

lekárneň a lieky



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

2/2007

Určené pre širokú verejnosť

■ rozhovor

Martina Moravcová
preferuje prevenciu

Prof. P. Mares
Použitie fytoestrogénov v liečbe
príznakov menopauzy

■ z lekárenskej praxe

Vši už nemusia byť problémom

Rýchla náplast na vašu bolesť

Letné nebezpečenstvo
- borelióza

■ slovo lekárnik

Výbava na dovolenku

Koža a slnečné žiarenie

■ zo života lekárne

Čo kúpite v lekárni

■ molekula štvrtroka

Ginkgo biloba a jeho význam
pre zdravie

■ sexuológ radí

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

■ Wellness Patince

Krížovka o ceny



Pre neodolateľné opálenie,
ktoré vydrží!



Jediný prípravok s obsahom BiAstin™
- mimoriadne silný antioxidant prispieva
k ochrane pokožky pred UV žiarením

EDUKAFARM



A company of PHOENIX group



Viditeľný rozdiel

S trochou nostalgie sa pozeráme na obaly liekov z dávnej minulosti. Oblé tvary, také typické pre rôzne flaštičky, mažiare, skúmavky, korkové a sklené štuple, nám do dnešného uponáhľaného života prinášajú krásny, niekedy až éterický pocit pokoja. Možno sa aj prichytíme pri myšlienke, aké asi bolo žiť v tej dobe. A zrazu otvárame svoju lekárňu, máme klobúkom na ľudí prechádzajúcich popri nás na bicykloch a drožkách ťahaných koňmi, navôkol rozvoniava čerstvé pečivo zo susedného obchodníka a deti v školských rovnošatách poskakujú cestou do školy okolo zmrzlínarovho stánku na kolesách. **Vidíme ten rozdiel.**

Dva svety. Minulý a súčasný.

Prečo by sa nedalo máličko spomaliť? Dopriať si ten klud a pritom mať pocit z dobre vykonanej práce. Nechajte sa aj vy trošku rozmaznať!

Snažíme sa starať o svojich klientov a pomôcť im zorientovať sa v lekárenskej problematike. Vieme, že ste odborníci. Ale aj tak: na jedného človeka, na skupinu ľudí, na jednu lekárňu je toho všetkého priveľa. Ponúkame Vám spoluprácu aj zábavu, poradenstvo aj odborný servis.

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



Lekáreň a lieky 2/2007

Cieľová skupina široká verejnosť
Náklad 50 000 ks
Distribúcia zadarmo

Vydavateľ

Edukafarm spol. s r. o.
Brabcova 1159/2, 147 00 Praha 4-Podolí, 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

Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec

Katedra farmakológie a toxikológie FaF UK, Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátorovský, CSc.,

III. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Peter Blaško,

Gynekologické oddelenie NsP Ružinov, Bratislava

Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

RNDr. MUDr. Jozef Halko, Oddelenie klinickej farmakológie

Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

MUDr. Etela Janeková, SÚSCH, Bratislava

Doc. MUDr. Pavel Jarčuška, CSc.,

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

REDAKČNÁ RADA ČR

Predseda: Prof. RNDr. Václav Suchý, DrSc.,

Veterinárni a farmaceutická univerzita, Brno

Prof. MUDr. Jan Švihovec, DrSc.,

Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

Prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc.,

II. interná klinika I. LF UK a VFN, Praha

MUDr. Martin Anders, PhD., Psychiatrická klinika I. LF UK, Praha

J. Lyle Bootman, PhD.,

College of Pharmacy, The University of Arizona, USA

MUDr. Marcela Bradáčová, IDVPZ, Brno, primární péče

Doc. MUDr. Jana Hercogová, CSc.,

Dermatologická klinika FN Motol, Praha

Primářka MUDr. Iva Holmerová, Gerontocentrum, Praha 8

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident České lékárnické komory

Primář MUDr. Pavol Jablonický, ORL klinika FN Motol, Praha

Prof. MUDr. Václav Jirásek, DrSc.,

Gastroenterologické centrum I. LF UK a VFN, Praha

Prof. Tomas Klima, MD, PhD.,

Texas Heart Institute, Houston, Texas, USA

Eva Klíma, MD, praktická rodinná lékařka, Dallas, USA

Doc. MUDr. Bohuslav Konopásek, CSc.,

Onkologická klinika I. LF UK a VFN, Praha

RNDr. Dagmar Nová,

Ústřední poradní sbor pro léčivé rostliny MZ ČR, Praha

RNDr. Ludmila Oliveriusová, CSc., SVI, Kladno

MUDr. Martina Olejárová, CSc., Revmatologický ústav, Praha

Prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc., Revmatologický ústav, Praha

Doc. MUDr. Vit Petrů, CSc.,

Alergologické odd. Nemocnice Na Homolce, Praha

PharmDr. Lenka Práznovcová, PhD.,

Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové

RNDr. Vlasta Procházková, CSc., IDVPZ, Brno, farmacie

PharmDr. Josef Suchopár, Infopharm, Praha

Doc. MUDr. Karel Šonka, CSc.,

Neurologická klinika I. LF UK a VFN, Praha

Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc.,

III. int. klinika I. LF UK a VFN, Praha

Doc. RNDr. Jiří Viček, CSc.,

Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové

Prof. MUDr. Zdeněk Zadák, DrSc.,

Klinika geront. a metabolická, LF UK, Hradec Králové

Prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc.,

Ústav biochemie, I. LF UK a VFN, Praha

Prof. MUDr. Jaroslav Živný, DrSc.,

Gynekologicko-porodnická klinika, I. LF UK a VFN, Praha

ODBORNÁ REDAKCIA

MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.

MUDr. Jiří Slíva

PharmDr. Josef Suchopár

Grafická úprava: layout architects, s.r.o.

Foto na titulnej strane: Lubo Špirko

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Číslo 2, ročník 1, 2/2007

Registované pod č. MK SR 3639/ 2006

ISSN 1337-0065



Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu *Lékárna a Léky*, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o Vaše vzdělávání v oblasti léků na předpis i léků volně prodejných a 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 u možnosti prevence a samoléčby. Samozřejmě, situace, kdy lze pomýšlet na samoléčbu a naopak, kdy je nutné jít k lékaři, budeme zjednodušeně přinášet u jednotlivých témat, respektive článků.

V neposlední řadě Vám čtenářům poddhalíme rousku tajemství kolem farmacie - poměrně složitého oboru, kam patří lékárna jako zástupce primární zdravotnické péče. V této souvislosti připravujeme řadu rozhovorů a zajímavých reportáží.

Časopis je v lékárnách rozdáván zdarma díky laskavému přístupu většiny odborníků slovenských lékáren, které se rozhodly toto periodikum pojmut jako sobě vlastní prezentaci. Poděkování tedy patří našim lékárníkům, laborantkám a všem odborníkům, kteří se podíli na realizaci časopisu *Lékárna a Léky*, včetně Slovenské lékárnické komory a Farmaceutické fakulty UK.

Preji Vám příjemné počtení a hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

obsah

■ **rozhovor**

Doc. MUDr. Lukáš Rob:
Vakcinácia proti ľudským papilomavírusom ... 2
Martina Moravcová preferuje prevenciu 12
Prof. P. Mares:
Použitie fytoestrogénov v liečbe
príznakov menopauzy 22

■ **z lekárenskej praxe**

Krása z prírody 4
Probiotiká - ako nám môžu pomôcť? 5
Vši už nemusia byť problémom 9
Rýchla náplasť na vašu bolesť 10
Obezity sa môžeme zbaviť 19
Letné nebezpečenstvo - borelióza 21

■ **zo života lekárne**

Čo kúpite v lekární 20

■ **slovo lekárnik**

S brusnicami na infekcie 3
močových ciest
Výbava na dovolenku 6
Pokožka a slnečné žiarenie 11

■ **molekula štvrtroka**

Ginkgo biloba a jeho význam pre zdravie ... 15

■ **sexuológ radí**

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákoví 16

■ **wellness Patince**

Križovka o ceny 24

Vakcinácia proti ľudským papilomavírusom

Doc. MUDr. Lukáš Rob, CSc.

Prednosta Gynekologicko-pôrodnickej kliniky, 2. LF UK Praha, FN Motol

Význam cervikálneho karcinómu

V súvislosti s týmto nádorom umiera ročne z 1000 žien 370 až 400 žien. Incidencia sa dlhodobo pohybuje okolo 20/100 000, čo nás zaraďuje spomedzi krajín Európskej únie k štátom s najvyšším výskytom. Prekancerózy, ale aj karcinómy, postihujú pomerne často ženy v reprodukčnom veku, čo zvyšuje význam primárnej prevencie (očkovanie), ale aj sekundárnej prevencie (screening) - pravidelné kontroly u gynekológa.

Čo spôsobujú onkogénne papilomavírusy (HPV)?

Dnes je zjavné, že veľké percento prednádorových stavov a viac ako 99% karcinómov krčka maternice vzniká na základe infekcie onkogénnymi typmi ľudských papilomavírusov (human papillomavirus-HPV-HR). Typ 16 a typ 18 sú v našej populácii dva najčastejšie a sú zodpovedné približne za 70% karcinómov krčka maternice, ďalej za 90% prekanceróz vonkajších rodidiel, 35% karcinómov vonkajších rodidiel, 90% prekanceróz pošvy, 50% karcinómov pošvy a väčšinu karcinómov anu.

Ako sa rozvíjali profylaktické vakcíny od ich vzniku do roku 2007?

Pokrok v poznaní infekcií HPV viedol k výskumu, ktorý dnes umožnil registráciu profylaktickej vakcíny proti dvom najvýznamnejším onkogénnym typom 16 a 18 a dvom benígnym 6 a 11, ktoré sú zodpovedné za kondylómy v mnohých lokalizáciách. Výsledky vývoja a klinických štúdií viedli k registrácii a k schváleniu vakcíny Silgard pre 25 krajín EÚ vrátane Českej republiky. Druhá vakcína Cervarix, je v registračnom konaní a predpokladá sa, že bude registrovaná v priebehu roku 2007. Táto vakcína bude proti onkogénnym typom 16 a 18. Uvedenie týchto protinádorových vakcín

do praxe určite patrí k významnému medzníku v medicíne.

Ako vakcína funguje?

Súčasná poznatky klinických štúdií preukazujú, že profylaktická vakcína je po aplikácii troch dávok schopná vyvolať tvorbu protilátok u 100% zdravých žien. V klinických štúdiách táto vakcína nemala závažnejší nežiaduci účinok, neobsahuje infekčný ani genetický materiál. Po piatich rokoch je vakcína vysoko účinná - poskytuje 100% ochranu pred infekciou onkogénnymi typmi. 16 a 18 u žien, ktoré neboli pred očkovaním infikované týmito typmi HPV (skupina žien pred zahájením pohlavného života a skupina žien, u ktorých nebola sérologicky ani testovaním infekcia preukázaná). Pri tejto skupine nebola preukázaná perzistentná infekcia HPV, prekanceróza ani nádor spôsobený týmito najčastejšími typmi.

Pre koho je vakcína vhodná

1. Najvhodnejšie je očkovať dievčatá medzi 11. a 13. rokom - vtedy je najvyššia protilátková odpoveď. Vysoko efektívna je pri všetkých dievčatách a ženách pred začatím pohlavného života.
2. Pri ženách sexuálne aktívnych, vakcína vyvolá tvorbu protilátok - so stúpajúcim vekom sa hladina protilátok znižuje, ale aj tak na ochranu stačí. Pokiaľ bola žena infikovaná, ale organizmus infekciu eliminoval, je vakcína účinná, len vzostup protilátok je menší.
3. Pokiaľ je žena v čase vakcinácie infikovaná niektorým z typu 16 alebo 18, má vakcinácia len čiastočný účinok a vakcinácia vírus neeliminuje. Tehotné ženy sa vakcinovať nesmú.

4. Pokiaľ už u ženy vznikla prekanceróza, nie je možné predpokladať liečebný účinok a postup riešenia prednádorového stavu je v rukách gynekológa.

5. Pokiaľ žena už bola ošetrovaná (konizáciou) pre prekancerózu, je možné vakcínu aplikovať a podľa nálezu a stavu platia body 2, 3, 4.

6. Aká je horná veková hranica pre podávanie vakcíny? Vakcína Silgard je dnes registrovaná pre vek 9 až 26 rokov. Je predpoklad, že v blízkej dobe bude schválená vakcína aj pre staršie ženy.

Ako sa očkovanie vykonáva?

Vakcína sa podáva injekciou do svalu v troch dávkach, pričom druhá dávka sa aplikuje za 2 mesiace a tretia dávka za 6 mesiacov od prvej dávky.

Ako dlho bude ochrana trvať?

Čas protilátkovej ochrany pred typom, na ktorý je očkovanie zamerané, je minimálne 5 rokov. Trvanie ochrany nie je jasné, je možné predpokladať 10 a viac rokov, a tak prípadnú nutnosť podania ďalšej dávky „booster“ (posilňujúcej) ukáže čas.

Musí očkovaná žena chodiť na kontroly?

Podľa pokynov svojho ošetrojúceho lekára sa musia vakcinované ženy ďalej zúčastňovať na organizovanom screeningu cervikálneho karcinómu. Vakcína nepokrýva všetky onkogénne typy, je možné predpokladať len 75 % až 80 % ochranu pri čiastočne skríženej ochrane proti niektorým ďalším typom (typ 45 a 31).

S brusnicami na infekciu močových ciest

Infekcia močových ciest je u ľudí druhou najčastejšou bakteriálnou infekciou na svete, hneď po infekcii dýchacích ciest. Prejavuje sa ostrou bolesťou v bedrovej oblasti.

Väčšinou sa zdá, že ide o bolesti zadnej časti alebo prechladnutie, ale len čo sa k tomu pridá prenikavá bolesť pri močení a niekedy aj zvýšená teplota a bolesť v podbrušku, je zrejme, že ide o zápal močových ciest. Takmer každá druhá žena tieto príznaky pozná veľmi dobre, keďže táto choroba postihuje najčastejšie práve ženy. Je to dané anatomickými danosťami (krátka močová trubica, súvislosť s vnútornými genitáliami), ktoré umožňujú ľahký prechod patogénov z genitálií do močovej trubice a močového mechúra.

Na vine je Escherichia coli...

V 80 % prípadov je pôvodcom zápalu močových ciest baktéria Escherichia coli. Ako sme už spomínali, typickým príznakom sú náhle ťažkosti pri močení (dyzúria), často v spojitosti s prechladnutím. Asi 40 % žien takisto spomína prítomnosť krvi v moči (hematúria). Prvým faktorom infekcie u mladších žien býva pohlavný styk. Vznik infekcie u žien v klimaktériu uľahčuje vyššie vaginálne pH, v ktorom sa spomínanej baktérii E. coli veľmi darí. Diagnóza sa stanoví na základe vyšetrenia moču, a preto je nevyhnutné navštíviť lekára, ktorý následne rozhodne o postupe liečby. Väčšinou postačuje trojdňová antibakteriálna liečba. Najčastejšie sa podáva trimetoprim + sulfametoxazol (Biseptol), niektorý z fluorochinolónov (Nolicin), respektíve cefuroxim (Zinnat). V prípade, ak bolesti pri močení pretrvávajú (dyzúria), je potrebné absolvovať kultivačné vyšetrenie moču a následne upraviť liečbu podľa zistenej citlivosti na antibiotiká. Ďalšou možnosťou je imunoterapia alebo imunomodulácia, poprípade enzymoterapia.

Existuje prevencia a prírodná liečba?

Uvedenej liečbe na lekársky predpis môže, samozrejme, predchádzať prevencia, alebo jej vhodné doplnenie prírod-

nou liečbou, a to hlavne pri akútnych stavoch a prípadných recidívach. Pri prevencii vzniku infekcie u mladých žien sa odporúča vyprázdniť močový mechúr po pohlavnom styku. Prúd moču zníži riziko priľnutia patogénov na sliznici močového mechúra. Pošvová aplikácia estrogénov je vhodná pre ženy po klimaktériu (po konzultácii s gynekológom). Dobrou prevenciou, respektíve liečebným preparátom, sú pošvové eubiotiká, ktoré normalizujú vaginálne bakteriálne usadenie, čím sa u žien znižuje riziko prenosu infekcie na močové cesty. Vynikajúci je tzv. laktobacillus (nachádzajúci sa v prípravkoch, ktoré sú dostupné v lekárnach), t. j. baktéria, ktorá sa podieľa na tvorbe kyseliny mliečnej. Tým znižuje pH pošvy a zabraňuje premnoženiu mikroorganizmov. Tieto vyvolávajú riziko infekcie močových ciest, najmä riziko vzniku množstva silných vaginálnych zápalov a následne výtok, svrbenie a podobne.

Jednou z možností samoliečby akútnej infekcie močových ciest sú prípravky voľne dostupné v lekárnach, ktoré obsahujú extrakt z červených brusníc (napríklad Urinal). Brusnice sú zdrojom vitamínov, bioflavonoidov a ďalších látok s pozitívnym účinkom na zdravie, hlavne na močové ústrojenstvo, zabraňovaním uchytenia baktérií, hlavne E. coli. V prípade, ak opakované pravidelné podávanie (v kombinácii s uvedenými preventívnymi opatreniami) nevedie k vyliečeniu do 3 dní, je nevyhnutné, aby ste okamžite navštívili lekára. Aj v prípade predpisania antibiotík pri vážnejších zápaloch močových ciest je možné aj naďalej užívať prípravok s červenými brusnicami ako doplnok spomínanej liečby. To, samozrejme, platí tak pre ženy, ako aj pre mužov.

Článok a profil prípravku boli spracované odbornou redakciou PharmDr. Zdeněk Procházka, MUDr. Pavel Kostiuik, CSc.

Profil výživového doplnku

Urinal

Súhrn: Prípravok s obsahom štandardizovaného extraktu z brusníc veľkoplodých - pri infekciách a zápaloch močových ciest.
Štatút: Výživový doplnok.

Charakteristika: Prípravok Urinal obsahuje vysoko kvalitný prírodný extract Nutricran™ z brusníc veľkoplodých. Plody brusníc obsahujú celý rad účinných látok, ktoré pôsobia prospešne pri infekciách močových ciest. Najmä kyselina ellagiková, ktorá sa v extrakte nachádza, má schopnosť zabrániť uchyteniu baktérií (predovšetkým Escherichia coli) na stenách močových ciest, a tým zabrániť rozvoju zápalových ochorení v tejto oblasti.

Ďalším mechanizmom, ktorý zlepšuje extrakt z brusníc stav slizníc, je silné antioxidantné pôsobenie - zvyšuje odolnosť slizníc proti kyslíkovým radikálom a tak ďalej zabraňuje uchyteniu infekcie. Vďaka uvedeným účinkom a vysokej bezpečnosti je tento extrakt vhodný i na prevenciu infekcií močových ciest.

Zloženie (účinná zložka): štandardizovaný extrakt z brusníc veľkoplodých 200,0 mg/1 kaps.

Použitie: podpora prevencie recidivujúcich zápalov dolných močových ciest, doplnok liečby akútnych i chronických infekcií dolných močových ciest.

Dávkovanie: prevencia infekcií močových ciest: 1-2 kapsuly denne. Začínajúci zápal: 3-4 kapsuly denne. Ako doplnok liečby antibiotikami pri zápale močových ciest: 5-6 kapsúl denne.

Balenie: 30 a 60 kapsúl.

Výrobca: Walmark®



výživový doplnok

inzercia

**Jemne mi
vygumuj vrásky!**

Kinerase® Cleanser
Kinerase® Cream
Kinerase® Skin Lotion
Kinerase® Eye Cream
Kinerase® Anti Wrinkle Care

Americký kozmetický rad
KINERASE®

Neparfumované hypoalergénne intenzívne krémy proti vráskam s účinnou látkou kinetín® omladzujú, zvlhčujú, zjemňujú pleť žien aj mužov, zmiernujú pigmentové škvrny a regenerujú poškodenie spôsobené slnečným žiarením.

Kinerase produkty možno dostať iba v lekárňach a vybraných centrách lekárskej kozmetiky

VALEANT
Valeant Czech Pharma s.r.o. - OZ

www.kinerase.sk



Krása z prírody

Krásu ženy básnici prirovnávajú ku kráse kvetu. Vedci zistili, že kinetín® je látka, ktorá umožňuje rastlinám rásť a rozvíjať sa. Zabraňuje im starnúť, pôsobí antioxidantne a chráni ich proti patologickým zmenám.

Čo je kinetín?

Tak ako v rastlinách, i v ľudskom tele regeneruje kinetín poškodené bunky. Je možné ho označiť za „anti-aging“ faktor, ktorý chráni bunky pred predčasným starnutím. Tieto účinky kinetínu boli overené na niekoľkých univerzitách v Európe i v USA, napríklad na dermatologickej klinike Kalifornskej univerzity. Vo vykonanej štúdii sa ukázalo, že prípravky s obsahom kinetínu vysoko účinne redukujú vrásky, osviežujú a zjemňujú vzhľad kože a znižujú výskyt pigmentových škvŕn. Významne zlepšujú bariérovú funkciu pokožky a pomáhajú ju udržať dobre hydratovanú, hladkú a elastickú.

Kinerase - kozmetika s kinetínom

Intenzívne krémy Kinerase obsahujú vysokú koncentráciu kinetínu. Regenerujú poškodené bunky pokožky, vyhladzujú, zjemňujú a omladzujú pleť. Odstránia jemné ryhy aj hlbšie vrásky, pigmentové škvrny a nerovnosti zafarbenia. Bez najmenšieho podráždenia, svrbenia, alebo sčervenania pokožky. Neparfumované hypoalergénne krémy sú vhodné aj pre alergickú a precitlivenú pleť a na regeneráciu po kozmetických zákrokoch. Pleť celkovo zjemnia a vyhladia aj na dotyk, pretože odstraňujú zhrubnutie pokožky na problémových miestach. Sú výborným podkladom pod mejkap. Účinná látka kinetín vylepšuje všetky typy pleti (žien aj mužov) 3 spôsobmi:

- **vylepšuje textúru pokožky** - v hlbokých vrstvách pleti napne kolagénové vlákna - vďaka čomu sa vyhladzujú jemné vrásky a nevznikajú nové,
- **regeneruje hydratačnú schopnosť pokožky**, ktorá sa vekom stráca, t. j. navráti bunkám schopnosť viazať vodu - pleť je hydratovaná,
- **zabraňuje tomu, aby sa v pleti ukladali nepotrebné metabolity** - tak vyrovnáva jej farebný tón - zjemňuje pigmentové škvrny, viditeľne zmiernuje výskyt pieh, nadmernú pigmentáciu a veľmi účinná je aj proti nerovnomernému sfarbeniu pleti.

Z čoho si môžeme vybrať?

Kinerase Gently Foam Cleanser

Moderný spôsob čistenia a dezinfekcie pleti pred použitím krémov. Obsahuje unikátnu zmes prísad s výťažkom z morských rias, bieleho čaju, pantenol a vitamíny. Oplachuje sa vodou. Účinne odstraňuje mejkap a nečistoty, okamžite osvieži pleť a dodá jej živiny bez vysušenia a podráždenia. Je vhodný pre všetky typy pleti, vrátane citlivej.

Kinerase Cream

Hypoalergénny intenzívny pletový krém s kinetínom (0,1%), na denné aj nočné použitie pre všetky typy pleti žien aj mužov. Možno ho použiť na zvlhčenie pleti po ošetreniach (napr. po chemickom peelingu, korektívnom laserovom zásahu alebo mikrodermabrázii). Pôsobí priaznivo aj na citlivú pleť. Podľa štúdií sa už po 24 týždňovom používaní zlepšila: štruktúra pleti v 92 %, vzhľad vrások a jemných kožných rias v 81 %, sfarbenie pleti v 80 % a v 75 % prípadov sa zmiernili pigmentové škvrny.

Kinerase Skin Lotion

Intenzívne lotion má tekutejšiu konzistenciu ako krémy, menšie množstvo sa rozotrie na väčšej ploche. Možno použiť aj na ochabnuté telové partie - dekolt, šiju, triceps a pod.

Kinerase Anti Wrinkle Care

Kinerase ranná podporná kúra proti vráskam. Kinetín je skombinovaný s komplexom Stay-C® (vitamín C, E, extrakt zeleného čaju) na dosiahnutie maximálnej antioxidantnej ochrany a s komplexom Argireline® (peptid proti starnutiu) zosilňujúci redukciu jemných vrások.

Kinerase Eye Cream

Intenzívny očný krém s vyšším obsahom kinetínu (0,125 %) na citlivé partie okolo očí. Je hypoalergénny, určený pre všetky typy pleti žien aj mužov. Nanáša sa 2-krát denne.

Americký kozmetický rad Kinerase, ktorý úspešne používajú mnohé hollywoodske celebrity, slávi práve 3. výročie uvedenia na slovenský trh. Kliknite si pre radosť na www.kinerase.sk

Probiotiká - ako nám môžu pomôcť?

V letných mesiacoch, spojených tradične s cestovaním, sa iste mnohí z nás nevyhnú problémom s trávením, hlavne s hnačkami. Aj keď každý z nás má svoje skúsenosti a aj svoje osvedčené postupy, je potrebné zdôrazniť, že príčina tohto stavu, môže byť rôzna a podľa toho sa môže líšiť aj voľba najúčinnnejšej liečby.

Hnačka býva najčastejšie definovaná ako defekácia, ktorá je častejšia, ako býva u daného jedinca obvyklé, pričom stolica je významne redšia, s vysokým obsahom vody. Dôležité je takisto delenie na hnačku akútnu a chronickú, pričom práve akútne prebiehajúca epizóda môže byť pre pacienta obzvlášť nebezpečná. Hnačka nás totiž netrápi len neprijemným pocitom v oblasti konečníka („i bežný toaletný papier môže pripomínať papier brúsny“), ale tiež, a to predovšetkým, hrozí celková dehydratácia organizmu, sprevádzaná aj stratou dôležitých iónov.

Aké máme možnosti

Z prírodného liečiteľstva je možné siahnúť na výluh z repkovej vňate, k ryžovému odvaru či k varenej mrkve. Z voľne predajných prípravkov môžeme zvoliť adsorpčné uhlie (známe skôr ako „živôčišne“), či podobne pôsobiaci diosmektit, alebo od opioidov odvodený loperamid. Z hľadiska optimálneho fungovania črevnej pasáže sa však javí ako najvhodnejšie používanie tzv. probiotík, obsahujúcich zvyčajne zmes laktobacilov (*L.rhamnosus*, *L.casei*, *L.acidophilus*) bifidobaktérií (*B.breve*, *B.longum*) či kvasiniek typu *Saccharomyces boulardii*.

Použitie probiotík je mimoriadne vhodné najmä preto, že sa podieľajú na obnove a harmonizácii črevnej mikrofóry, ktorá býva narušená hlavne pri užívaní širokospektrálnych antibiotík, ale aj pri rôznych diétach, v tehotenstve, pri strese a pod. Navyše, tieto prípravky podporujú prirodzenú činnosť imunitného systému, upravujú nadúvanie či hnačky. Môžeme predpokladať, že vyššia rozmanitosť obsiahnutých probiotických kmeňov, je spojená s ich vyššou účinnosťou. Môžu ale byť prospešné aj pri liečbe zápch a tým, že zabraňujú preras-

taniu patogénnych črevných kmeňov, pôsobia do istej miery aj detoxikačne. Pri pacientoch, ktorí neznášajú mlieko a mliečne výrobky, môžu tieto prípravky viesť k zlepšeniu tolerancie laktózy (mliečny cukor).

Vzhľadom k vyššie zmienenému vplyvu na obranoschopnosť organizmu je v klinických štúdiách popisovaný aj priaznivý účinok na výskyt pošvových infekcií, čo určite ocenia aj ženy trpiace týmito problémami. Tento účinok je daný povzbudením nešpecifickej obranoschopnosti organizmu, ktorý sa tak ľahšie ubráni bežným infekciám.

Dôležitá pre bežného užívateľa je však nielen účinnosť, ale aj bezpečnosť podávanej liečby. V prípade probiotík nie sú popisované žiadne nežiaduce účinky. Probiotiká je možné podávať nielen dospelým, ale aj malým deťom, pri ktorých bolo popísané nielen skrátenie celkového trvania hnačky, ale aj zníženie počtu stolíc za deň. Medzi množstvom dostupných prípravkov na slovenskom trhu je vhodné, najmä vzhľadom k teplému letnému obdobiu, zvoliť také prípravky, ktoré budú čo možno najstabilnejšie a znesú tak cestu na našu zaslúženú dovolenku. Užitočné rovnako býva sledovať liekovú formu, v ktorej sú laktobacily podávané - napr. enterosolventné kapsuly ponúkajú podstatne nižšiu úmrtnosť laktobacilov, pri prechode kyslým žalúdočným prostredím, čo je zárukou ich vyššej klinickej účinnosti. Ak chceme tráviacim problémom predísť - nie nadarmo sa hovorí, že prevencia je nadovšetko - je vhodné tieto prípravky začať užívať už pri odchode na dovolenku a nečakať, až sa problémy objavia.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou (MUDr. Jiří Sliva, PharmDr. Zdeněk Procházka)

Neužívajte ANTI BIOTIKUM bez PRO BIOTIKA!



- > Hnačky sú najčastejšími vedľajšími účinkami antibiotickej liečby
- > Až každý štvrtý pacient liečený antibiotikami môže trpieť hnačkou
- > Užívanie probiotík znižuje výskyt hnačiek pri liečbe antibiotikami
- > K svojmu antibiotiku si vyberte vhodné probiotikum!

Probiotikum by sa malo užívať 2-4 hodiny po požití antibiotika. Obzvlášť sú vhodné probiotiká vo forme spór baktérií mliečneho kvasenia (Nutrolin-B, Nutrolin-B Plus, Lactovit), ktoré sú odolné voči nepriaznivým podmienkam, vrátane kyslého žalúdočného prostredia.

Výhodný je obsah vitamínov skupiny B, pretože ich obsah a produkcia v čreve počas užívania antibiotík, ako aj počas hnačky, klesá a pritom mnohé prirodzene sa vyskytujúce črevné baktérie ich potrebujú k svojmu rastu a deleniu.

Viac informácií na:
probiotika@sdpharma.sk,
www.sdpharma.sk/probiotika

Výbava na dovolenku, alebo n

Ochorieť môžeme nielen počas všetkých dní plných každodenných starostí, ale aj v priebehu našej vysnívanej dovolenky. Zo skúseností vieme, že nepríjemnosti a choroby sprevádzajú ľudský život takmer neprestajne, ale dnes dokážeme s chorobami viesť prinajmenšom určitý dialóg, inými slovami, ak sa ich nevieme priamo zbaviť, môžeme ich svojím spôsobom „ovládnúť“. O tom, ako k tomuto ovládnutiu choroby pristupovať a na čo pritom pamätať, najmä ak sa chystáme na zaslúženú dovolenku, dočítate sa v nasledujúcich riadkoch.

Čím sa môžeme na dovolenke chrániť?

Jedným z prostriedkov, ktoré pôsobia ako pružiny tlmiace životné otrasy, je celkom obyčajná lekárnička. Domáca lekárnička by mala byť vždy dôkladne vybavená, ale na dovolenku by sme si mali so sebou vziať aj niektoré lieky, ktoré pomôžu zahnať bolesť, zahojiť spálený chrbát či odreté koleno, dať do poriadku črevá alebo zabrániť chrípke, nech nás nepremôže práve na dovolenke a nepokazí radosť z dlho očakávaného voľna.

...keď dôjdeme na miesto, nastupujú zažívacie problémy...

Zvyčajným problémom, spojeným so zmeneným režimom na cestách, je **zápcha**. Preto je dobré mať pri sebe prostriedok,

ktorý by pomohol „rozhybať“ črevá a zbaviť sa ťažkostí, spojených so zmenami stravovacích návykov. Takým prípravkom je napríklad **Fenolax** (obsahuje účinnú látku bisacodyl). Účinky Fenolaxu sa dostavia už po 6 až 12 hodinách. Vďaka svojej forme - enterosolventná tabletky - sa z malej ružovej tabletky uvoľňujú aktívne látky až v tenkom čreve, čím na rozdiel od mnohých iných prípravkov nezaťažujú žalúdok. Je však potrebné dbať aj na správne zloženie stravy, ktorá by mala obsahovať dostatočné množstvo vlákniny, obsiahnutej najmä v zelenine a ovoci.

...a keď sa naše zažívanie podoba vodovodnému kohútiku...

Viete, čo je to hnačka cestovateľov? Už samotné pomenovanie naznačuje, že postihuje ľudstvo na cestách. Zmena stravovacích zvyklostí, menšia pravidelnosť, iné typy potravín a neobvyklá úprava či kombinácia jedál môže pobúriť vaše črevá. Mnohé vojská prehrávali kvôli hnačkám rozhodujúce boje, keď boli vojaci zdrvení neočakávanými kŕčmi a príliš častou potrebou venovať sa niečomu úplne inému ako postupu nepriateľa... Hoci dozaista nejde do boja, mali by ste byť pripravení na všetko, vrátane hnačky. Podľa veľkosti rodiny zvolte dostatočné množstvo čierneho aktívneho uhlia (napr. prípravku **Carbo**

medicinalis), ktoré je rovnako vhodné aj na zmiernenie ťažkostí spôsobených nadmernou plynatosťou, ako napr. bolesti brucha, nadúvanie a kŕče a pod.

Dovolenka je hlavne o oddychu, slnku...

Určite si nikto nezabudne pripáliť do prázdneho kufra opaľovacie prípravky, ktorých je na našom trhu dostatok. Pri výbere je dôležitý ich ochranný faktor. Kým väčšina dermatológov odporúča faktor vyšší ako 15, musíme pamätať na to, že pri cestovaní do južnejších oblastí, sú vhodné čo najvyššie čísla. Účinnosť opaľovacích krémov, ktoré nás majú ochrániť pred škodlivým pôsobením ultrafialového žiarenia UVA (pôsobí na hlbšie vrstvy kože) a UVB (pôsobí hlavne na pokožku), by sa mala podporiť podávaním doplnkov stravy s obsahom provitáminu A, ktorý zároveň uľahčuje i proces hneďnutia pokožky - príkladom môže byť prípravok **Betabronz**. Obsahuje karotenoidy s vitamínmi C a E, tzv. antioxidanty, ktorým sa pripisujú ochranné účinky pred ultrafialovým žiarením a ktoré zmierňujú reakciu kože na slnečné žiarenie a pomáhajú spomaľovať starnutie pleti.

...o turistike a športovaní...

Niekoľko bolia kĺby po celý rok, iný má zasa problémy s bolestivým chrbtom, ale ani ten, koho zatiaľ podobné neduhy

inzercia

Cestovateľom odporúčame

Volnopredajné prípravky VALEANT Pharmaceuticals International

Fenolax

Velmi účinné preháňadlo

- Spoľahlivá a rýchla pomoc proti zápche



Ľuškovitý, tbl. ent. 30 x 5-10g

UniCare® Blue

Univerzálny roztok na kontaktné šošovky

- Na všetky druhy mäkkých šošoviek



240 ml

Traumacel P a S

Prvá pomoc na zastavenie netlakového krvácania

Prášok 2 mg a sprej



Carbo medicinalis

Účinné rastlinné čierne uhlie príjemnej chuti

- Proti hnačke, otrávaniam a nadúvaniu

Carbo activatus, tbl. 20 x 300 mg

Pred užitím si prečítajte informácie pre používateľa. Pri používaní lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárňou.

Valeant Czech Pharma s. r. o. - OZ, Polianky 5/A, 841 01 Bratislava

a čo by sme nemali zabudnúť

obchádzajú, nemôže si byť istý, že sa mu pri športovaní nepohne stavec, alebo si nenatiahne svaly a šľachy pri namáhavej túre. Na takéto situácie je potrebné sa poistiť, vyskúšať napríklad **Elmetacin** (sprej s obsahom indometacínu). Univerzálne protibolestivé a protizápalové účinky tohto prípravku na kosti, kĺby, svaly, šľachy sa môžu uplatniť v mnohých prípadoch. Je vhodný nielen pri zápalovom ochorení pohybového ústrojenstva, ale aj pri natiahnutí svalov a šliach počas rekreačného športovania alebo pri bolestivých kĺboch.

...ošetrenie odrenín, povrchových poranení a popálenín...

Rovnako nás môžu prekvapiť i problémy so zranením. Ak je zranenie povrchové, poškodené miesto na pokožke očistíme, opláchneme 3% roztokom peroxidu vodíka a previazeme sterilným obvazom alebo prelepíme rýchloobvazom. Rezné rany, t. j. rany spôsobené ostrým predmetom (najmä nožom), sa zvyčajne hoja dobre, lebo majú hladké a čisté okraje. Ak je miesto poranenia znečistené, umyjeme okolie rany peroxidom a previazeme sterilným obvazom. Pri popáleninách postupujeme podobne ako pri ošetrení rán. Na popáleninu priložíme sterilný obvaz a poraneného odvezieme k lekárovi. Ak dôjde ku krvácaniu, rozlišujeme tepnové a žilové krvácanie. Krv z tepny strieka pod tlakom a je jasne červená. Krvácanie zo žily označujeme ako netlakové a krv je tmavšia, tmavočervená. Na rýchle zastavenie krvácania odporúčame použiť prípravky **Traumacel** prášok alebo **Traumacel** sprej na viaceré použitie, ktoré ho zastavia do troch minút. Obsahujú tzv. oxidovanú celulózu a prispievajú k zastaveniu krvácania. V prípade miernejšieho krvácania postačí, ak

ranu ošetríme a potom silnejšie obviažeme. Pri krvácaní z tepny musíme podviazať aj končatinu medzi zraneným miestom a srdcom a vyhľadať lekársku pomoc.

Pre tých, ktorí nosia okuliare....

V súčasnosti už nemusíme nikoho presvedčať o výhodách kontaktných šošoviek. Ich nosenie prináša mnohé výhody najmä počas dovolenky či športovania, avšak si vyžaduje zvýšenú pozornosť pri cestovaní. Nečisteným šošovkám sa zhoršuje optická kvalita, spôsobujú mechanické dráždenie a mohli by tiež zavliecť do oka infekciu. Preto je veľkou výhodou, že na našom trhu existujú roztoky, ktoré umožňujú skladovať šošovky v puzdre vždy čisté, pripravené na použitie. All in one roztok **Unicare® Blue** pre všetky mäkké kontaktné šošovky obsahuje jedinečnú patentovanú dezinfekčnú a konzervačnú zložku **Bactac®**, vyrobenú z prírodného kokosového oleja. K očiam je veľmi jemný. **Unicare® Blue** má pH rovnaké ako slzy, je nedráždivý, vynikajúco dezinfikuje a čistí i proteíny. Šošovky možno v roztoku aj uskladňovať a potom hneď nasadiť. Jeho účinnosť bola overená mnohými testami.

Ak trpíte ochorením žil...

Dovolenka býva často spojená s dlhšími cestami, a tak sa môžu častejšie ako inokedy ozývať už zabudnuté hemoroidy - na tie možno odporučiť napríklad prípravky **Dobexil H** alebo **Mastu S**, ktoré sú dostupné vo forme čípkov alebo masti na aplikáciu do konečníka. **Dobexil H** obsahuje účinnú látku na liečbu porušenej funkcie hemoroidných žíl a zároveň pôsobí proti bolesti, zápalu a svrbeniu. **Mastu S** komplexne rieši problémy s hemoroidmi, lebo obsahuje 4 účinné látky, vďaka ktorým rýchlo

a účinne zmierňuje bolesť a svrbenie, vysušuje a znižuje mokvanie, je účinný proti zápalu a urýchľuje hojenie rany. Na bolesti v lýtkach, unavené nohy, príznaky začínajúceho zápalu povrchového žilového systému alebo opuchy určite pomôže **Hirudoid** (glykozaminoglykán polysulfát vo forme gélu či spreja), ktorý zabraňuje vzniku krvných zrazenín a upchávaniu žíl, čím uľaví bolestivým nohám.

Nezabudli sme na niečo?

Nikto by, samozrejme, nemal zabudnúť na lieky, ktoré musí trvalo užívať kvôli svojim problémom a mal by ich mať stále po ruke. Hovorí sa, že radšej viac ako menej. Pribalíme si aj ďalšie náplasti a obvazy.

Na záver musíme spomenúť aj možné zdravotné riziká spomínaných prípravkov. Z toho dôvodu pamätajte na to, že pred ich použitím je vždy potrebné pozorne si prečítať priložený informačný leták, alebo konzultovať používanie týchto prípravkov pri ich kúpe v lekárni.

Pri návrate z dovolenky málokedy berieme lekárníčku späť tak, ako sme ju zabalili. A keby áno, to, čo v nej zostalo, dobre poslúži napríklad na jeseň alebo v zime - väčšina liekov má oveľa dlhší čas použiteľnosti. Pred cestou je nevyhnutné urobiť kontrolu toho, čo po zime zostalo v lekárníčke. Kupovať lieky v zahraničí nie je lacné, a horšie je, keď nemáme v noci po ruke prípravok, ktorý práve súrne potrebujeme. Predísť tomu možno len tak, že sa do lekárne vyberieme ešte pred dovolenkou a nakúpime všetko podľa vopred premysleného zoznamu, čo v niektorých chvíľach môže byť nad zlato.

Článok pripravila odborná redakcia spoločnosti Edukafarm (PharmDr. Zdeněk Procházka, MUDr. Jiří Sliva)



NOVINKA
k dispozícii v lekárňach

Paranit

ZBAVÍ VÁS VŠÍ A HNÍD

BEZ INSEKTICÍDOV

klinicky testované

Zbaviť sa vší bol doposiaľ veľký problém.
Konečne existuje elegantné riešenie: Paranit

Paranit má veľa výhod:

- **PARANIT je prírodný produkt,** ktorý neobsahuje chemické látky - insekticidy a tým nespôsobuje nežiaduce účinky (alergie, svrbenie, začervenanie kože atď.).
- **Liečba PARANITom NESKLAME ANI PRI OPAKOVANOM POUŽITÍ** -oleje obsiahnuté v prípravku zabraňujú dýchaniu vší, ktoré sa tak udusia
- **Je vhodný nielen pre deti, ale aj pre tehotné a dojčiace ženy**
- **Ide o jediný prírodný klinicky testovaný prípravok** (medical device- zdravotnícky prostriedok) v SR s podloženou účinnosťou na od všivavenie.
- **V krajinách EÚ ja PARANIT lídrom medzi prípravkami na od všivavenie.**
- **1 balenie vystačí pre celú rodinu!** (až na 8 aplikácií), čo robí PARANIT cenovo mimoriadne výhodný!

Štatút: PARANIT získal vďaka klinickým testom, ktoré sa uskutočnili na niekoľkých univerzitách v rôznych častiach sveta, CE známku platnú pre všetky krajiny EÚ. Na základe tejto certifikácie má PARANIT štatút tzv. medical device (zdravotnícky prostriedok).

Pozn.: Paranit sa vďaka CE certifikácii odlišuje od prírodných prípravkov so štatútom kozmetiky schválenej iba na starostlivosť o vlasy. Tieto kozmetické prípravky sú niekedy kvôli klamlivej reklame odporúčané odborníkmi, tiež na od všivavenie. Nakoľko u nich tieto vlastnosti neboli doložené a schválené, sú na od všivavenie veľakrát neúčinné a nevhodné. Zaujímajte sa vždy o to, aký má prípravok štatút.

Charakteristika: Účinný prostriedok proti všiam. Obsahuje rastlinné oleje. Na rozdiel od bežných prostriedkov s obsahom insekticídov nepôsobí chemickou cestou – oleje obsiahnuté v prípravku zabraňujú dýchaniu vší, ktoré sa tak udusia. Predstavuje inovatívny prístup, pretože pri jeho užívaní nehrozí vznik rezistencie, ktorá je typická pre insekticídne prípravky. Paranit je klinicky testovaný, príjemne vonia a je vhodný aj pre deti.

Obsah účinných látok: Kokosový olej, anízový olej a olej z Ylang ylangu

Použitie: Pre kompletne odstránenie vší a zavšivavenia (pedikulóza).

Odporúčané dávkovanie: Sprejom sa prípravok rozpráši na vlasy tak, aby boli navlhčené po celej dĺžke, a dôkladne sa vmasíruje, aby sa prípravok dostal na celú plochu hlavy. Nechá sa pôsobiť 15 minút a potom sa vlasy dvakrát umyjú bežným šampónom. Následne sa priloženým hrebeňom odstráni z vlasov hnidy a uhynuté vší. Postup sa odporúča opakovať po 9-10 dňoch.

Balenie: Sprej 60 ml

Výrobca: Teva Pharmaceutical Industries Ltd.,
Har Hahotzvim, Jeruzalem, Izrael

Dovozca: inPHARM, spol. s r. o., org. Zložka, Praha, ČR,
Tel.: +420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz
inPHARM, spol. s r. o., org. zložka, Bratislava, SK,
Tel.: +421 250 221 606, e-mail: inpharm@inpharm.sk



PARANIT - ZBAVÍ VÁS VŠÍ A HNÍD

inPHARM

OMEGA
PHARMA

WALMARK®



Vši už nemusia byť problémom - záznam tlačovej konferencie (Praha, leto 2007)

Spoločnosť Edukafarm zorganizovala v máji tohto roka tlačovú konferenciu na tému: „Odvšivavenie - možnosti a trendy súčasnej liečby“. Na otázky novinárov odpovedali lekári - špecialisti z odboru pediatrie a dermatológie. Naša odborná redakcia spracovala skrátenú verziu tých najdôležitejších otázok novinárov a odpovedí odborníkov.

Čím je spôsobené zavšivavenie a ako sa prenáša?

Voš detská (*Pediculus capitis*) sa vyskytuje najmä vo vlasoch detí, môže však napádať všetky vekové kategórie. Je dlhá 2-4 mm, žije v štici a menej často vo fúzoch a obočí. Nelieta, neskáče, ale vie plávať, a preto si treba dávať pozor na nákazu aj v plaveckých bazénoch a na kúpaliskách. Na rozdiel od vší šatňovej, ktorej výskyt sa špecificky viaže na celkovú nízku úroveň osobnej hygieny, sa voš detská vyskytuje vo všetkých sociálnych vrstvách obyvateľstva bez ohľadu na podmienky a úroveň hygieny, v ktorej ľudia žijú. Prenos sa najčastejšie deje priamym kontaktom medzi deťmi pri hre alebo športoch, menej často nepriamo - napr. hrebeňom, čiapkou alebo pomôckami u kaderníka a pod.

Ako voš prežíva vo vlasoch a v ktorých častiach hlavy sa vyskytuje?

Vši sa živia krvou hostiteľa, ktorú sajú niekoľkokrát denne. Výlučky slinných žliaz vyvolávajú silné svrbenie. Samička lepí vajčička, tzv. hnidu, na vlasy blízko ich úponu (do výšky 3-5 mm od povrchu hlavy). Vajčička zrejú pri telesnej teplote 8

až 10 dní (z uvedeného dôvodu je vhodné opakovat' liečebnú kúru až po desiatich dňoch, nie už po uplynutí bežného pracovného týždňa). Po vyliahnutí prechádzajú vajčička troma štádiami larvy a v každom štádiu sa živia krvou. Dospelé vši žijú vo vhodných podmienkach asi jeden mesiac, ale bez prísunu potravy vydržia maximálne dva dni. Celý životný cyklus trvá približne dva mesiace. Vlas štice rastie približne jeden centimeter za mesiac, z toho dôvodu môžeme podľa vzdialenosti hníd od koreňa vlasu určiť dĺžku trvania infekcie. Najviac hníd sa vyskytuje nad spánkami, na temene a v zátylku - lokality, na ktorých sa vyskytujú kožné prejavy.

Ako zistím, že mám vši?

Pre potvrdenie, či ide skutočne o prebiehajúce ochorenie, je treba pomocou „všiváčika“ vyčesať živé vši (najlepšie nad vaňou, vši sa pohybujú rýchlo). Zároveň je nutné ošetrovať všetky členov rodiny a všetkých nakazených spolužiakov, ktorí sa dostali do kontaktu s osobou, ktorá má vši. Pokiaľ si vyučujúci všimne zavšivavenie, v takom prípade je potrebné upozorniť rodiča žiaka. Deti by nemali byť psychicky traumatizované, a to napr. odchodom z vyučovania.

Ako sa dá odstrániť zavšivavenie samoliečbou?

Prvý moderný prípravok na ničenie vší bol u nás s úspechom použitý v roku 1947. Bol to DDT. Tento prípravok, ktorý sa u nás používal pod názvom Nerakain, sa vyrábala až do roku 1984. Potom bol prípravok vyradený kvôli rezistencii vší. V súčasnosti sú k dispo-

zícii modernejšie chemické prípravky založené na báze insekticidov, avšak pri narastajúcej rezistencii vší opäť strácajú účinnosť, z uvedeného dôvodu sme svedkami väčšieho či menšieho zlyhania liečby zavšivavenia. V súčasnosti používané chemické insekticidne prípravky obsahujú carbaryl (Diffusil H Forte), d-phenotrin (Parasidose), malathion (Diffusil H), lindan (Jacutin) a ďalšie. Bohužiaľ u týchto uvedených insekticidov bola preukázaná dokonca aj skrížená rezistencia (napríklad permethrin a d-phenotrin). Okrem toho je aplikácia insekticidov komplikovaná nežiaducimi lokálnymi reakciami a je prakticky nemožná u tehotných a dojčiacich žien a veľmi sporná u detí.

Ktorý prípravok treba použiť, ak zlyháva liečba chemickými prípravkami?

V procese hľadania účinnej látky pre odvšivovacie formuly bol vyvinutý prípravok Paranit, ktorý obsahuje trojkombináciu prírodných rastlinných olejov: kokosového, anízového a oleja z Ylang-ylangu. Oleje prenikajú do respiračného systému vší a tie následne umierajú na zadusenie a pre stratu schopnosti sať krv aj na dehydratáciu. Existuje množstvo štúdií potvrdzujúcich rovnakú účinnosť Paranitu ako chemických prípravkov, avšak bez rizika vzniku nežiaducich účinkov a rezistencie vší, všetko s ohľadom na opísaný mechanický účinok tohto prípravku. PARANIT získal vďaka uvedeným klinickým testom, ktoré prebehli na niekoľkých univerzitách v rôznych častiach sveta, CE známku platnú pre všetky krajiny EÚ. Na základe tejto certifikácie má PARANIT štatút tzv. medical device (zdravotnícky prostriedok), čím sa odlišuje od prípravkov so štatútom kozmetiky schválenej iba na starostlivosť o vlasy (napr. Barnys effective, Pedicap OL a ďalšie). Aj keď sú tieto kozmetické prípravky odporúčané aj na odvšivavenie, hoci u nich nebol dokázaný a akoukoľvek oficiálnou autoritou schválený účinok, sú na tento účel nevhodné. Je to bohužiaľ klasický príklad zavádzajúcej reklamy, kedy je kozmetika klamne uvádzaná ako liek na ochorenia, ktoré nemôže liečiť.

Za odbornú redakciu:
MUDr. Pavel Kostiuik, CSc.,
PharmDr. Zdeněk Procházka

Rýchla náplasť na vašu bolesť

Poranenia, úrazy a následná bolesť sú neoddeliteľné súčasťou ľudského života. V poslednom storočí sa častým zdrojom akútnej bolesti stali športové úrazy, čiže poranenia kĺbu, väzu, svalu alebo šliach.

Pokiaľ je podozrenie na zlomeninu, alebo je bolesť v postihnutej oblasti veľmi výrazná, v takom prípade je potrebné poradiť sa s lekárom. Pri menej závažných stavoch - pomliaždeninách - nám bolesť môžu pomôcť zvládnuť lieky proti bolesti - analgetiká. Medzi najpoužívanejšie patria tzv. nesteroidné antireumatiká, ktoré navyše potláčajú vznik zápalových zmien, ktoré pri akútnych poúrazových stavoch často vznikajú v postihnutej oblasti. K týmto liečivám patrí napr. diklofenak alebo ibuprofén. Sú dostupné v lekárňach ako voľne predajné liečivé prípravky, účinnosť a bezpečnosť lokálnych foriem týchto liečiv je preverená desiatkami rokov ich používania. Odborne vyškolený pracovník lekárne vám poradí pri výbere toho najvhodnejšieho prípravku, a to s ohľadom na povahu ťažkosti a aj s ohľadom na váš vek, choroby a na iné lieky, ktoré užívate.

Pri športových úrazoch sa s výhodou využívajú masti, gély, krémy a náplasti, ktoré pôsobia len lokálne a zbytočne nezaťažujú celý organizmus.

Keď sa povie transdermálna aplikácia...

Vysvetlime si, čo znamenajú tieto odborné výrazy. „Aplikácia“ znamená spôsob použitia. „Transdermálny“ je výraz označujúci prenikanie účinnej látky cez kožu. Práve náplasti napustené liekom proti bolesti sa v posledných rokoch stali moderným prostriedkom pre transdermálnu aplikáciu. Takto aplikované analgetikum vám nezafarbí a ani nezašpiní oblečenie. Náplasť s obsahom analgetika je šikovný pomocník pre ľudí, ktorí dbajú aj na kozmetické účinky používania liekov.

Odporúčame pre vašu lekárničku

Pre liečbu akútnych poúrazových bolesti

svalov, väzov, šliach a kĺbov je osvedčený prípravok Flector EP Tissugel. Ide o liek, ktorý obsahuje diklofenak - látku zo skupiny spomínaných nesteroidných antireumatik. Diklofenak je v prípravku Flector EP Tissugel obsiahnutý v špeciálnej forme epolamínovej soli, ktorá výborne preniká kožou do pohybového aparátu. Takto podaná látka pôsobí len v mieste postihnutia a teda nezaťažuje organizmus prípadnými celkovými nežiaducimi účinkami. Náplasť s diklofenakom sa prilepí priamo na kožu nad bolestivým miestom a zaistí úľavu od bolesti približne počas 12 hodín. Náplasť stačí vymeniť raz denne - a je po bolestiach.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou:

PharmDr. Zdeněk Procházka,

MUDr. Pavel Kostiuk, CS.

inzercia

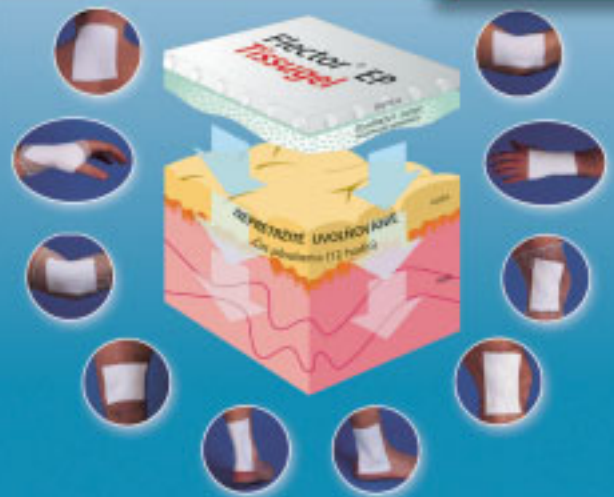
Flector® EP Tissugel

Diklofenak epolamín

Vo všetkých
lekárňach
bez
lekárskeho
predpisu!

Náplasť na bolesť, zápal a opuch

- Vhodná na športové poranenia, úrazy, pri reumatických ochoreniach, bolestiach chrbtice
- Náplasť sa jednoducho nalepí priamo na postihnuté miesto
- Liečivo sa postupne uvoľňuje až do centra bolesti počas 12 hodín
- Liečba nezaťažuje celý organizmus
- Aplikácia náplasti je pohodlná, dá sa nosiť diskretné pod oblečením



Stačí iba nalepiť a vychutnať si radosť z pohybu

Pokožka a slnečné žiarenie

Dvadsaťpäť storočí bola na severnej pologuli svetlá pleť základom či dokonca symbolom ženskej krásy. Bledá pokožka bola vizitkou dobrého sociálneho postavenia. Ľudia sa prvýkrát začali opaľovať až na prelome osemnásteho a devätnásteho storočia. Avšak v druhej polovici minulého storočia sa už opálenie stalo symbolom osobnej slobody, nového životného štýlu. Hnedá pokožka začala byť výrazom blahobytu, úspechu, postavenia.

V posledných rokoch však nastala - najmä v súvislosti so vzrastajúcim počtom prípadov zhubných nádorov vyvolaných slnečným žiarením - zmena opačným smerom. Ľudia si začali uvedomovať riziká slnečného žiarenia a začali pátrať po bezpečnom opaľovaní. Narastajúce vedomosti bohužiaľ potvrdili, že opaľovanie bez rizika neexistuje. Ultrafialová zložka slnečného žiarenia sa delí na tri časti: A, B a C. Najbezpečnejšie krátkovlnné UVC žiarenie je úplne absorbované pri prechode atmosférou. UVA žiarenie pri dopade na naše telo preniká až pod pokožku. Narúša elasticitu pokožky, vysušuje ju a spôsobuje jej starnutie a hrubnutie, tvorbu vrások, flakov a rozšírených cievok. Intenzita UVB žiarenia závisí od množstva ozónu v atmosfére, teda na hrúbke ozónovej vrstvy. UVB

žiarenie je známe svojou biologickou aktivitou a donedávna prevládala názor, že iba ono je zodpovedné za tvorbu kožných nádorov. Podľa najnovších poznatkov sa ale na ich tvorbe podieľajú oba typy žiarenia. UV žiarenie dosahuje najvyššiu intenzitu v poludňajších hodinách a jeho intenzita rastie s nadmorskou výškou.

Podľa toho, ako naša pokožka dokáže stmavnúť, sa dajú ľudia rozdeliť na štyri fototypy. Zhnednutím sa pokožka de facto bráni proti UV žiareniu. To spôsobuje viacero nežiaducich účinkov. Pri neprimeranom pobyte na slnku môže dôjsť k spáleniu pokožky, čo sa prejaví sčervenaním a pálením, niekedy aj opuchmi a pluzgiermi. Na extrémnu dávku môže pokožka tiež reagovať slnečnou alergiou, ktorá sa prejavuje červenými vyrážkami a pluzgierkami. Alergickú reakciu môžu pri pobyte na slnku vyvolať tiež niektoré lieky, napríklad tetracyklín, sulfonamid, furosemid, dezodoranty a parfumy. Ako teda chrániť svoju pokožku?

Odporúčame dodržiavať nasledujúcich sedem rád:

1. Nosiť klobúk alebo dáždnik, voliť vhodný odev (v lete skôr svetlé farby, ktoré slnečné lúče odrážajú).
2. Chrániť si zrak slnečnými okuliarmi s UV filtrom.

3. Používať pri opaľovaní pravidelne krémy s UV filtrom (minimálne s ochranným faktorom 15 až 30). Natierať sa asi 15-30 minút pred opaľovaním. Nezabúdať na ich naniesenie niekoľkokrát denne (hlavne po kúpaní, spotení). Zvlášť pozorne aplikovať na miesta chronicky vystavené slnečnému žiareniu - tvár, krk, uši, pery, viečka, ruky, dolné končatiny.
4. Nevystavovať sa priamemu slnečnému žiareniu v čase od 10 do 15 hodiny, neopaľovať sa dlhšie než 90-120 minút denne.
5. Poznať svoj fototyp a prispôsobiť mu ochranu proti slnečnému žiareniu.
6. Používať prípravok obsahujúci napríklad karotenoidy a antioxidanty, ktoré podporujú tvorbu kožného farbiva, chránia pokožku pred poškodením a spálením a pôsobia proti starnutiu pleti a tvorbe vrások.
7. Pravidelne raz za rok si nechať vyšetriť pokožku dermatológom, sledovať prípadné zmeny pigmentových škvŕn.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou:
PharmDr. Zdeněk Procházka,
MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.

inzercia

Betabronz[®]

BiAstin[™]
NATURNÉ REPERANTUM



Pre neodolateľné opálenie, ktoré vydrží!

Revolučná
novinka
v opaľovaní!

Optimálny pomer
aktívnych látok
v každej tabletky:
BiAstin[™],
Lyc-O-Mato[®],
Beta karotén,
vitamin E,
vitamin C

Jediný prípravok s obsahom BiAstin[™]

- mimoriadne silný antioxidant prispieva
k ochrane pokožky pred UV
žiarením!

vhodné tiež pri opaľovaní
v soláriu

- Zamatovo bronzová pokožka
- Dlhotrvajúce opálenie
- Intenzívna ochrana pred UV žiarením
- Prevencia starnutia a vysychania pokožky
- Eliminácia tvorby pigmentových škvŕn

výživový doplnok



Martina Moravcová preferuje prevenciu

Momentálne žijete v Spojených štátoch. Ako ste si zvykli na americkú mentalitu?

V Spojených štátoch žijem takmer 12 rokov a na ich spôsob života som si celkom zvykla. Americká mentalita je rôzna, keďže Ameriku tvorí zmes národov a je to veľmi veľká krajina. Nie so všetkými ich „zovšeobecneniami“ sa stotožňujem. Samozrejme, že čiastočne som sa prispôsobila, ale veľká časť mojej mentality, prístupu a prejavu sa nezmenila.

O Američanoch je známe, že mnohí z nich žijú nezdravým spôsobom života - veľa kalorického a mastného jedla, kola a neustále sa vozenie v aute. Do akej miery Vás tento ich životný štýl ovplyvnil, a ak vôbec?

Tým, že športujem a žijem, tak toto zovšeobecnenie sa ma vôbec netýka. Navyše preferujem domácu stravu, ktorú si sama pripravím a môj príjem jedla zodpovedá môjmu kalorickému výdaju. Vozenie sa v aute je jednoducho dané infraštruktúrou amerických miest. Mestá sú rozľahané a MHD vo väčšine prakticky neexistuje. Štyri kolesá sú pre Američana ako nohy, bez auta sa ťažko niekam dostanú a to platí bohužiaľ aj pre mňa. V Piešťanoch som bola naučená jazdiť všade na bicykli, alebo chodiť peši.

Životospráva je pre vynikajúceho športovca, akým ste Vy, veľmi dôležitá. Ako vyzerá Váš jedálny lístok?

Rôznorodo. So životosprávu to nejako zvlášť nepreháňam, ale ani ju nepodceňujem. Ja sa skôr držím hesla: jedz čo ti srdce ráči, ale s mierou. To znamená, že jem, čo mi chutí a nepozerám, či je to masťná slanina alebo zdravá brokolica, hlavne dbám na to, aby to bolo kaloricky vyvážené a aby toho nezdravého nebolo na úkor toho zdravého. Našťastie mám dobré stravovacie návyky, takže mi nehrozí, že by som sa niečoho prejedala.

Ako si udrživate stále takú dobrú formu? Aký šport, samozrejme okrem plávania, rada robíte?

Zodpovedným prístupom a pravidelným tréningom. V posledných rokoch sa mi zranenia nevyhýbajú. Naposledy pádom zo schodov som si natrhla šľachy v ramene. Takéto zranenie pre plavca je veľmi neprijemné a limitujúce v tréningu aj v pretekoch. Okrem plávania nabieram silu a kondíciu aj na suchu, každý deň cvičím špeciálne cviky, a 3 razy do týždňa chodím do posilňovne. Inak na ostatné športy nemám väčšinou energiu a tak ich skôr sledujem pasívne.

Ste jednou z najlepších plavkýň sveta. Vaša kolekcia medailí a úspechov je neuveriteľná. Určite bolo pre Vašu kariéru dôležité byť neustále fit a zdravá. Užívali ste, alebo užívate pravidelne nejaké prípravky na prevenciu, či udržanie a podporu svojho zdravia?

Samozrejme. Prevencia je veľmi dôležitá. Minerály a vitamíny sú súčasťou môjho režimu. Sú dôležité aj pri regenerácii organizmu, pretože pri veľkom fyzickom vypätí, ktoré denne podstupujem, moje prirodzené hladiny a zásoby týchto látok dostávajú zabrať.

Do akej miery Vás ovplyvňuje v tomto smere reklama? (Ovplyvňuje Vás vôbec?)

Mňa veľmi nie, za tie roky mám svoje skúsenosti a radšej dám na rady môjho lekára, alebo iných športovcov, ktorých úsudku dôverujem.

Ako bojujete s prechladnutím? Patríte k tým, ktorí berú hneď lieky, alebo sa snažíte využiť alternatívne metódy? Ak áno, tak aké?

Samozrejme, že najskôr sa snažím bojovať „vitamínovými bombami“, ale aj rôznymi liečivami na prechlad-

nutie. Nemožem si počas sezóny dovoliť výpadky z tréningu. Ak mám „chytené“ dutiny, nahrievam sa, keď som prechladnutá,



tak sa hlavne snažím vypíť veľa tekutín, takzvané prepláchnuť organizmus. Nie vždy sa mi podarí z toho dostať, pretože prechladnutie nepokladám za chorobu a z tréningu nepolávam a ak to svojvoľne neprejde, pomôžem si antibiotikami.

Teraz niečo z Vášho súkromia. Ako rada trávite voľný čas?

Voľný čas? Také chvíle sú mi veľmi vzácne. Väčšinou relaxujem, pozerám TV, chodím na prechádzky so psom alebo s manželom, navštevujeme našich priateľov.

Je niečo, čo Vám zo Slovenska okrem rodiny najviac chýba?

Bryndzové halušky, príroda, atmosféra malého mestečka, priatelia.

Aké plány má Martina Moravcová do budúcnosti? Je Dallas miesto, v ktorom plánujete budúcnosť?

Začiatkom tohto roku spoločne s rodinou rozbiehame distribúciu americkej plaveckej značky TYR na Slovensku a v Čechách, ale zatiaľ pre zaneprázdnenosť limitovane a pomaly. Túto značku si obliekam prakticky už 8 rokov. Po skončení aktívnej kariéry po OH 2008 sa tomuto biznisu chcem venovať naplno. Rada by som zostala aktívna v plaveckej alebo v športovej sfére, ale nie ako aktívny športovec, ale skôr na organizačnej úrovni. A príde pre nás aj čas na založenie si rodiny. Manžel sa pred mesiacom stal partnerom v dallaskej právnickej firme, takže určite naša najbližšia budúcnosť sa bude spájať s Dallasom.

A na záver: Ako vyzerá teraz bežný deň Martiny Moravcovovej?

5.35 budiček, cereálna tyčinka a 2 hodiny tréningu (od 6-8 hodiny) vo vode v utorky a štvrtky. V pondelok, stredu a v piatok chodím ráno na ôsmu do posilňovne. Raňajky. Práca na počítači. Lhký obed a od 13.00 do 15.30 tréning vo vode plus 30 minút cvičenia na suchu. Olovrant, aby som neumrela hladom a nezjedla všetko predtým, ako dovarím večeru. Medzi tréningami a po tréningu sa venujem rôznym obchodným a plánovacím (súťaž, cestovanie) činnostiam na počítači.

Želám Vám veľa zdravia a úspechov!

Za rozhovor ďakuje: Mgr. Janka Osuská

MARTINA MORAVCOVÁ

Narodila sa 16. januára 1976 v Piešťanoch v plaveckej rodine. Pretekárskemu plávaniu sa venoval jej otec Karol Moravec (bol členom širšieho kádra čs. reprezentácie pred OH 1964) aj mama Darina, rodená Kočí. Plávať začala ako šesťročná na piešťanskom kúpalisku Eva, od útleho veku až doteraz je členkou plaveckého klubu Kúpele Piešťany.

V roku 1991 získala dve medaily na juniorských majstrovstvách Európy v Antverpách a vyhlásili ju aj za najlepšiu plavkyňu krajiny. Ďalší rok ako šestnásťročná debutovala už na vrcholnej súťaži medzi dospelými - na olympijských hrách v Barcelone. Bola tam najmladšou členkou celej československej výpravy.

V roku 1993 sa Martina Moravcová prebojovala už do širšej svetovej špičky a na majstrovstvách Európy v Sheffielde získala svoju prvú medailu z vrcholnej súťaže - striebro na 100 m voľný spôsob. Za tento a ďalšie veľké úspechy v priebehu roka získala prvý raz titul najúspešnejšej športovkyne Slovenska, čo sa jej podarilo aj v rokoch 1995, 1998, 2000, 2001 a 2003.

V rokoch 1992 - 2007 absolvovala s jedinou výnimkou všetky vrcholné podujatia v dlhom i krátkom bazéne (len na ME 1999 v Istanbule chýbala pre chorobu) a od decembra 1996 až doteraz sa iba jediný raz stalo, že si nevybojovala žiadnu medailu. Zvyčajne sa vracala s dvoma, tromi, ba aj so štyrmi cennými kovmi.

Martina Moravcová dovedna získala na vrcholných podujatiach do leta 2007 rekordných 67 medailí. V dlhom bazéne mali z nich najvyššiu cenu dve olympijské striebro zo Sydney 2000, spolu tri strieborné a dve bronzové medaily z majstrovstiev sveta i dva zlaté kovy z majstrovstiev Európy. V krátkom bazéne sa už sedemkrát stala majsterkou sveta a dokonca osemnásťkrát majsterkou Európy. Okrem toho dosiahla množstvo ďalších výnimočných úspechov na iných významných súťažiach. Doteraz utvorila tri svetové, sedem európskych a 203 slovenských rekordov.

V roku 1995 po absolvovaní prvého ročníka Ekonomickej univerzity v Bratislave (v tom čase ju trénoval trnavský tréner Ladislav Hlavatý) odišla študovať na Southern Methodist University v te-

xaskom Dallase. Plavecké štipendium jej pokrylo celé náklady na štúdium v USA. Na jar 1998 Martina Moravcová v Dallase ukončila bakalárske štúdium manažmentu informačných systémov a o dva roky neskôr magisterské štúdium aplikovanej ekonómie. Za výborné študijné výsledky sa dostala na čestnú listinu SMU.

Počas štúdia v USA sa výnimočným spôsobom presadila v amerických vysokoškolských súťažiach. Stala sa líderkou univerzitného tímu SMU Lady Mustangs, ktorého tréner Steve Collins ju vedie nepretržite od septembra 1995 až doteraz. Zaradila sa medzi najúspešnejšie osobnosti v histórii plaveckých šampionátov na súťažiach renomovanej univerzitnej ligy NCAA. Po ukončení štúdia sa de facto stala profesionálnou plavkyňou.

V máji 2001 sa Martina Moravcová v Piešťanoch vydala za Martina Valka, Slováka tiež študujúceho v USA. Na obdobie pokračovania plaveckej kariéry si naďalej ponechala dievčenské meno. Žije v Dallase, ale počas roka vždy trávi niekoľko týždňov na Slovensku, v rodných Piešťanoch.

Svojou výnimočnou a dlhotrvajúcou športovou kariérou bez väčších výkyvov sa stala najvýznamnejšou športovou osobnosťou v doterajšej histórii samostatnej Slovenskej republiky. Jej výnimočné úspechy v športe ocenili viacerými vyznamenaniami a poctami. Na Slovensku získala v roku 2001 štátne vyznamenanie Rad Ľudovíta Štúra II. triedy, prezident Rudolf Schuster jej v roku 2002 udelil Kríž prezidenta SR I. stupňa, Matice slovenská zase Cenu Štefana Moyses, je aj držiteľkou Krištáľového krídla a Zlatého biateca. Stala sa víťazkou mnohých športových i celospoločenských ankiet o najpopulárnejšiu osobnosť Slovenska.

Počas kariéry Martina priniesla domov z vrcholných podujatí úctyhodných **67 medailí**: z toho **2-olympijské, 22-svetových a 43-európskych** kovov. Netreba zabudnúť ani na jej kolekciu rekordov: **3-svetové, 16-európskych a 203-slovenských** seniorských rekordov.

Do histórie plaveckého **Svetového Pohára** sa Martina zapíše na čelo štatistik s úctyhodnými **104 zlatými medailami**. Martina celkovo vyhrala sériu Svetového pohára tri razy.



LIEČIVÉ TAJOMSTVO DYNASTIÍ

Ginkgo bilobae

Starnete, zabúdate, ste v strese?

Bolí vás hlava, máte studené prsty?

Hučí vám v ušiach, máte poruchy koncentrácie?

Silou draka vám pomôže Ginko dvojlaločné

Sandoz je spoľahlivý partner, ktorý prináša kvalitné lieky za rozumnú cenu



SANDOZ

www.sandoz.sk

Zdravé rozhodnutie

Ginkgo biloba a jeho význam pre zdravie

Výťažok z listov stromu ginka dvojlaločného (*Ginkgo bilobae*) dnes patrí v Európe a v USA k najvyhľadávanejším účinným zložkám fytofarmák (preparátov, ktorých účinok je založený na obsahu výťažkov z liečivých bylín). Tento záujem o liečivé účinky ginka však nie je ničím novým: táto rastlina sa v tradičnej medicíne používa už veľmi dlho.

Čo je Ginkgo biloba?

Ginko je najstaršou stromovitou rastlinou na Zemi - podľa odhadov vedcov rástla na našej planéte už pred viac ako 225 miliónmi rokov. Za krajinu pôvodu sa považuje dnešná Čína, kde výťažky z ginka už mnoho tisícročí tvoria dôležitú zložku ľudového liečiteľstva.

V súčasnosti je extrakt z ginka dôležitou účinnou zložkou celého radu liečivých prípravkov a výživových doplnkov, rozšírených prakticky po celom svete. Hlavnou oblasťou ich použitia sú predovšetkým niektoré poruchy činnosti mozgu, napríklad znížená schopnosť sústredenia, poruchy pamäti, niektoré druhy bolesti hlavy, závraty, v poslednom čase sa začína využívať aj priaznivý vplyv na periférny cievny systém, z toho dôvodu je takisto možné sa stretnúť s použitím pri nedostatočnom prekrvení končatín, napríklad pri pocite studených nôh, bolesti v lýtkach (tzv. klaudikačnej bolesti), či pri hučaní v ušiach, ktoré býva spôsobené taktiež poruchami krvného zásobovania v oblasti vnútorného ucha.

Ako pôsobí ginko

Hlavný účinok ginka sa pripisuje hlavne dvom skupinám chemických látok - glykozidom a terpenoidom. Glykozoidy (napríklad kaemferol, quercetín) tvoria obvykle asi štvrtinu objemu extraktu a vyznačujú sa predovšetkým takzvaným antioxidantným účinkom - chránia tkanivá pred poškodením agresívnymi kyslíkovými radikálmi, ktorých sa vďaka poškodenému životnému prostrediu tvorí v našom tele prebytok. Ďalej majú glykozidy tlmiaci vplyv na tzv. faktor aktivujúci doštičky (PAF - platelet activating factor) vyvolávajúci zlučovanie krvných doštičiek. Tým zabraňuje tvorbe

trombov - krvných zrazenín upchávajúcich cievy a zhoršujúcich prekrvenie tkanív a orgánov. Jeden z glykozidov, quercetín, chráni nervovú sústavu tým, že zvyšuje uvoľňovanie neurotransmiterov na nervových spojeniach (synapsiách) a podporuje tým šírenie nervových signálov mozgu i v periférnych nervoch. Ďalšie zložky extraktu ginka - terpenoidy - prispievajú k zlepšeniu krvného obehu v mozgu a ďalších oblastiach tela.

Načo sa používa ginko

Extrakt z ginka sa používa pri nasledovných stavoch:

- **poruchy centrálnej nervovej sústavy** - poruchy pamäti, znížená koncentrácia a pozornosť, bolesti hlavy, demencia, emocionálna labilita;
- **zmyslové poruchy (pocity točenia hlavy, hučanie v ušiach)** - ak majú pôvod v poruche krvného zásobovania (vrátane porúch tohto typu vo vyššom veku);
- **poruchy spôsobené nedostatočným prekrvením v periférnych oblastiach tela**

- napríklad intermitentná klaudikácia (záchvaty kŕčovitých bolestí lýtok). Toto sú zvyčajné oblasti využitia ginkového extraktu. V niektorých krajinách sveta sa odporúča aj ďalšie využitie extraktu z ginka, napríklad pri liečbe porúch sexuálnych funkcií spôsobených vedľajšími účinkami niektorých antidepresív (z tzv. skupiny inhibítorov spätného vychytávania sérotonínu), pri výškovej chorobe (spôsobenej nedostatočným zásobovaním tela kyslíkom), pri niektorých typoch porúch sluchu. Aj u týchto ochorení a porúch sa využívajú vyššie uvedené liečivé vlastnosti zložiek extraktu z ginka, napríklad zlepšenie vedenia

signálov v nervovej sústave, zdokonalenie prekrvenia v rôznych oblastiach tela.

Dnes sú v Slovenskej republike k dispozícii okrem niekoľkých výživových doplnkov aj prípravky s obsahom extraktu z ginka registrované ako liečivé prípravky (doteraz sú však všetky viazané na recept).

Štúdiá dokazujúca účinnosť

Liečivé účinky ginka sú dnes v odbornej literatúre dôkladne zmapované. Len použitie ginka pri pacientoch s poruchami pamäti a podobnými problémami je v súčasnosti zdokumentované vo viac ako 120 klinických štúdiách. Veľmi hodnotná je realizovaná analýza štúdií účinnosti ginka pri jednom zo závažných postihnutí mozgu - Alzheimerovej chorobe. Pri tomto ochorení, ktorého jedným z hlavných príznakov sú poruchy pamäti, priniesol extrakt z ginka v tejto oblasti výrazné zlepšenie.

Vplyv na kŕčovité bolesti nôh (intermitentnú klaudikáciu) sa skúmal najmenej v troch šesťmesačných štúdiách. Výsledky ukázali, že použitie extraktu z ginka viedlo k významnému predĺženiu vzdialenosti prekonanej chôdzou bez výskytu bolesti nôh. V 13-mesačnej štúdií sa podávanie extraktu z ginka spájalo s výrazným ústupom hučania v ušiach (tzv. tinitu). V inej štúdií sa ginko osvedčilo pri zlepšovaní sluchu u pacientov s hluchotou. V literatúre nájdeme aj rad štúdií zaoberajúcich sa účinnosťou aj v iných oblastiach použitia. Bezpečnosť extraktu z ginka v odporúčanom dávkovaní potvrdzuje rad štúdií.

Článok spracovaný odbornou redakciou (MUDr. Pavel Kostiuk, CSc., PharmDr. Zdeněk Procházka).

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

Chcel by som sa spýtať či je možné mať poruchu erekcie vo veku 20 rokov, alebo je to len nejaký psychický problém? Mám problém s nedostatočnou erekciou a o sexe bez tohto problému už môžem asi len snívať, ak tak, netrvá to dlho. Som mladý človek, ktorý má život pred sebou a doslova ma to deprimuje. Neskúšal som ani lieky na zlepšenie erekcie, bojím sa rizika, že by to mohlo byť návykové a bez týchto liekov nebudem môcť sexuálne žiť. Bol som u urológa, ktorý ma upozorňoval, že ak to bude takto pokračovať, môžem skončiť pri úplnej poruche erekcie a odporučil mi sexuológa. Som z Prievdže a žiadny sexuológ tu nie je, čiže mi ostávajú len okolité mestá, ku ktorým ja nemám prístup a ani čas. Prosím Vás aspoň o radu, za ktorú Vám budem veľmi vďačný. Jozef.

Porucha erekcie vo veku 20 rokov je najčastejšie psychogénneho pôvodu. Na začiatku vzťahu sa veľmi často mužovi stane, že pri pokuse o styk zlyhá. Väčšina mužov si z toho nerobí ťažkú hlavu, ale u niektorých vzniká podvedomý strach z ďalšieho zlyhania. Pri každom ďalšom pokuse sa obávajú, že zlyhajú

inzercia

a táto obava ku zlyhaniu aj naozaj vedie. Vzniká tak psychogénna porucha erekcie. Riešenie je väčšinou v krátkodobom užívaní liekov na zlepšenie erekcie, ktoré u týchto pacientov výborne zaberajú. Momentálne máme k dispozícii 3 druhy liekov, ktoré sa líšia predovšetkým v dĺžke účinnosti. Všetky sú na predpis, pričom ich môže predpisovať každý lekár. Nevzniká na nich závislosť a naopak, vo vašom prípade je veľká šanca, že sa úplne vyliečite. Na začiatok podľa mňa nemusíte navštíviť ani sexuológa, pretože aj urológ Vám vie lieky predpísať.

Mám predčasnú ejakuláciu, ako ju odstrániť. Poradte mi, Jaroslav.


Predčasná ejakulácia je veľmi častá na začiatku pohlavného života. Postupne, získaním skúseností a pravidelnejším pohlavným životom, problémy u väčšiny mužov ustúpia. U niektorých však pretrvávajú celý život, niekedy môže predčasná ejakulácia vzniknúť aj v priebehu pohlavného života. Na príčine môže byť krátka uzdička na spodnej strane žalu-

da, ktorá je najdráždivjším miestom na penise (prejavuje sa miernym ohnutím žalúda smerom dole pri erekcii), chronický zápal predkožky alebo žalúda (začervenanie a pálenie kože žalúda, alebo vnútorného listu predkožky), alebo ide o vrodenú zvýšenú citlivosť na sexuálne dráždenie. Spôsobov riešenia existuje tiež niekoľko. Od jednoduchého pretáť uzdičky v lokálnom znecitlivení, ktoré sa robí ambulantne na urologických ambulanciách a trvá cca 25 min. cez lokálne znecitlivujúce gély a spreje, ktoré majú za cieľ znecitlivieť žalúď, v dôsledku čoho dôjde k ejakulácii neskôr, až po tabletky zo skupiny tzv. SSRI antidepressív, ktorých jednou z vlastností je oddialenie ejakulácie. Tabletky sa berú 3 mesiace (1 tbl. večer) a efekt liečby sa prejaví v oddialení ejakulácie cca po 14 dňoch liečby. Odporúčam Vám vyšetrenie na sexuologickom alebo urologickom pracovisku (adresy nájdete na našej stránke), kde Vám lekár po vyšetrení odporučí tú najvhodnejšiu liečebnú metódu. Gély, spreje a tabletky sú totiž na lekárske predpis.

MÁTE PROBLÉMY S EREKCIU?

NETRÁPTE SA!
I VY MÔŽETE ŽIŤ ŽIVOT AKO PREDTÝM.
STAČÍ NAVŠTÍVIŤ LEKÁRA,
KTORÝ VÁM POMÔŽE VYRIEŠIŤ
VÁŠ PROBLÉM.

Informácie o probléme
spoločne s kontaktmi na lekára
nájdete na stránkach
www.zivot-ako-predtym.sk

Život ako predtým 

www.zivot-ako-predtym.sk

Lilly



Pri pohlavnom styku mi začalo krváčať miesto, kde sa spojuje žalúdok s predkožkou. Nie je vidieť žiadne poškodenie pri opakovanom styku to zase krváča, je to treba zažiť, alebo sa to zrastie samo a za ako dlho.

Problémom zrejme bude natrhnutá uzdička - pruh kože medzi žalúdom a predkožkou na spodnej strane žalúdu pod ústím močovej rúry. K natrhnutiu dôjde väčšinou vtedy, keď je uzdička krátka. Trhlina môže pomerne silno krváčať, niekedy však krváča iba minimálne. Zahojí sa jazvou, ktorá však uzdičku ešte viac skrátí, a preto sa natrhnutie opakuje. Riešenie je v urologickom vyšetrení a preŕatí uzdičky v lokálnom znecitlivení. Je to krátky nebolestivý zákrok, ktorý problémy raz a navždy odstráni.

Chcela by som Vás poprosiť o pomoc. Žijem s priateľom viac ako pol roka v jednej domácnosti a pohlavný styk mávame tak 2-3 krát do mesiaca, ja to nepovažujem za normálne. Ja mám 25 a on 21. Sme dosť pracovne vyťaženi, a on chodíva cez víkendy aj na vysokú, ale to by nemal byť asi problém. Penis sa mu normálne stoporuje, aj keď ležíme, len tak vedľa seba. Predtým mi hovoril, že ak budeme bývať spolu, budeme sa milovať častejšie, ale veľmi sa to nezlepšilo. Ja sa vždy pokúšam zvieť ho, ale aj ja chcem byť milovaná. Som z toho zúfalá, už som sa pokúšala s ním o tom hovoriť, tak sa pomilujeme a myslí si, že má odo mňa pokoj na pár dní, ba týždňov. Poradte mi prosím, všetko ostatné nám funguje, nikdy sa nehádame, všetko si vyriešime verbálne, ale ohľadom sexu, žiadne zmeny. Navrhla som mu návštevu urológa, ale povedal, že je v poriadku. Ja si myslím, že je to na psychickom základe.

Na príčine môže byť naozaj pracovná vyťaženosť a únava. Ale možno má váš partner zníženú hladinu mužských pohlavných hormónov, predovšetkým testosterónu a znížená chuť na sex súvisí s hormonálnym deficitom. Bolo by u neho treba zrejme urobiť hormonálne vyšetrenie a ak sa znížená hladina hormónov potvrdí, aj nasadiť liečbu. Partner však môže byť jednoducho taký typ - jeho sexuálna energia je oveľa nižšia, ako je priemer. Častý sex k životu nepotrebuje, nechýba mu. V takom prípade často pomôže sexuologická konzultácia a možno aj zatriaktivnenie sexuálneho života pomocou rôznych sexuálnych pomôcok.

Vážení čitatelia!



S rubrikou „sexuológ radí“ sa budete môcť stretávať v našom časopise pravidelne. Ak Vás táto téma zaujala a mali by ste otázky na MUDr. Martina Hrivňáka, pošlite nám ich do redakcie poštou alebo mailom, alebo ich môžete poslať priamo na adresu www.sexualnezdravie.sk. Odpovede MUDr. Hrivňáka na Vaše otázky uverejníme v ďalšom čísle.

Vitamín U

Každý z nás vie, aká veľká môže byť sila narušeného trávenia vyvolávajúca až kľčové bolesti v oblasti žalúdka. Je to známy pocit „stiahnutého“ alebo naopak „nafúknutého“ žalúdka. Signalizuje, že nie je všetko v poriadku... je to varovná výzva, aby sme sa zastavili a stopli tráviace ťažkosti skôr, ako vyvolajú žalúdočné vredy. Ako to všetko prebieha?

Trávenie v zjednodušenom podaní:

Proces trávenia začína už v ústach, kde jedlo za pomoci zubov a slín doslova rozomelieme na miniatúrne čiastočky. Takto natrávené jedlo sa ďalej hltanom posúva do žalúdka, kde nastupujú do práce ďalšie enzýmy na proces ešte dôkladnejšieho štiepania potravy. Jedlo z tohto dôvodu v žalúdku - „tráviacej nádrži“ chvíľku zotrúva, odkiaľ natrávenú stravu postupne posúva do tenkého čreva, kde sa delí na časti, ktoré telo spotrebuje a odpadové látky, ktoré sú pre telo nevyužiteľné.

Ak je narušený proces trávenia, významným pomocníkom v tomto prípade je vzácny vitamín U, ktorý pôsobí blahodárne na vylučovanie, enzymatické funkcie a celý črevný trakt.

Je lekármi odporúčaný pri chronickej tvorbe žalúdočných vredov, pri vredovej kolike, chronickej gastritíde, pri prietrži bránice, pri peptickom vrede a na celkovú univerzálnu ochranu zažívacieho traktu.

Vitamín U okrem toho, že posilňuje oslabený organizmus, zároveň detoxikuje, zmierňuje diabetes, potláča bakteriálne choroby genitálií, podporuje liečbu hemoroidov, znižuje závislosť od liekov a alkoholu, pôsobí preventívne proti akýmkoľvek zápalom, hojí vonkajšie i vnútorné rany bez jaziev, redukuje kľče a posilňuje kapiláry.

pre
žalúdok



vitamín U



- hojí vonkajšie a vnútorné žalúdočné vredy bez jaziev
- pomáha pri vredovej kolike
- chráni zažívacie trakt
- detoxikuje organizmus
- preventívne pôsobí proti zápalom

Vitamín U je derivát aminokyseliny metionínu, ktorý chráni organizmus pred vredovými ochoreniami žalúdka a dvanástnika, preto sa nazýva aj protivredový.

Kompava
SPORT NUTRITION
s.r.o.

formoline

40 tablet

L112

Viaže na seba tuky a pomáha tak pri liečbe nadváhy, kontrole telesnej hmotnosti a súčasne znižuje hladinu cholesterolu a LDL.

Obsahuje výťažok zo schránok kôrovcov. Je to produkt prírodného pôvodu β - 1,4 poly - D - glukózamín a N - acetyl - D - glukózamín zo schránok kôrovcov

Neobsahuje dochucovadlá, konzervačné látky, farbivá, želatínu, glutén, laktózu, cholesterol.

Vhodné aj pre diabetikov.



Distribútor: VICIS Pharma Kft.,
Buda Business Center, 1027 Budapest, Kapás u. 11-15., Maďarsko
Výrobca: Certmedica International GmbH, Nemecko
www.vicispharma.com, www.L112.com, info@vicispharma.hu
C € 0483 zdravotnícky prostriedok



Obezity sa väčšinou môžeme zbaviť

Pandemický výskyt obezity je dôsledkom moderného, fyzicky nenáročného života. Ľudský organizmus bol kedysi usposobený na schopnosť uchovať energiu vo forme tuku a bol tak pripravený na náročné situácie. V modernej dobe ľudia v civilizovaných krajinách prestali ťažko fyzicky pracovať a zároveň získali neobmedzený prístup k energeticky bohatej strave.

Osôb, u ktorých je obezita následkom iného ochorenia (napríklad endokrinného), je minimum; úplná väčšina ľudí príberá preto, že u nich dochádza k nerovnováhe medzi množstvom energie prijatej a energie vydananej.

Čo je obezita

Obezita je definovaná ako nadmerné množstvo tuku v organizme. Osvedčeným prostriedkom pre určenie nadváhy a obezity je index telesnej hmotnosti - body mass index (BMI). Vypočítava sa z pomeru hmotnosti (kg) a druhej mocniny výšky (m²). Ako normálna hodnota BMI sa udáva hodnota 18,5-25. Hodnoty 25-30 už označujeme za nadváhu, nad hodnotu 30 ako obezitu. So vzrastajúcou hodnotou BMI sa zvyšujú aj zdravotné riziká jedinca. Česká republika spoločne s USA zaujíma vo výskyte obezity prvé miesto.

Komplikácie obezity

Obezita je nebezpečná tým, že zvyšuje riziko vzniku závažných chorôb, ako je ateroskleróza, srdcový infarkt, cievne mozgové príhody, cukrovka alebo poškodenie preťažovaných kĺbov (osteoartritída).

Obezita zvyšuje riziko aterosklerózy, ischemickej srdcovej choroby, infarktu a cievnych mozgových príhod. Preukázaná je i súvislosť medzi obezitou a rozvojom cukrovky. Ďalšou komplikáciou obezity je artróza kolenných kĺbov a kŕčové žily na dolných končatinách. Obézni jedinca mávajú porušenú imunitu, a preto častejšie trpia kožnými chorobami.

S redukčnou diétou to nie je také jednoduché

Závažné prípady obezity by mal riešiť špecialista obezitológ, u menej závažných prípadov často redukčný režim riadi praktický lekár. Len lekári však môžu

rozhodnúť o vhodnosti nasadenia lieku - tzv. anorektik. Veľká časť obéznych ľudí sa snaží schudnúť svojpomocne. Základom opatrení je vždy redukčný režim, ktorý spočíva vo zvýšenej fyzickej aktivite a zníženom energetickom príjme - kontrolovanej diéte.

U vyvážených a správne nastavených diét sa počíta iba s úbytkom približne 1 kg za týždeň. Vyššie úbytky sú obvyklé len pri hladovkách. Nezmyslom je príslub schudnutia v prípade diéty, ktorá umožňuje jesť čokoľvek bez obmedzení!

Ako zlepšiť výsledky redukčného režimu

Ak chce obézny človek pre svoje zdravie niečo urobiť, potom je to predovšetkým dlhodobý návyk na stravu s energetickou hodnotou približne 1 500 kcal (6 000 kJ) denne, rozložené do 4-6 dávok, s primeraným zastúpením jednotlivých živín. Chudnutie podporujú tiež niektoré typy vlákniny. Významnú úlohu pri snahe o redukciu hmotnosti má vláknina, napríklad polyglukozamín (chitosan). Ten viaže na seba tuk v žalúdku a zabráni jeho vstrebávaniu z čreva. Tým sa zníži energetický príjem organizmu, čo vedie k zníženiu nadváhy. Ďalšou výhodou polyglukozamínu je, že znižuje hladinu „zlého“ cholesterolu (LDL) a zvyšuje hladinu prospešného cholesterolu (HDL).

K redukčnému režimu patrí pravidelná pohybová aktivita. Záleží predovšetkým na tom, nakoľko je človek ochotný redukčný režim trvale dodržiavať. Najhoršie sú extrémne redukčné diéty. Niekedy sa zdajú spočiatku účinné, ale režim je natoľko neprirodzený, že pacient sa vráti k pôvodným návykom.

Článok a profil spracovaný odbornou redakciou
(MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.,
PharmDr. Zdeněk Procházka).

Profil zdravotníckeho prostriedku

Formoline L 112

Súhrn: Prípravok s obsahom vlákniny pre podporu chudnutia.

Štatút: zdravotnícky prostriedok.

Charakteristika: Prípravok obsahuje polyglukozamín L 112. Polyglukozamín je nevstrebateľný polysacharid, ktorý v žalúdku pri styku so žľučočnou šťavou získava kladný náboj a viaže na seba tuky - má teda schopnosť z prijatej potravy tuky odstraňovať skôr, než sa vstrebú do krvi a uložia v tele. Tuky zo stravy sa teda neukladajú, sú odvádzané stolicou z tela von. Polyglukozamín ako látka nevstrebateľná je bez kalorickej hodnoty. Viaže na seba aj žľčovú kyselinu, ktoré vznikajú v pečeni premenou cholesterolu. Ak sú žľčovú kyselinu vo väčšej miere z tela odstránené, znižuje sa ďalej množstvo vstrebávaných tukov (ku ktorých vstrebávaniu žľčovú kyselinu prispievajú). To vedie aj k poklesu hladiny celkového a škodlivého LDL-cholesterolu v krvi. Vzhľadom na svoje schopnosti znižovať vstrebateľnosť tukov zo zažívacieho traktu, je polyglukozamín L 112 vhodným doplnkom redukčného režimu u osôb, ktoré chcú schudnúť. V žalúdku z neho po spojení s tukmi vzniká gélovitá štruktúra, ktorá je odstránená stolicou z tela. Navyše, tento gél chráni žalúdočnú sliznicu pred nadmernou kyslosťou - pôsobí proti páleniu záhy, avšak zvýšená viskozita gélu zvyšuje pocit sýtosti. Prípravok je vhodný tiež pre diabetikov. Účinnosť prípravku bola overená v klinických štúdiách.

Zloženie (účinná zložka): polyglukozamín L 112 prírodného pôvodu.

Použitie: Doplnok redukčnej diéty pri znižovaní nadváhy. Zvyšuje účinnosť redukčného režimu, znižuje hladinu celkového a LDL-cholesterolu.

Dávkovanie: 2-krát denne 2 tablety, súbežne s vyváženou, kaloricky kontrolovanou diétou. Denne treba piť 2 až 3 litre vody.

Balenie: 40 tabliet.

Distribútor: VICIS Pharma Kft., Maďarsko.

Výrobca: Certmedica International GmbH Nemecko.





V tejto pravidelnej rubrike vás budeme zoznamovať so sortimentom, ktorý môžete v lekárni kúpiť bez lekárskeho predpisu. Cieľom tejto rubriky je informovať, nejde teda o inzerciu.



Novinka v sortimente Cosmos náplastí:

Cosmos fixačné náplastí: hypoalergénne priedušné fixačné náplastí z textilnej

tkaniny so silnou lepiacou schopnosťou alebo netkaného textilu pre jednoduchú a spoľahlivú fixáciu obväzov a ovinadiel. Dostupné v rozmeroch 1,25cm x 5m a 2,5cm x 5m. Orientačná cena v lekárni je pre verziu Cosmos plast 1,25 x 5m a Cosmopor 1,25cm x 5m: 22 Sk, pre verziu Cosmos plast 2,5cm x 5m a Cosmos por 2,5cm x 5m: 33 Sk.

HARTMANN-RICO, s.r.o., Vlčkova 18
811 06 Bratislava, tel. +421 252 494 964
fax +421 252 492 125, e-mail: office.sk@hartmann.info

Migrastick

Tyčinka roll-on pomáha pri bolestiach hlavy a migrénach. Obsahuje 100% olej z levandule a mäty. Orientačná cena v lekárni: 180 Sk.



Teenstick

Tyčinka roll-on napomáha pri liečbe akné a predchádza vzniku červených škvŕn. Obsahuje extrakt z čajovníka austrálskeho, palmarosy, kanangy, hrebíčku, geranie. Orientačná cena v lekárni: 180 Sk.



X-erpastick

Tyčinka roll-on napomáha pri liečení herpesu. Obsahuje medovku lek., nechtík lek., zimostráz vždzyelený, papriku kríčkovicú. Orientačná cena v lekárni: 180 Sk.

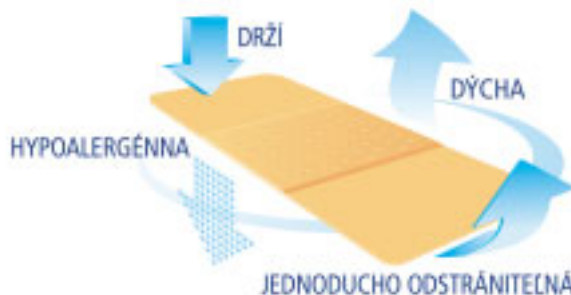


inPHARM spol. s r.o.
Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, tel./fax: +421 2 5022 1606
www.inpharm.sk, inpharm@inpharm.sk



Cosmos – prvá pomoc pre Váš zisk

Kompletný sortiment vysoko kvalitných náplastí vzbudí väčší záujem u Vašich zákazníkov



Teraz novinka v sortimente Cosmos náplastí:

Cosmos fixačné náplastí – pre jednoduchú a spoľahlivú fixáciu obväzov a ovinadiel. Dostupné v rozmeroch 1,25 cm x 5 m a 2,5 cm x 5 m.

Cosmos plast



Cosmos por



Ostatný sortiment Cosmos náplastí:



Cosmos®

Letné nebezpečenstvo - borelióza

S príchodom teplých letných dní trávim voľné chvíle v prírode. Relaxujeme, a v tej pohode nás ani nenapadne myslieť na hrozbu zvanú borelióza, možno aj preto, že o nej vieme veľmi málo.

Lymfická borelióza je multisystémové infekčné ochorenie zapríčinené spirochétou *Borrelia burgdorferi*. Prvé kožné príznaky sa môžu po týždňoch až mesiacoch prejavovať neurologickým, kĺbovým, srdcovým alebo iným postihnutím.

Ochorenie prenášajú kliešte a nakaziť sa dá takmer všade. Na území Slovenska je boreliami infikovaných približne 3 - 20% kliešťov. Hlavným prenášačom borelie je kliešť obecný - *Ixodes ricinus*, ale borelie sa našli aj v iných druhoch hmyzu (komáre, muchy, ovady).

Zanesenie borelie do kožnej ranky sa deje najmä črevným obsahom prisateho kliešťa pri vylučovaní, ale aj nesprávnym spôsobom jeho likvidácie. Borelia je schopná prenikať aj cez neporušenú kožu. Preto sa môže nakaziť aj osoba, ktorá odstraňuje kliešťa holými rukami. O tom, či vznikne ochorenie, rozhoduje aj veľkosť infekčnej dávky, a preto je čas prisatia kliešťa významný pre prenos nákazy. Trvá 48 hodín (zriedka 24 hodín), pokiaľ sa borelie dostanú z tráviaceho traktu kliešťa do jeho slín a infikujú hostiteľa. Prezrieť kožu po návrate z prírody a včas odstrániť kliešťa, je v prevencii lymfkej boreliózy mimoriadne dôležité.

Borelie sa z kože šíria lymfatickými cestami a po preniknutí do krvného obehu dochádza ku generalizácii. Ochorenie ustúpi aj spontánne a prípadné postihnutie ďalších orgánov závisí aj od adekvátnej antibiotickej liečby. Štádiá sú tri, medzi nimi býva rôzne dlhé obdobie zdanlivého pokoja.

1. štádium - včasná lokalizovaná infekcia - erytema migrans - sa prejaví o 3 - 30 dní na mieste prisatia kliešťa začervenaním o veľkosti najmenej 5 cm v priemere, ktoré sa šíri do okolia, v centre bledne a obyčajne nesvrbi a ani nebolí. Niekedy sú prítomné prejavy „letnej chrípky“ - zvýšenie teploty, bolesť hlavy, stuhnutosť šije.

2. štádium - po období pokoja, ktoré trvá niekoľko týždňov. Typickým príznakom je obrna lícneho nervu a bolesti kĺbov.

3. štádium - môže byť pokračovaním 2. štádia, alebo sa objaví po niekoľkých

mesiacoch až rokoch. Najčastejšie sú postihnuté kĺby, koža a nervový systém. Pre toto štádium je typické postihnutie jedného veľkého kĺbu, ako koleno, lakeť alebo rameno. Chronické neurologické poškodenia sa môžu objaviť po rokoch latentného štádia s príznakmi klinicky podobnými sclerosis multiplex alebo psychickými prejavmi, ako porucha spánku, znížená schopnosť koncentrácie, depresívne stavy alebo chronický únavový syndróm. Farmakologická liečba je kauzálna (zameraná na príčinu) len v 1. štádiu, a to antibiotikami, ktoré treba užívať minimálne 2 - 3 týždne. V ďalších štádiách je liečba symptomatická.

Ako sa vieme brániť?

Dôležitou obranou pred ochorením na boreliózu je posilňovanie imunity. Do skupiny takzvaných nešpecifických imunomodulácií, ktoré zvyšujú obranyschopnosť organizmu a tým i znižujú pravdepodobnosť ochorenia, patria aj niektoré zložky liečivých rastlín, napríklad latex zo stromu *Croton lechleri*, ktorý rastie v Južnej Amerike. Na našom trhu je dostupný voľne predajný prípravok Drags Imun - kvapky s obsahom tohto rastlinného výťažku. Pre preventívne účely sa po zistenom uhryznutí kliešťom podáva vnútorne (perorálne) Drags Imun počas možnej inkubácie, t.j. 30 dní, a súčasne sa potiera postihnuté miesto po odstránení kliešťa. V období prvého štádia môžete užívať Drags Imun vnútorne spolu s antibiotikami.

Podľa mojich skúseností je možné vyliečiť 2. štádium ochorenia užívaním kombinácie prípravkov Drags imun a Korolen pri postihnutí nervového systému a Drags imun s Renolom pri postihnutí kĺbov. Ani pri 3. štádiu netreba sa vzdávať, príznaky ochorenia sa môžu zmierniť. Prajem vám krásne leto v prírode a nezapudnite si riadne vybaviť lekárničku aj s ohľadom na kliešte, aby ste sa mohli cítiť bezpečne.

MUDr. Mária Butkovičová



Drags Imun

je bioinformačný prípravok obsahujúci čistý latex zo stromu *Croton lechleri*, peruánskymi Indiánmi nazývaný SANGRE DE DRAGO - dračia krv. Latex je zafarbený do červena a získava sa narezávaním kôry stromov, ktoré sa vyskytujú na okrajoch riek v peruánskej oblasti Amazónie.

Croton lechleri má silno antibakteriálne, antimikrobiálne, antivírusové, protipliesňové, antioxidačné a hemostatické vlastnosti, ktoré urýchľujú hojenie rán, tkanív a kože, aftov, vredov a zápalových stavov, predovšetkým v ústnej dutine, v hltane, hrtane a inde. Podporuje regeneráciu a obranyschopnosť organizmu a zvyšuje jeho imunitu. Veľmi priaznivo pôsobí pri respiračných, chrípkových a horúčkových ochoreniach, pri malárii, hepatitíde typu A a B a pri ochoreniach spôsobených retrovírusmi, Cytomegalovírusmi a pri ďalších infekčných chorobách. Preparát aktivuje kostnú dreň, priaznivo ovplyvňuje regeneráciu krvi pri anémii a leukémii. Zlepšuje činnosť pľúc a srdca, kvalitu kostí a kĺbov, pôsobí pri artróze a pomáha pri problémoch s krčnou a dorzálnou chrbticou. Chráni genetickú informáciu buniek proti poškodeniu, pôsobí pri zníženej funkcii štítnej žľazy, pri Parkinsonovej chorobe, zápale trojklaného nervu, pri poruchách CNS, borelióze, vredoch predkolenia a žalúdočných vredoch, pri zápaloch tenkého a hrubého čreva, hnačkách, nafúknutí a pri tráviacich problémoch, takže tiež pri diabete a roztrúsenej skleróze.

ENERGY s.r.o. - Pharmaceutical and Cosmetic Company, Ulica Mládeže č.43, 945 01 Komárno, tel./fax : 035/7731 041(5), www.energy.sk, info@energy.sk, dobierkovou službou ON LINE: 0905 587 243.



Použitie fytoestrogénov v liečbe

Interview s francúzskymi lekármi

Z tlačovej konferencie, ktorá sa konala 19. októbra 2006 v Paríži. Na otázky odpovedali francúzski odborníci na problematiku a liečbu príznakov menopauzy prof. P. Mares (Hôpital Caremeau, Nimes), Dr. E. Drapier-Faure (Hôpital E. Herriot, Lyon) a MUDr. D. Elia (súkromný gynekológ, Paríž).



Zástupcovia odbornej redakcie časopisu Edukafarm MediNEWS a Lekáreň a lieky sa v októbri 2006 zúčastnili na zaujímavej tlačovej konferencii v Paríži, ktorá priniesla niektoré nové pohľady na liečbu príznakov menopauzy prírodnými fytoestrogénmi zo skupiny izoflavónov. Tlačová konferencia nadväzovala na kongres v Nashville (USA), ktorý organizovala Americká spoločnosť pre menopauzu (North American Menopause Society). Tu sa tiež prezentovali výsledky dvoch nových klinických štúdií, ktoré boli hlavným predmetom tlačovej konferencie.

Nedávno sa uskutočnila štúdia zameraná na bezpečnosť extraktov zo sóje so štandardizovaným obsahom izoflavónov z hľadiska vplyvu na sliznicu maternice u žien v období menopauzy. Aké výsledky priniesla štúdia?

Štúdia sa uskutočnila v mnohých klinických centrách v Austrálii, Belgicku, Francúzsku a v Španielsku. V súbore 310 pacientok, u ktorých sa robila biopsia (vyšetrenie tkaniva zo živého organizmu s cieľom stanoviť diagnózu) po 1 roku podávania 70 mg izoflavónov denne (prípravok Phyto Soya), sa nevyskytol žiaden prípad hyperplázie a ani karcinómu maternice. Tieto výsledky nám hovoria o tom, že denné podávanie 70 mg štandardizovaných izoflavónov zo sóje počas 1 roka nepoškodzuje sliznicu maternice, čo dokazuje bezpečnosť týchto látok.

Druhá štúdia sa venovala problematike účinnosti štandardizovaného extraktu zo sóje na návaly tepla u žien v meno-

pauze. Aké závery boli predložené?

Štúdie sa zúčastnilo celkovo 75 pacientok, ktoré trpeli aspoň 7 návalmi tepla za deň. Pri podávaní sójového extraktu (Phyto Soya) prišlo ku zníženiu počtu návalov tepla o 38 % do 4 týždňov, o 51 % do 8 týždňov a po 16. týždňoch užívania sa znížil počet návalov o 61 % oproti 21 % v skupine, ktorá užívala placebo (neúčinná látka podávaná pre porovnanie účinku skúmaného lieku).

Možno výsledky oboch štúdií zhrnúť do jasného záveru?

Áno, s ohľadom nielen na tieto štúdie, ale aj na ďalšie seriózne klinické štúdie z nedávnej minulosti, možno konštatovať, že extrakt zo sóje, konkrétne prípravok Phyto Soya, ktorý sa v štúdiách užíval, sa vyznačuje veľmi dobrou bezpečnosťou a účinnosťou na vazomotorické symptómy, t.j. znižuje počet návalov tepla a preto sa môže odporúčať ženám, ktoré trpia príznakmi klimakterického syndrómu a ktoré z osobných, zdravotných, alebo z iných dôvodov nechcú liečbu v podobe klasickej hormonálnej substitučnej terapie.

V lekárňach existuje celý rad prípravkov, ktoré obsahujú izoflavóny. Vybočuje nejakým spôsobom z tohto radu prípravok Phyto Soya (Arkopharma, Francúzsko), ktorý sa v uvedených štúdiách používal?

Áno, skutočne existuje celý rad prípravkov, ktoré obsahujú rôzne množstvo fytoestrogénov, ktoré sa získavajú zo sóje, červenej ďateliny alebo ploštičnika. Mímodradnosť prípravku Phyto Soya spo-

číva v tom, že obsahuje špecifický výťažok zo sóje, ktorý je bohatší na daidzeín, ako na genisteín. Arkopharma používa na prípravu tohto prípravku špecifický kľúčok semena sóje, čo vysvetľuje bohatosť sojového extraktu na daidzeín, ktorý je hlavným nositeľom pozitívnej estrogénovej aktivity. Okrem toho je tento prípravok jedným so štatútom výživového doplnku, kde sa uskutočnili rozsiahle klinické štúdie zamerané na bezpečnosť a účinnosť, ktoré preukázali, že prípravok preukázateľne zlepšuje klimakterické ťažkosti u menopauzálnych žien a jeho užívanie je bezpečné.

Možno veľmi stručne popísať mechanizmus účinku prírodných izoflavónov?

Ako sme už uviedli, hlavnými izoflavónmi, ktoré sa nachádzajú v sóji, sú daidzeín a genisteín. Sójové fytoestrogény sa svojou štruktúrou podobajú ľudskému estrogénom. Ak sa podávajú ženám s klesajúcou ovariálnou produkciou vlastných pohlavných hormónov, majú priaznivé účinky, ktoré majú podobné ochranné pôsobenie ako prirodzené estrogény. Genisteín, a najmä daidzeín, ktorý sa vyznačuje zvlášť výraznou estrogénovou aktivitou, pôsobí proti rozvoju vazomotorických príznakov menopauzy - návaly tepla (hot flushes), vysychanie vaginálnej sliznice a ďalšie prejavy klimakterického syndrómu. U človeka existujú dva typy ľudských receptorov pre estrogény (ER- α a ER- β). Sójové izoflavóny (predovšetkým daidzeín) majú slabú afinitu k receptorom ER- α , ale silnú afinitu k receptorovému podtypu ER- β . Prítomnosť receptorov

príznakov menopauzy

ER- α v kardiovaskulárnom systéme a kostiach umožňuje ochranný vplyv izoflavónov na kardiovaskulárny systém a prevenciu osteoporózy. Sójové izoflavóny okrem toho zlepšujú lipidový profil (zvyšujú pomer HDL a LDL frakcie cholesterolu), zlepšujú psychické funkcie, napr. pamäť a majú antidiabetický účinok. Na rozdiel od estrogénov, izoflavóny nemajú prokoagulačné vlastnosti (zrážanie krvi) a pri ich podávaní sa nezvyšuje riziko tromboembolických príhod.

Ešte ku klasickej hormonálnej substitučnej liečbe (HRT). Niektorí lekári jej význam a riziká preceňujú, iní zasa bagatelizujú. Pred dvoma rokmi bola vydaná štúdia s dosť zlými výsledkami, ktoré hovoria v neprospech klasickej HRT. Možno stručne povedať, ako máme dnes pristupovať ku klasickej HRT?

Štúdia, ktorá skúmala na vzorke niekoľko tisícok žien bezpečnosť klasickej HRT, skutočne preukázala veľké riziko, ktoré súvisí najmä so žilovou trombózou, karcinómom maternice a prsníka. V týchto prípadoch je HRT kontraindikovaná a prináša nespochybniteľné riziká. Všeobecne môžeme povedať, že je zaťažena toľkými nežiaducimi účinkami, že by ju mal lekár indikovať len v najzávažnejších prípadoch, a aj vtedy by mal veľmi starostlivo posúdiť riziká a prínos takejto liečby. Žiaľ, pri stavoch, spojených s menopauzou, stále prevažuje v klinickej praxi polypragmázia (nadmerné predpisovanie zo strany lekárov) klasickej HRT nad racionálnou a účelovou farmakoterapiou týchto liečiv. Štúdia skúmajúca na vzorke niekoľko tisíc žien bezpečnosť klasickej HRT skutočne preukázala veľké riziko, ktoré súvisí najmä so žilovou trombózou, karcinómom maternice a prsníka. U žien s vyšším rizikom týchto ochorení, je HRT kontraindikovaná.

Súčasnú vedomosť o HRT môžeme dnes zhrnúť prakticky do 3 bodov:

- Na liečbu klimakterických symptómov je HRT užitočná pri krátkodobom podávaní. Mala by sa používať čo najmenšia účinná dávka v čo najkratšom čase.
- Pomer rizík a užitočnosti HRT pri dlhodobom užívaní pri prevencii osteoporózy ukazuje, že by sa HRT nemala používať ako liečba prvej voľby.
- HRT neprináša zdravým ženám bez klimakterických príznakov žiadne úžitok.

Aká by mala byť racionálna a účelná farmakoterapia ťažkostí spojených s menopauzou?

Predovšetkým obidva typy terapie sa navzájom nevyklučujú, ale sa dopĺňajú, čo by mohli a mali lekári využiť. Všeobecne možno povedať, že klasická HRT je čo do rýchlosti nástupu účinku v potlačení príznakov klimaktéria razantnejšia, ale je zaťažená vyššie uvedenými rizikami a nežiaducimi účinkami. Naproti tomu liečba prírodnými fytoestrogénmi sa výborne znáša, jej účinok je porovnateľný s HRT, ale jej nástup je pomalší, preto treba tieto prípravky užívať dohodobo. Jednako však pri porovnaní obidvoch terapií by mal byť prvou voľbou jednoznačne prírodný fytoestrogénový variant, a to najmä pri bežných príznakoch menopauzy, ako sú návaly tepla, nočné potenie, poruchy spánku, poruchy zažívania, zvýšená únava, podráždenosť, depresia, pokles libida, suchosť vaginálnej sliznice, priberanie na váhe.

Interview pripravili: MUDr. Pavel Kostiuk, CSc., PharmDr. Zdeněk Procházka, Petra Procházková.

Profily prípravkov spracovala odborná redakcia (PharmDr. Zdeněk Procházka a MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.)

Profil výživového doplnku

Phyto Soya® kapsuly

Charakteristika: doplnok stravy s obsahom sójových izoflavónov (fytoestrogénov). Klinické štúdie ázijských žien dokázali, že sója prospieva zdravotnému stavu žien v období menopauzy. Izoflavóny potláčajú príznaky spôsobené poklesom tvorby estrogénov vo vaječníkoch (napr. návaly tepla, potenie, bušenie srdca, zvýšená únava, vypadávanie vlasov, osteoporóza). Tieto príznaky sa môžu objavovať už niekoľko rokov pred nástupom menopauzy; izoflavóny sú vhodné i pre tento typ žien.

Zloženie: extrakt zo sóje (geneticky neupravené) s vysokým obsahom izoflavónov.

Dávkovanie: 2 kapsuly denne

Balenie: 60 kapsúl

Výrobca: Arkopharma, Francúzsko

www.inpharm.sk



výživový doplnok

Profil zdravotníckeho prostriedku

Phyto Soya® gél

Charakteristika: Vaginálny gél so sójovými izoflavonoidmi s hydratačnými a zvlhčujúcimi (lubrikačnými) účinkami na vaginálnu sliznicu. V menopauze následkom poklesu tvorby estrogénov vaginálna sliznica vysychá, čo sa prejavuje bolestivými pocitmi a pálením, zvlášť pri pohlavnom styku. Vaginálny gél Phyto Soya zaisťuje rehydratáciu a zvlhčenie povrchu vaginálnej sliznice, vaginálne tkanivo tak získava opäť pružnosť. Pre dosiahnutie lepších výsledkov je možné vaginálny gél kombinovať s kapsulami Phyto Soya.

Zloženie: Izoflavonoidy vyrobené z 10 % extraktu zo sóje.

Dávkovanie: 2 dávky týždenne aplikovať intravaginálne pomocou priloženého aplikátora.

Balenie: 8 dávok

po 5 ml v aplikátore

Výrobca: Arkopharma, Francúzsko

www.inpharm.sk



zdravotnícky prostriedok

Wellness Patince*** Vaša oáza relaxu a pokoja



Trendom posledných rokov sa stáva, že čoraz väčšie množstvo ľudí považuje svoje zdravie s tým spojené jeho udržanie a prevenciu za najvyššiu prioritu v živote. V dôsledku toho prebieha funkčná reštrukturalizácia ponukovej stránky kúpeľníctva - odklon od tradičnej liečby k tzv. zdravotnému turizmu. Wellness je moderné odvetvie kúpeľníctva, ktoré ponúka širokú škálu regeneračno-relaxačných produktov s využitím moderných metód. Na rozdiel od kúpeľov ide o regeneráciu a prevenciu, nie o liečbu. Pre všetkých, ktorí sa túžia zregenerovať, či už fyzicky, duševne, alebo sa nechajú len tak rozmaznávať, je tu Wellness centrum Patince.

Wellness centrum otvorilo brány svojim návštevníkom 1. júla 2006. Nachádza sa 14 km od Komárna (smer Štúrovo), v rekreačnom areáli Patiniec v blízkosti tejto najjužnejšie položenej obce na Slovensku. V areáli vyvierajú minerálne pramene s teplotou vody 26,2°C a vysokým obsahom minerálov, ktoré priaznivo vplyvajú na pohybové ústrojenstvo a jeho ochorenia. Súčasťou Wellness centra je štvorhviezdičkový hotel, ktorý umožňuje kvalitné ubytovanie v nadštandardných dvojlôžkových izbách s prístelkami a luxusných apartmánach. Parametre zariadenia sú prispôbené aj pre pohybovo hendikepovaných návštevníkov. Kvalitu a pohodlie centra dotvára reštaurácia, bufet v bazénovej hale, terasy s výhľadom na jazero, bowling bar s bowlingom a biliardom a kongresová sála s kompletným technickým vybavením.

Wellness komplex pozostáva z dvoch častí - Bazénového a Saunového sveta. Súčasťou Bazénového sveta je veľký relaxačný bazén (hydromasáže, vodné masážne postele, vodný hribeň...), 10-miestna vírivka, kľudový relaxačný bazén a detský bazén s tobogánom.

Absolútny relax ponúka Saunový svet so saunami niekoľkých druhov, ladovou jaskyňou, odpočívárňou, ochladzovacím bazénom, vírivkou a Kneippovým kúpeľom. Určite si vyberiete aj zo širokej škály procedúr - masáží, zábalov, vaňových kúpeľov s prísadami... V ponuke ďalších služieb je aj Slnčná lúka - novodobé solárium a kozmetika zahŕňajúca okrem iného aj telové programy.

Wellness Patince pripravuje na leto niekoľko novíniek. K dispozícii bude nový rekreačný areál s bazénmi a atrakciami pre deti aj dospelých - stolný tenis, stolný futbal, detské ihrisko, bufety s občerstvením, ležadlá... V rámci spestrenia budú v ponuke výletné plavby loďou do okolia Patiniec a na svoje si prídu aj športovo založení návštevníci, pre ktorých budú k dispozícii tenisové kurty, minigolf, plážový volejbal, požičovňa bicyklov v hoteli... Na pestovanie vodných športov je ideálne umelo vybudované jazero s termálnou vodou nachádzajúce sa priamo pri Wellness centre.

Zdravie a jeho udržanie, sú fenoménom dneška. V Patinciach za každého počasia a počas celého roka máte možnosť prevencie i regenerácie popri relaxe. Podrobnejšie informácie nájdete na webovej stránke.

Ciť sa SKVELE, cíť sa WELL!!

1. cena

2 – dňový pobyt v Hoteli Wellness Patince*** pre dve osoby (ubytovanie - dvojlôžková izba, polpenzia – večera + raňajky, bazénový svet, fitnes, saunový svet, 2 hodiny bowlingu)

2. cena

Celodenný vstup do Bazénového a Saunového sveta pre dve osoby + čiastočná relaxačná masáž / osoba + bahenný celotelový zábal / osoba + 02 kúpeľ

3. cena

Celodenný vstup do Bazénového a Saunového sveta pre dve osoby + čiastočná masáž / osoba + rašelinový kúpeľ s liečivou soľou / osoba + Slnčná lúka / osoba

4. - 5. cena

2 x celodenný vstup do Bazénového a Saunového sveta pre dve osoby + čiastočná relaxačná masáž / osoba + vírivka s liečivou soľou / osoba

6. - 8. cena

3 x celodenný vstup do Bazénového a Saunového sveta pre dve osoby + 2 hodiny bowlingu / pár

| POMŔCKY : AŽEN, CAD, CS, TIRE, KAPNIC | ľaková topánka (hov.) | prepýchový koč so záprahom | čaj, po anglicky | alebo, po anglicky | | oprašený krajec chleba | živochň s veľkými klepetami | Access point (skr.) | stolová spoloč. hra | chaos | česká rieka |
|--|-----------------------------|----------------------------------|--|--|--|---------------------------|---|------------------------|------------------------|-------|--------------|
| 1. časť tajničky | | | | | pracoval s hrabkami | | | | | | |
| staršia poľná miera (40,5 šru) | | | | | malí jazva na pokožke ziskľdná číslovka | | | | | | |
| citostovca zvuku žaby | | | | trhanie mimického svalstva prenosné prístrešie | | | skratka pre laboratórium indiánsky stan | | | | |
| okrem iného (skr.) | | | Slovenská ratingová agentúra spoika | | | | pneumatika, po anglicky doľbr kanadský (kód meny) | | | | |
| 2. časť tajničky | | | | | | | | | | | cézium (zn.) |
| štiepe | | | | | vrtoch, rozmar (hovor.) | | | | | | |
| sídlo v Kazachstane | | | | | športová značka | | | | | | |

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte na adresu:
Edukafarm, s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, najneskôr do 15.7. 2007.
 Zoznam výhercov z minulého čísla:
 Polák, Matyášová, Ďuricová, Važan, Szabová, Bilčíková, Hargašová, Raková

Kupón č.2

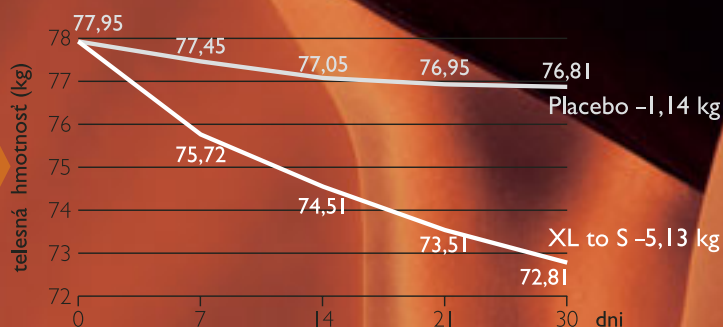
XLS^{to}S

Trojité mechanizmus chudnutia

- Podporuje**
- 1 spaľovanie kalórií**
 - 2 odbúravanie tukov**
 - 3 vylučovanie vody a toxínov**



Štúdiá uskutočnená na univerzite v Turíne preukázala, že u pacientov s nadváhou (pri porovnateľnej redukčnej diéte) viedlo každodenné užívanie prípravku XL to S počas 30 dní k hmotnostnému úbytku o 4 kg vyššiemu ako pri užívaní placebo. Autori štúdie označili prípravok XL to S za účinný a bezpečný doplnok k redukčnej liečbe nadváhy.



XL to S, výživový doplnok, 30 obalovaných tabliet. XL to S obsahuje: Citrus aurantium – výťažok z pomaranča: obsahuje synefrín, látku aktivujúcu receptory umiestnené na vonkajšej vrstve tukových buniek (androgené B3-receptory). Aktivuje sa tým vznik tepla (termogenéza), na ktorý organizmus čerpá energiu z vlastných tukových zásob. Dochádza tak k zvýšenému spaľovaniu kalórií a tým aj k úbytku hmotnosti. Camelia sinensis – výťažok zo zeleného čaju: je prirodzene bohatý na kofeín, blokovaním enzýmu fosfodiesterázy zodpovedného za tvorbu triglyceridov prispieva k odbúravaniu tukov. Kofeín ďalej odstraňuje únavu sprevádzajúcu redukčný režim. Cynara scolymus – výťažok z artičoky: upravuje trávenie a priechodnosť čriev a umožňuje tak dosiahnuť efektu tzv. „plochého bruška“. Navyše obmedzuje tvorbu cholesterolu v pečeni a chráni pečenevé bunky. Citrus paradisi – výťažok z grapefruitu: látky obsiahnuté v grapefruitu podporujú odbúravanie tukov a prispievajú k vylučovaniu vody. Petroselinum sativum – výťažok z petržlenu: podieľa sa na vylučovaní vody a toxínov zadržovaných v tkanivách. Dávkovanie a spôsob užívania: Odporúčané dávkovanie: 1 tabletu denne zapíť pohárom vody, užívať počas 4 týždňov. Zrýchlená metóda: 2 tablety denne počas prvých dvoch týždňov, potom 1 tableta denne. Na dosiahnutie optimálneho výsledku sa odporúča užívať XL to S počas 1 mesiaca. Výrobca: Omega Pharma N.V. Laboratory, Francúzsko. Dovožca: inPHARM, spol. s r. o., tel.: 02/502 216 06, e-mail: inpharm@inpharm.sk

EDUKAFARM

spoločnosť zaoberajúca sa edukačnými aktivitami v oblasti OTC a Rx liečiv pre lekárov, lekárnikov a širokú verejnosť

Semináre, vzdelávacie programy

pre lekárnikov a farmaceutických laborantov, (**Lekárneň 2010, Good Pharmacy**), pre praktických a ďalších lekárov (**Aesculup 2007**), všetko v rámci kontinuálneho vzdelávania príslušných komôr

Časopis pre laickú verejnosť

- časopis o prevencii a liečbe, zdraví a chorobe, liečivách a výživových doplnkoch
- náklad 50 000 tisíc výtlačkov, 4 x do roka **ZADARMO**
- pre pacientov vo vašej lekárni (distribúciu do vašej lekárne bude zabezpečovať spoločnosť PHOENIX zdravotnícke zásobovanie a. s.)



Časopis pre odbornú verejnosť

- časopis pre odbornú verejnosť (lekári + farmaceuti)
- periodická forma edukácie v oblasti Rx a OTC liečiv z pohľadu farmakoterapie a klinickej praxe
- náklad 5000 výtlačkov, 4 x do roka **ZADARMO**