

03/2011

lekárneň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

PRECHLADNUTIE – – KAŽDOROČNÉ TRÁPENIE

Prekyslenie
organizmu je
nebezpečné

**O kožu
sa treba starať**

Jeseň života prežitá v pohode a zdraví

Komplikáciám cukrovky
je lepšie predchádzať

Hyaluronát
v bežnom
živote

**Lekárnici
odporúčajú
2010**



Komentár k prieskumu

**STRIEBRO
V KOZMETIKE?**

Áno, prosím!

Tajnička o ceny

ČAKÁ VÁS OPERÁCIA?



**liek Wobenzym®
urýchľuje hojenie
skracaje čas liečby**



Hojenie rán po operáciách (vrátane zlomenín) je zložitý proces

Závisí nielen od veľkosti rany, ale aj od toho, ako organizmus zvláda pooperačnú fázu, či zápal, alebo pooperačný opuch nepredlžujú hojenie a pacient dodržiava pooperačný režim, stanovený lekárom.

Enzýmy v našom tele ovplyvňujú hojenie rán a zlomenín

Usmerňujú priebeh hojenia tak, aby to bolo pre telo čo najúčelnejšie a najrýchlejšie. Pri operáciách a ťažkých úrazoch, vrátane zlomenín, nemusia na rýchle zvládnutie hojenia vlastné enzýmy stačiť. Preto je vhodné podporiť ich enzýmami zvonka. Účinnosť unikátnej zmesi enzýmov, ktorá je obsiahnutá v jedinom tradičnom lieku systémovej enzýmoterapie – v lieku Wobenzym – v tejto oblasti overili dlhoročné výskumy.

Účinná pomoc po operáciách

Podporná liečba Wobenzymom prispieva okrem iného k zlepšeniu prekrvenia tkanív a činnosti lymfatického systému. Urýchľuje tak vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin, čím zmiernuje aj bolesť.

Použitie Wobenzymu skracaje čas hojenia pooperačnej rany i zlomenín, posilňuje oslabenú imunitu a obmedzuje výskyt pooperačných komplikácií napr. s hnisaním rany alebo nadmerným jazvením. Ak sú pri liečbe použité antibiotiká, zvyšuje Wobenzym zároveň ich účinnosť. Najlepší účinok dosiahneme, ak začneme užívať Wobenzym čo najskôr po operácii, samozrejme po predchádzajúcej konzultácii s ošetrovujúcim lekárom.

Informujte sa u svojho lekára. Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.

MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richar Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila.

www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

Lekáreň a lieky: 3/2011

Cieľová skupina: široká verejnosť

Náklad: 65 000 ks

Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ

Edukafarm, spol. s r. o.

Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, ČR

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

Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR

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

Riaditeľ spoločnosti: PharmDr. Zdeněk Procházka

Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,

e-mail: osuska@edukafarm.sk

Redakčná rada SR

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

Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátorový, CSc.,

FNSP, Bratislava

MUDr. Peter Blažko,

Poliklinika, Malacky

Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,

Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice

Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,

Farmakologický ústav LF UK, Bratislava

MUDr. Ján Lietava, CSc.,

II. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,

Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,

Urologická klinika FNSP J. A. Reimana, Prešov

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,

I. Interná klinika LF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Juraj Péč, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia

PharmDr. Vladimír Végh

MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.

MUDr. Jiří Slíva, PhD.

Mgr. Lucie Kotlářová

Marketing a inzercia:

Mgr. Janka Osuská,

+421 915 430 166, e-mail: osuska@edukafarm.sk

Mgr. Katarína Kukumbergová,

+421 917 864 280, e-mail: kukumbergova@edukafarm.sk

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.

Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin

www.alfaprint.sk

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.

Číslo 3, ročník 5, 3/2011

Registrované pod č. MK SR EV 3131/09

ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah

jednotlivých inzerátov.



Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna si můžete přečíst řadu zajímavých témat.

V žádném případě nesmí uniknout Vaší pozornosti článek: Překyslení organismu je nebezpečné. Posun pH krve do kyselé oblasti (tj. k hodnotám 6,8 a nižším) je totiž dáván do spojitosti se vznikem a rozvojem celé řady patologických stavů a nemocí (migrénami a záněty počínaje a depresí a zhoubnými nádory konče). Příčinou tohoto jevu je především příjem kyselinotvorných látek potravou (velké množství bílkovin, nasycených mastných kyselin; bílý – rafinovaný – cukr, alkohol), přemíra stresu a kouření tabáku.

V konečném důsledku acidóza přispívá ke ztrátám vápníku z kostí a vaziva, ateroskleróze (kornatění cév), revmatismu, artróze, dně, ale též k trávicím obtížím, dermatitidám, ekzémům a plísňovým onemocněním kůže (mykózám). Jistě se ptáte, jak napravit překyslený organismus, jak mu dát správnou pH rovnováhu. Čtěte na straně 4 a dozvíte se více...

Obecně řečeno, pokaždé vám představujeme témata vhodná pro samoléčbu. Není vždy nutné okamžité běžet k lékaři, člověk by měl u akutních chorob lehčí povahy nejdříve nasadit samoléčbu, a to vždy po poradě s lékárníkem. Nicméně je potřeba vždy myslet na zásadu, že pokud se u samoléčby nezlepší stav do 3 dnů, je potřeba kontaktovat svého lékaře.

Závěrem věřím, že všechny obtíže života překonáváte optimismem a dobrou náladou a léky nepotřebujete...😊


PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Z KLINICKEJ PRAXE

Únik moču? Diskrétné riešenie existuje 2

Prechladnutie – každoročné trápenie 14

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Prekyslenie organizmu je nebezpečné 4

O kožu sa treba starať 5

Jeseň života prežiť v pohode a zdraví 6

Viete si poradiť pri bolestiach kĺbov? 10

Komplikáciám cukrovky je lepšie predchádzať 13

Hyaluronát v bežnom živote 18

LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ 2010

Komentár k prieskumu 12

VYBRALI SME PRE VÁS

Striebro v kozmetike? Áno prosím! 16

Ako zložiť chrípku 11

Tajnička o cene 20 **1**

ÚNIK MOČU? DISKRÉTNE RIEŠENIE EXISTUJE

Odborná redakcia Edukafarm

Trocha chúlостivý problém – únik moču – sa nevyhýba žiadnej vekovej kategórii. Netrápi len starších ľudí, z času na čas sa vyskytne u predškôľakov (približne každé desiate dieťa staršie ako päť rokov) i dospelavajúcich (približne každý stý tínedžer) a môže ísť o neschopnosť udržať moč nielen v noci, ale aj cez deň. Ženy síce patria k ohrozenejšej skupine (majú kratšiu močovú trubicu, rodia a prechádzajú obdobím klimaktéria), ale únik moču sa tiež týka mužskej populácie, len je to pre „pánov tvorstva“ ťažšie priznať.

Príčiny močovej inkontinencie

U detí a adolescentov je nutné vznik ťažkostí s udržiavaním moču najčastejšie pripísať zvýšenej stresovej záťaži (rodinné nezhody či rozvod rodičov, začiatok školskej dochádzky, presťahovanie a pod.), prípadne nevhodnému pitnému režimu. Zvláštnou skupinou sú jedinci s mentálnym či kombinovaným zdravotným postihnutím. Stredná generácia sa často stretáva s ochabnutosťou svalstva panvového dna (dôsledok sedavého zamestnania, resp. nedostatočnej či chýbajúcej telesnej aktivity), obezitou a vzácnejšie s niektorými chorobami a úrazmi (napr. roztrúsená skleróza, obrna, zlomeniny stavcov, prerušenie miechy atď.) ako prispievajúcimi faktormi.

Ženy môžu mať problémy s únikom moču v tehotenstve, po pôrode a v súvislosti s hormonálnymi zmenami v klimaktériu (v prechode). U seniorov patrí k príčinám močovej inkontinencie tiež ochabnuté svalstvo v malej

panve (dôsledok starnutia organizmu) a navyše rôzne pridružené choroby (cukrovka a s ňou spojené poruchy nervového zásobenia, mozgové príhody, demencia, zväčšenie prostaty a i.). Príčinu je potrebné zistiť lekárske vyšetrením v ordinácii pediatra, urológa, gynekológa alebo neurológa.

Liečebné možnosti

Močovú inkontinenciu delíme do niekoľkých stupňov: slabá – unikne pár kvapiek; stredná – únik cca 100 ml; ťažká – únik až celého obsahu močového mechúra, prípadne i stolice. Dôležitejšie však je, že so všetkými ťažkosťami je možné sa vysporiadať – cvičením, úpravou príjmu tekutín, psychoterapiou, liekmi, chirurgicky (plastika panvového dna), tzv. biofeedbackom a vhodnými zdravotníckymi prostriedkami.

Na posilnenie svalstva panvového dna a zvieračov močového mechúra je účinné cvičiť tzv. Kegelove cviky (zatíňanie svalstva v priebehu močenia s jeho preruše-

ním na niekoľko sekúnd, a taktiež i mimo toalety, napr. počas jazdy v MHD a pod.).

Absorpčné vložky, plienky a plienkové nohavičky

K dispozícii je mnoho pomôcok ako pre obe pohlavia, tak špeciálne pre ženy či pre mužov.

Diskrétnou, ale účinnou metódou riešenia močovej inkontinencie sú absorpčné vložky. Vložky sa vyrábajú v niekoľkých veľkostiach a typoch prevedenia, takže možno uspokojiť jedinca s rôznymi telesnými proporciami, ženy a mužov. Pre nepohyblivých pacientov sú potom v ponuke plienky a plienkové nohavičky.

Univerzálne použiteľné sú nohavičky (buď na navlečenie – pre klientov schopných samoobsluhy, alebo na suché zipsy – vhodné pre ležiacich pacientov, ľahko sa vymieňajú) a plienky. Vložky do nohavičiek (pre mužov do slipov v prevedení buď „protect“ alebo „activa“ – kapsička na penis) obvykle obsahujú vrstvu aktívneho uhlia, ktoré pohlcujú prípadný zápach; líšia sa sacou schopnosťou. Mužom sa ponúka ešte tzv. urinal (špeciálny kondóm na penis) a klip (svorka na penis). Pre deti sa vyrábajú vode odolné plienkové nohavičky, s ktorými je možné navštíviť verejné kúpalisko bez rizika znečistenia vody v bazéne.

V žiadnom prípade netreba prepadať panike, vhodná alternatíva sa nájde takmer vždy.

Seni Active

BUĎTE AKTÍVNI KAŽDÝ DEŇ

seni

SENI ACTIVE – priedušné elastické
absorpčné navliekacie nohavičky

[PREMIUM Quality]

DISKRÉTNOSŤ

podobajú
sa bežnej
spodnej
bielizni,
sú diskrétné
a pohodlné

JEDNODUCHÉ NASADZOVANIE

bočné švy,
ktoré stačí roztrhnúť,
zabezpečujú ľahké
vyliekanie

PRE AKTÍVNYCH

odporúčajú
sa najmä tým,
ktorí vedú aktívny
život a zapájajú
sa do rôznych
pohybových
aktivít



pokožka
môže voľne
dýchať



prevencia vzniku
neprijemného
zápachu

latex free

minimalizácia rizika
podráždenia pokožky



pocit
sucha



TERAZ V NOVÝCH
BALENIACH!

UPOZORNENIE: Zmena v rozmeroch obvodu pásu!



Bella SK, s.r.o., Pri Šajbách 1, 831 06 Bratislava

www.seni-sk.sk

PREKYSLENIE ORGANIZMU JE NEBEZPEČNÉ

Odborná redakcia Edukafarm



Naše telo je veľmi presné laboratórium. Pre každú jednotlivú chemickú reakciu, ktorá je podkladom fungovania nášho organizmu, je potrebné stále prostredie. Pre priebeh chemických reakcií je najdôležitejšie správne pH – teda správny pomer kyslých a zásaditých látok. Aby všetky biochemické reakcie prebiehali tak, ako potrebujeme, pohybuje sa pH krvi u zdravého človeka vo veľmi tesnom rozpätí 7,35 – 7,45.

Jedným z najčastejších zásahov, s ktorými sa musí organizmus vyrovnávať, je spôsob metabolizmu živín. Z rôznych potravín môžu vznikáť metabolity s okysľujúcim alebo zásadotvorným účinkom. Preto by naša strava mala byť dobre vyvážená. Čím viac túto rovnováhu z vonkajšieho prostredia narúšame, tým viac energie musí organizmus vynakladať na jej obnovu. Pretože väčšina najčastejšie konzumovaných potravín vedie pri metabolizácii k tvorbe okysľujúcich metabolitov, je prekyslenie omnoho častejšie ako nadmerná zásaditosť. Vynútené vyrovnanie tohto stavu potom pri dlhodobom prekyslení môže viesť k mnohým dlhotrvajúcim ochoreniam. Inak povedané – ide o to, že organizmus sa snaží spomenuté prekyslenie vyrovnať, a ak mu nedodáme zásaditú potravu, berie si látky zásaditej povahy z vlastných zdrojov, a to najviac napríklad z kĺbov kostí...

Preto sa prekyslenie organizmu dáva do súvislosti s chorobami, ako sú ochorenie kostí (osteoartróza, reumatické ochorenia (artritída), zápalové črevné choroby, dna, kandidóza a ďalšie.

Kyslé nemusí byť vždy kyslé

O tom, akým spôsobom sa daná potravinová metabolizuje, nerozhoduje jej chuť. Rozhodne neplatí, že by sme sa mali vyhýbať kyslo chutiace potraviny, pretože by náš organizmus okysľovali. Ako príklad môžeme uviesť napr. kyslú kapustu alebo citrusové plody, ktoré aj keď chutia kyslo, v organizme pôsobia zásadotvorne. Ďalším podobným príkladom je napr. jablkový ocot.

Existuje veľa podobných rozdelení potravín na kyselinotvorné a zásadotvorné, čo však presahuje dostupný rozsah tohto článku.

V nasledujúcej tabuľke uvádzame niektoré príklady:

Kyselinotvorné potraviny	Zásadotvorné potraviny
červené a biele mäso, údeniny	hlávkový šalát, kapusta, špenát
ryby a morské plody	mrkva, zeler, cvikla
biela múka, biela ryža	cesnak, cibuľa
kukurica	huby
pečivo a cestoviny z bielej múky	brokolica, karfiol
biely (rafinovaný) cukor	citrusy (pomaranče, citróny, grapefruity)
pivo, víno	tofu
káva, čierny čaj, čokoláda	nesolené a nepražené mandle, orechy
nápoje typu coca-cola	čili, kari, zázvor
mlieko, tvaroh, smotana	spirulina, zelený jačmeň
rebarbora	

Ako organizmus zbaviť kyslosti

Samozrejme, najlepším postupom je venovať dôslednú starostlivosť svojmu jedálnemu lístku, venovať dostatok času odpočinku a spánku, vyhýbať sa stresu. Mnoho aspektov týchto požiadaviek však možno v bežnom dennom živote dodržiavať len s ťažkosťami – nech už je príčinou pracovné alebo rodinné vyťaženie, nedostatok času, neochota podriaďovať svoj jedálny lístok predpísaným plánom, ochorenie alebo neznášanlivosť daných potravín. V týchto prípadoch sa ako vhodný javí zvýšený prírus zásadotvorných potravín alebo zásaditých minerálov v podobe výživových doplnkov.

Podávanie zásaditých minerálnych solí formou výživového doplnku možno všeobecne odporučiť všetkým ľuďom ohrozeným prekyslením organizmu – starším osobám

(nad 50 rokov), všeobecne všetkým osobám žijúcim v strese alebo so značnou fyzickou záťažou, fajčiarom alebo chronicky chorým pacientom. Veľmi zaujímavý je v súčasnosti prípravok GUNA® – BASIC vrecúška. Ide o zmes zásaditých minerálnych solí, ktoré sú doplnené výťažkami z liečivých rastlín s najsilnejším známym zásadotvorným účinkom (žihľava, mrkva, púpava, fenikel a ďalšie). V jednom prípravku sa tak kombinujú priame zásadité účinky s priaznivým ovplyvnením metabolizmu.

GUNA®-BASIC

vrecúška

Charakteristika: Výživový doplnok fyziologickej regulačnej medicíny s vyváženým zložením, používaný na detoxikáciu a drenáž organizmu; kombinácia minerálnych solí s výťažkami z vybraných liečivých rastlín prispievajúci k obnove acidobázickej rovnováhy v tele.

Zloženie: 1 vrecúško obsahuje 300 mg draslíka (ako citrónan draselný), 240 mg vápnika (ako uhličitan vapo-natý), 150 mg horčíka (ako citrónan horečnatý), 8 mg kremíka, 7,5 mg zinku (ako citrónan zinočnatý), 7 mg železa (ako fosforečnan železnatý), 5 mg mangánu (ako uhličitan manganatý), 0,6 mg medi (ako citrónan meďnatý), 50 µg molybdénu (ako molybdenan amónny), 27,5 µg selénu (ako seleničitá soľ kyseliny asparagovej), 3,6 mg β-karoténu a po 200 mg výťažku zo žihľavy dvojdomej, mrkvy obyčajnej, medovky lekárskej, lipy srdcovitej, feniklu obyčajného a púpavy lekárskej (púpavca).

Použitie: detoxikácia a drenáž organizmu pomáha vytvoriť acidobázickú rovnováhu.

Dávkovanie: 1 vrecúško denne rozpustiť v pohári vody a vypiť nalačno, najlepšie večer.

Odporúčená doba užívania je 1–2 mesiace. Nepodávať pri známej precitlivosti (alergii) na ktorúkoľvek látku, ktorú obsahuje výživový doplnok.

Možno kombinovať s ďalšími výživovými doplnkami radu GUNA, napr. GUNA®- TONIC.

Balenie: 15 vrecúšok

Výrobca: GUNA, Taliansko

Uchovávanie: mimo dosahu detí, chrániť pred vlhkom a priamym slnečným svetlom, pri izbovej teplote do 25 °C.



výživový doplnok



O KOŽU SA TREBA STARAŤ

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

Nielen, že naše telo chráni pred vplyvmi vonkajšieho prostredia, ale súčasne plní zmyslovú funkciu (na koži je prítomné

metabolických pochodov uplatňujúcich sa pri raste kožných a vlasových buniek zlepšuje hojenie rán a obmedzuje vy-

Aj keď to na prvý pohľad nemusí byť zrejmé, koža je veľmi dôležitý a zložitý orgán.

množstvo špecializovaných nervových zakončení reagujúcich na teplo, chlad, tlak, alebo poranenie), termoregulačnú (zabraňuje prebytočným stratám tepla v chladnom prostredí, a naopak), alebo pôsobí ako rezervoár (podkožný tuk slúži jednak ako zdroj energie a jednak pôsobí ako izolátor). Ľudská koža má ešte mnoho ďalších funkcií, aby však mohla optimálne fungovať, treba sa o ňu náležite starať.

Nemalo by nás teda prekvapíť, že spoločne so svojimi ďalšími zložkami, vlasmi a nechtami, má pomerne vysoké nároky na výživu. Ku svojmu zdraviu potrebuje dostatočný prísun kvalitných bielkovín, špecifických sacharidov a tukov, ako aj mikronutrientov, ako sú vitamíny, minerály a stopové prvky – predovšetkým selén, zinok a kremík.

Zinok sa uplatňuje najmä pri tvorbe keratínu a využíva sa pri mnohých kožných ochoreniach – pravdepodobne každý z nás sa s ním stretol v detstve pri ošetrovaní kiahní tekutým púdom, kde je oxid zinočnatý jednou z jeho obsiahnutých zložiek. Jeho nedostatok sa môže prejavíť napr. ako zvýšená tvorba kožného mazu, vypadávanie vlasov, alebo lámavosť nechtov. Selén pôsobí antioxidantne a kremík (obsiahnutý napr. vo výťažku z prasličky) je dôležitou stavebnou zložkou.

Z vitamínov je významný predovšetkým vitamín A (retinol), nevyhnutný pre obnovu buniek pokožky a slizníc, pôsobí ako antioxidant, spomaľuje starnutie pokožky, prispieva k spevneniu vlasov alebo ku zníženiu lámavosti nechtov. Liečebne sa s ním preto bežne stretávame pri kožných ochoreniach, akými sú napr. lupienka, ekzémy alebo akné. Z ďalších vitamínov spomeňme vitamín C (kyselina askorbová), ktorý je nevyhnutný pre optimálne zloženie spojivových tkanív (uplatňuje sa pri tvorbe významnej bielkoviny medzibunkových priestorov, kolagénu), alebo vitamíny z radu B, najmä vitamín B₆ (pyridoxín), ktorý tlmí neprimerane zvýšenú sekréciu kožného mazu a zlepšuje kvalitu pokožky a vlasov. Podobne pôsobí aj vitamín H (biotín), ktorý priaznivo ovplyvňuje rast buniek pokožky a vlasov. Vitamín B₅, známejší skôr ako kyselina pantoténová, okrem optimalizácie

padávanie vlasov a celkovo zlepšuje ich kvalitu; podobne priaznivo pôsobí aj na nechty.

Pripomeňme, že vitamíny C a E, spoločne s karotenoidmi, ku ktorým okrem iného patrí aj protinádorovo účinná látka lykopén, pôsobia antioxidantne, a teda zmierňujú nepriaznivé účinky ultrafialového žiarenia – prispievajú k obmedzeniu zmien pigmentácie, vzniku vrások a celkovo spomaľujú často spomínané starnutie pokožky, dnes označovanej ako tzv. fotoaging.

Nezastupiteľnú úlohu pre ochrannú funkciu kože majú aj nenasýtené masťné kyseliny – pri podráždení pokožky alebo ekzémoch sa okrem iného odporúčajú hlavne nenasýtené masťné kyseliny (napr. pupalkový olej a i.). Na vláčnosť a hydratáciu pokožky a rovnako tak na podporu hojenia pôsobí kyselina hyalurónová, čo je sacharid schopný vo veľkom množstve viazať na seba vodu, čím zlepšuje elasticke vlastnosti pokožky.

Základom starostlivosti o pokožku je nepochybne hygiena a zbytočné nevystavovanie sa ultrafialovému žiareniu (najmä opaľovanie sa na priamom slnku alebo v soláriách, v dôsledku čoho dochádza k fotoagingu a zvyšuje sa riziko rakoviny kože). Dnes máme k dispozícii zaiste celý rad kozmetických prípravkov so zvláčňujúcimi, zjemňujúcimi alebo hydratačnými účinkami. V ponuke je veľké množstvo prostriedkov, a môže tak byť ťažké orientovať sa v aktuálnej ponuke. Okrem iných sú osvedčené napr. kozmetické prípravky radu AA cosmetics ponúkajúce komplexnú starostlivosť o pokožku. Ich zloženie pritom rešpektuje vyššie opísané zloženie pokožky, a fakticky tak zabezpečuje priamu dodávku chýbajúcich stavebných alebo inak nevyhnutných zložiek. Najmä vďaka obsahu kyseliny hyalurónovej je zabezpečená lepšia hydratácia a súčasne i vyššia regeneračná schopnosť pokožky v prípade drobného poranenia. Významnou zložkou sú tiež sójové izoflavóny, ktoré vďaka svojej štruktúre imitujú účinky ženských pohlavných hormónov, estrogénov, ktoré prispievajú k zdravému vzhľadu pokožky.

inzercia



AA cosmetics

**Dôvera v značku
a účinnosť prípravkov
rozhodujú o mojej voľbe**



40+

**PROTIVRÁSKOVÁ
INJEKCIA ELIXÍRU
MLADOSTI**



50+

**LIFTING BEZ
SKALPELA
VIACÚROVNŇOVÉ
VYHLADZUJÚCE
PÔSOBNÉ**



60+

**HĽBKOVÁ
REGENERÁCIA
A OBNOVA
SUCHÉJ PLETI**

30 rokov skúseností s výrobou
antialergických prípravkov z nás urobili experta.

POTVRDENÉ ZÁKAZNÍKMI

**100% BEZPEČNOSŤ
POTVRDENÁ TESTAMI***

* Žiadne dráždiace a alergické reakcie počas
testovania na skupine 148 žien

www.aacosmetics.eu
www.fortis-slovakia.com



JESEŇ ŽIVOTA PREŽITÁ V POHODE A ZDRAVÍ

Odborná redakcia Edukafarm

(aby hodnota nepresiahla 140/90). Na kontrolu tlaku slúžia meracie prístroje, tzv. tonometre. Dnes sú k dispozícii **elektronické tonometre**, ktorými si môžeme merať tlak sami. Ak je tlak zvýšený, treba ho liečiť. K dispozícii je veľká ponuka liekov (tzv. antihypertenzív) – o určení toho správneho (alebo liekovej kombinácii) rozhoduje vždy lekár. Nasadené lieky treba užívať presne podľa rady lekára a tiež pravidelne merať hodnoty

s ich obsahom možno voľne kúpiť v lekární. Vhodné sú kontroly cholesterolu u lekára a pri zistení jeho zvýšenej koncentrácie pravidelné užívanie liekov, napr. tzv. statínov, ktoré lekár predpíše. Ako **ischemickú chorobu dolných končatín** označujeme častý stav, keď u starších osôb stena žíl postupne stráca pružnosť, žily sa rozširujú, stagnuje v nich krv (ktorá sa v mladšom veku bez problému „pumpuje“ nahor k srdcu) a vznikajú tzv. kŕčové žily a opuchy nôh. Na riešenie tohto problému možno prispieť niektorými voľne predajnými prípravkami, ktoré **posilňujú cievnu stenu** (napríklad dobesílanom vápenatým, tribenosidom alebo oxerutínom) a nosením kompresívnych pančuch.

Je všeobecne známe, že s pribúdajúcimi rokmi sa zvyšuje aj pravdepodobnosť výskytu rôznych ochorení. Vplyv na zdravotný stav má samozrejme nielen genetická výbava, ale z veľkej časti aj životospráva. V mladšom veku sú najčastejšie krátkodobé, akútne choroby, v neskoršom období života sa zvyšuje pravdepodobnosť vzniku chronických ochorení. U osôb starších ako 65 rokov sú najčastejšie kardiovaskulárne ochorenia, nasledujú závažné ochorenia kĺbov, choroby zažívacieho systému a ďalšie choroby. Poukážeme na niektoré typické zdravotné problémy seniorov a možnosti ich prevencie a liečby.

Kardiovaskulárne ochorenia

Takmer tri štvrtiny seniorov trpí ochoreniami srdca a ciev. Tieto choroby sú aj najčastejšou príčinou úmrtí v tomto vekovom období. Najbežnejšie sa vyskytuje hypertenzia (vysoký krvný tlak), angína pectoris, infarkt myokardu, cievne mozgové príhody a ischemická choroba dolných končatín. Príčinu vzostupu krvného tlaku s vekom zatiaľ presne nepoznáme, ale vieme, že práve hypertenzia zvyšuje riziko niektorých ďalších chorôb srdca a ciev, napríklad srdcového infarktu, angíny pectoris a cievnych mozgových príhod. Ďalším rizikovým faktorom vzniku týchto ochorení je ukladanie cholesterolu v cievnej stene – ateroskleróza.

Ak chceme týmto nebezpečným ochoreniam predchádzať, treba udržiavať krvný tlak v normálnych medziach

tlaku – a to nielen v ordinácii, ale i doma medzi návštevami u lekára (tzv. selfmonitoring). Na znížovanie krvného tlaku pôsobia aj zníženie príjmu kuchynskej soli a udržiavanie telesnej hmotnosti v medziach normy.

Ďalej treba znižovať riziko vzniku **aterosklerózy**, predovšetkým znížením hladiny LDL-cholesterolu. Čo nám v tom pomôže? Základom je ovplyvnenie hlavných rizikových faktorov aterosklerózy – zvýšenej koncentrácie cholesterolu, obezity, malej fyzickej aktivity alebo cukrovky. Významne pomáha fyzická aktivita – pravidelné prechádzky, plávanie, jazda na bicykli. Dôležité je správne zloženie potravy – obmedzenie živočíšnych tukov a dostatočný príjem ovocia a zeleniny. Pomáhajú i tzv. **omega-3 nenasýtené kyseliny** – prípravky

Choroby pohybového aparátu

Počas starnutia sa objavujú problémy s pohybovou sústavou – svalmi, kosťami a kĺbmi. Kým pri svaloch ide predovšetkým len o ich oslabenie, pri kostiach a kĺboch je to závažnejšie. Ubúda vápnika z kostí, ktoré sa tým stávajú krehkejšími a lámavejšími. Ubúdanie kostnej hmoty (osteoporóza) postihuje predovšetkým ženy po prechode. Závažné je postihnutie kĺbov – opotrebovanie chrupiek vedie k tzv. **artróze** (niekedy označovanej tiež ako osteoartróza), pri ktorej sú kĺby bolestivé a ich pohyblivosť je obmedzená.

Na prevenciu týchto ochorení je dôležitá primeraná telesná aktivita – prechádzky, cvičenie. Pre pevnosť kostí je nevyhnutný dostatočný príjem vápnika a vitamínu D. Na tomto mieste treba spomenúť, že k primeranému príjmu minerálov a vitamínov (ktorý je potrebný nielen na prevenciu ochorenia kostí a kĺbov, ale aj ďalších chorôb) prispieva správne zloženie stravy, ale môžeme využiť i tzv. **multivitaminové prípravky**. Niektoré z nich majú zloženie vitamínov a minerálov, ktoré sú vhodné práve pre seniorský vek. Ak ide o prevenciu, ale aj liečbu artrózy, vhodné sú tzv. chondroprotektíva

inzercia

Máte svoje zdravie pod kontrolou?

Následky vysokého krvného tlaku zapríčinia až 40% úmrtí ľudí mladších ako 65 rokov!*

OMRON



Japonské tlakomery Omron Vám pomôžu sledovať krvný tlak s vysokou presnosťou a komfortom vďaka unikátnym technológiám.

- Systém IntelliSense – minimalizuje tlak manžety počas merania



Intelli
sense

- zabezpečí maximálne presné výsledky
- podstatne skráti dobu merania

- Jednoduchá obsluha – ovládanie jedným tlačidlom
- Odolnosť voči arytmiám a ich detekcia
- Kontrola správneho nasadenia manžety
- Indikátor hypertenzie
- Klinicky overená presnosť

Tlakomer **OMRON M3** zakúpite v lekárnach a zdravotníckych potrebách za **64,- €**
OMRON – svetová jednotka v meraní krvného tlaku. odporúčaná cena

Vnímajte svoje zdravie

Obchodné zastúpenie pre SR:
CELIMED s.r.o., www.krvnytlak.sk

*Zdroj: Slovenská nadácia srdca



(nazývané tiež skratkou SYSADOÁ). Patrí k nim napríklad glukozamín sulfát, glukozamín chlorid a chondroitín sulfát. Niektoré z týchto látok sú dostupné vo voľne predajných prípravkoch. K zmierneniu bolesti kĺbov a chrbtice prispievajú tiež **lokálne aplikované masťi**, krémy, masť a gély s prírodnými silicami, mentolom, gáfrom a ďalšími látkami. Takto ošetrená oblasť sa nielen lepšie prekrví a osvieži, ale dôjde k odplaveniu spodín metabolizmu, utlmeniu tvorby mediátorov zápalu a k znecitliveniu nervových zakončení prenášajúcich bolestivé podnety. Pri degeneratívnych kĺbových zmenách (osteoartróze) nestrácajme čas experimentovaním a dajme na liečivý prípravok s chondroitín sulfátom. Bolesti chrbtice a chrbtových svalov sú vo vyššom veku takisto časté. Okrem analgetík a liekov podávaných ústami na uvoľnenie svalového napätia, možno prikladať náplast s diklofenak epolamínom. Táto unikátna látka ľahko preniká kožou do

chytiť nádorové ochorenie v ranom štádiu, keď ho možno vyliečiť. Niektoré tráviace ťažkosti súvisia so samotným starnutím, teda zhoršenou funkciou tráviaceho systému – napríklad zápcha, na odstránenie ktorej (potom, ako lekár vylúči závažnejšiu príčinu) môže prispieť **zvýšený príjem vlákniny**, a to nielen v podobe zeleniny so zvýšeným obsahom vlákniny, ale aj vo forme voľne predajných prípravkov v lekárňach, ktoré môžu doplniť vlákninu. Ak ide o zloženie potravy, vo vyššom veku treba dbať na ľahkú stráviteľnosť a primeranú kalorickú hodnotu. Treba zabezpečiť dostatočný príjem tekutín, minerálov a vitamínov (napríklad spomenutými multivitaminovými prípravkami).

Zrak, jeho chyby a choroby

S pribúdajúcimi rokmi sa objavujú ťažkosti so zrakom, a to najmä s videním zblízka (tzv. presbyopia, slabozrakosť). Už po 40. je bežné, že sa pri čítaní a ručných prác



potrhnutých oblastí a pôsobí práve len tam, kde je to potrebné. Pretože sa nevstrebáva do krvného obehu, ale zostáva „uzamknutá“ v podkoží, celkovo nezaťažuje organizmus a má minimum nežiaducich účinkov.

Problémy s trávením

Ťažkosti s trávením sa vyskytujú v každom veku. Môže ísť o napr. **nevoľnosť, nechutenstvo, nadúvanie, hnačku alebo zápchu**. Príčinou môže byť zle stráviteľná strava, ale aj rôzne choroby tráviaceho systému. Preto by pri opakovaných alebo závažných ťažkostiach mal o diagnóze a liečbe rozhodnúť lekár. Treba upozorniť napríklad na žalúdočné vredy, ktoré sa môžu vyskytnúť v súvislosti s užívaním niektorých liekov zo skupiny tzv. nesteroidových antireumatík. Pri perforácii vredu môže dôjsť ku krvácaniu, ktoré sa môže prejaviť napríklad vracaním krvi alebo jej prítomnosťou v stolici. Krv v stolici môže byť tiež príznakom ochorenia čreva, vrátane nádorového. Krv nemusí byť viditeľná – môže ísť o tzv. okultné krvácanie, ktoré možno odhaliť dnes bežne dostupným testom **na okultné krvácanie**. Toto testovanie by si mali opakovanne urobiť ľudia starší ako 50 rokov (test je zdarma k dispozícii u praktických lekárov). Možno tak za-

cach nezaobídeme bez okuliarov. Naopak, tí ľudia, ktorí od detstva trpia krátkozrakosťou (napr. v škole „nevideli na tabuľu“), a teda nosia okuliare väčšinu dňa, zvyčajne v starobe nepotrebujú korekciu nablízko, a pri písaní, krájaní a pod. okuliare odkladajú.

S vekom tiež súvisí tzv. **makulárna degenerácia**. Ide o poruchu látkovej výmeny vo svetlolicitvých bunkách žltej škvrny (macula lutea) na očnej sietnici, v dôsledku ktorej sa znižuje ostrosť videnia. Najviac ohrozuje jedince nad 65 rokov. Pestrá strava by mala prinášať všetky potrebné zložky na udržanie dobrého zraku. Ak nejeme dostatok ovocia a zeleniny, je vhodné užívať výživové doplnky obsahujúce jedálny listok. Na predchádzanie ťažkostiam a na zlepšenie stavu sietnice možno užívať výživové doplnky, ktoré obsahujú rastlinné pigmenty – karotenoidy (najmä luteín a zeaxanthín), vitamíny (E a C) a minerály (selén a i.) s antioxidačným účinkom. Stačí jedna tabletku denne.

K častým ťažkostiam seniorov patrí tiež **nedostatok sliz** (napr. v dôsledku atrofie slizných žliazok a nepriechodnosti slzného kanálka, alebo vplyvom užívania niektorých lie-

PREVENCIA CHRÁNÍ ŽIVOT



HEMOGLOBÍN / FOB test

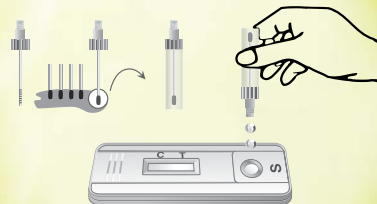
Test určený na stanovenie prítomnosti krvi v stolici.

Hemoglobín test

Test na zistenie skrytého krvácania v stolici.

Odporúčame testovať 1x ročne:

- muži a ženy nad 45 rokov ako súčasť preventívnej prehliadky aj po negatívnom výsledku
- ženy po operácii prsníka, maternice a vaječníkov
- preventívne príbuzní pacientov s onkologickým ochorením
- pacienti so všetkými formami roztrúsených črevných polypov
- pacienti s adenómovými polypmi
- pacienti s nešpecifickými črevnými zápalmi – Crohnova choroba, ulcerózna kolitída
- klinicky odporúčané vyšetrenie troch po sebe idúcich stolíc.



HELICOBACTER PYLORI test

Test určený na stanovenie antigénu H. pylori v stolici.

Helicobacter pylori

Test na vyšetrenie antigénu helikobaktera zo stolice sa využíva na stanovenie momentálnej nákazy helikobakterom a tiež pre kontrolu úspešnosti liečby infekcie.

Odporúčame testovať:

- ťažké trávenie, pálenie záhy
- bolesti v nadbrušku
- napínanie na vracanie
- zápach z úst
- nafukovanie, grganie, zápcha, nepravidelné vyprázdňovanie
- pocit plnosti žalúdka a zvýšená únava
- kožné problémy

Žiadajte vo svojej lekární alebo cez
e-shop: www.magister.sk

Distribúcia: www.biogema.sk

kov). Na zmiernenie ťažkostí slúži celý rad prípravkov vo forme kvapiek („umelé slzy“), prípadne gélu, ktorý nahradí deficit vlastných slz.

Problematika očných zákalov (šedý zákal – katarakta – a zelený zákal – glaukóm) patrí do rúk odborných lekárov – oftalmológov a vo väčšine prípadov vyžaduje chirurgickú liečbu (v prípade šedého zákalu) alebo dlhodobé podávanie špeciálnych očných kvapiek a liekov znižujúcich vnútroočný tlak (pri zelenom zákale), prípadne aj operáciu.

Zubné protézy

Častým problémom vyššieho veku je **parodontóza** (parodontitída, uvoľňovanie zubov z ich závesného aparátu v čelistiach). Možno proti nej bojovať rôznymi prípravkami, ktoré zlepšujú stav ďasien a závesného aparátu. Ak sa zuby nedajú zachrániť, riešením je zubná protéza. V takom prípade treba si zvyknúť aj na nutnosť starať sa o protézu. Po jedle je vhodné vypláchnuť ústa vodou. Jednako raz denne treba protézu umyť. Na lepšie udržanie protézy v ústach je vhodné použiť tzv. fixačné prostriedky. Tieto prostriedky možno kúpiť v lekárňach. Sú dostupné v rôznych formách: ako fixačný krém, fixačný prášok a príľnavé podložky. Pre správny výber je vhodné vyskúšať všetky tri typy, a potom zvoliť ten, ktorý najlepšie vyhovuje. K výhodám fixačného krému patrí ľahká aplikácia. **Fixačný prášok** je vhodný na menšie protézy, pri ktorých stačí len tenká vrstva. Zubné podložky sa vyznačujú tvarovou stabilitou a ľahko sa z protézy odstraňujú. Fixačnú podložku treba najprv vytvarovať.

Suchá a svrbivá pokožka

V starobe sa kožné štruktúry stenčujú a najvrchnejšia vrstva (pokožka) získava pergamenovitý vzhľad. Osobitne na miestach vystavovaných slnku sa objavujú pigmentové („pečeňové“) škvrny, v koži klesá obsah vody, stráca sa predchádzajúca elasticita a veľmi pribúda vrások. Pokožka sa stáva viac zraniteľnou; vzniknuté rany sa horšie a dlhšie hoja, čo treba zdôrazniť osobitne u **diabetikov**. Často, zvlášť večer, koža na celom tele svrbí, a núti človeka ku škrabaniu, čím sa narúša spánok a senior sa môže stať psychicky labilným. Okrem striedaného používania šetrných a neдрáždivých mydiel je vhodné kožu denne premazávať masťami, krémami a mliekami s vyšším obsahom **lipidov a urey**, ktoré ju zvláčnia a hydratujú. Proti svrbeniu pomôžu voľne predajné antihistaminiká a emulzie s chladivým mentolom, s výťažkom z nechtíka lekárskeho alebo mandľového olejom.

Na podporu hojenia rán je k dispozícii množstvo krycích materiálov, s výberom ktorých nám poradia v každej lekárni. Z výživových doplnkov pripadajú do úvahy prípravky zo zinkom, ktorého dostatočný prívod podporuje tvorbu jaziev a skracuje čas hojenia.

Poruchy pamäti a sústredenia

Porekadlo: „skleróza nebolí, ale človek sa kvôli nej nabehá“, pozná asi každý. Pripomína skutočnosť, že všetkým – a starším ľuďom zvlášť – každým dňom ubúdajú v mozgu neuróny (nervové bunky) a v dôsledku nečinnosti zanikajú medzi nimi spojenia. A tak sa ťažšie vybavujú mená, adresy a názvy, zabúdame na niektoré svoje povinnosti alebo narodeniny blízkych,

horšie sa sústreďujeme na čítanie a niekedy tiež prestávame rozumieť svetu okolo nás. Spravidla v týchto prípadoch pôjde o tzv. **miernu kognitívnu poruchu**, u niektorých však môže vyústiť v závažnú chorobu – **Alzheimerovu demenciu**.

K opatreniam, ako bojovať s úbytkom mentálnej kapacity, patrí okrem iného, mozgová gymnastika a aktívacia, učenie sa cudzím jazykom (aspoň dve nové slovíčka každý deň), neuzatváranie sa pred kontaktmi so širšou rodinou a priateľmi. Po porade s lekárom sú veľmi prospešné lieky s výťažkom z ginkga dvojaločného (*Ginkgo biloba*, podporuje prekrvenie mozgu) a výživové doplnky s aminokyselinami a stopovými prvkami (napr. Acutil). Pomôcť môže aj podávanie multivitamínov s kofeínom, ktoré zvyšujú psychickú kondíciu nielen seniorov.

Nespavosť

Poruchy spánku sú vo vyššom veku pomerne časté. Nespavosť nielen znižuje schopnosť sústredenia a psychickú i fyzickú výkonnosť, ale zvyšuje aj riziko mnohých ochorení, napríklad depresie a uzkostných porúch, srdcového infarktu, hypertenzie, obezity a cukrovky a tiež bolesti hlavy. Nedostatok spánku oslabuje taktiež obranyschopnosť proti infekciám.

Pri riešení nespavosti treba predovšetkým upraviť životosprávu, dôležitá je primeraná aktivita, vedúca k zdravej únave, odstránenie stresových situácií, spánok v tichej a dobre vetranej miestnosti. Lieky, tzv. hypnotiká, ak sa užívajú neadekvátne, majú svoje riziká a môžu nespavosť často zhoršiť. Spôsobujú výrazný útlm, zvyšujú tým nebezpečie úrazov, privedený spánok nie je celkom prirodzený, je povrchný. Staršie hypnotiká zhoršujú krátkodobú pamäť a prinášajú riziko vzniku závislosti. Úplne nevhodné pre seniorov sú benzodiazepíny. K navodeniu spánku možno využiť sedatívny účinok starších antihistaminik, veľmi malých dávok neuroleptík, alebo – ak je nespavosť sprevádzaná úzkosťou – guafinezín, samotný alebo v kombinácii s výťažkami z hloh, chmeľa, srdcovníka, bazy a pod. Úplne nenávyková a bezpečná je mučenka pletná (dostať aj vo forme tabletiiek), magnólia a vitánia spavá. Osvedčené a dobré sú i kozlíkové kvapky alebo dražé z lekárne a niektoré homeopatiká.

Nezhubné bujnenie prostaty

Muži vo väčšine prípadov platia za svoju hormonálnu výbavu jednu daň, a tou je **nezhubné zväčšenie prostaty** (predstojnej žľazy) vo vyššom veku. Vplyvom pôsobenia testosterónu dochádza k pozvoľnému nárastu objemu okružnej žľazy obopínajúcej hrdlo močového mechúra. Prvé príznaky (staženie alebo prerušovaný odtok moču, pocit neúplného vymočenia, nočné nutkanie na moč) sa môžu objaviť už okolo 45. roka života. V dôsledku hromadenia moču je muž vystavený riziku infekcie močových ciest (i opakovane). Vždy treba vyhľadať lekára (praktického alebo urológa), ktorý jednoduchým vyšetrením a krvným testom (hladina PSA) vylúči karcinóm prostaty a rozhodne, čo ďalej. Obvyklá je tzv. dispenzarizácia, t.j. takto postihnutý muž je zaradený do režimu pravidelných periodických kontrol u lekára. V súčasnosti sú dostupné výživové doplnky, ako aj voľne predajné lieky (väčšinou na báze liečivých rastlín), ktoré zmiernujú dysurické ťažkosti a prípadný opuch prostatického tkaniva.

Nebojte sa už viac tichého zabijaka!

inzercia



OptiTensin
WALMARK®
Výživový doplnok
Pre zdravý krvný tlak

Unikátny extrakt z listu olivovníka európskeho pomáhajúci udržiavať správny krvný tlak
60 tabletiiek

Výživový doplnok

Navyše získajte 15x Tensoval duo control
v hodnote 80 €

HARTMANN

Najpredávanejší výživový doplnok pre zdravý krvný tlak

*zdroj: IMS Health, All Oth Circulatory Prds, Casp, 2011

Ako získať tlakomer Tensoval s produktom OptiTensin®?

V termíne od 1. septembra 2011 do 18. decembra 2011 si kúpte akékoľvek balenie značky OptiTensin®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚTAŽNÝ KUPÓN** spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „TLAKOMER“ na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

Tlakomer získava **8 najvernejších**, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov a **7 najšťastejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. januára 2012**. Súťaž OptiTensin® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK! Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni! Viac informácií nájdete na www.optitensin.sk.

SÚTAŽNÝ KUPÓN

Meno, priezvisko: _____

Ulica: _____

Mesto, PSČ: _____ Telefón: _____

e-mail: _____ Podpis: _____

Súhlasím so zasielaním informácií na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SÚTAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu: Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.

Súhlas: Podľa zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto objednávke. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú.

Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udeľný súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu nesprávnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

WALMARK
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

www.optitensin.sk

Močová inkontinencia

Problémami s udržaním moču (inkontinenciou) trpí veľké množstvo seniorov. K hlavným príčinám tejto poruchy patrí zhoršenie funkcie zvierača močovej rúry. Tento problém nastáva predovšetkým u žien v súvislosti s klimaktériom, s postupným znižovaním produkcie estrogénov vo vaječníkoch. Inou príčinou inkontinencie u seniorov je zvýšená dráždivosť močového mechúra, ktorý reaguje nutkaním na močenie a sfahmi už pri malej náplni. Problémy s udržaním moču možno v mnohých prípadoch liečiť, preto treba odložiť falošnú hanbu, a zveriť sa včas lekárovi. Okrem toho je dnes na trhu stále viac **jednorazových pomôcok** pacientov postihnutých inkontinenciou. Tieto pomôcky výrazne uľahčujú život aj pacientom, u ktorých trvá problém s inkontinenciou.

Ako seniori vnímajú svoje zdravie

Na základe súčasných prieskumov sa počas života vnímanie zdravotného stavu mení. Svoje zdravie posudzujeme v kontexte veku a vzťahujeme ho na priemernú kondíciu svojich vrstovníkov. U seniorov sa dostáva do popredia predovšetkým kvalita života a sebestačnosť, schopnosť postarať sa o seba bez pomoci druhých viac, ako samotné choroby. Prežívanie zdravotného stavu ovplyvňuje psychický stav, napríklad pocit životnej (ne)spokojnosti, prítomnosť depresívnych príznakov, významné osobné straty, nahromadenie náročných životných situácií. K celkovej kvalite života seniorov prispievajú i ďalšie aspekty, napríklad možnosť



Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

uplatnenia, a tiež to, ako ich prijímajú najbližší ľudia. Na riešenie zdravotných problémov seniorov má dnes medicína viac prostriedkov, ako to bolo kedysi. Vieme, ako znižovať riziko vzniku mnohých ochorení. Dôležité

však je, aby sme i ľuďom vyššieho veku s ich zdravotnými problémami umožňovali udržať v rodine a spoločnosti dôstojné miesto, aby mali pocit životnej pohody. Zaslúžia si to.

inzercia

ACUTIL®
pamäť v pilulke

PROBLÉMY S PAMÄŤOU? Vyrieši Acutil!

ACUTIL je výživový doplnok na podporu pamäte a mozgových funkcií. Vďaka svojmu unikátnemu zloženiu účinných látok udržiava pamäť vo výbornej kondícii. **ACUTIL** je vhodným výživovým doplnkom pre staršie osoby, ale aj pre ľudí pri duševnom preťažení alebo pri strese. **ACUTIL** získate bez predpisu vo svojej lekárni.



VIETE SI PORADIŤ PRI BOLESTIACH KÍBOV?

Odborná redakcia Edukafarm

Sťažnosti, ktoré sprevádzajú bolesti pohybového aparátu, počúvame pomerne často, a to žiaľ pri stále mladších vekových ročníkoch. Snaha o excelentný výkon pri športe, presilenie po dlhej práci v neprirodzenej polohe, niekedy prechladnutie („prechladnutý chrbát“), inokedy nadmerná záťaž kĺbov spôsobená obezitou a nepochybne i sedavý spôsob života – to všetko prispieva k akútne alebo chronickému poškodeniu chrupky. Podľa charakteru bolestí sa potom odlišujú aj jednotlivé liečebné stratégie.

Bolesť tu a teraz

Akútna bolesť nás vo svojej podstate chráni a varuje pred ďalším zaťažovaním poškodenej časti tela. Upozorňuje nás na potrebu liečebného zásahu. Samozrejme, bolesť v mnohých prípadoch pretrváva i v pokoji, alebo výrazne obmedzuje nevyhnutné pohybové aktivity. Príčinou bolestivosti býva zápal, ktorý vedie k uvoľňovaniu tzv. mediátorov zápalu, t.j. látok, ktoré výrazne zvyšujú citlivosť aj na minimálne bolestivé podnety. Lieky proti zápalu patria tak k najčastejšie používaným prostriedkom proti bolestiam rôzneho pôvodu a existuje ich celý rad – ako na celkové podávanie (tabletky, kapsuly, tak na lokálne použitie (masti, gély, spreje, náplaste). Všeobecne je účinnosť jednotlivých liekov v rámci každej zo skupín podobná, a preto nemožno jednoznačne odporučiť niektorý z nich. Avšak pokrok sa nevyhýba ani medicíne a farmácii, preto si povedzme niečo o „šikovnej náplasti“.

Prilepte náplast' a bolesť odíde

Príkladom môžu byť náplaste s obsahom epolamínovej soli diklofenaku. Prečo práve náplast? Náplast uvoľňuje protizápalovo účinnú látku, a to postupne počas až 12 hodín. Tým sa výrazne líši od zvyčajne používaných krémov a gélov, u ktorých dochádza len ku krátkodobému prieniku účinnej látky pri vlastnej aplikácii na pokožku. Ide preto o ideálnu formu na nočné použitie, ako aj na denné použitie, pretože na rozdiel od krémov a gélov nie je potrebné pripravok nanášať opakovane, napr. v práci a pod.

Druhým zlepšením je použitie špeciálnej soli diklofenaku, tzv. epolamínu. Molekula účinnej látky – diklofenaku – obsahuje časť účinkujúcu ako messenger („poslíček“), ktorý zlepšuje jej priestupnosť cez kožu do kĺbu. V kĺbe sa potom táto časť molekuly „odpojí“

a vlastná účinná látka – diklofenak – zostane „uzavretá“ v mieste aktívneho zápalu. Dosahuje sa tým oveľa rýchlejší a presnejší cieľový účinok, ako pri použití bežného diklofenaku.

Nedajte šancu chronickým bolestiam

Chronická, teda dlhodobá bolesť kĺbov, je najčastejšie spôsobená osteoartrózou. Ide o degeneratívne ochorenie kĺbov, na vzniku ktorého sa podieľa celý rad faktorov. Toto ochorenie sa často medzi laikmi označuje ako „opotrebovanie kĺbov“, ale to nie je ani zďaleka správne označenie vyjadrujúce jeho podstatu. Samotné kĺby majú určitú „životnosť“ i napriek dobrej sachopnosti regenerácie. „Šetrenie“ kĺbov teda jednoznačne nepomáha (samozrejme okrem extrémnej záťaži, napr. pri vrcholovom športe).

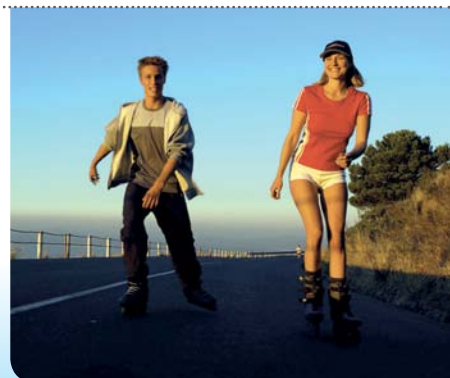
Čo však pomáha, sú látky, ktoré prispievajú k obnove, a tým i k „oprave“ kĺbových chrupiek. Tieto tzv. **chondroprotektíva** sa odporúčajú už v počiatočných fázach osteoartrózy, lebo sa preukázalo, že okrem **regenerácie kĺbovej chrupky a zlepšenia kĺbovej pohyblivosti**, vedú aj **k ústupu bolesti a spomaleniu progresie ochorenia**, pretože **zmiernujú aj zápalový proces**. Majú teda priame i nepriame liečebné účinky.

inzercia

Pri bolesti a zápale



- **Podvrtnutia, natiahnutia svalov, šliach a väzív**
- **Športové poranenia**
- **Úrazy z preťaženia**
- **Zápalové a degeneratívne ochorenia**
- **Bolesti kĺbov a chrbtice**
- **Reumatizmus**



Flector® EP Náplast' 2,5 a 10 ks

Liek na vonkajšie použitie. Pred použitím si pozorne prečítajte priloženú písomnú informáciu pre používateľa lieku. Pred použitím sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

AKO ZDOLAŤ CHRÍPKU

KOLOSTRUM – ALFA & OMEGA IMUNITNÉHO SYSTÉMU

Ing. Alena Mydlová, odborný poradca pre výživu ľudí
PR článok

Predpokladá sa, že v najbližších dňoch sa bude zvyšovať výskyt chrípkových ochorení. Chrípka je vysoko nakažlivé, vzduchom sa šíriace ochorenie, ktoré môže byť spúšťačom rôznych ďalších ochorení.

Je spôsobená RNA vírusom z čelade Orthomyxoviridae. Na Slovensku na ňu ročne ochorí približne 1,5 milióna ľudí. Rizikovými skupinami sú najmä ľudia s oslabeným imunitným systémom, chronicky chorí a ľudia nad 60 rokov.

Ako chrípku spoznáte

Vírus chrípky napáda respiračný systém, medzi osobami sa prenáša predovšetkým kvapôčkovou infekciou. Príznaky infekcie sú: zvýšená telesná teplota, bolesti hlavy, únava, suchý kašeľ, bolesť hrdla, upchatý nos, podráždené oči, zimnica.

Čo odporúča medicína

Keďže je chrípka vírusové ochorenie, podávanie antibiotík je zbytočné. Oslabi imunitný systém a vyvolá rezistenciu baktérií na antibiotiká. Okrem toho antibiotiká ničia prirodzenú črevnú flóru, ktorá je dôležitá pre správne vstrebávanie živín a imunitnú činnosť. Medicína odporúča chrípku vyliežať. Pokoj na lôžku je dôležitý pre chorého a z preventívneho hľadiska aj pre jeho okolie. Pokiaľ nevzniknú komplikácie, príznaky po troch až piatich dňoch odznejú, hoci únava a slabosť môžu pretrvávať dlhšie. K úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch až štyroch týždňov od prvých príznakov. Liečba chrípky je symptomatická. Spočíva v zmierňovaní príznakov podávaním liekov na zníženie telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hlavy, zápalu dýchacích ciest. Medicína tvrdí, že najúčinnnejšou prevenciou na zníženie nepriaznivých dôsledkov chrípky je každoročné očkovanie proti nej. Avšak vakcína vám môže spôsobiť viac škody, ako osohu. Ak vás ochorenie trápi každoročne, alebo dokonca ešte častejšie, rozumnejšie je nastaviť imunitný systém tak, aby dokázal s občasnými chrípkovými vírusmi bojovať.

Imunitný systém

Zdravý imunitný systém bráni organizmus pred infekciou spôsobenou vírusmi alebo baktériami, rakovinou a pred rôznymi ďalšími škodlivými látkami (toxické chemikálie). Túto úlohu zabezpečujú v krvi biele krvinky. Imunitnú reakciu zabezpečujú hlavne T-lymfocyty (zodpovedné za špecifickú bunkovú imunitu) a B-lymfocyty (zodpovedné za protilátkovú imunitu, produktom je účinná látka imunoglobulín). Imunoglobulín sa snaží o to, aby vždy vytvoril presnú kópiu antigénu, a tým sa ho snaží zlikvidovať alebo odstrániť. Keďže znovunaštartovanie imunity je komplexným procesom, neočakávajte, že sa zbavíte problémov v priebehu jedného dňa. To, čo sa roky zanedbávalo, treba pomaly, ale isto napraviť.

Ako funguje kolostrum

Práve pre vysoký obsah imunitných a rastových faktorov sa kolostrum aj v minulosti používalo na podporu liečby mnohých ochorení. V súčasnosti je výskum kolostra na takej úrovni, že sa dá presne určiť množstvo jednotlivých imunitných faktorov v jednej dávke.

Najdôležitejší je obsah imunoglobulínov (Ig). Kolostrum obsahuje IgG, IgA, IgM.

1. IgG – zvyšuje pohlcovanie antigénov a neutralizuje toxické látky,

2. IgA – ochraňuje povrch slizníc,

3. IgM – urýchľuje pohlcovanie antigénov špeciálne na mikroorganizmy.

Ďalšou zo zložiek kolostra je laktoferín. Laktoferín má v organizme za úlohu naviazať na seba železo, a tým zabrániť tomu, aby sa na železo naviazal mikroorganizmus (baktérie, vírusy...). Napríklad, keby sme nemali v tele laktoferín, narušila by sa nám celá črevná flóra a rozmnožili by sa všetky patogénne baktérie. Ďalšou zložkou kolostra sú rastové faktory. Majú za úlohu rast svalovej hmoty, kostí, kostnej drene, pomáhajú pri spaľovaní tukov. Kolostrum obsahuje všetky 3 rastové faktory:

IGF – vyrovnávajú hladinu cukru v krvi,

EGF – obnovujú regeneráciu epitelového tkaniva (koža, výstelky vnútorností, čriev...),

TGF – syntéza DNA, RNA napomáhajú k rastu kostí, svalov ...

Aminokyseliny ako základná stavebná látka sú tiež súčasťou kolostra.

Kolostrum obsahuje vitamíny (A, D, E, C, B-komplex – B₁, B₂, B₅, B₁₂, B₆, kyselina listová, biotín, ...)

a minerálne látky (Na, K, Ca, P, Mg, Fe, Cr, ...).

Sila prírody v kolostre

Ľudský organizmus má neskutočnú schopnosť liečiť sám seba, ale iba vtedy, ak má na to vytvorené podmienky.



Barny's®
PREMIUM QUALITY PRODUCT

Kolostrum

alfa - omega imunitného systému

v súčasnosti najúčinnnejší doplnok
stimulujúci imunitný systém

- ocenené pečatou kvality Synermune - zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť
- obsah 500 mg kolostra
- garantovaných 30% imunoglobulínov
- v kapsulách rastlinného pôvodu K-Caps s certifikátom Kosher
- GMO free

Barny's Kolostrum odporúčame užívať: na predchádzanie vírusových a bakteriálnych chorôb, počas ich priebehu, spolu s antibiotikami, na rekonvalescenciu. Pri infekciách dýchacích ciest, chrípke, zápalových ochoreniach, alergických ochoreniach a sennej nádche. Veľmi vhodné pri opakovaných ochoreniach hlavne u detí a starších ľudí.

Zloženie: 30% imunoglobulínov (IgA, IgG, IgM, IgE), laktoferín, aminokyseliny, rastové faktory, vitamíny (C, E, A, D, skupiny B - B₁, B₂, B₁₂, ...), minerálne a stopové prvky (Zn, Ca, K, Fe, Mg...). Imunoglobulíny sú viac ako beta-glukány a samostatné vitamíny.



0800 125 139

Žiadajte v lekárnach

www.barnys.sk



KOMENTÁR K PRIESKUMU

POSILNENIE IMUNITY? LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ IMUNOGLUKAN P4H®

Odborná redakcia Edukafarm

Každý (snáď okrem školopovinných detí) by sa najradšej vyhol obvyklým sezónnym infekciám, ako je prechladnutie, chrípka alebo angína. Náš imunitný systém, vystavený záťaži zo životného prostredia i stresu moderného životného štýlu, často nereaguje správne.

Absencia v práci, spôsobená vlastnou chorobou alebo chorobou detí, je dnes veľmi nepríjemná. Preto veľa ľudí hľadá možnosti, ako zlepšiť svoju odolnosť voči chorobám. V prieskume *Lekárnici odporúčajú 2010* ako najčastejšie odporúčaný prostriedok na posilnenie imunity zvíťazil rad prípravkov IMUNOGLUKAN P4H®.

Imunoglukan

Rad prípravkov IMUNOGLUKAN P4H® obsahuje prírodnú látku Imunoglukan, izolovanú z *Pleurotus ostreatus*. Táto látka patrí do veľkej skupiny tzv. *beta-glukanov*, avšak vyznačuje sa niekoľkými veľmi zaujímavými charakteristickými vlastnosťami. Rad reprezentujú tri prípravky: IMUNOGLUKAN P4H® kapsuly, určené pre dospelých, IMUNOGLUKAN P4H® sirup, určený pre

deti (a hlavne pre najčastejšie choré – malé deti už od jedného roka veku) a krém IMUNOGLUKAN P4H® na ošetrovanie pokožky, ktorý pomáha pri rôznych zápalových procesoch na koži, ekzémoch a pod.

Výrobca Imunoglukanu, spoločnosť Pleuran, venuje veľkú pozornosť prísne overovaniu vlastností svojich produktov. Účinnosť sa sleduje v rade klinických pozorovaní, vykonávaných na popredných českých a slovenských pracoviskách.

Celý rad prípravkov IMUNOGLUKAN P4H® tak predstavuje produkty na podporu imunity s najširším overením účinku v danej klinickej praxi. V klinickej praxi je potom Imunoglukan vo forme kapsúl alebo sirupu využívaný na posilnenie imunity u všetkých ohrozených osôb, t.j. u detí, u starších pacientov alebo u osôb vystavených

stresu. Podáva sa najmä pri prevencii častých infekcií („príprava na zimu“), ale rovnako dobre sa uplatní aj pri akútnom priebehu ochorenia, kde dokáže skrátiť čas ochorenia a znížiť riziko recidívy. V rámci svojej prípravy ho užíva veľa vrcholových športovcov, pretože im umožňuje obnovovať obranné sily vyčerpané intenzívnou fyzickou záťažou. Vhodný je preto napr. aj pre pacientov vyčerpaných dlhodobým ochorením alebo u starších ľudí, u ktorých môže mať i bežné ochorenie dýchacích ciest závažné následky. Súčasné poznatky dávajú veľkú nádej uplatnenia Imunoglukanu pri alergiách. O nich vieme, že sú vyvolané nadmernou reakciou nášho imunitného systému. Prečo by sa teda pri alergii mal podávať Imunoglukan, ktorý podporuje reakcie imunitného systému? Imunoglukan má tú nesmierne výhodnú vlastnosť, že stimuluje len oslabenú imunitnú obranu, na druhej strane, patologicky nadmernú reakciu dokáže zase utlmiť. Táto vlastnosť sa nazýva „imunomodulácia“, a má zrejme veľmi perspektívne využitie.

Imunoglukan alebo beta-glukan?

Imunoglukan je špecifická izolovaná látka zo skupiny biologicky aktívnych polysacharidov, beta-glukánov. Jeho vlastnosti sa však nedajú pripisovať spätne všetkým beta-glukánom. Spôsob výroby Imunoglukanu je chránený medzinárodným patentom a základom jeho výroby je dôkladná a šetrná izolácia Imunoglukanu z plodníc *Pleurotus ostreatus*. Patentovaný proces výroby odstraňuje všetky nepotrebné časti bunkovej steny a uvoľňuje tak molekuly Imunoglukanu pre kontakt s bunkami nášho imunitného systému. Pri procese izolácie však nesmie dochádzať k štiepeniu dlhých vláknitých molekúl Imunoglukanu, aby nedochádzalo k strate imunomodulačných vlastností látky. Len presne dodržiavaný proces izolácie umožňuje Imunoglukanu zachovať si svoje mimoriadne medicínske vlastnosti.

Záver

Jednoznačné zameranie na medicínsku problematiku, poskytnutie množstva údajov z reálnej lekárskej praxe i skúsenosti pacientov umožnili prípravkom rady IMUNOGLUKAN P4H® získať si medzi lekárnikmi najvyššiu možnú dôveru. Ak teda budete potrebovať posilniť aj Vy svoju imunitu, s dôverou sa môžete obrátiť na IMUNOGLUKAN P4H®.

inzercia

Imunoglukan P4H®

Imunoglukan + vitamín C posilní vašu imunitu:

- pri citlivosti na alergény
- v období zvýšenej chorobnosti a strese
- pri opakovaných infekciách
- pri stavoch vyčerpania
- pri psychickej a fyzickej záťaži

klinicky
overené
účinky



Imunoglukan P4H®
je voľnopredajný výživový doplnok,
dostupný v každej lekární.



Výrobca: PLEURAN, s.r.o.
Obchod.zastúpenie: IMUNOGLUKAN,s.r.o. Bratislava
Tel.: +421 2 5341 5577, E-mail: info@imunoglukan.com
www.imunoglukan.com, www.imunita.sk

KOMPLIKÁCIÁM CUKROVKY JE LEPŠIE PREDCHÁDZAŤ

Odborná redakcia Edukafarm

Vzhľadom na stúpajúci výskyt cukrovky (diabetes mellitus) v populácii sa o tejto chorobe hovorí ako o epidémii 21. storočia. K zákernostiam cukrovky patrí skutočnosť, že (najmä na začiatku) neobťažuje, príp. nebolí, a jej prejavy – až na výnimky (veľký smäd, chudnutie, vylučovanie väčšieho množstva moču, u žien svrbenie vonkajších genitálií) – nie sú špecifické. Niekedy postihnutý človek vôbec netuší, že je chorý, a zvýšenú hodnotu glykémie lekár zistí náhodne, napr. v rámci bežného predoperačného vyšetrenia.

Z celkového počtu diabetikov 90 % trpí formou choroby nezávisle od vonkajšieho prísunu inzulínu (diabetes mellitus 2. typu). Okrem toho vo väčšine prípadov nejde o izolované ochorenie, ale o súčasť tzv. metabolického syndrómu, t.j. poruchy metabolizmu cukrov, tukov, kyseliny močovej a s tým súvisiacej obezity a hypertenzie.

Epidemiológia cukrovky

Odhaduje sa, že na celom svete cukrovka postihuje asi 200 miliónov ľudí. Pritom sa predpokladalo, že na zastavenie nárastu nových prípadov by často stačila zmena životného štýlu, okrem iného spojená s každodennou pohybovou aktivitou (aspoň 30 minút športu, aj keď len rekreačne). Zároveň by sa tak znížila dávka perorálnych antidiabetík (liekov podávaných ústami) potrebná na kompenzáciu zvýšených koncentrácií krvného cukru. Vzrastajúce náklady na liečbu vlastnej choroby a jej komplikácie potom zaťažujú rozpočet systému verejného zdravotného poistenia i peňaženku samotných pacientov.

Komplikácie cukrovky

Ak nie je zabezpečená účinná kontrola diabetu, najmä glykémie (koncentrácia krvného cukru) vo fyziologickom rozpätí, dochádza k rozvoju neprijemných a závažných komplikácií. Tieto zahŕňajú jednak riziko straty zraku v dôsledku poškodenia očnej sietnice, šedý zákal a kožné zmeny (lahká zraniteľnosť, plesne, sťažené hojenie rán atď.), ako aj problémy cievnej povahy, zapríčiňujúce poruchy periférneho prekrvenia („černenie“ prstov nôh, vyúsťujúce niekedy až do amputácie končatiny), problémy s krvným zásobením mozgu a vencovitých tepien srdca (vedúce k mŕtvici a infarktu) a neposlednom rade tiež zlyhanie obličiek a zničenie nervových zakončení, čo vedie k takým prejavom, ako je pálenie, mravčenie, neuropatická bolesť, a niekedy naopak, necitlivosť postihnutých oblastí.

Čo robiť pre lepšiu kontrolu cukrovky

Odporúčania jednotlivých odborníkov sa líšia, jednako sa zhodujú v tom, že komplikáciám diabetu je lepšie predchádzať, ako riešiť už vzniknuté. Pokiaľ ide o diétne opatrenia pri cukrovke, nemá zmysel preferovať tzv. dia-potravinu, ale skôr sa snažiť o pestrý a vyvážený jedálny lístok bez excesov, s 5. až 6. malými porciami s dostatočným množstvom vlákniny, vitamínov a minerálnych látok z ovocia a zeleniny.

Zároveň možno zvoliť pri žiaducom prehodnotení životosprávy niektorý z výživových doplnkov (napr. **Dialevel** tabletky). Tento prípravok stavia na synergetickej kombinácii látok (kyselina alfa-lipoová, chróm, extrakt zo škorice), ktoré môžu prispieť k ochrane nervových zakončení pred poškodením vysokou hladinou glukózy, pôsobia antioxidantne a pomáhajú znížiť glykémiu (methylhydroxychalkonový polymér zo škoricevej kôry).

inzercia

Je **CUKOR** váš tichý **NEPRIATEL'?**



Pokiaľ vám hodnoty cukru v krvi neustále kolíšu a hľadáte spôsob ako ho skrotiť, vyskúšajte výživový doplnok **Dialevel®**.

Rovnako ako tisícom spokojných užívateľov aj vám môžu účinné látky **chróm**, **škorica** a **kyseľina alfa-lipoová** pomôcť účinne regulovať hladinu krvného cukru a udržať ho pod kontrolou.

Kyselina alfa – lipoová je v súčasnosti „zlatý štandard“ v boji proti diabetickým komplikáciám. 3 tablety Dialevelu denne pokryjú odporúčané denné množstvo tejto účinnej látky.



Dialevel® je vhodný pre diabetikov, osoby s poruchou glukózovej tolerancie a ľudí trpiacich nadváhou.



WALMARK®

Žiadajte v lekárni, na www.walmark.sk
alebo na infolinke 0800 191 191

PRECHLADNUTIE – KAŽDOROČNÉ TRÁPENIE

Odborná redakce Edukafarm

Ťažkosti s prehĺtaním, škriabanie v hrdle, kašeľ, upchatý nos, kýchanie, často únava, zvýšená teplota až horúčka. To sú typické a nám všetkým zaiste dobre známe príznaky prechladnutia.

Ich príčinou sú najrôznejšie vírusy, ktoré sa dočasne usídľujú v našich horných dýchacích cestách, najmä vtedy, ak sme v strese, nedostatočne oddýchnutí, nedostatočne sa obliekame, alebo sme celkovo oslabení.

S prechladnutím sa preto najčastejšie stretávame pri nestabilnom počasi alebo v chladnejších mesiacoch, keď sa viac stretávame v uzavretých priestoroch (najmä deti v škôlkach a školách, v prostriedkoch mestskej

hromadnej dopravy a pod.) a prípadná vírusa sa tak môže ľahšie šíriť. Nejde však len o prenos kvapôčkami – možný je tiež prenos kontaktom s predmetmi, s ktorými sa bezprostredne pred nami stretol chorý.

Prechladnutie žiaľ ešte stále nevieme vyliečiť. Cílené podávanie antivirov sa nejaví ako dostatočne účinné a okrem toho je pomerne nákladné. V liečbe sa preto

inzercia

GlimbaxTM acidum diclofenacum

Prvý a jediný ústny roztok diklofenaku na našom trhu

- **na liečbu zápalov v ústnej dutine a krku**
napr. angína, zápal nosohltana, zápal d'ásien, zápal sliznice dutiny ústnej
- **skorý nástup účinku***
- **2-3x denne 15 ml neriedeného roztoku**
- **príjemná broskyňová chuť**

Glimbax je voľnopredajný liek, určený na výplach alebo kloktanie ústnej dutiny vo forme orálneho roztoku. Čítajte pozorne písomnú informáciu pre používateľov lieku.



Literatúra: * Weinstein R.: Studio controllata a doppio cecita verso placebo su efficacia, accettabilità e tollerabilità di Diclofenac collutorio nel posto operatorio orale o parodontale; MinervaStomatol. 50(9-10)315-19.2001

Office: Júnová 33, 831 01 Bratislava 3, SR, www.csc-pharma.sk
tel.: 02/5920 7320, fax: 02/5920 7384, e-mail: office@csc-pharma.sk

opierame o využitie látok, ktoré zmierňujú čiastkové prejavy ochorenia. Vo väčšine prípadov ide o prípravky voľnopredajné, s výberom ktorých nám zaiste ochotne poradia v každej lekární.

Bolesť v hrdle spôsobuje lokálny zápal, pre ktorý je ďalej typický opuch a začervenanie. Pomôcť môžu jednak látky cielene pôsobiace proti zápalu – novinkou je u nás napr. diklofenak (Glimbax); podobný mechanizmus účinku majú tiež látky flurbiprofén alebo benzydamin. Prípravok Glimbax sa pritom vyznačuje unikátnou liekovou formou – ako jediný je dostupný vo forme roztoku určeného na vyplachovanie ústnej dutiny alebo kloktanie s dávkovaním 2–3-krát denne. Okrem iného je určený aj na symptomatickú liečbu po stomatologických zákrokoch v tejto oblasti. Všetky tieto látky zabraňujú opuchu v hrdle, a možno teda očakávať skorý ústup bolesti a uľahčenie prehĺtania. Pomôcť môžu aj tzv. krčné antiseptiká, vo forme pastiliek, žuvacích tabletiiek alebo sprejov, ktoré ničia vírusy, baktérie, huby a v niektorých prípadoch i spóry, čím fakticky zabraňujú ďalšiemu zhoršovaniu prejavov prechladnutia, a preto je možné kombinovať ich s vyššie spomenutými protizápalovo pôsobiacimi prípravkami. Obohatené môžu byť aj o lokálne znecitlivujúce látky.

Pri horúčke pomôžu najskôr osvedčené antipyretiká, na čele s paracetamolom, kyselinou acetylsalicylovou alebo zároveň protizápalovo pôsobiaci ibuprofén. Na celkové posilnenie organizmu zaiste pomôžu prípravky s obsahom minerálov a vitamínov. Pri tlmení kašľa sa potom rozhodujeme medzi voľbou expektorancií a antitusík, predovšetkým na základe charakteristik kašľa, t.j. či ide o kašeľ vlhký alebo suchý.

Aj keď je prechladnutie neodmysliteľnou súčasťou nášho života, nemali by sme jeho liečbu v žiadnom prípade podceňovať. Týka sa to predovšetkým detí, seniorov a všetkých osôb s chronickým ochorením. Súčasne platí, že hoci si dané prípravky môžeme prakticky indikovať sami, pri ich podávaní by sme sa mali striktnie pridržať údajov a odporúčaní uvedených výrobcov v príbalovom letáku.

inzercia

37-ročný učiteľ, Bratislava

„Pri pravidelnej ročnej prehliadke mi zistili nález na pľúcach, ktorý bol potvrdený ako zhubný nádor. V súčasnosti absolvujem už 2. cyklus chemoterapie v kombinácii s Podkovičníkom MIX. Pri každej kontrole boli pozitívne zmeny, veľkosť nádoru sa znižuje.“

49-ročná zdravotná sestra, Nitra

„Pre opakujúce sa tráviace ťažkosti mi bol ultrazvukovým vyšetrením zistený nádor na pečeni a tenkom čreve. Nastúpila som na ožarovanie a od 4. týždňa užívam súčasne aj Podkovičník MIX. Jeden nádor sa mi úplne stratil, ostatné sa znižujú, nové ložiská nevznikli.“

PODKOVIČNÍK MIX A JEHO MOŽNÉ ÚČINKY NA DOPLNENIE KLINICKO-ONKOLOGICKEJ LIEČBY

Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku:

"Klinickým sledovaním Podkovičníka MIX na Slovensku bol zaznamenaný jeho možný pozitívny účinok na regeneráciu kostnej drene (hlavne na úrovni bielych krviniek a krvných doštičiek), môže priaznivo vyvíjať protinádorový a antiangiogénny účinok na organizmus (môžu poklesnúť hladiny onkomarkerov, nádory sa môžu v určitých prípadoch zmrštniť, alebo úplne vstrebať). Prípravok môže priaznivo vplyvať na zdravotný a aktuálny stav výživy onkologických pacientov.

Podkovičník MIX môže pozitívne vplyvať a zvyšovať účinky onkologickej liečby (chemoterapia, rádioterapia, molekulárna cielená liečba), na mechanizmus lipidov (môže znižovať hladinu krvného cukru, cholesterolu, triglyceridov a homocysteínu) a spolupodieľať sa na znižovaní rizika vzniku srdcovo-cievnych ochorení."

Prípravok doporučujeme užívať pacientom, ktorí trpia onkologickým ochorením, napr. v kombinácii s chemoterapiou, alebo ožarovaním, pri ochoreniach s poruchami lipidového spektra, napr.: cukrovka 2. typu, vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov, taktiež zdravým ľuďom, ktorí chcú posilniť svoj imunitný systém a predísť vzniku onkologických a civilizačných chorôb.

www.PROVITEX.sk

ČISTÁ SILA PRÍRODY UKRYTÁ V KVAPKÁCH

VYNIKAJÚCA PREVENCIA CHRÍPOK



J.V.kvapky-GRIP

- priaznivo pôsobia pri chrípke a iných vírusových ochoreniach
- pomáhajú odstraňovať príznaky chrípky: zimnicu, bolesti hlavy, celkovú slabosť, únavu, bolesti svalov a kĺbov, zvýšenú teplotu, bolesti hrdla, pálenie očí...
- môžu sa užívať aj počas ochorenia, čím sa zmierni a urýchli priebeh choroby



NA PODPORU IMUNITY VYSKÚŠAJTE



J.V.kvapky-IMUN

- zvyšujú obranyschopnosť organizmu
- veľmi účinné v období chrípok
- pomáhajú zmierniť alergické reakcie
- priaznivo pôsobia na činnosť sleziny



ŽIADAJTE VO VYBRANÝCH LEKÁRŇACH KVALITA VYRÁBANÁ NA SLOVENSKU

VALOVIČ, s.r.o., Remeselnícka 11, Bratislava
INFO: 02 4488 0665 • www.prirodnkvapky.sk



PROVITEX KEĎ HUBY POMÁHAJÚ Z TELEVÍZIE ZNÁMY

PODKOVIČNÍK MIX

Špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov. Užívanie prípravku sa doporučuje pacientom, ktorí trpia nádorovým ochorením na doplnenie a podporu klinicko-onkologickej liečby (chemoterapia, ožarovanie, imunoterapia, operácie), na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení.

Hľadáme distribútorov pre Českú republiku!



Viac informácií o liečivých hubách a prípravkoch na:
www.PROVITEX.sk
a na infolinkách:

+421 (0) 903 225 548 +421 (0) 911 997 899
+421 (0) 35 3260 111 +421 (0) 692 082 886

Hľadajte vo Vašej lekární.

Distribútor: PROVITEX s.r.o. Výrobca: NATUR PRODUCT s.r.o.

STRIEBRO V KOZMETIKE? ÁNO, PROSÍM!

PR článok

Dnes sa stretávame s mnohými problémami pokožky (suchá, svrbíaca, zapálená pokožka). Vynikajúcou pomocou pri riešení týchto problémov je využitie tzv. mikrostriebra v kozmetických výrobkoch. Je to moderné, technologicky upravené kovové striebro (strieborný prášok) s veľkosťou častíc 11,6 μm , ktoré má veľký biologicky aktívny povrch. Špongiovitá štruktúra, ktorá umožňuje dobré prilnutie mikrostriebra na pokožku aj pri nízkych koncentráciách, uvoľňuje malé množstvá iónov striebra.

Baktérie, traste sa!

Najdôležitejšou vlastnosťou mikrostriebra – a striebra vôbec – je jeho výrazný antimikróbný účinok. Tento jeho účinok bol známy po stáročia, keď sa najmä zlúčeniny striebra využívali pre antibakteriálny účinok.

Efektívne zníženie počtu mikroorganizmov pomocou striebra je vyššie ako pri súčasných moderných konzervačných prostriedkoch. Práve preto sa do kozmetických výrobkov s obsahom striebra nepridávajú ďalšie konzervanty.

Uvádza sa, že striebro je schopné zničiť okrem baktérií i vírusy, huby a kvasinky. Ióny, ktoré mikrostriebro uvoľňuje, pôsobia priamo na bunkovú stenu mikroorganizmov, rozrušujú ju a zabraňujú ďalšiemu deleniu mikroorganizmov. Pokožka zbavená mikroorganizmov sa zotaví, oživí a normalizuje. Zjemnie, vyhladí sa a opätovne získa svoju prirodzenú elasticitu.

Je to bezpečné?

Mikrostriebro je v kombinácii so silnými prostriedkami ideálne na zlepšenie stavu pokožky, najčastejšie

v kombinácii s pantenolom a zinkom. Nemá nepriaznivé účinky, veľmi dobre sa znáša, zostáva na pokožke a nevstrebáva sa. Využíva sa všade, kde treba ochrániť pokožku pred mikroorganizmami.

Najčastejšie je súčasťou prípravkov na atopickú pokožku, na suchú pokožku a suché pery (ochrana pred infekciou), deodorantov a krémov na chodidlá (proti baktériám zapríčínujúcim zápach nôh), proti akné (Skin in Balance Mineral hydratačné alebo nočné fluidum), na čistenie pokožky (protibakteriálne mydlá a šampóny), zubných pást (antibakteriálny účinok) a je tiež súčasťou depilačných krémov (ochrana pred infekciou).

Striebro na pokožke pôsobí:

Regulačne

– vysokoaktívnym antimikróbnym pôsobením proti širokému spektru mikroorganizmov zabraňuje vzniku infekcií.

Ochranne

– antibakteriálne – účinok spočíva v tom, že striebro ničí iritačné baktérie a pomáha normalizovať flóru pokožky, čím súčasne udržiava zdravú rovnováhu pokožky.

Stabilizujúco

– protizápalový účinok striebra sa prejavuje potlačením zápalu, zapríčineného patogénnymi mikroorganizmami, a zabránením množeniu škodlivých mikroorganizmov.

Dòliva

SKIN IN BALANCE

Dermatologická starostlivosť pre každý typ pleti



zmiešaná a mastná pleť

so zinkom, mikrostriebrom
a extraktom z olivových listov,
vhodné na mastnú pleť,
nekomedogénne



veľmi suchá pokožka

s ureou, olivovým olejom
a ďalšími látkami,
ktoré zmierňujú svrbenie,
vhodné pri atopickom ekzéme



dehydratovaná pleť

s termálnou vodou,
extraktom z rias
a olivovým olejom,
dermatologicky testované

ZVLHČUJÚCE OČNÉ KVAPKY

inzercia

**BEZ KONZERVAČNÝCH LÁTOK A BEZ
FOSFÁTOV**

**ZNÁŠANLIVÉ SO VŠETKÝMI DRUHMI
KONTAKTNÝCH ŠOŠOVIEK**



- Na zvlhčenie a starostlivosť o rohovku a spojovku pri podráždených, červených, páliacich a svrbiacich očiach
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml a heparin

HYLO-PARIN®



- Na zvlhčenie a podporu hojenia poškodeného povrchu oka, napr. v dôsledku suchého oka po operačných zákrokoch
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml a dexpanthenol

HYLO-CARE®



- Na lepšie zvlhčenie povrchu oka s poruchami citlivosti vyvolanými vplyvmi vonkajšieho prostredia, ako je suché oko, pocit cudzieho telesa v oku, alebo pálenie očí, alebo po operačných zákrokoch na oku
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml

teraz aj v balení **HYLO-COMOD®**
2x10 ml



- Na intenzívne a liečivé zvlhčenie povrchu oka pri silnejšom alebo chronickom pociťovaní suchého oka a po operačných zákrokoch na oku
- Hyaluronát sodný 2mg/ 1ml

HYLO®-GEL

HYALURONÁT V BEŽNOM ŽIVOTE

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D.

Ústavy farmakologie 2. a 3. LF UK, Praha

Hyaluronát pri nádche

Keďže nosová sliznica je pomerne veľmi citlivá na akékoľvek zmeny vonkajšieho prostredia a rovnako tak aj na mechanické poškodenie, mnohé štúdie preukázali, že podávanie hyaluronátu môže významne urýchľovať hojenie. Nielen, že na seba vo veľkom množstve viaže vodu, čím zabezpečuje optimálne prostredie pre okolité množiace sa a rastúce bunky, ale súčasne je schopný prostredníctvom špecifických

predpokladať jej priaznivý účinok na podráždenú sliznicu. Okrem toho možno ju aplikovať aj do ucha, kde pomáha odstrániť ušný maz.

Hyaluronát pri nedostatku slz

V očnom lekárstve sa hyaluronát využíva predovšetkým kvôli jeho opísanej vlastnosti viazať na seba vo veľkom množstve vodu. To ho predurčuje na použitie v prípade podráždenia

Kyselina hyalurónová alebo tiež hyaluronát, sa teší vzrastajúcej obľube v najrôznejších oblastiach medicíny. Ide o prirodzenú zložku nášho tela bohato zastúpenú v medzibunkovom priestore spojivového tkaniva. Zvlášť vo veľkom množstve je prítomná v sklovci alebo chrupke. Ešte pred niekoľkými rokmi sa jej klinické využitie obmedzovalo prakticky len na podávanie pri degeneratívnom ochorení kĺbov, akým je osteoartróza. V poslednom čase však máme možnosť stretávať sa s ňou v kozmetike, kožnom lekárstve, gynekológii alebo stomatológii. Úspešne sa využíva aj vo forme nosových alebo očných kvapiek.

štruktúr ovplyvňovať aj aktivitu buniek nášho imunitného systému. Hyaluronát sa teda začal pridávať do nosových kvapiek užívaných pri nádche s cieľom obmedziť ich prípadné nežiaduce účinky, ako je najmä pocit sucha a pálenie nosovej sliznice pri používaní tzv. dekongestív, teda liekov navodzujúcich zúženie ciev sliznice, čím sa zníži prekrvenie a následne aj opuch zdurenej nosovej sliznice.

Pri nádche sú však stále obľúbenejšie zdravotnícke prostriedky na báze morskej vody s rôznou koncentráciou (napr. Aliamare a i.), ktorých pôsobenie sa zakladá na klasickom prístupe osmózy. Ak si teda daný roztok (kvapky alebo sprej) aplikujeme do nosa, vďaka obsahu soli dôjde k prestúpeniu tekutiny z opuchnutej sliznice smerom von, čím sa uvoľní nos a postupne aj prepojenia s vedľajšími nosnými dutinami či stredným prostredníctvom Eustachovy trubice. Významnú úlohu v týchto roztokoch zaujímajú tiež rozpustené minerály (napr. selén, mangán, meď a iné), ktoré môžu priaznivo ovplyvňovať aj imunitné reakcie. Okrem toho existujú aj svedectvá o priaznivom pôsobení týchto roztokov pri alergickej nádche, kde vďaka podpore tvorby mucínu zabraňujú kontaktu slizničných buniek s alergénmi. Vyššie spomenutý prípravok okrem toho obsahuje i kyselinu hyalurónovú, a možno teda

očí alebo pri tzv. syndróme suchého oka, teda stavu, keď sa slzy tvoria v menšom množstve, ako je to potrebné, alebo ich zloženie nie je celkom optimálne. Zvyčajným prejavom je potom začervenanie oka, pocit prítomného cudzieho telesa, pálenie alebo ťažké žmurkanie. Tento pocit zaiste dobre poznajú mnohí z nás, ak dlho pracujeme pri počítači, sme v zadymenej miestnosti alebo v klimatizovanom prostredí. Aj keď syndróm suchého oka spoľahlivo určí až oftalmológ pomocou niekoľkých nenáročných vyšetrení, veľmi často nám pri týchto ťažkostiach môžu pomôcť práve očné kvapky.

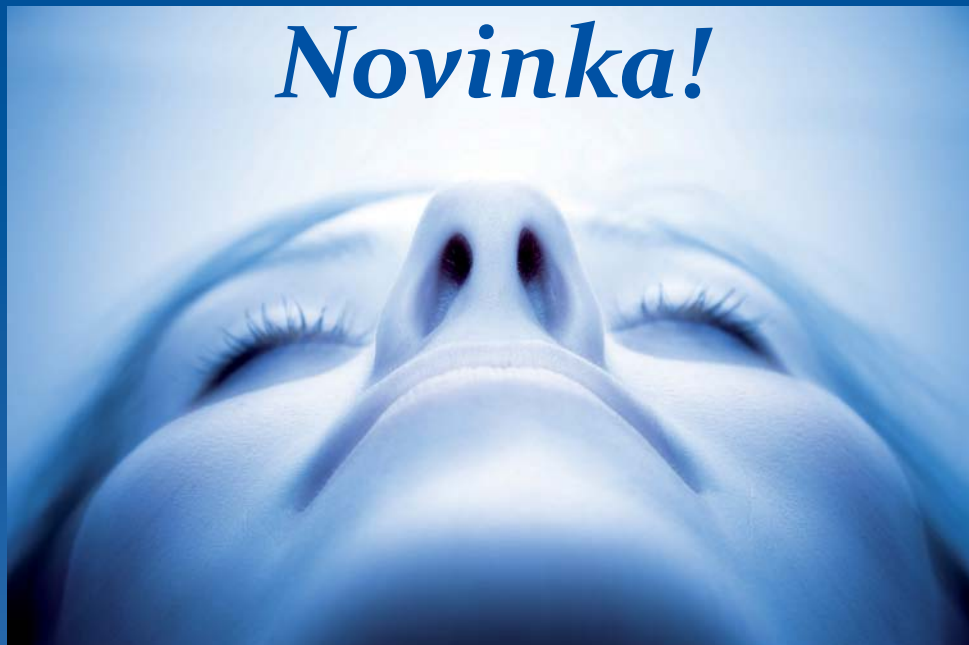
Využitie hyaluronátu tu fakticky predstavuje umelé slzy, ktoré bežne rozdeľujeme podľa svojej viskozity. V našich lekárňach ide napr. o prípravky z radu Hylo®, ktoré sa vyznačujú vysokou viskozitou, a teda i dobrou priľnavosťou po ich aplikácii na povrch oka. Takýto prípravok sa z oka pomaly odstraňuje a zaručuje tak spoľahlivý a dlhodobý účinok ako pri látkach, ako je napr. povidón alebo karbomer. Prípravok Hylo-Gel okrem toho neobsahuje konzervačné látky a môžu ho preto použiť napr. osoby, ktoré nosia kontaktné šošovky. Môžu sa tu však uplatniť aj hojivé účinky hyaluronátu, ktoré ešte podporuje pôsobenie dexpanthenolu – napr. Hylo-Care.

URSAPHARM

18 Studená 5, 821 04 Bratislava
Tel.: +421 911 902 509, Fax: +421 484 161 857
ursapharm@gmail.com, www.ursapharm.cz

Aliamare®

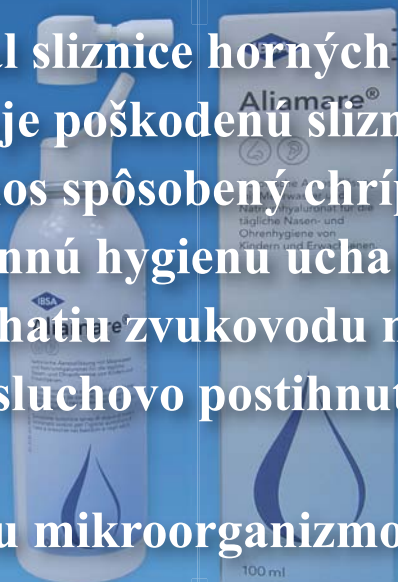
Novinka!



Vyskúšajte blahodarný účinok morskej vody v kombinácii s kyselinou hyalurónovou!



- ❖ účinne potláča zápal sliznice horných dýchacích orgánov
- ❖ zvlhčuje a regeneruje poškodenú sliznicu nosa
- ❖ uvoľňuje upchatý nos spôsobený chrípkou alebo alergiou
- ❖ vhodný na každodennú hygienu ucha
- ❖ prevencia proti upchatiu zvukovodu mazovou zátkou
- ❖ odporúča sa aj pre sluchovo postihnutých používajúcich načúvací aparát
- ❖ zabraňuje množeniu mikroorganizmov



Návod na použitie:

Zloženie: roztok morskej vody a sodnej soli kyseliny hyalurónovej. **Indikácie:** Nos: pomáha odstraňovať nadmernú sekréciu, poskytuje rýchlu úľavu pre suchú sliznicu, je prospešný po operáciách nosa. Ucho: bráni vzniku zátok ušného mazu, pomáha udržiavať voľný zvukovod u osôb používajúcich načúvací aparát. **Dávkovanie:** vstreknite do nosa resp. ucha 1-2 krát, podľa potreby. **Kontraindikácie:** Aliamare je kontraindikovaný u pacientov s otoreou, s perforáciou bubienkovej blanky alebo chronickou infekciou stredného ucha. **Dátum poslednej revízie návodu na použitie:** január 2010. **Výdaj zdravotníckej pomôcky:** výdaj nie je viazaný na lekársky predpis.

Zastúpenie pre SR: IBSA Slovakia s. r. o., Šancová 72, 811 05 Bratislava, Tel.: 0252620978

IBSA



HOTEL V LESE, LES V HOTELI

Hotel Partizán**** na Táloch v srdci nízkotatranskej prírody je miesto, kde v okamihu príchodu zažijete pocity úľavy bravúrne provokované myšlienkou nájsť hotel v lese a pocítiť moc lesa priamo v hoteli. Hotel Partizán spojil svoju prekrásnu polohu s dokonalým súladom Kongres a Wellness služieb, s ozdravujúcou pridanou hodnotou a architektonicky zosúladenými interiérmi. Neváhajte a presvedčte sa sami na **www.partizan.sk**!



CENY DO TAJNIČKY

3x 2-dňový pobyt v HOTELI PARTIZÁN****

VOUCHER zahŕňa: ubytovanie v dvojposteľovej izbe Panorama Classic na dve noci pre dve osoby s raňajkami, vstup do Aqua & Kids, parkovné, internet.

Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 15. 10. 2011 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava**

	OBVYATEL SVEREPCA	1.ČASŤ TAJNIČKY	RADÓN (ZN.)	RUS. FILOZOF (IGOR SEMJONOVIC)	PRÁVO CHRÁNIACE ŠČACHTU	RUSKÝ FILOZOF (ALEXEJ FJODOROVIC)	AMORFNY NERAST	POMÔCKY: EE, LUSAKA, LARA, PANA, ALOFÁN, LOSEV, VINODOL, ARLETA, TEFER, SINOP	VEČER (FRAN.)	ISLAND (OLYMP. SKR.)	TU MÁŠ	3.ČASŤ TAJNIČKY	SÍDLO V USA
VŤAHOVALA NOSOM VZDUCH								TURECKÉ MESTO					
OBEC V OKR. NITRA								KOLÓNIA					
								DRUH OMÁČKY (KUCH.)					
RIEKA V HOLANDSKU			DELIL (OPAK)								PRÁCE-NESCHOPNOST		
			ZJAVOVALO SA AKO MÁTOHA								SKRINKA, SKATUEA		
RADIO SPECTRUM MANAGEMENT				SÍDLO V MAROKU						MŮČKA Z KURKUMY			
				PRIRODNÝ JAV, SILA						NOZDRA (LEK.)			
POSCHODIE (KNIŽ. ZAST.)					2.ČASŤ TAJNIČKY				NAČO (HOV.)				ŠTÁT VO VENEZUELE
					MENO ŠARLOTY				OTÁZKA NA 3. PÁD				
VYLUČOVAL POT						PRENIESOL NÁKAZU							
						POPRAVCA							
ROZTOK NA ČISTENIE. AMONIAK							STAROSLOVANSKÁ BOHYŇA ZIMY						
ŽENSKÉ MENO							ELEKTRODA TRANZISTORA						
MLADŠIA KAMENNÁ DOBA (GEOL.)							MESTO V RODÉZII						

Výhercovia tajničky z minulého čísla 2/2011: 1. Martin Závodský, Bratislava, 2. Mária Hricová, Budča, 3. Magda Kišbandi, Jelšava

Výhercom blahoželáme!

PROBACIN® 5miliárd

Obsahuje životaschopné spóry probiotického kmeňa *Bacillus clausii* MTCC 5472



výživový doplnok



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

Použitie:

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

Charakteristika:

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

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

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

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

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

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

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

Zloženie/ fľaštička:

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

Zloženie/ uzáver:

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

Dávkovanie:

Deti od 6 mesiacov veku:

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

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

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

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

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

Klinické štúdie:

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



Jesenné Liekobranie

Zľavy až
-20%



PARTNER
pre vaše zdravie
www.partner.sk

Akcia platí od 5. 9. do 7. 10. 2011