

lekáreň a lieky



ČASOPIS O PREVENCIÍ A LIEČBE, **01**

ZDRAVÍ A CHOROBE, **2010**

O LIEČIVÁCH A VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

EDUKAFARM

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Probiotiká: pomocník
proti hnačkám

Glukány – užitočné imunomodulátory

OSTEOPORÓZA – „EPIDÉMIA“ MODERNEJ DOBY

Jarné vychádzky za športom
a ochrana pred slnkom

Oslabená imunita

ATOPICKÝ EKZÉM
A SUCHÁ POKOŽKA

Kúzlo bielych zubov

VYBRALI SME PRE VÁS

O RAKOVINE KRČKA MATERNICE

Makulárna degenerácia
– najčastejšia príčina slepoty

ČO KÚPITE V LEKÁRNI

BEST WESTERN HOTEL
TULIPÁN
Krížovka o ceny

ROZHOVOR

Na slovíčko
s Ľubomírom Bajaníkom



PROBACIN® 5miliárd

Obsahuje životaschopné spóry probiotického kmeňa *Bacillus clausii* MTCC 5472



výživový doplnok



- **nový probiotický kmeň**
- **nová lieková forma**

Použitie:

- **pri užívaní antibiotík** (preukázaná vysoká odolnosť voči antibiotikám)⁵⁻⁷
- **obnovuje rovnováhu črevnej mikroflóry pri gastrointestinálnych poruchách**
- **pre alergikov** (alergická nádcha a ďalšie ťažkosti)¹⁻⁴

Charakteristika:

Probacin obsahuje spóry špecifického probiotického kmeňa *Bacillus clausii* doplnené arabinogalaktánom (prebiotikum, ktoré podporuje rast a aktivitu v čreve). Spóry *Bacillus clausii* sú veľmi odolné voči kyslému žalúdočnému prostrediu a po vyklíčení v čreve vytvárajú užitočnú črevnú mikroflóru. *Bacillus clausii* je významne odolný voči širokému spektru antibiotík, a to voči radu: penicilínovému – tetracyklínovému – cefalosporínovému – makrolidovému – aminoglykozidovému – linkosamidovému.

Ďalej je odolný voči metronidazolu, streptomycínu, kolistínu, kyseline nalidixovej, kyseline pipemidovej a kyseline fusidovej.

Vďaka odolnosti voči takému širokému spektru antibiotík, čo je výnimočnou vlastnosťou medzi probiotikami, napomáha *Bacillus clausii* obnove narušenej črevnej mikroflóry počas užívania antibiotík.

Štúdie preukázali, že *Bacillus clausii* stimuluje črevný imunitný systém (GALT), sprostredkúva špecifickú imunitnú odpoveď a predpokladá sa tak, že zabezpečuje ochranu pred rozvojom alergických a autoimunitných ochorení.

Pri podávaní *Bacillus clausii* bolo v klinickom testovaní dosiahnuté zníženie rizika vzniku alergických prejavov, napríklad alergickej nádchy, *Bacillus clausii* tiež znižuje frekvenciu a dĺžku infekcií horných dýchacích ciest, ako u zdravých osôb, tak aj u alergicky predisponovaných pacientov.¹⁻⁴

V nedávnej štúdií bola identifikovaná a popísaná látka **clausín** tvorená baktériou *Bacillus clausii*. Ide o tzv. bakteriocín – látku, ktorá má svoju vlastnú antimikrobiálnu aktivitu. Vďaka tomu prirodzenou cestou pomáha ničiť škodlivé baktérie v črevách.⁸

Bacillus clausii ďalej vykazuje zvýšenú prínavosť k bunkám čreva. Zároveň produkuje antimikrobiálne pôsobiacu látku clausín, čím podporuje samotnú antibiotickú liečbu. **Probacin sa môže užívať súčasne s antibiotikami.** *Bacillus clausii* môžu užívať deti aj dospelí.

Zloženie/ fľaštička:

Voda, sorbitol, kyselina citrónová, sorbát draselný, aróma, FiberAid (arabinogalaktan) ako prebiotikum.

Zloženie/ uzáver:

Spóry *Bacillus clausii*, manitol, oxid kremičitý, maltodextrín.

Dávkovanie:

Deti od 6 mesiacov veku:

Pri akútnych stavoch 1 fľaštička denne, pri preventívnom používaní 1 fľaštička každé 3-4 dni.

Dospelí: 1-2 fľaštičky denne. Užiť najlepšie nalačno.

Poznámka: Najnižší vek 6 mesiacov, od ktorého je vhodné užívanie Probacinu u detí, posúdila a odsúhlasila Pediatrická spoločnosť ČLS JEP.

Výrobca: inPHARM s.r.o., so sídlom Tomášikova 25/A, Bratislava (vyrába zmluvný partner LABOMAR, Taliansko)

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

Klinické štúdie:

1. Marseglia GL, Tosca M. Účinnosť spór *Bacillus clausii* v prevencii opakujúcich sa respiračných infekcií u detí. *Ther Clin Risk Manag* 2007;3(1):13-17.
2. Ciprandi G, Tosca MA. Hodnotenie cytolínov získaných nosnou lavážou u alergických detí po podávaní *Bacillus clausii*. *Pediatr Allergy Immunol* 2004;15:148-151.
3. Ciprandi G, Vizzaccaro A. Účinnosť *Bacillus clausii* u detí s alergickou nádchou. *Allergy* 2005;60:702-703.
4. Lee J. Metaanalýza klinických štúdií sledujúcich používanie probiotík v prevencii a liečbe atopickej dermatitídy u detí. *J Allergy Clin Immunol* 2008;121(1):116-121.
5. Bozdogan B. Charakteristika ermi gérov zodpovedných za rezistenciu probiotických kmeňov *Bacillus clausii* k makrolidom. *Appl Environ Microbiol* 2004;70(1):280-284.
6. Grilich D. Molekulárna a biochemická charakteristika chromozómovej uloženéj beta-laktamázy BCL-1 z *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2007;51:4009-4014.
7. Bozdogan B, Galopin S. Chromozómová a2D2 kódujúca aminoglykozidovú nukleotidtransferázu v *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2003;47:1342-1346.
8. Bouhss A, Al Dabbagh B, Vincent M et al. Specific interactions of clausin, a new lantibiotic, with lipid precursors of the bacterial cell wall. *Biophys. J* 2009;97:1390-1397.



Lekárne a lieky: 1/2010

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

Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR

tel: 02/44 630 400 , fax: 02/44 630 401

RIADITEĽ SPOLOČNOSTI: PharmDr. Zdeněk Procházka

Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská

ŠÉFREDAKTOR: PharmDr. Zdeněk Procházka

Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,

e-mail: osuska@edukafarm.sk

REDAKČNÁ RADA SR

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

Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátorový, CSc.,

FNSP, Bratislava

MUDr. Peter Blažko,

Poliklinika, Malacky

Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,

Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice

Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,

Farmakologický ústav LF UK, Bratislava

MUDr. Ján Lietava, CSc.,

II. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,

Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,

Urologická klinika FNSP J. A. Reimana, Prešov

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,

I. Interná klinika LF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Juraj Pěč, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

ODBORNÁ REDAKCIA

PharmDr. Vladimír Végh

MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.

MUDr. Jiří Slíva, PhD.

Mgr. Lucie Kotlářová

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.

Tlač: alfaPRINT s.r.o.

E-mail: alfaprint@alfaprint.sk

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou

Číslo 1, ročník 4, 1/2010

Registrované pod č. MK SR EV 3131/09

ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.

Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o Vaše vzdělávání v oblastech na předpis i léků volně prodejných. Nevynecháme ani doplňky stravy, které jsou v lékárnách k dostání, a proto je nutné, abychom se jimi také zabývali. Přitom vycházíme z předpokladu, že informovaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje i v možnostech prevence a samoléčby. Samozřejmě, situace, kdy lze pomýšlet na samoléčbu, a kdy je naopak nutné jít k lékaři, budeme zjednodušeně přinášet u jednotlivých kapitol a článků.



Dále zde naleznete témata jako jsou enzymoterapie, akné, osteoporóza, probiotika a například také deprese. Právě v souvislosti s tématem depresí se můžete dozvědět o nové látce satierealu, která je extraktem z šafránu. Zmiňovaná látka byla teprve nedávno ve Francii a na Slovensku uvedena na trh a díky svému vlivu na serotonin, zvýšením jeho koncentrace v mozku, působí úspěšně proti sklíčené náladě. Ptáte se, jak se jmenuje přípravek, jenž obsahuje látku satiereal? Čtěte a dozvíte se více...

Přeji Vám příjemné počtení, a především hodně zdraví!

*PharmDr. Zdeněk Procházka,
ředitel společnosti*

ROZHOVOR

Na slovíčko s Ľubomírom Bajánikom. 10

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Probiotiká: pomocník proti hnačkám.	2
Glukány – užitočné imunomodulátory.	3
Osteoporóza – „epidémia“ modernej doby.	4
Užitočný jód.	5
Jarné vychádzky za športom a ochrana pred slnkom.	7
Oslabená imunita.	8
Atopický ekzém a suchá pokožka.	12
Kúzlo bielych zubov.	16
Akné: problém, ktorý všetci poznáme.	18

VYBRALI SME PRE VÁS

O rakovine krčka maternice.	6
Makulárna degenerácia – najčastejšia príčina slepoty.	13
Čo kúpite v lekárni.	14
Zastavte včas depresiu.	14

BEST WESTERN HOTEL TULIPÁN

Krížovka o ceny.	20
-----------------------	----

V tráviacom ústrojenstve žijú spoločenstvá baktérií, ktoré ovplyvňujú procesy v črevách. Ak je ich súžitie vyvážené, nepocítujeme žiadne subjektívne ťažkosti. Narušenie rovnováhy však môže telu spôsobiť problémy. Taký stav možno ale rýchlo ovplyvniť pomocou probiotík, zdraviu prospešných baktérií.

Priamym následkom zmeny rovnováhy črevnej mikroflóry bývajú tráviace ťažkosti ako zápchy či hnačky. Telo si totiž nedokáže samo obnoviť vyváženú črevnú mikroflóru a jej náprava závisí od zloženia stravy. Aby sme telu dodali probiotiká rýchlo a v dostatočnom množstve, je najlepšie použiť vhodný prípravok s koncentrovanou dávkou probiotík. Pri jeho výbere je potrebné mať na zreteli skutočnosť, že väčšinou nie je zrejme, ktoré konkrétne probiotické kmene telu práve chýbajú. Je teda vhodné použiť jednoduché pravidlo – čím viac probiotických kmeňov, tým väčšia pravdepodobnosť úspechu. Túto požiadavku spoľahlivo spĺňa výživový doplnok Biopron® 9 s deviatimi probiotickými kmeňmi.



Zloženie:

Bifidobacterium bifidum, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactococcus lactis* ssp. *Lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Fruktooligosacharidy*

Indikácie

- pri každom výskyte bežných zažívacích ťažkostí, ako sú hnačky, plynatosť, nafukovanie, dráždivosť, zápcha, apod.,
- pri obnove črevnej mikroflóry počas aj po užívaní antibiotík,
- na posilnenie obranyschopnosti organizmu.

Biopron® 9 je určený dospelým a deťom už od 4 rokov.

Dávkovanie

Odporučené dávkovanie: 1 tobolka 1-2x denne, pri jedle. Probiotické kmene preparátu Biopron® 9 sú prirodzenou súčasťou zdravej črevnej mikroflóry, preto je bezpečný i pri dlhodobom užívaní.

Viac informácií na

☎ 0800 17 16 17
www.biopron.sk

inzercia

PROBIOTIKÁ: POMOCNÍK PROTI HNAČKÁM

Probiotiká sú mikroorganizmy s potenciálne liečebnými účinkami. Môžu sa využívať v prevencii aj v liečbe hnačky spôsobenej antibiotikami alebo akútnej hnačky infekčného pôvodu. Okrem toho môžu byť taktiež účinné pri úľave prejavov syndrómu dráždivého čreva, ale aj v liečbe atopickej dermatídy u detí.



odpoveď na neznámy antigén, ktorý vyvoláva u niektorých detí alergickú reakciu. Probiotiká však taktiež môžu prispievať ku zníženiu intenzity zápalových procesov nastavením rovnováhy v tvorbe prozápalových a protizápalových pôsobkov.

Aby boli probiotiká najúčinnnejšie, treba, aby boli odolné voči kyslému prostrediu i voči žlči a prežili tak priechod cez hornú časť zažívacieho traktu. Väčšina probiotík pritom neosídľuje dolný zažívací trakt natrvalo. Dokonca i najprispôsobivejšie kmene možno kultivovať zo stolice len po jednom až dvoch týždňoch po ich podaní. V snahe zachovať kolonizáciu, musia sa preto probiotiká pravidelne užívať.

ÚČINNOSŤ PRI HNAČKÁCH

Účinnosť probiotík v tejto indikácii sa hodnotila v mnohých klinických štúdiách. Nedávno publikovaná súhrnná analýza zistila, že ich užívanie viedlo k štatisticky významnému zníženiu pravdepodobnosti hnačky po troch dňoch liečby a navyše, v porovnaní s kontrolnými skupinami sa zaznamenalo i skrátenie obdobia trvania hnačky o viac ako 30 hodín. Išlo pritom o pacientov s vírusovou alebo cestovateľskou hnačkou.

Probiotiká znižujú aj pravdepodobnosť rozvoja hnačky pri podávaní antibiotík, a to až o 52 %, pričom najväčší účinok sa zistil vtedy, keď sa začali probiotiká podávať počas 72 hodín od začatia užívania antibiotík.

Novinkou medzi probiotikami je v lekárňach voľne predajný výživový doplnok s názvom Biopron® 9. Ten obsahuje deväť probiotických kmeňov s preukázanou účinnosťou a je vhodný pre dospelých aj pre detských pacientov od veku 4. rokov, ktorí trpia zažívacími ťažkosťami, ako sú už spomenuté hnačky alebo plynatosť, ale i zápcha, alebo súčasná antimikrobiálna liečba.

K najčastejšie využívaným probiotickým kmeňom sa zaraďuje *Lactobacillus* sp., *Bifidobacterium* sp., *Streptococcus thermophilus*, avšak stretávame sa aj s *E. coli* alebo kvasinkou *Saccharomyces boulardii*. Typické dávky zvyčajne závisia od samotného prípravku. Napriek tomu účinná dávka je v rozpätí od 5 do 10 miliárd baktérií na deň pre deti a 10 až 20 miliárd baktérií na deň pre dospelých. Výrazné nežiaduce účinky sú vzácne a nie je známa akákoľvek lieková interakcia.

AKO PÔSOBIA PROBIOTIKÁ?

Doteraz boli predložené mnohé možné mechanizmy účinku, ktorými by mohli probiotiká pôsobiť. V mnohých prípadoch je však pravdepodobné, že dôležitú úlohu zvyčajne má viac mechanizmov ako jeden z nich. V prevencii a liečbe infekcií tráviaceho systému sa zrejme uplatňuje kombinácia priameho súperenia s patogénnymi baktériami čreva a modulačnými účinkami na náš imunitný systém. U detí s atopickou dermatitídou bude mechanizmus účinku pravdepodobne spojený s vplyvom probiotík na skorý vývoj imunitnej tolerancie počas prvého roku života. Probiotiká tak môžu pomôcť obmedziť prehnanú imunitnú

Článok spracovala
odborná redakcia Edukafarm

GLUKÁNY – UŽITOČNÉ IMUNOMODULÁTORY

Každý deň z najrôznejších zdrojov počúvame o potrebe posilňovať svoju obranyschopnosť, a to často i bez ohľadu na náš aktuálny zdravotný stav. Moderná civilizácia nesporne prináša so sebou celý rad faktorov, ktoré môžu do istej miery naše zdravie podlomiť – látky z ríše rastlín alebo húb by nám v tomto smere mohli výrazne pomôcť.

HUBY TROCHA INAK

Huby prirodzene figurujú už odpradáva v rôznych šamanských rituáloch všetkých kontinentov, avšak na liečenie sa ich účinok využíva predovšetkým na Ďalekom východe. Práve tu nachádzame najčastejšie využívané alebo klinicky testované huby, akými sú *Pleurotus ostreatus* (hliva ustricová), *Ganoderma lucidum* (Reishi), *Lentinus edodes* (Shiitake), *Inonotus Obliquus* (Chaga) a mnohé ďalšie.

Metabolity a stavebné súčasti týchto húb sa dnes stále častejšie využívajú pri liečbe mnohých ochorení, alebo sa aspoň odporúčajú ako podporná alebo doplnková liečba. Ide napr. o astmu, potravinovú alergiu, atopickú dermatitídu, autoimunitné ochorenie kĺbov, zápaly, aterosklerózu, listeriózu, septický šok alebo nádorové bujnenie. Využíva sa však predovšetkým imunomodulačný účinok niektorých ich komponentov (najmä beta-D-glukány, polyglykopeptidy, polyglykoproteíny alebo proteíny) pri stavoch spojených so zníženou obranyschopnosťou, a to ich samotných, ako aj napr. v kombinácii s antibiotikami.

GLUKÁNY A ICH ÚČINKY

Ak sa pozrieme na spomenuté glukány bližšie, potom treba rozlišovať medzi glukánmi rastlinného pôvodu a glukánmi z húb (napr. v prípravku Hliva ustricová - Walmark). Vzájomne sa odlišujú svojou štruktúrou, od ktorej sa odvíjajú ich fyzikálno-chemické vlastnosti, t.j. ich schopnosť ovplyvňovať náš organizmus. Kým glukány pochádzajúce z cereálií sú vo vode rozpustné a skúmajú sa predovšetkým z hľadiska možného ovplyvnenia metabolizmu tukov a cukrov (napr. pri cukrovke alebo metabolickom syndróme), glukány pochádzajúce z húb sú vo vode nerozpustné a diskutuje sa o nich predovšetkým v súvislosti s ich imunomodulačnými vlastnosťami.

KLINICKÉ SKÚSENOSTI

S glukánmi húb alebo kvasiniek sa máme možnosť najčastejšie stretnúť vo forme kapsúl alebo sirupov, ktoré sú určené na perorálne

použitie. Kontakt s naším imunitným systémom sa uskutočňuje predovšetkým v mieste tzv. Peyerských plakov tenkého čreva, kde dochádza k povzbudeniu nešpecifickej imunity a náš organizmus sa potom stáva „lepšie pripraveným“ na možný útok mikroorganizmov zvonka. V nedávnych štúdiách sa tak ukázalo, že glukány pochádzajúce z kvasiniek sú schopné významne stimulovať činnosť buniek, známych ako makrofágy, na tvorbu pôsobkov, ktoré majú veľmi dôležitú a nezastupiteľnú úlohu nielen pre prirodzenú, ale i získanú imunitu.

Indikácie na užívanie glukánov možno rozdeliť na krátkodobé (pri opakovanom užívaní antibiotík, pri infekciách vírusového alebo bakteriálneho pôvodu), a na dlhodobé, keď ich možno odporučiť v rámci prevencie opakujúcich sa infekcií, ako doplnok pri chemoterapii alebo rádioterapii, pri stavoch spojených s imunodeficitom alebo pri pocite výraznej únavy a vyčerpania organizmu. Užitočná je aj kombinácia glukánov s vitamínom C, bioflavonoidmi alebo zinkom (napr. ImunActiv - Walmark), ktoré vzájomne podporujú obranyschopnosť nášho organizmu.

MUDr. Jiří Slíva, PhD.,

Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha



inzercia



ImunActiv®

Extra účinná kombinácia pre aktiváciu imunitného systému

Beta-glukán (1,3/1,6 D)



Bioflavonoidy



Vitamin C



Zinok



Prečo ImunActiv®?

- Až 83 % vysoko čisteného beta-glukánu (1,3/1,6 D).
- Navyše obsahuje 3 účinné látky na aktiváciu imunity.
- Veľmi dobre sa vstrebáva vďaka organickému zdrojom.
- Ako jediný poskytuje MEGA ZÁRUKU!



Výživový doplnok

Žiadajte vo svojej lekárni!

Viac informácií www.imunactiv.sk
alebo na bezplatnej infolinke: 0800 191 191.

WALMARK®

OSTEOPORÓZA

– „epidémia“ modernej doby

Osteoporóza (rednutie kostí) predstavuje dnes problém, ktorý stále viac zasahuje industrializované časti sveta. Dokonca sa hovorí o prebiehajúcej epidémii osteoporózy a jej zvlášť nebezpečných následkoch – zlomeninách kostí. Vieme, že rizikom zlomeniny, ktorá je spôsobená osteoporózou, je ohrozených počas života až 40 % žien a 13 % mužov. Pokroky v medicíne viedli k lepšiemu poznaniu jednotlivých faktorov spôsobujúcich vznik tejto poruchy a objavili sa aj nové lieky, ktoré pomáhajú pri ochrane pevnosti kostí, a teda aj pri ochrane pred zlomeninami.

Osteoporóza je stav, keď kostná hmota redne a stráca pevnosť. Kostí sú potom krehké a môžu sa zlomiť aj počas bežných aktivít, ako je ohýbanie alebo chôdza. V kosti počas života neustále prebieha odbúravanie starého a tvorba nového tkaniva. Tento proces sa nazýva remodelácia. U mladších ľudí je odbúravanie a novotvorba kostnej hmoty v rovnováhe, u starších začína prevažovať odbúravanie, čím vzniká osteoporóza. Na riadenie kostnej prestavby sú potrebné mnohé látky, z ktorých niektoré slúžia ako materiál (vápnik, fosfor), iné regulujú celý proces (do tejto skupiny patrí napríklad vitamín D, ale aj niektoré hormóny). Významnú úlohu hrajú pohlavné hormóny, t.j. u mužov tzv. androgény, u žien estrogény. Práve hormonálne zmeny v starnutí sú jedným z dôvodov, prečo s pribúdajúcim vekom narastá riziko osteoporózy. Nakoľko sa dnes ľudia dožívajú vyššieho veku, predlžuje sa aj rizikové obdobie ohrozenia osteoporózou.

MENOPAUA JE VÝZNAMNÝ RIZIKOVÝ FAKTOR

Ďalšie faktory, ktoré zvyšujú riziko osteoporózy, sú: nedostatočný príjem mliečnych výrobkov alebo iných zdrojov vápnika, chronic-

ké ochorenie žalúdka alebo stres, výskyt častých zlomenín (aj medzi príbuznými), dlhodobý nedostatok pohybu, dlhšie trvajúca liečba kortikosteroidmi, porucha činnosti štítnej žľazy a prítomnosť teliesok, alkoholizmus, fajčenie. Osobitnou rizikovou skupinou sú ženy v období prechodu a po ňom. Estrogény, ktoré sú potrebné na tvorbu kostí, sa prestávajú vo vaječníkoch tvoriť a odbúravanie kostnej hmoty prevažuje nad novotvorbu kostí. Zlomenina na dôležitom mieste môže tak ženu dlhodobo invalidizovať a každá piata žena po takejto zlomenine do roka zomiera na zdravotné komplikácie.

MOŽNO OSTEOPORÓZU ZASTAVIŤ?

Zo spomenutých faktorov, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť vzniku osteoporózy, vyplýva, že existujú aj spôsoby, ako bojovať proti osteoporóze. Predovšetkým je dôležitý dostatočný prívod vápnika (ženy po menopauze by mali prijať 1000 mg vápnika denne, čo zodpovedá asi 1 litru mlieka alebo zodpovedajúcemu množstvu mliečnych produktov) a telesný pohyb, ktorý je významným podnetom na novotvorbu kostí (odporúča sa chôdza denne najmenej 4 hodiny). Dôležité je

inercia

Izoflavóny zo sóje (DAIDZEIN, GENISTEIN) s prídavkom biologickej formy vápnika, vitamínu D₃ a prírodného vitamínu K₂

FYTOSOJA®

OSTEO

**ALTERNATÍVA HORMONÁLNEJ
SUBSTITUČNEJ TERAPIE
PRE ŽENY, KTORÉ SI NEPRAJÚ
BEŽNÚ LIEČBU ESTROGÉNMI,
ALEBO JE U NICH TAKÁTO
LIEČBA KONTRAINDIKOVANÁ
A TRPIA OSTEOPORÓZOU**

- znižuje návaly tepla až o 60%
- znižuje suchosť slizníc
- pozitívne pôsobí na psychickú depresiu
- zlepšuje kvalitu nočného spánku
- pozitívne ovplyvňuje hladinu cholesterolu
- zabezpečuje efektívne viazanie vápnika v kostiach
- pôsobí proti usadzovaniu vápnika v cievach

Denná dávka zabezpečuje:

50 mg estrogénne účinných izoflavónov, genistein a daidzein
400 mg aktívneho vápnika vo forme uhličitanu vápenatého
400 IU vitamínu D₃
45 µg prírodného vitamínu K₂ (menachinón 7)



FYTOESTROGÉNY

Podielajú sa na odstraňovaní klimakterických symptómov a ďalších postmenopauzálnych rizík. Vykazujú priamy účinok na metabolizmus lipidov, a tým prispievajú k zníženiu kardiovaskulárnych problémov. Pozitívne pôsobia v metabolizme vápnika.

PRÍRODNÝ VITAMÍN K₂ (menachinón 7)

izolovaný z fermentovaných sójových zŕn. Jeho hlavná úloha spočíva v aktivácii osteokalcínu, proteínu, ktorý zabudováva vápnik do kostnej matrice, čím sa stáva nepostrádateľným pri problémoch s osteoporózou.

VITAMÍN D

Stimuluje viazanie vápnika do kostnej hmoty a udržiava v krvi normálnu hladinu vápnika a fosforu.

VÁPNIK

Podľa odporúčaní odborníkov na výživu ženy po dosiahnutí veku 45 rokov potrebujú denne 1200 mg vápnika a cca 400 IU vitamínu D₃. Štúdiá však naznačujú, že väčšina tejto vekovej skupiny žien odporúčené výživové dávky nedosahujú, a preto by mali byť dodané vo forme doplnku výživy. Príjem samotného vápnika do organizmu odbúraním kostnej hmoty nezabráni. Je potrebné ho kombinovať s vitamínom D₃ a prírodným vitamínom K₂.

Odporúčané dávkovanie: 2 kps denne - 1 kps ráno, 1 kps večer po jedle, zapíť dostatočným množstvom vody.



Ing. Viera Lukáčová, CSc.
LV DISTRIBUTION
Skarnicova 2
81101 Bratislava
00421/2/544 333 19

Osteoporóza je choroba, v ktorej dochádza k zníženiu hustoty kostí. V súčasnosti žije na svete 30-50% žien a 15-30% mužov s rizikom fraktúry následkom osteoporózy.

Na liečenie osteoporózy „tichej choroby“ choroby bol počas niekoľkých desiatok rokov odporúčaný vápnik s cieľom jeho naviazania na na hydroxyapatitový matrix v našich kostiach a tým doplnenia stratej kostnej hmoty. Početné klinické štúdie však potvrdili, že takáto liečba nebola dostatočná na prevenciu osteopenie, osteoporózy, alebo zabráneniu fraktúr. Naopak, vysoký príjem vápnika sa často podieľal na zvýšenej kalifikácii ciev. Treba otvorene povedať, že v súčasnosti neexistuje liek, ktorý by vylučil pacientov chorých na osteoporózu. Liečba či už pomocou liekov, alebo doplnkov výživy sa zameriava na zmiernenie rizika fraktúry, zníženie straty kostnej hmoty a zvýšenie pevnosti a flexibility kostí.

Početné štúdie však potvrdzujú, že najvhodnejším riešením pri zmiernení príznakov osteoporózy je kombinácia vápnika s vitamínom D₃ a prírodným vitamínom K₂. Intenzívne štúdie, ako aj klinické testy potvrdzujú, že vitamín K₂ zabráňuje usadzovaniu vápnika v cievach, čím sa znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Táto kombinácia výrazne upravila zdravie kostí u klinicky sledovaných pacientov.



nefajčiť a obmedziť konzumáciu alkoholu. Existujú niektoré lieky, ktoré pomáhajú osteoporózu zastaviť tým, že zamedzujú odbúravanie kostí. O ich použití rozhoduje lekár. Pre ženy v klimaktériu je dnes k dispozícii náhrada chýbajúcich estrogénov – hormonálna substitučná liečba. U žien, u ktorých sa prejavujú iba niektoré známky blížiacej sa osteoporózy, možno použiť estrogény rastlinného pôvodu (fytoestrogény). Ďalším liekom, ktorý pôsobí proti osteoporóze, je hormón príštítnych teliesok kalcitonín. Perspektívnu liečbu predstavujú tzv. selektívne modulatory estrogénových receptorov (SERM), ktoré pôsobia na kostné tkanivo podobne ako estrogény a blokujú odbúravanie kostnej hmoty.

SPEKTRUM MODERNÝCH LIEKOV SA ROZŠIRUJE

Príkladom ďalších moderných liekov môžu byť tzv. bisfosfonáty (poz. odb. redakcie: napríklad risedronát alebo alendronát, látky zaradené do II. generácie bisfosfonátov; nachádzajú sa v liekoch, ktoré sú dostupné v lekárňach na lekárske predpis). Mechanizmus účinku týchto liekov spočíva najmä v tom, že obmedzujú životnosť a činnosť osteoklastov – buniek, ktoré spôsobujú úbytok kostnej hmoty. Architektúra kostí sa potom nezhoršuje a kostný minerál pribúda. Kost' sa tak spevňuje. Tieto lieky sa používajú na liečbu osteoporózy žien po menopauze a na liečbu osteoporózy vyvolanej užívaním kortikosteroidov (protizápalovo pôsobiace látok príbuzných hormónom nadobličiek). Vďaka vedeckému výskumu sa stále rozširuje spektrum liekov na prevenciu a liečbu osteoporózy.

Ak sa chceme chrániť pred osteoporózou, treba s tým začať včas. Vyšetrenie kostí je nevyhnutné, ak prekonáme akúkoľvek zlomeninu. Začínajúca osteoporóza sa však nemusí prejavovať iba zlomeninami, ale aj obyčajné bolesti a nenápadne vznikajúce deformácie chrbta môžu byť hlavne u rizikových skupín prvým príznakom. Pri najmenšom podozrení treba navštíviť lekára, ktorý vyšetří kostnú hustotu (hustotu) a rozhodne o vhodnej liečbe.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

UŽITOČNÝ JÓD

S jódom sa v priebehu svojho života iste stretol každý z nás. Pravdepodobne prvýkrát to bolo nevedomky vďaka plošnej jodizácii kuchynskej soli za účelom zabránenia nižšej funkcie štítnej žľazy. Pravdepodobne po druhýkrát potom ešte skôr, než sme sa o existencii jódu učili na základnej škole na hodinách chémie, a to, ako používať jódomú tinktúru na dezinfekciu množstva poranení.

Jód má nepochybne mnohoraké využitie, či už klinické (napr. využitie ako röntgenovo kontrastnej látky) alebo neklinické. Objavený však bol podstatne skôr, a to už na počiatku 19. storočia. Vďaka mnohým desiatkam preklinických, ale i klinických štúdií sa zistilo, že má veľmi široké baktericídne spektrum, čo znamená, že v jeho prítomnosti hynú bakteriálne bunky. Okrem baktérií je však účinný i na kvasinky, plesne, vírusy či prvoky, teda prakticky na všetky možné mikroorganizmy, ktoré sa môžu podieľať na rozvoji infekčných chorôb nielen u človeka, ale tiež u ostatných živočíchov či rastlín.

Najčastejšie sa však dnes s jódom v dezinfekčných prostriedkoch stretávame vo forme viazanej na tzv. povidón, preto často pristupujeme k spoločnému označeniu jódpovidón (obsah jódu sa tu pohybuje v rozmedzí 9–12 %). Pri kontakte s kožou alebo sliznicami sa z neho jód pomaly uvoľňuje a pôsobí antisepticky. V porovnaní s jódomú tink-

túrou (jód rozpustený v alkohole) sa jódpovidón oveľa lepšie znáša a jeho aplikácia býva iba zriedkakedy sprevádzaná výskytom nežiaducich účinkov. Preto bol nedávno zavedený do bežnej klinickej praxe ako krčné antiseptikum vhodné pri bolestiach v krku, či ako vaginálne antiseptikum využívané pri infekciách najrôznejšieho pôvodu. Z klinického pohľadu je určite pozoruhodné nízke riziko rozvoja bakteriálnej rezistencie (odolnosti) voči jeho účinkom.

Ako vonkajšie dezinficiens sa jódpovidón využíva predovšetkým na dezinfekciu kože pred aplikáciou injekcií, odberom krvi alebo iným vpíchnom, na predoperačnú dezinfekciu kože a slizníc, na ošetrovanie bežných poranení či chronicky sa nehojajúcich rán, plesňových kožných ochorení a podobne.

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

2 AKCIE V JEDNOM BALENÍ!

TERAZ NAVYŠE k 30tým kapsulám zdarma aj 10 kapsúl ALPHA VITALu zdarma! Vyskúšajte si prílev energie a zbavte sa pocitu vyčerpania!

indonal®
partner for woman

Indonal® Partner for Woman
napomáha pri:

- hrčkách, cystách (malé nezhubné nádory) a bolesti v prsníkoch (mastopatia, mastodýnia)
- dysplázií (deformácií) a nádoroch krčka maternice
- cystách na vaječníkoch
- rakovine prsníka
- myómoch maternice (nezhubné nádory zo svalového tkaniva)
- infekcii vírusom HPV (typ sexuálne prenosného ochorenia)
- genitálnych bradavičiek
- poruchách hormonálnej rovnováhy



Výživový doplnok Alpha Vital:

- dodáva energiu a zlepšuje fyzickú kondíciu
- odbúrava telesný tuk a podporuje rast svalov
- spomaľuje starnutie
- zmierňuje svalovú únavu
- skvalitňuje sexuálny život oboch pohlaví

www.indonal.sk

OBJEDNÁVKY 0850 111 228



Inzercia

O rakovine krčka maternice



Na karcinóm krčka maternice (cervixu) ochorie celosvetovo takmer pol milióna žien. Na jeho rozšírení sa pritom v nemalej miere podieľajú vírusové častice známe ako ľudské papilomavírusy (HPV).

Aj keď ich dnes poznáme vyše 100 rôznych druhov, pre zdravie človeka je väčšina z nich úplne nepatogénnych, t.j., že neovplyvňujú naše zdravie. Nakoľko asi 30 z nich sa prenáša pohlavnou cestou, najčastejšie postihnutým miestom je oblasť medzi genitáliami a ritným otvorom. Kým niektoré z nich sa označujú za nízko rizikové (vyvolávajú vznik špecifických bradavičiek - tzv. kondylómy v pošve, na vonkajších rodidlách, penise, stehnách alebo v okolí ritného otvoru), iné sú známe ako vysoko rizikové, a to v dôsledku rizika rozvoja tzv. prekanceróz (t.j. určitý predstupeň rakoviny), karcinómu maternicového krčka alebo iných oblastí. U nás sa za najviac nebezpečné z hľadiska možného vzniku rakovinového bujnenia považujú typy 16 a 18, ktoré samotné vyvolávajú až 73 % týchto všetkých prípadov. Zároveň možno povedať, že HPV infekcie sú najčastejšie pohlavne prenášanou chorobou – udáva sa, že 40 – 80 % pohlavne aktívnych osôb sa infikuje HPV, pričom k infikovaniu obyčajne dochádza hneď po začiatku pohlavne aktívneho života – najvyšší výskyt sa pozoruje okolo 20. roka života a medzi 45. a 50. rokom.

RIZIKO NÁKAZY HPV

Celoživotné riziko genitálnej HPV infekcie je v súčasnej populácii asi 50 % a riziko genitálnych bradavíc 5 %. Za rizikové sa často považuje nízke sociálno-ekonomické zázemie, skoré začatie pohlavne aktívneho života, väčší počet sexuálnych partnerov, multiparita (vyšší počet tehotenstiev), vek nad 40 rokov, fajčenie, používanie antikoncepčných prípravkov, pohlavný styk s rizikovým partnerom a pod.

MOŽNOSTI PREVENIE

Na čo možno najúčelnejšiu prevenciu karcinómu krčka treba, okrem chráneného pohlavného styku, kombináciu vakcinácie (vakcinácia neochráni asi pred 20 % prípadmi rakoviny cervixu vyvolanej inými typmi HPV) a starostlivý skrining (skrining nezachytí spoľahlivo všetky prekancerózy alebo skoré štádiá karcinómu). Ako doplnok, či už v rámci prevencie alebo liečby, je vhodné používať indol-3-karbinol (Indonal), ktorý zamedzuje rast nádorových buniek a podporuje proces ich prirodzeného zániku.

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

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

Kúpou produktu prispievate spoločne na projekty **Ligy proti rakovine**



SYNERGIA Pharmaceuticals s.r.o.

Jarné vychádzky za športom a ochrana pred slnkom

Pobyt na čerstvom vzduchu nášmu telu nepochybne prospieva a keď sa objaví slnko, je kombinácia so stále ešte zasneženou krajinou skutočným balzomom na dušu. Ak sa vydáme športovať, iste nikto z nás už dnes nebude pochybovať o tom, že treba zvoliť vhodné oblečenie, ktoré nás ochráni pred chladom, vetrom či vlhkom a súčasne umožní našej pokožke voľne dýchať, tzn. umožní optimálny odsun potu smerom von tak, aby sme, ako náhle sa zastavíme, zbytočne neprechladli (tzv. funkčná bielizeň).

NA ČO SI MÁME DÁVAŤ POZOR?

Ako menej samozrejmu stále vnímame ochranu našej pokožky na miestach, ktoré sú často vystavené priamym vplyvom rozmarného jarného a nestáleho počasia. Máme na mysli predovšetkým tvár, niekedy aj krk, uši a ruky. Kombinácia nízkych teplôt a intenzívneho slnečného žiarenia tak môže viesť k podráždeniu pokožky a jej vysušeniu. Samotné nízke teploty však môžu viesť k omrzlinám, slnečné žiarenie naopak k popáleninám.

MOŽNOSTI OCHRANY

Omrzlinám možno predchádzať snahou o minimalizáciu styku s mrazivým prostredím, popáleninám zasa voľbou vhodného opaľovacieho krému (pri výbere prípravku sa orientujeme podľa uvedenej hodnoty SPF – tzv. slnečný ochranný faktor alebo jednoducho podľa kategórie, ktorá je uvedená na výrobku – nízka, stredná, vysoká alebo veľmi

vysoká ochrana). Pre nechránené miesta pokožky je užitočné používať krémy, ktoré ju budú chrániť, a súčasne budú podporovať jej prírodnú regeneráciu.

Ako veľmi vhodný možno označiť prípravok PantheDerm® winter, ktorý okrem minerálnych UV filtrov obsahuje antioxidačne pôsobiaci vitamín E, hydratačne pôsobiaci glycerol, prírodné oleje, ktoré napomáhajú prirodzenému premasteniu pokožky a látku označovanú ako dexpanthenol. Tá sa v bunkách pokožky mení na kyselinu pantothenovú (vitamín B₅), ktorá je nevyhnutná pre optimálnu činnosť povrchových kožných a slizničných buniek (táto látka napr. v kombinácii s alantoinom sa často s úspechom využíva práve pri slnečných popáleninách). Ovplyvnením hydratácie a podporou regenerácie tak našu pokožku udržiavajú pružnú a zachovávajú jej prirodzený zdravý vzhľad.

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

inzercia



PantheDerm® winter

**Chráňte sebe
i svojim deťom pleť
pred nepriaznivými
podmienkami**

- Špeciálny ochranný krém na pleť pri pobyte vonku
- Chráni pokožku pred dažďom, mrazom, vysychaním, podráždením a UVA i UVB žiarením SPF 10

Dokonale udržuje prirodzenú hladinu hydratácie pokožky v náročnom zimnom období.

Bez chemických filtrov.

Vhodný i na detskú a vysoko citlivú pokožku.

Obsahuje panthenol a vitamín E.

Žiadajte vo svojej lekárni.

www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**



OSLABENÁ IMUNITA

Bezprostredne po akejkoľvek prekonanej infekcii sa výrazne znižuje prirodzená obrannosť nášho organizmu. Každý deň na nás pôsobí celý rad negatívnych vplyvov, rizikových faktorov, ktoré k takémuto oslabeniu v nemalej miere prispievajú. Z tých najvýznamnejších treba spomenúť znečistené životné prostredie, opakovaný alebo dlhodobý stres, negatívne emócie, nesprávna výživa a životospráva, nedostatok spánku, užívanie nadmerného množstva omamných látok (alkohol, cigarety, drogy), nadmerné a časté užívanie antibiotík alebo rôzne druhy žiarenia. V posledných rokoch počujeme aj o úzkom vzťahu medzi imunitou a ľudskou psychikou.

O nižšej obrannosti hovoríme najčastejšie na jar, a to predovšetkým vtedy, ak ide o tzv. „jarnú únavu“. Zvyčajnou príčinou býva hlavne nedostatočný prísun vitamínov z čerstvej zeleniny a ovocia (vďaka dobrej dostupnosti týchto potravín alebo výživových doplnkov stravy po celý rok, ktoré sú na ne bohaté, to má stále menší význam). Významnú úlohu však má už vyššie spomenutá psychika. Pocity nekončej zimy, chladného počasia a najmä dlhé zimné večery, sú faktory, ktoré môžu u citlivejších jedincov viesť k zhoršeniu nálady až k apatii alebo k depresívnym stavom, ktoré zaiste našu obrannosť vôbec nezlepšujú.

Naše telo sa stále veľmi zle vyrovnáva so znečisteným životným prostredím a stresom, ktoré nás, či už chceme alebo nie, sprevádza prakticky na každom kroku. Bohužiaľ, tieto faktory už nie sú len sezónne, ale dotýkajú sa nás takmer po celý rok.

Veľmi dôležité je spomenúť aj vzťah medzi našou liečbou a našim zdravím. Zaiste dnes nikto nepochybuje o tom, že napr. nadmerné užívanie antibiotík je pre nás škodlivé, odhliadnuc od toho, že sa tak zároveň znižuje aj ich účinnosť. Mali by sa preto podávať len pri stavoch, keď je to skutočne nevyhnutné. Veľmi často sa stretávame s podávaním tzv. širokospektrálnych antibiotík, ktoré neničia len pôvodcov našej choroby, ale zároveň i naše priateľské baktérie v čreve, u žien v pošve,

v dôsledku čoho môžeme mať hnačku, prípadne ženy môžu trpieť infekciami pošvy.

Podobne ako pri iných chorobných stavoch, aj v prípade oslabenej imunity je na prvom mieste prevencia. Jej hlavným pilierom sú nepochybne zásady zdravého životného štýlu – dostatok pohybu, otužovanie, sauna, vyvážená strava bohatá na ovocie a zeleninu, a ak je to možné, vyhýbanie sa známym stresovým situáciám. Zároveň však môžeme pomôcť nášmu organizmu výživovými doplnkami stravy alebo voľne predajnými liekmi, z ktorých spomeňme už celé desaťročia užívané systémové enzymoterapeutiká (napr. Wobenzym). Dokážu usmerniť priebeh zápalovej reakcie tak, aby sa táto obranná reakcia uskutočnila pre náš organizmus čo najúčelnejšie. Urýchľujú vstrebávanie opuchov spojených so zápalmi, či už ide o zdurenú sliznicu pri zápaloch dýchacích ciest, opuchov po úrazoch alebo opuchov kĺbov pri artróze. Podporujú našu prirodzenú obrannosť a pôsobia aj proti bolesti. Veľkou výhodou je i skutočnosť, že ich môžu užívať osoby, ktoré nemôžu z rôznych príčin užívať bežné antiflogistiká. Systémová enzymoterapia vďaka svojim vlastnostiam našla v poslednom čase veľké uplatnenie aj v športovej medicíne a v traumatológii. Doterajšia klinická skúsenosť poukazuje nielen na význam ich podávania pri úraze, ale aj v rámci prevencie.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

Je najvyšší čas podporiť imunitu

**Wobenzym®
môže pomôcť
i vám**

Problémy s imunitou nás trápia predovšetkým počas zimy a bezprostredne po nej, keď je naše telo výrazne oslabené. Cítíme sa unavení, hrozia nám chrípky a ochorenia dýchacích ciest. Podobná situácia nastáva na jeseň, keď musí organizmus zvládnuť prechod z leta do chladného obdobia s nedostatkom slnečných lúčov.

Enzymy sú režiséromi imunitného systému

Medicína pozná už niekoľko tisíc rôznych druhov enzýmov, ktoré sa zúčastňujú všetkých procesov látkovej premeny. Niektoré z nich tiež modelujú a riadia imunitný systém. Dokážu ho naštartovať a zvýšiť jeho obranyschopnosť a v správnom okamihu zasa dokážu jeho aktivitu stlmiť. Enzymy teda udržiavajú imunitný systém v zdravej rovnováhe.

Wobenzym pomáha už vyše štyridsať rokov

Najznámejším enzýmovým liekom je Wobenzym. Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednej dobe ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevrátili. Výhodou Wobenzymu je, že pôsobí komplexne. Priaznivo ovplyvňuje priebeh zápalov, zmierňuje opuchy a posilňuje oslabenú imunitu. Je vhodný aj pre deti, ktoré najčastejšie trpia opakovanými zápalmi dýchacích ciest.

✓ **posilňuje oslabenú imunitu**
✓ **urýchľuje liečbu zápalov**

Na rozdiel od iných liekov, prírodné enzýmy nezasahujú proti prejavom alebo pôvodcom určitej choroby, ale mobilizujú imunitný systém, aby sa organizmus s chorobou vysporiadal najlepšie sám.



Tradičný liek z prírodných zdrojov pre vnútorné použitie. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika
P.O. BOX 19, 971 01 Prievidza 5
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175



Na slovíčko s **Lubomírom Bajaníkom**

*23. apríl 1977. Vyštudoval Filozofickú fakultu Univerzity Komenského v Bratislave, vybral si odbor angličtina v kombinácii s históriou. Novinársku kariéru odštartoval ako redaktor zahraničnej redakcie. Neskôr skúsil šťastie v televíznych médiách – najprv bol hlásateľom v STV a v TV Luna, istý čas pôsobil aj ako vedúci denného vysielania, neskôr sa z neho stal redaktor a moderátor spravodajstva. Svoje moderátorské vlohy mal možnosť vyskúšať si aj ako moderátor Ranného magazínu, teraz ho vídame opäť na poste moderátora spravodajstva a relácie Sféry dôverných. Je slobodný a býva v Bratislave.

1. Ako sa dostal absolvent štúdia angličtiny a histórie na Filozofickej fakulte k žurnalistike?

Už ako študentovi sa mi podarilo vyhrať konkurz na externého hlásateľa v STV. Nadobudol som skúsenosti s televíznou prácou nielen pred kamerou, ale aj v zákulisí vysielania. Potom prišla ponuka zo spravodajstva. Samozrejme, že som prešiel rôznymi testami zo strany šéfov a vedúcich. Skúšali moje reakcie v živom vysielaní a zisťovali, ako dokážem napísať správu, reportáž, moderátorské zahĺásenie a pod. Možno sa to nezdá, ale štúdium histórie poskytuje úžasný rozhľad nielen v politických, ale aj iných spoločenských témach. Napovie a odhalí, prečo ľudia konajú tak, ako konajú. Stačí sa pozrieť na súčasné dianie a zistiť, že odkaz minulosti je silný. Preniká do tradície, myslenia a rozhodovania ľudí. Bohužiaľ, neraz medzi ľuďmi panujú mýty a povrchné znalosti, z ktorých neskôr vyvierajú nezmyselné konflikty. K našej práci patrí aj neustále vzdelávanie a získavanie informácií. Prispieva k tomu aj znalosť cudzích jazykov, ktoré som tiež študoval.

2. Mali ste možnosť vyskúšať si rôzne sféry mediálneho sveta. Čím si Vás získala práve televízia?

Televízia si vyžaduje kombináciu viacerých zručností. Musíte vedieť písať texty, mať mikrofónický hlas a k tomu aj nejakú súcu vyzerať, aby sa vás diváci nezľakli. To však nie je všetko. Televízia mi poskytla možnosť realizovať sa v oblastiach, ktoré ma zaujímajú. Ale asi najviac zo všetkého ma priťahujú ľudia – a to v rôznych inšpiratívnych profesiách. Veľa z nich mi nesmierne pomohlo, vážim si ich za to, a ďakujem im.

3. Dokázali by ste si predstaviť do budúcnosti aj diametrálne odlišnú prácu?

Áno. Vyštudoval som učiteľský smer, takže by som sa mohol teoreticky stať kantorom. Bavila by ma práca aj na nejakom PR či komunikačnom oddelení. Ale sen za všetky drobné je mať vlastnú kaviareň s domácimi koláčmi, slanými špecialitami, výbornou kávou a raňajkami. Žiaden snobský podnik. Niečo pre domácu komunitu tej ulice a časti mesta, kde by kaviareň fungovala. Víťan by boli samozrejme aj turisti.

4. Ako moderátora spravodajstva Vás vídame na obrazovke najmä vo večerných hodinách, takže Váš pracovný čas je v dňoch vysielania pravdepodobne dlhší ako obvykle. Ako relaxujete? Nájdete si čas pre svoje koníčky aj cez týždeň?

Striedame sa pri moderovaní s druhou dvojicou. Keď nepracujem pre spravodajstvo, tak sa najčastejšie pripravujem na diskusiu Sféry dôverných. V nej rozoberáme historické, filozofické a duchovné témy. A hoci sú dejiny môj koníček, potrebujem čerpať nové informácie a zorientovať sa v danej téme. Veľa čítam a často ma môžete nájsť v Univerzitnej knižnici. Ale nejaké voľné dni mi samozrejme zostávajú. Na prvom mieste sú blízki – rodina, priatelia. Takže návštevy, spoločné večery a kultúrne podujatia – kino, divadlo. Potom cestovanie, spoznávanie pamätihodností, slovenský miestopis, galérie. A občas som kaviarenský povaľáč. Teda káva, koláč a noviny. Trojkombinácia, ktorú milujem.

5. Pred rokom ste sa aktívne zapojili aj do projektu Eurovízia. Ako sa na tento projekt pozeráte s odstupom času? Bola to veľká výzva, či tá Vaša ešte len príde?

Bol som ohlasovateľom výsledkov slovenskej poroty a hlasovania do Moskvy. Hoci to nevyzerá ako veľká úloha, zodpovednosť a nervy boli na mieste. Veď prenos sledovalo 100 miliónov ľudí. Snažil som sa o to,

aby bol môj vstup uvoľnený, no zároveň seriózny. Pomohol mi aj štáb v STV, keďže s ohlasovaním súviselo množstvo technických výziev – napríklad som v uchu počul s oneskorením svoj hlas. A skúste rozprávať, keď vám v uchu hučia slová, ktoré ste vyriekli pred tromi sekundami a vy už musíte hovoriť niečo iné.

Bola to zaujímavá skúsenosť a potvrdenie obrovskej profesionality ľudí, ktorí pripravovali Eurovíziu na Slovensku aj v Moskve.

6. A teraz na voľnejšiu tému. Ako odborník na históriu si prečítate niekedy aj niečo „neodborné“, napr. beletriu či cestopisy na voľný čas? Máte svoju obľúbenú knihu?

Už som spomenul, že čítanie náučnej literatúry je mojou prácou. Ak sa chcem pri knihe úplne uvoľniť, tak prídu na rad detektívky. Niektorí ich považujú za podradnejší žáner. Ja na ne nedám dopustiť. Rád sa nechávam vniesť do deja, prežívam život postáv a čakám na veľké odhalenie. Nie som z tých, ktorí pri detektívkach vyhľadávajú chyby a hovoria, to je nereálne a nemohlo sa to stať. Ja sa úplne podriadiť autorovi a knihu si vychutnávam. Mám rád aj eseje, napríklad nedávno som si prečítal známu esej o Česku pod názvom Gottland od poľského publicistu Mariusza Szczygiela. Ak si potrebujem osvetliť, možno aj zahmlieť otázky, ktoré sa týkajú viery a náboženstva, tak si prečítam bestseller Chatrč W. P. Younga.

7. Ste známy svojou záľubou v cestovaní, špeciálne vlakom. Ako ste sa k takémuto druhu cestovania dostali? Kde najďalej ste vlakom už boli?

Obaja starí otcovia boli železničiar. Mám to v génoch. Viac sa však tieto vlohy rozvinuli počas štúdia na VŠ. Zistili som, že vlak prináša absolútne iný pocit z cestovania. Nielen pohodlím (vo vlaku sa môžete prechádzať, písať si, je tam WC a bufet.), ale aj vnímaním terénu. Železnica totiž musí prekonávať prírodné prekážky rôznymi mostami, tunelmi a oblúkmi. Vlak nemôže ísť prudko do kopca a tak inžinieri zanechali úžasné železničné stavby. Pohľad z okna vozňa je iný ako z cesty. Najdlhšiu súvislú cestu vlakom som absolvoval z Gdaňska do Zlatých Moraviec. Ale po kolajniciach som cestoval aj v Tunisku, Anglicku, Nemecku, Francúzsku, Španielsku, Holandsku, Belgicku či Luxembursku. To však boli kombinácie s lietadlom. „Obehané“ mám aj susedné krajiny – spomínané Poľsko, Česko, Maďarsko či Rakúsko.

8. Kam plánujete ďalšiu „vlakovú výpravu“?

Rád by som sa vybral do železničného raja – do Švajčiarska. Ale skúsil by som aj niečo exotickjšie. To si však vyžaduje viac času a samozrejme peňazí.

9. K Vaším záľubám patrí aj cyklistika. Aktívne?

Áno je to môj relax vo vhodnom počasí. Ale patríam k zástancom názoru, že by to nemal byť len relax, ale aj normálny spôsob prepravy do zamestnania. Takže by mestá mali pre cyklistov vytvárať vhodné podmienky.

10. Akým športom sa ešte venujete?

Ja som celkom pohodlný človek. Ale plávanie ma dokáže príjemne nabudiť, po tomto športe mám dobrý pocit. Nepotím sa, posilňujem celé telo a zmierňujem príznaky alergií.

11. Počula som, že veľmi rád varíte a máte rád dobré jedlo. Aké je to Vaše obľúbené? Akú najväčšiu exotiku ste ochutnali?

Mám rád taliansku aj francúzsku kuchyňu. Najradšej sa však pustím doma do slovenskej klasiky. Milujem kyslé polievky a domáce koláče. Zatiaľ som nemal príležitosť jesť niečo nezvyčajne exotické. Skôr ma dokážu prekvapiť jedlá, ktorých základom je klasická a známa surovina, pritom chutia absolútne inak. Som tiež zástancom čerstvých bylín a návratu k sezónnym jedlám. Tie by som privítal aj v našich reštauráciách.

12. Varenie sa nám automaticky spája so zdravou výživou. Stravujete sa zdravo?

Jem veľa, no v menších množstvách. Rád mám pestrú stravu. Hladný som už 20 minút po zobudení, takže obľubujem výdatnejšie raňajky. Vždy je v nich jogurt, nejaké sušené ovocie a potom aj chlieb so syrom či nejaké sladké pečivo. Jedlo považujem za rituál, takže si ho neviem vychutnať v strese. Nejedávam však vždy len úplne zdravo. Dám si aj pečenú kačku, bravčovinu, či jaternice. Samozrejme v rozumnom množstve, skôr ako delikatesu.

13. Ako inak okrem športu chránite a posilňujete svoje zdravie?

Chôdzou. Bývam neďaleko práce, takže do televízie chodím pešo. Ale aj do centra sa radšej vyberiem MHD a prejdem sa k vzdialenejšej zastávke. Snažím sa kompenzovať sedavé zamestnanie, ktoré má vplyv na prácu mojich čriev. Takže vyhľadávam aj stravu s väčšími množstvami vlákniny, občas užívam tabletky s mliečnymi baktériami a podobne.

Keďže som prekonal žltacku typu A, nepokúšam pečenie nadmerným množstvom alkoholu a mastnoty. A chodím aj na preventívnu prehliadku k obvodnému lekárovi.

14. Vaša kariéra sa dá prirovnať k rozbehnutému vlaku. Kde vidíte svoj ďalší level...? Aké sú Vaše plány, sny a túžby do budúcnosti?

Zdravie často veľí vášmu životu, takže dobrú kondíciu želim blízkym aj sebe. Potom už môžem uvažovať aj o práci.

Budúcnosť v médiách je veľmi vrtkavá. Ale na druhej strane, bol by som rád, keby sa to zmenilo. Pretože prílišná fluktuácia nepomáha toľko prostrediu. Bol by som rád, keby zodpovední pochopili, že skúsenosťami človek rastie, a to je veľká devízia aj pre zamestnávateľa. Na druhej strane, aj pracovník musí byť flexibilný a musí neustále prijímať nové vedomosti.

Takže môj krátkodobý cieľ je jednoduchý – ešte lepšie si robiť svoju prácu. Z dlhodobšieho pohľadu by som bol rád súčasťou relácie či seriálu, ktorý by odhaľoval neznáme dejiny, osudy ľudí či zákutia Slovenska. A to v štýle malého železničného dobrodružstva.

Ďakujem za rozhovor a prajem Vám v prvom rade veľa zdravia a úspechov v živote!

Za rozhovor ďakuje Mgr. Janka Osuská.

Atopický ekzém a suchá pokožka



inzercia

Atopický ekzém, správnejšie atopická dermatitída, je kožné ochorenie alergického pôvodu, ktorého výskyt vo vyspelých krajinách stúpa a dnes je tak jedným z najčastejších kožných ochorení. Najviac postihnutou skupinou sú deti. Napriek tomu, že jasná príčina tohto ochorenia je stále neobjasnená, je zrejmé, že na jej rozvoji sa podieľajú vrodené dispozície a vplyv vonkajšieho prostredia.

Patrí do širšej skupiny alergických chorôb, založených na geneticky podmienenom sklone reagovať na niektoré látky alergickou reakciou (atopia). Na základe atopie tak môže vzniknúť astma, polinóza, a aj kožný prejav – atopický ekzém.

Prejavy atopie sa môžu kombinovať, t.j., že pacient s ekzémom môže mať zároveň aj astmatické ťažkosti, prípadne môže jeden alergický prejav prejsť do druhého. Dedičnosť atopického ekzému je významná – ak na toto ochorenie trpia obidvaja rodičia, dieťa je ohrozené atopiou v 70 %, ak je atopikom len jeden rodič, je dieťa postihnuté v 30 % prípadov.

Vzhľadom k tomu, že ochorenie má genetický podklad, je liečba (ako pri všetkých alergiách) dlhodobá. Pacient sa musí vyhýbať vysušujúcim mydlám a čistiacim prostriedkom a mal by sa vyhýbať kontaktu s dráždivými tkaninami (syntetické materiály, vlna). V prostredí, v ktorom sa pohybuje, by malo byť minimálne množstvo prachu a vzduch by mal byť dostatočne vlhký. Dlhodobo je vhodná starostlivosť o pokožku prípravkami, ktoré ju zvláčňujú, premasťujú a zabraňujú jej popraskaniu a infekovaniu. Využívajú sa aj látky, ktoré pôsobia proti alergickému zápalu (napr. heparín alebo levome-nol). Novinkou v našich lekárnach je prípravok Multilind® MikroSilber krém, zvlášť vhodný u pacientov s vysušenou či popraskanou pokožkou. Prípravok pôsobí komplexne a znižuje pocit svrbenia, začervnenie a zápal. Okrem toho obsahuje aj ióny striebra, ktoré zabraňujú rastu a množeniu baktérií, ktoré by tak mohli viesť ku komplikáciám ekzému. Všetky zložky prípravku podporujú funkčnosť kožnej bariéry, ktorá je v prípade atopického ekzému výrazne narušená, a vďaka doteraz pozorovanej výbornej tolerancii sa prípravok odporúča aj malým deťom.

Náramok zdarma

Pri kúpe krému alebo mlieka Multilind

Nielen pre krásne ruky



Jedinečný krém Multilind s kúskami striebra
pre suchú a citlivú pokožku.
Teraz aj s darčekom.



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

STADA

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

MAKULÁRNA DEGENERÁCIA: najčastejšia príčina slepoty – I. časť

Makulárna degenerácia je označenie pre ochorenie postihujúce zvyčajne staršie osoby, pre ktoré je typické rozmazané centrálné videnie spojené s poruchami farbocitlivosti alebo výpadkom v zornom poli v dôsledku postihnutia sietnice v oblasti tzv. žltej škvrny (macula lutea).

Ide o drobnú žltavú plochu na sietnici s pričným priemerom približne 5 mm, v strede ktorej sa nachádza najväčšie množstvo čapíkov (t.j. vysoko špecializovaných buniek umožňujúcich rozlišovať tri základné farby – zelenú, modrú a červenú, z ktorých možno vzájomnou kombináciou s rôznou intenzitou dosiahnuť akékoľvek iné farby), a ide o miesto s najostrejším videním.

Aj keď poznáme tzv. juvenilnú formu makulárnej degenerácie postihujúcu mladších jedincov, v populácii najrozšírenejšia je tzv. vekom podmienená makulárna degenerácia (VPMD), ktorá je vo vyspelých krajinách popri zelenom zákale (glaukóm) a šedom zákale (katarakta) jednou z najčastejších príčin slepoty u osôb nad 50 rokov (v rozvinutých krajinách je ňou postihnutých až 5 % populácie staršej ako 65 rokov). Z medicínskeho hľadiska je zvykom rozlišovať celkovo tri rôzne formy vekom podmienenej makulárnej degenerácie sietnice, a to formu skorú, suchú a vlhkú.

PREJAVY OCHORENIA

Najčastejšou sťažnosťou chorého bývajú problémy s čítaním, neschopnosťou zaostrenia alebo problémy s rozpoznávaním tváre svojich blízkych, pričom periférne videnie zostáva prakticky nedotknuté. Objaviť sa môžu aj výpadky v zornom poli, deformované videnie, alebo tzv. drúzy (pacient opisuje akoby sa pozeral cez smietku a pod.).

POZNÁME PRÍČINY MAKULÁRNEJ DEGENERÁCIE?

Rizikových faktorov sa spomína niekoľko. Okrem vyššieho veku, a teda vyššej oxidačnej záťaže, sa spomína genetická záťaž, vysoký krvný tlak, vysoký príjem tukov alebo vysoká hladina krvného cholesterolu. V neposlednom rade existujú aj zmienky o rozdieloch v závislosti od etnickej príslušnosti – napr. nižší výskyt u Afričanov a pod. Dnes má zaiste významnú úlohu i fajčenie, dlhotrvajúca práca na počítači, sledovanie televízie a pod., pričom negatívne účinky všetkých týchto faktorov sa ešte môžu znásobiť.

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

inzercia



NENECHAJTE SVOJE OČI STARNÚŤ

Jedným z dôsledkov starnutia je slabnutie zraku a neostré videnie. Špeciálna výživa očí s klinicky preukázaným účinkom* chráni váš zrak.

Výživový doplnok

DOSTANETE VO VAŠEJ LEKÁRNI

www.ocuvite.sk

Ocuvite® – PRE OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

*Trieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA Study, Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728.



ČO KÚPITE V LEKÁRNI

V tejto rubrike nájdete informácie o sortimente, ktorý môžete v lekárni kúpiť bez lekárskeho predpisu. Cieľom tejto rubriky je informovať, nejde teda o inzerciu.

PROBIOTICKÉ BAKTÉRIE V NAŠOM TRÁVIACOM TRAKTE VÝZNAMNE PODPORUJÚ NAŠU IMUNITU.

Liečba antibiotikami však tieto „spriatelnené“ baktérie dokáže zničiť práve v čase najväčšej potreby. Preto sa pri liečbe antibiotikami odporúča podávať probiotiká. Nezabíjajú však antibiotiká aj podávaná probiotiká? Áno, aj nie – treba rozlišovať medzi konkrétnymi kmeňmi baktérií. Rôzne bakteriálne kmene probiotík sú voči antibiotikám rôzne citlivé. Najväčšou odolnosťou voči antibiotikám sa na s trhu vyznačuje kmeň *Bacillus clausii*, a je preto ideálnym doplnkom liečby antibiotikami (dostupné v prípravku PROBACIN).



DR. MÜLLER LESNENKY

Lesněnky® sú cukríky určené na rozpustenie v ústach pre svieži dych a pravidelnú ústnu hygienu. Majú príjemnú chuť vďaka obsahu včelieho medu a mentolu. Všetky obsahujú vitamín C, osviežujú dych a zanechávajú lahodnú chuť v ústnej dutine. Na trhu sú tri druhy cukríkov:

- s exotickým eukalyptovým olejom
- s chladivou siliciou máty piepornej
- s osviežujúcou vôňou lesa s extraktom z pukov jedle a borovicovou silicou.



MAR RHINO

Jedinečná novinka Mar Rhino je kombináciou dekongestíva xylometazolínu a morskej vody. Používa sa pri liečbe všetkých známych druhov nádchy. K dispozícii je v dvoch formách – Mar Rhino 0,05% je určený pre deti od 2 – 6 rokov, Mar Rhino 0,1% s vyšším obsahom účinnej látky je určený pre dospelých a deti školského veku nad 6 rokov. Obidve balenia Mar Rhino sú vybavené unikátnym 3-K systémom, ktorý zabezpečuje dokonalú sterilitu a presné dávkovanie roztoku počas celej doby používania prípravku.



AKO PROTI INFEKCIÁM MOČOVÝCH CIEST

Takmer každý sa v živote stretne s infekciou močových ciest. Stačí pocítiť pálenie a rezanie v podbrušku a väčšina z nás už vie, na čom je. Jedno z najúčinnějších a pritom ojedinelých riešení uvedených ťažkostí ponúka kombinácia brusnic a D-manózy. Prvýkrát sa objavila vo výživovom doplnku **UROVAL® manosa**. Prípravok je navyše vhodný aj pre tehotné a dojčiacie ženy a deti od 3 rokov. Zakúpíte ho v každej lekárni. Viac informácií na tel: 0800 17 16 17, alebo na www.uroval.sk.



Zastavte včas depresiú



Depresia je v súčasnosti veľmi rozšíreným ochorením. Celosvetovo trpí na toto ochorenie viac ako 121 miliónov ľudí. Vyskytuje sa u osôb všetkých vekových kategórií, rás a životných štýlov bez rozdielu. Ako rozpoznať krátkodobú smutnú náladu od nebezpečnej choroby depresie?

Depresia sa definuje ako chronické, často celoživotné ochorenie. Charakterizujú ju opakované epizódy chorobného smútku, s ktorým si chorý nevie sám poradiť. Medzi klasické symptómy patrí sklúčená nálada, ktorá spôsobuje duševné súženie a bolesť. Depresiu sprevádza znížené sebavedomie, neodvôvodnené obavy a úzkosti, pocity menejcennosti a domnelého previnenia, myšlienky na samovraždu, neschopnosť tešiť sa zo zážitkov i obyčajných drobných radostí. Chorý postupne úplne stráca záujem o seba i svoje okolie – rodinu, priateľov alebo doterajšie záľuby.

Slovo depresia, alebo všetkým tak známa „depka“ sa dnes banalizuje a zdá sa, že ňou trpí takmer každý. Napriek tomu o depresii ako o chorobe hovoríme až vtedy, keď trvá niekoľko týždňov alebo mesiacov a postihnutý má problém vrátiť sa k „normálnemu“ životu. V týchto prípadoch by chorí nemali váhať a mali by sa obrátiť na lekára. Na stavy miernej až stredne ťažkej depresie sa veľmi dobre uplatňujú prírodné antidepresívne pôsobiace látky, ako napr. extrakt zo šafranu alebo ľubovníka. Výhodou prírodných preparátov, predovšetkým šafranu, je minimum nežiaducich účinkov a liekových interakcií.

Prírodný pomocník v boji proti sklúčenej nálaďe a duševnej únahe na báze extraktu zo šafranu, s L-tryptofánom a vitamínom B6:

- stres,
- sklúčenosť,
- úzkosť,
- nespavosť,
- duševná nerovnováha.

Voľne predajný,
žiadajte vo svojej lekárni.

SAFRAMYL

SATIEREAL®

PATENTOVANÁ AKTÍVNA LÁTKA

PRÍRODNÝ POMOCNÍK V BOJI SO SKLÚČENOU
NÁLADOU A DUŠEVNOU ÚNAVOU NA BÁZE
ŠAFRANU, S L-TRYPTOFÁNOM A VITAMÍNOM B₆



Saframyl je doplnok stravy na báze šafranu (patentovaná prírodná účinná látka Satiereal®), s L-tryptofánom a vitamínom B₆.

Šafran sa používa v tradičnej perzskej medicíne ako antidepresívne pôsobiaci prostriedok.

Hlavnou zložkou Satierealu® je safranal (2,6,6-trimethyl- 1,3-cyklohexadien-1-karboxaldehyd). Ide o organickú zlúčeninu získanú z blizien šafranu (*Crocus sativus*). Safranal inhibuje spätné vychytávanie sérotonínu v centrálnej nervovej sústave, a tým zvyšuje jeho koncentráciu v mozgu a pôsobí proti depresívnej nálaďe.

Ďalšie obsahové látky L-tryptofán a vitamín B₆ zvyšujú účinok safranalu. Táto trojkombinácia účinkuje na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú našu náladu. L-tryptofán a vitamín B₆ pôsobia na produkciu neuromediátorov a safranal umožňuje zvýšiť ich koncentráciu.

Klinické štúdie overili efekt safranalu na depresívnu náladu porovnateľný s fluoxetínom 20 mg/deň¹ či imipramínom 100 mg/den.²

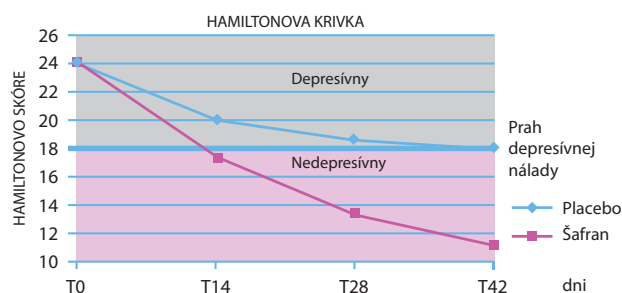
Bezpečnostný profil bol dokumentovaný do dávky 400 mg šafranu.³

Výživový doplnok Saframyl je vhodný pri ľahkej až stredne ťažkej depresívnej nálaďe sprevádzanej nespavosťou.

Literatúra:

1. Noorbala et al. Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. *Journal of Ethnopharmacology*. 2005;97:281-284.
2. Akhondzadeh a kol. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2004;4:12
3. Modaghegh et al. Safety evaluation of saffron (*Crocus sativus*) tablets

Odstraňuje príznaky sklúčenej – depresívnej nálady už po 14 dňoch používania*



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

Dávkovanie:

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

Upozornenie:

Neprekračovať dennú odporúčanú dávku.

Prípravok musí byť uschovaný mimo dosahu detí.

Výrobca: Les 3 Chenes, Francúzsko

Distribútor v SR: inPHARM s.r.o., tel: 02/44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk



Kúzlo bielych zubov

Žiarivý úsmev hollywoodských hviezd sa stal súčasťou vysneného ideálu krásy. Z ankety, ktorá sa uskutočnila vo Veľkej Británii, je najmenej celá jedna tretina opýtaných nespokojná so vzhľadom svojich zubov, pričom najčastejšou sťažnosťou je práve ich nie celkom ideálna farba (zmenu sfarbenia označujeme ako tzv. diskoloráciu).

PRÍČINA DISKOLORÁCIE

Vzhľad, resp. farba zubov, môže byť ovplyvnená množstvom faktorov. Ak odhliadneme od dedičných dispozícií, potom farba zubov veľmi úzko koreluje s vekom a pravidelnou starostlivosťou o chrup. Všeobecne možno zafarbenie zubov rozdeliť na vnútorné a vonkajšie, pričom veľmi často sa uplatňuje ich vzájomná kombinácia. Vnútorné zafarbenie je dané odlišným rozptylom a absorpciou svetla v oblasti zuboviny (dentínu) a skloviny. Naproti tomu vonkajšie zmeny zafarbenia sú dané zmenami priamo na povrchu zuba, a to najmä v dôsledku nedostatočne vykonávanej mechanického čistenia chrupu (zle zvolená kefka, zlá technika čistenia, nepoužívanie dentálnych nití a pod.). Na vzniku týchto vonkajších diskolorácií sa veľkou mierou podieľajú najmä fajčenie, káva alebo červené víno, ale súčasne i niektoré látky, ktoré sa používajú na lekárske účely (napr. chlórhexidín – po ukončení kúry sa sfarbenie úplne vráti do pôvodného stavu), alebo niektoré soli, najmä cínu a železa.

AKO VYKÚZLIŤ ŽIARIVÝ ÚSMEV?

Nepochybne je na prvom mieste prevencia, ktorá spočíva v pravidelnej a starostlivej zubnej hygiene. Úplne zásadné je vhodne zvolený druh kefy v kombinácii s medzizubnými kefkami alebo medzizubnými nitami a ústnymi vodami. Takto nebudeme predchádzať len diskolorácii, ale aj zubnému kazu, kameňu alebo zápalom závesného zubného aparátu (tzv. parodontitíde). Ak prevencia zlyhá, možno pristúpiť k najrôznejším bieliacim technikám, ktoré môžeme všeobecne rozdeliť na bielenie počas návštevy stomatológa, bielenie doma po návšteve stomatológa a bielenie doma pomocou voľne predajných prostriedkov, ktoré však možno využiť len na vitálne zuby. Bielenie priamo v ordinácii

cii lekára má výhodu prakticky okamžitého účinku, lebo možno použiť vyššie koncentrácie bieliacich látok, prípadne i laser alebo teplo, ktoré zosilňujú prenikanie bieliacich látok do vnútra zuba. Na „samoliečbu“ je k dispozícii veľké množstvo rôznych bieliacich pást, okrem iného napr. i so zosilneným účinkom proti zubnému kameňu. Ich princíp spočíva v jednoduchom obrusovaní povrchu zuba, ktoré je dané prítomnosťou veľmi jemných pevných častíc, tzv. abrazív, ktoré však môžu dokonca poškodzovať zubnú sklovinu. Sofistikovanejšie, účinnejšie, avšak väčšinou i drahšie sú prípravky s obsahom peroxidu vodíka alebo karbamid peroxidu. Po nanosení na povrch zuba, spôsobujú rozklad organických zlúčenín a oxidáciu vo vnútri zuba prítomných molekúl zodpovedných za nepríjemné žltkasto-hnedé zafarbenie (tzv. chromoforov). K dispozícii sú v najrôznejšej podobe a účinok je zrejmý po dvoch týždňoch pravidelnej aplikácie. Aplikujú sa prostredníctvom špeciálnych gumových foriem (možno pripodobniť ku chráničom na zuby), alebo sa vyrábajú vo forme dobre priliehavých prúžkov, gélov, ústnych vôd, alebo dokonca i zubných kefiiek a medzizubných nití. Pri čistení tak na povrch zuba pôsobíme nielen mechanicky, ale súčasne aj bielime. Prítomný zubný plak sa tak jednoduchšie odstráni zubnou kefkou. Samobielenie zubov však môžu sprevádzať i nežiaduce účinky, ktoré vyplývajú napr. z pôsobenia účinných látok na príslušné ďasná, čo sa môže prejaviť ako pálenie alebo dokonca krvácanie.

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

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., Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR
tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk





Akné: problém, ktorý všetci poznáme

Akné je vo svojej podstate zápalový stav charakterizovaný nadmernou sekréciou mazových žliazok, ktorých maz nemôže voľne odtekať z dôvodu zablokovania cesty odumretými bunkami vrchnej vrstvy pokožky. Do takto nahromadeného mazu potom veľmi rýchle prenikajú baktérie, ktoré sa tu začnú nekontrolovane množiť. Vzniká tak zápal, ktorý najčastejšie postihuje tvár, hrudník, chrbát, ramená a paže, a v tomto prípade je potom typická bolestivosť, lokálne začervenanie a opuch.

PRÍČINY AKNÉ

Akné sa najčastejšie vyskytuje v období dospievania, keď ide o abnormálnu reakciu na kolísajúcu hladinu mužského pohlavného hormónu, testosterónu. Ochorenie zvyčajne vymizne samé okolo 20. roku života, avšak nikdy nemožno spoľahlivo predpovedať, u koho by sa mohli občas objaviť jeho prejavy aj v budúcnosti.

Hoci presná príčina akné nebola doteraz spoľahlivo objasnená, vieme, že určitú úlohu pri jeho vzniku hrá dedičnosť a celý rad ďalších faktorov, ako je stres, časté a intenzívne škriabanie sa, kolísajúce hladiny hormónov u mužov aj žien (v rámci menštruačného cyklu) alebo kontakt s rôznymi chemikáliami (dioxíny, steroidy, lítium a i.). Naopak, doteraz sa jednoznačne nepotvrdila závislosť od čokolády, hranoliek, čipsov alebo morských plodov. Podobne treba odmietnuť aj závislosť od nízkej úrovne hygieny, lebo zápalový proces prebieha v hlbších partiách pokožky, a nedá sa ovplyvniť bežným kúpeľom. Naopak, prehnaná hygiena môže mať dokonca opačný účinok. Rovnako sa doteraz nepotvrdila závislosť od sexuálnej aktivity jedinca.

LIEČBA AKNÉ

Z možných liečebných prístupov sa treba dištancovať od veľmi rozšíreného „vytláčania uhrov“, lebo takáto neodborná manipulácia môže spôsobiť rozšírenie infekcie nielen do blízkeho okolia, ale najmä do oblasti očí a nosa, a môže prispieť k zápalu mozgových blán alebo mozgu. Z liečebného hľadiska sa často odporúča kombinácia systémového a lokálneho podávania rôznych liečivých či kozmetických prípravkov, prípadne výživových doplnkov s obsahom fytohormónov a vitamínov. Veľmi užitočné a veľmi vítané sú prípravky z portfólia čistiacej kozmetiky, ktoré nielen pomôžu uvoľniť upchaté póry, ale často obsahujú aj antibakteriálne látky, ktorých prítomnosť zabezpečuje nižšie riziko druhotného zanesenia infekcie (napr. kozmetika AA THERAPY Acne a i.). Prípravky na lokálne použitie (gél na umývanie tváre, denný a nočný krém, tonikum) zvyčajne obsahujú deriváty vitamínu A, kyselinu salicylovú či azelaovú, antibiotiká, peroxid vodíka („kyslíčník“) alebo rôzne výťažky z rastlín, ktoré pokožku upokojujú a očišťujú. Veľmi ťažké formy akné treba liečiť cestou systémového podávania derivátov vitamínu A alebo antibiotík. Osvedčila sa aj liečba svetlom (nie však intenzívne slnenie!).

Článok spracovala odborná redakcia Edukafarm

Porazili sme akné!!



THERAPY

Ošetrovanie aknóznej
a seboroidnej pokožky.

Účinnosť **kyseliny azelainovej**
je potvrdená.

Prípravky AA Therapy Acne
komplexne redukujú
aknózne zmeny a zabraňujú
ich opakovaniu.



Predaj exkluzívne
v lekárňach.

www.fortis-slovakia.com

www.AASensitiveSkin.com





Best Western Hotel Tulipán

nou rúrou a jedálenským kútkom. Každá izba a apartmán disponuje priestranou kúpeľňou a toaletou.



ná miestnosť. Samozrejmosťou je bezdrôtové pripojenie na vysoko rýchlostný internet WI-FI v reštauračných priestoroch hotela, projektor, spätný projektor, flipchart, premietacie plátno, audiovizuálne zariadenia a pod. Každý klient má možnosť využívať kancelárske služby na recepcii. Na požiadanie Vám zabezpečíme tlmočnicke a prekladateľské služby.

Využiť sa oplatí aj priestory Wellness centra, v ktorom nájdete suchú, parnú a infra saunu, vírivku, aromaterapiu, prípadne si môžete objednať masáž. **Vstup je v cene ubytovania.**

Útulný štýlový **Best Western Hotel Tulipán** situovaný v centre Tatranskej Lomnice, s ojedinelým výhľadom na končiare Vysokých Tatier, dýcha rodinnou atmosférou a privetivosťou personálu.

Hotel poskytuje kvalitné ubytovanie v komfortne zariadených izbách a luxusných apartmánoch. Ponúkame 17 nefajčiarskych izieb, z toho 10 dvojposteľových, 5 apartmánov DELUXE a 2 apartmány STANDARD. **Všetky izby** sú vybavené telefónom, TV-SAT prijímačom, pripojením na vysoko rýchlostný internet, mini barom a varnou kanvicou. Káva a čaj na izbe sú u nás v cene ubytovania. **Apartmány** sú navyše vybavené kuchynkou, mikrovln-

Veľmi radi privítame aj **obchodných cestujúcich a partnerov**, ktorí hľadajú kvalitné konferenčné služby v atraktívnom prostredí. K dispozícii je moderne zariadená konferenč-

Štýlová nefajčiarska **reštaurácia** ponúka príjemné posedenie a patrí v Tatranskej Lomnici k dobrým adresám. Tí, ktorí za neoddeliteľnú súčasť správnej dovolenky považujú aj dobré jedlo, si môžu byť istí, že ho dostanú minimálne v rovnakej kvalite ako ostatné služby. Ponúkame široký sortiment kvalitných a netradičných jedál a nápojov. Stály jedálny lístok sa sezónne dopĺňa. Zaujímavá je ponuka vín zo sveta, ale aj od najlepších slovenských výrobcov.

Náš hotel myslí aj na najmenších, v ponuke máme bohaté detské menu a súčasťou podniku je aj detský kútik.

Cena do tajničky: 2x pobyt pre 2 osoby na 2 noci v dvojposteľovej izbe

V cene je zahrnutá: **polpenzia (bufetové raňajky a večere formou výberu z MENU), vstup do wellness centra, (suchá, parná, infračervená, a bylinková sauna, vírivá vaňa), káva a čaj na izbe, bezplatné parkovisko, FREE INTERNET**

Správnou odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 31. 3. 2010 na adresu:

Edukafarm, s.r.o.,
Tomášikova 25/A,
821 01 Bratislava

Výhercovia tajničky z čísla 4/2009:

Ivana Bártova – Skalica
Ján Kysel st. – Partizánske,
Marta Badánová – Dolný Kubín

Výhercom blahoželáme!

POMŮCKY: OSPA, ANCAR, TALA, PU	NÓRSKY OSTROV	1. ČASŤ TAJNÍČKY	LIEČBA	ZOSTAL		SOCIEDADE PORTUGUESA DE AUTORES	VZDUCH, PO ANGLICKY	ULTRAVIOLET (SKR.)	DO ŠÍRKY, NAŠIROKO	2. ČASŤ TAJNÍČKY	KARAMČINA (KÓD JAZYKA)	DRUH PAPAGÁJA
HLAVNÉ MESTO NÓRSKA					... ARÁBIA (ŠTÁT)							
DOKUMENT					PODNIK NA VÝROBU PIVA MPZ IRÁN							
PRACOVNÍK V PLETIARSTVE								KOLÉRA ZOSTUPOVAL DO BANE				
MORĽUŠOVITÝ STROM						SÍDLO V ETIOPII	FIDŽI - ŠPORT, KÓD KRAJINY MESTSKÁ POLÍCIA (SKR.)				KTORÝ JE MILOVANÝ	ZÁTAŽ (POET.)
	TELEFÓN (SKR.)				SPÍATOČNÍK (PEJOR.)					MACAO (KÓD ŠTÁTU)		
	ZREB				PÍSMENO Z					3. ČASŤ TAJNÍČKY		
IBA				VYSLOVIT PROSBU VÝPOČTOVÉ STREDISKO (SKR.)								
STAL SA SIVÝM							VLK Z KNIHY DŽUNGLE					
POPOLUDŇAJŠÍ ODDYCH							HEÚZOVKA					

ZACIELI BOLESŤ RÝCHLEJŠIE



Účinná látka Ibuprofen. Liek na vnútorné použitie. Pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

Prekonajte jarnú únavu!

Zľavy až
-15%



PARTNER 
pre vaše zdravie

Akcia platí od 22. 2. do 9. 4. 2010