

03/2012



lekáreň a lieky

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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

CHRÁŇTE SVOJE
DÝCHACIE CESTY

**O (NIELEN)
LETNOM PROBLÉME
MNOHÝCH ŽIEN**

HEMOROIDY
AKO ICH POZNÁME,
ALE AJ NEPOZNÁME

JESEŇ ŽIVOTA
PREŽITÁ V ZDRAVÍ

KEĎ SA ŤAŽKO DÝCHA

HORÚČKA V DETSKOM VEKU

ŠAFRAN A PSYCHICKÉ OCHORENIA

**DOKÁŽETE SA BRÁNIŤ
PRED NÁSTRAHAMI ZIMY?**

**KEDY NÁM
POMÔŽU ENZÝMY?**

**ČO KÚPITE
V LEKÁRNI**

**O NOVÝCH
MOŽNOSTIACH LIEČBY
BOLESTI POHYBOVÉHO
APARÁTU**

ROZHOVOR S PANI DOKTORKOU
SAMUELOVOU

TAJNIČKA O CENY KÚPELE NOVÝ SMOKOVEC



SURFUJTE PRE ZDRAVIE!

Viac ako 2000 produktov pre Vaše zdravie

Navštívte stránku **MEDIPORT** a objednávať z pohodlia Vášho domova!
K dispozícii máme viac ako 2000 zdravotníckych produktov a užitočných
zdravotníckych potrieb určených pre verejnosť.

• tlakomery • autolekárníčky • inhalátory • náplasti • bandáže • teplomery • čističky vody
aj vzduchu • odborná literatúra • alkohol testery • masážne prístroje • zdravotnícke
odevy • a rôzne iné

...pohodlne a bezpečne!



MediPort
LEKÁR

www.mediport.sk

0903 40 5000

LEKÁR a.s., Bratislava

**Lekárň a lieky: 3/2012****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 Péc, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia**PharmDr. Vladimír Végh****MUDr. Pavel Kostiuik, CSc.****MUDr. Jiří Slíva, PhD.****PharmDr. Lucie Kottářová****Marketing a inzercia:****Mgr. Janka Osuská,**

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

Bc. Lucia Krumpolcová,

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

Grafická úprava: Jana Kanasová**Tlač:** Alfa print, s.r.o. Martin

www.alfaprint.sk

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková**Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.****Číslo 3, ročník 6, 3/2012****Registrované pod č. MK SR EV 3131/09****ISSN 1337-0065****Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.**

Vážení a milí čtenáři,

pomalú se dostáváme do posledního čtvrtletí letošního roku, které je spojeno s plískanicemi a teplotami kolem bodu mrazu. Proto nemůže uniknout naší pozornosti především imunitní systém, který právě v tomto nastávajícím podzimním období bude vystaven zvýšenému náporu virových i bakteriálních infekcí. Samozřejmě, aby se předešlo zbytečným onemocněním, je jedním z hlavních cílů preventivně pomoci organismu a tak předejít oslabení imunitního systému a propuknutí nemoci, a to včetně chřipky. Za žhavou novinku na tomto poli lze považovat nově zaregistrovaný a v lékárnách volně prodejný lék Gunaprevac.

Zmíněný lék obsahuje složky, které lze podle účinků rozdělit do dvou skupin. V první skupině jsou komponenty zaměřené na stimulaci imunity, v druhé komponenty zajišťující dlouhodobou stabilizaci sliznic horních cest dýchacích. Při preventivním používání jedné dávky týdně je výsledkem nejen obranyschopnost organismu přirozeně, komplexně a harmonicky, čímž podporují normální funkci imunitního systému. Právě tento moment je vysoce inspirující, že jsme schopni dosáhnout vysokého preventivního či léčivého účinku, přičemž účinky nežádoucí se téměř nevyskytují.

Látky jsou v přípravku obsaženy v nízkých farmakologických koncentracích, které zajišťují již uvedené preventivní a terapeutické působení při vysoké bezpečnosti. Jsou to právě vědecké práce v oblasti medicíny nízkých dávek, které prokázaly, že některé účinné látky v nízké koncentraci jsou schopny stimulovat obranyschopnost organismu přirozeně, komplexně a harmonicky, čímž podporují normální funkci imunitního systému. Právě tento moment je vysoce inspirující, že jsme schopni dosáhnout vysokého preventivního či léčivého účinku, přičemž účinky nežádoucí se téměř nevyskytují.

Přeji Vám hezký podzim a především hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor**Z LEKÁRENSKEJ PRAXE**

Chráňte svoje dýchacie cesty	2
Dokážete sa brániť pred nástrahami zimy ?	3
Hemoroidy – ako ich poznáme, ale aj nepoznáme.....	6
Čo kúpite v lekárni.....	7
Starajte sa o zdravie svojich nôh.....	13
Váš zrak a vaše srdce. Čo majú spoločné ?	16
Šafran a psychické ochorenia	17
Výťažky z liečivých húb.....	18
Opäť do školy	19

Z KLINICKEJ PRAXE

Kedy nám pomôžu enzýmy	4
O (nielen) letnom probléme mnohých žien.....	5
Jeseň života prežitá v zdraví	8
Keď sa ťažko dýcha.....	12
Horúčka v detskom veku	14

ROZHOVOR

O nových možnostiach liečby bolesti pohybového aparátu	10
Tajnička o cene	20

CHRÁŇTE SVOJE DÝCHACIE CESTY

PharmDr. Vladimír Végh
Odborná redakcia Edukafarm

Dýchacie cesty sú „nechcene“ filtrom všetkých škodlivín vo vdychovanom vzduchu – či už ide o priemyselné znečistenie (polietavý prachu, smog, cigaretový dym), infekčné častice (kvapôčkové infekcie) alebo alergizujúce častice (spóry plesní, trus roztočov, peľ). Možno povedať, že sliznice dýchacích ciest sú miestom najintenzívnejšieho kontaktu nášho tela s vonkajším prostredím.

Dýchacie cesty sú vybavené účinným „čističom“ zariadením – riasinková výstelka slizníc reaguje na nečistoty tvorbou hlienu, ktorý nečistoty zachytáva, a neustály usmernený pohyb drobných riasiniek ich posúva smerom von z dýchacích ciest.

Pokiaľ je však znečistenie príliš veľké, dochádza v dôsledku dráždenia k nadmernej tvorbe hlienu, ktorý sa môže ľahko stať živnou pôdou pre infekcie. Navyše, priame pôsobenie chemických škodlivín v ovzduší vedie k priamemu oslabeniu imunity sliznice dýchacích ciest, ktoré sú tak k infekciám náchylnejšie.

Obzvlášť v začínajúcom jesennom období

dochádza ku kumulácii rizikových faktorov – návrat detí do škôl a škôlok zvyšuje potenciálnu infekčnú záťaž, chladnejšie a vlhké počasie zlepšuje podmienky pre šírenie kvapôčkových infekcií a zvyšuje riziko nachladnutia, pričom sa zároveň s jesennými hmlami zhoršujú aj obvykle aj rozptyľové podmienky v ovzduší.

Príroda ponúka pomocnú ruku

Rozvoj medicínskych poznatkov k nám okrem modernej medicíny prináša aj poznatky z tradičných ľudových medicín mnohých exotických krajín (tzv. *etnofarmakológia*). V oblasti dýchacích ciest môže byť príkladom morinda citrónová (*Morinda citrifolia*), stále zelený krík z tropických oblastí Austrálie a Oceánie. Z jeho plodov, nazývaných „noni“, sa lisuje chutná šťava, ktorú domorodci používajú ako osvedčený prostriedok pri rôznych ochoreniach dýchacích ciest, močového traktu alebo poruchách pečene. Vedecké skúmanie tohto produktu odhalilo,

Našimi dýchacími cestami za deň pretečie približne 10 000 litrov vzduchu, čo znamená, že nimi pretečú aj všetky nečistoty obsiahnuté vo vzduchu. Bez vzduchu sa však jednoducho neobídeme a dýchať musíme, či už žijeme v čistom horskom prostredí, v mestskej aglomerácii, alebo v blízkosti priemyselných centier.

že obsahuje veľké množstvo flavonoidov, karotenoidov, vitamínov a ďalších biologicky aktívnych látok s významným antiseptickým, antioxidačným, imunomodulačným a detoxifikačným účinkom.

Opevnenie pre dýchacie cesty

Práve šťava z noni tvorí hlavnú zložku výživového doplnku GUNA-NONI. Okrem šťavy z noni obsahuje zložky tradičnej ľudovej medicíny používané pri problémoch s dýchacími cestami, ako napr. extrakty z liečivých rastlín (skorocel kopijovitý, prvosienka jarná, slez lesný, jablčník obyčajný, toluánsky balzam) či propolis. Tieto zložky veľmi účinne prispievajú k detoxikácii a intenzívnej ochrane dýchacích ciest pred záťažou z vonkajšieho prostredia a uľahčujú odkašliavanie zachytených nečistôt. Pomáhajú tak udržiavať sliznice dýchacích ciest v dobrej kondícii, čo je základným predpokladom pre úspešnú obranu pred obvyklými sezónnymi ochoreniami dýchacích ciest.

inzercia



GUNA®-NONI

výživový doplnok

Spol'ahlivá ochrana respiračného traktu

- Podporuje imunitu dýchacích ciest
- Pomáha proti sezónnym infekciám a pri nachladnutí
- Uľahčuje a podporuje vykašliavanie



výživový doplnok



Šťava z plodov Noni (*Morinda citrifolia*) 7,50 ml, Extrakt z ománu pravého (*Inula helenium*) 1,50 ml, Extrakt z prvosienky jarnej (*Primula veris*) 0,45 ml, Extrakt zo slezu lesného (*Malva sylvestris*) 0,60 ml, Extrakt z maku víčieho (*Papaver rhoeas*) 0,60 ml, Extrakt zo skorocela kopijovitého (*Plantago lanceolata*) 0,60 ml, Tinktúra z rozmarínu lekárskeho (*Rosmarinus officinalis*) 0,60 ml, Extrakt z grindélie mohutnej (*Grindelia robusta*) 0,45 ml, Extrakt z paprade venušino vlasu (*Adiantum capillus veneris*) 0,30 ml, Extrakt z rosičky okrúhlostej (*Drosera rotundifolia*) 0,30 ml, Extrakt zo sladkovej hladkoplodej (*Glycyrrhiza glabra*) 0,30 ml, Extrakt zo slamičky talianskej (*Helichrysum italicum*) 0,30 ml, Extrakt z jablčníka obyčajného (*Marrubium vulgare*) 0,30 ml, Extrakt z propolisu 0,15 ml, Extrakt z toluánskeho balzamu 0,60 ml, **Pomocné látky:** voda, fruktózový sirup, ethanol (6%), hydroxypropylmethylcelulóza. **Konzervačná látka:** stabilan. Deklarované množstvo sa nachádza v 30 ml. Uvedené extrakty rastlín obsahujú vitamín C, železo, ako aj ďalšie vitamíny a minerálne látky.



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



DOKÁŽETE SA BRÁNIŤ PRED NÁSTRAHAMÍ ZIMY?

Spracovala odborná redakcia Edukafarm

Každý rok sú príznakmi chrípky alebo jej podobným ochorením (like-influenzy) postihnuté asi 1-2 milióny obyvateľov. Na ochorenie chrípky alebo parainfluenzy trpí 25 % detí mladších ako jeden rok a 18 % detí medzi 1. a 4. rokom života. Starší pacienti tvoria spolu s deťmi rizikové skupiny ochorenia na chrípku.

Viete, prečo sa chrípka nazýva influenza?

Názov pochádza z latinského slova „influentia“. V staroveku sa verilo, že táto choroba vzniká v dôsledku pohybu nebeských telies.

Viete, ako rozpoznáte chrípku?

Príznaky chrípky sú rôzne, občas sa vyskytujú so zvýšenou intenzitou a často sa zamieňajú za prejavy pripomínajúce ochorenia chrípky (parainfluenzy) alebo bežné prechladnutie.

Chrípkové obdobie prichádza v období jeseň – zima (zvyčajne medzi novembrom a marcom, s vrcholmi výskytu medzi decembrom a februárom). Ochorenie trvá asi jeden týždeň.

PRÍZNAK	VÝSKYT
Kašeľ	50 - 98%
Horúčka (>38°C)	48 - 100%
Zimnica	25 - 90%
Bolesť hrdla	25 - 95%
Bolesť hlavy	30 - 98%
Strata chuti do jedla	30 - 70%
Zdurení nosovej sliznice	20 - 100%
Bolesť svalov	30 - 80%
Zachrípnutie	10 - 40%
Vracanie	5 - 45%
Hnačka	1 - 20%
Bolesť v prsiach	5 - 25%

Zdroj: Mozza C. I virus influenzali e parainfluenzali - profilassi e cura biologica dell'influenza Nuova Ipsa Editore, 2010.

Viete, kto je zodpovedný za chrípku?

Ide o vírus (*Orthomyxoviridae*), ktorý preniká do organizmu nosom a ústami a napáda dýchacie cesty, často tiež zažívacie ústrojenstvo. Infikuje bunky a vyvoláva zápalovú reakciu, ktorá je v pozadí typických príznakov chrípky.

Vírus chrípky je nielen veľmi agresívny, ale aj veľmi „inteligentný“. Je schopný oklamať imunitný systém tým, že sa môže maskovať, a tak unikáť pred likvidáciou protilátkami.

Ako by to nestačilo, každý rok máme do činenia s asi 200 rôznymi typmi vírusov (tzv. parainfluenznými vírusmi), ktoré sú zodpo-

vedné za všetky formy ochorení podobné chrípke. Zjednodušene povedané: každú zimu sme pod „palbou“ vírusov.

Treba sa brániť účinným spôsobom...a mali by sme byť inteligentnejší ako chrípkové vírussy.

5 pravidiel, ako predchádzať chrípke a bojovať proti príznakom chrípky

- často si umývať ruky
- zakryť si ústa a nos pri kašli (a následne si umyť ruky)
- zamedziť rukami dotyk medzi očami, nosom a ústami, teda cestám pre ľahký vstup vírusu
- v období výskytu chrípky sa radšej zdržiavať doma
- počas chrípkovej sezóny sa vyhýbať miestam s vysokou koncentráciou ľudí (divadlo, kino apod.)

Poznate 6. pravidlo?

Zvýšiť obranyschopnosť imunitného systému na predchádzanie chrípke a byť inteligentnejší ako chrípkový vírus.

Za normálnych podmienok je ľudský organizmus schopný brániť sa pred chrípkovými infekciami a parainfluenzou vytváraním protilátok a vďaka bojujúcim bunkám imunitného systému.

- Protilátky sú veľmi účinné, napádajú priamo vírus, žiaľbohu, táto ochrana je len čiastočná, pretože vírusy chrípky sa stále menia, a tak sa vymykajú kontrole prostredníctvom protilátok.

- Obranné bunky imunitného systému, rovnako účinné ako protilátky, nenapádajú priamo vírus, ale vírusom infikované bunky, zabráňujú rozmnožovaniu vírusov a ich šíreniu v organizme.

Vedecké práce v oblasti medicíny nízkych dávok preukázali, že niektoré účinné látky pri nízkej koncentrácii sú schopné stimulovať obranyschopnosť organizmu prirodzene, komplexne a harmonicky, čím podporujú normálnu funkciu imunitného systému.

GUNAPREVAC



Liek na vnútorné užitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu.

GUNAPREVAC reprezentuje prípravok s vyváženým obsahom účinných látok, ktorých použitie popisuje odborná publikácia typu Materia medica na chrípku a choroby z prechladnutia

- **Anas barbariae Hepatis et Cordis extractum** (200K) predstavuje tradične používanú látku so špecifickým pôsobením proti vírusom.
- **Haemophilus influenzae** (9CH) predstavuje účinnú látku, ktorá znižuje riziko komplikácií chrípky.
- **Echinacea** (3CH) stimuluje vrodennú imunitu.
- **Asclepias vincetoxicum** (5CH) predstavuje látku na vypudenie vrodenej imunity.
- **Aconitum napellus** (5CH) – pri náhlych ťažkostiach znižuje teplotu, preventívne zlepšuje hospodárenie s energiou vo vnútri buniek.
- **Belladonna** (5CH) pri náhlych ťažkostiach uľahčuje dýchanie, preventívne pôsobí proti opuchu slizníc.
- **Cuprum** (3CH) pri náhlych ťažkostiach pôsobí proti bolestiam svalov a horúčke, preventívne sa podáva na podporu mnohých dôležitých procesov látkovej výmeny v organizme.

Účinok týchto jednotlivých látok podávaných v nízkej koncentrácii sa tradične využíva na podporu obranyschopnosti organizmu spoločne s ochranou slizníc a potlačením príznakov chrípky.

Dávkovanie

- **Prevencia:** 1 tuba granúl týždenne počas 6 týždňov.
- **Liečba:** Dospelí a deti staršie ako 6 rokov: 1 tuba granúl od objavenia sa prvých príznakov chrípky alebo ochorenia z prechladnutia. Potom každých 6 až 8 hodín (max. 3 dávky denne) až do vymiznutia príznakov. V prípade pretrvávania príznakov sa poraďte so svojim lekárom.
- Deti od 2 do 6 rokov:** polovica dávky pre dospelých.
- Použitie u detí mladších ako 2 roky konzultujte s detským lekárom.

Prípravok je dostupný v lekárňach aj bez lekárskeho predpisu.

Údaje o indikáciách sú odporúčaním výrobcu a neboli predmetom schvaľovania v rámci registračného konania.

PROFIL PRÍPRAVKU

KEDY NÁM POMÔŽU ENZÝMY?

MUDr. Pavel Chrbolka,

Ušné-nosné-krčné odd., Fakultná Thomayerova nemocnica s poliklinikou, Praha

V dnešnom pretechnizovanom a hektickom svete sa niekedy až bezhlavo zdôrazňuje zdravie, primeraná kondícia, pracovný úspech a výkonnosť. Je tu snaha nebyť chorý, dobre vyzerat', čo najdlhšie si zachovať mladistvý výzor a spoločensky obstať za každých okolností. Tomu zodpovedá aj objem prostriedkov vynaložených v lekárňach na kúpu rôznych prípravkov a výživových doplnkov.

inzercia

Elax

„Užívaj enzýmy & užívaj život!“

Envital

Enzymatický prípravok s rastlinnými extraktmi a mikroorganizmami

Enzýmy sú nevyhnutné a podporujú:

- zachytávanie voľných radikálov
- obnovu životnej energie pri strese, vyčerpanosti
- pamäť, schopnosť sústrediť sa
- urýchľujú mnohonásobne hojenie rán
- regeneráciu tkanív pri autoimúnnych ochoreniach
- uzdravovanie pri infekčných ochoreniach
- trávenie potravy a metabolizmus
- reguláciu funkcie hormonálneho systému
- činnosť imunitného systému pri nádorových ochoreniach

Elax, spol. s r.o.
Františkánov 28, 945 01 Komárno, Slovakia, Obchodné odd.: +421 918 918 151, +421 911 918 151
Odborný lekársky poradca: +421 903 655 108, e-mail: info@elax.sk, objednavky@elax.sk

www.elax.sk

Pravdepodobne každého z nás niekedy postihne nádcha alebo zápal hlasiviek, drobný úraz, alebo nie sme vždy „pozitívne“ naladení. Nároky, ktoré sa kladú na nás, sú rovnaké, a so vzrastajúcou únavou treba niečo robiť, avšak sily nám niekedy nestačia. Mohla by to byť obávaná jesenná únava?

Pri pestovaní zdravého životného štýlu, v rekonvalescencii (napr. po operácii) a v prevencii častého výskytu alebo opakovaných sezónnych ochorení dýchacieho systému (hrtana, priedušnice, priedušiek a pľúc) sa záujem stále viac sústreďuje na fytoterapiu a ďalšie doplňujúce a alternatívne postupy. Najmä pri nezávažných respiračných ochoreniach, ako je prechladnutie, ktoré sa prejavuje upchatým nosom, pálením a bolesťou hrdla, zachrípnutím a suchým kašľom, stále viac ľudí sa obracia na tzv. proteolytické enzýmy. Nakoľko ide o zaujímavú skupinu prírodných látok, priblížme si ju bližšie.

Čo sú to proteolytické enzýmy?

Proteolytické enzýmy (peptidáza, papain, bromelaín a i.) sú látky, ktoré majú schopnosť rozrušovať bielkovinové štruktúry (glykoproteíny), nachádzajúce sa napr. v hliene. Ich pôsobením možno čiastočne znížiť viskozitu hlienu, čo uľahčí jeho transport z dýchacích ciest (to je dôležité u dlhoročných fajčiarov tabaku) a zníži sa riziko rozmnoženia mikroorganizmov (vírusov a baktérií) spôsobujúcich respiračné infekcie u detí a dospelých. K vedľajším priaznivým účinkom proteolytických enzýmov môžeme zaradiť zmierňovanie opuchu slizníc dýchacieho ústrojenstva, obnovenie pohyblivosti riasinkového epitelu, zlepšenie výživy sliznice a vplyv na obranyschopnosť



v zmysle obnovenia a nadobudnutia rovnováhy medzi nedostatočnou a nadmernou reakciou imunity. Preventívne sa podáva zmes enzýmov rastlinného a živočíšneho pôvodu v kombinácii s flavonoidom rutinom, ktorý obmedzuje priepustnosť drobných cievok – vlásočnic (kapilár).

Komu prospieva užívanie enzýmov?

Z preventívneho hľadiska všetkým, ktorí sa aktívne zaujímajú o svoje zdravie, a nie je im ľahostajný počet dní strávených v chorobe často zbytočne. Podávanie proteolytických enzýmov môže pomôcť napr. skrátiť čas potrebný na zotavenie z vyčerpujúcej choroby, profylakticky zabrániť vzniku bolestivých komplikácií po úrazoch, a považuje sa za racionálne v oblasti všeobecnej podpory na získanie rovnováhy v organizme.



O (NIE)LEN LETNOM PROBLÉME MNOHÝCH ŽIEN

Odborná redakcia Edukafarm

So zápalovým postihnutím pošvy a vonkajšieho genitálu (kolpitídou a vulvitídou) sa počas života stretávajú takmer tri štvrtiny žien, mnohé z nich aj opakovane niekoľkokrát za rok. Lekári si lámu hlavu s výberom účinnej látky, avšak výsledky sú často nespokojivé. Dôležité je pripomenúť, že úpravou životosprávy a istou sebadisciplínou môže žena sama prispieť k zníženiu výskytu alebo počtu návratov týchto intímnych problémov.

Žena a jej lokálna imunita

Ak je žena celkovo zdravá a netrpí poruchami obranyschopnosti, dokáže sa ľahko vyrovnáť s miernymi výkyvmi v zložení svojej vaginálnej mikroflóry. Avšak v prípade oslabenia organizmu, a teda poklesu imunity, či už chronickým stresom, nedostatkom spánku, jednotvárnym jedálnym lístkom, dôsledkom pôsobenia škodlivín zo znečisteného životného prostredia alebo vplyvom užívaných liekov (antibiotík, antimitotík, kortikoidových preparátov a i.), môže dôjsť k rozmnoženiu kvasiniek na pošvovej sliznici (najčastejšie *Candida albicans*), ktoré sa tak stanú patogénom vyvolávajúcim ochorenie.

Prejavy zápalu pošvy a vulvy

Najčastejším prejavom tohto zápalu je očervenenie pokožky, začervenanie a zdurenie pošvovej sliznice, svrbenie, pálenie, pocit nepohodlia a výtok. Výtok (fluór) môže pripomínať hlien alebo tvaroh (hrudkovitý). Liečba sa zameriava na lokálnu sanáciu pošvového prostredia (potlačenie pôvodcu kolpitídy – kvasinky) a na zvýšenie lokálnej a systémovej imunity.

Liečebné opatrenia a postupy

V liečbe zápalu pošvy a vonkajších rodidiel sa používajú antiseptiká a chemoterapeutiká s cieľom pokiaľ možno selektívne zasiahnuť príčinu – rastúce kolónie kvasiniek. Dobré pôsobia aj prípravky, ktoré obsahujú čajovníkový

olej (tea tree oil) a upravujú kyslosť pošvového pH. Chybou nie je ani kúra s probiotikami, od ktorých si sľubujeme zlepšenie obranyschopnosti v oblasti malej panvy.

Úprava životosprávy a prevencia

K vyliečeniu výtoku a zápalových prejavov na ženskom genitáli prispievajú niektoré ľahko uskutočniteľné opatrenia:

- Nepoužívajte dráždivé mydlá a intímne spreje, ale uprednostňujte umývacie gély s neutrálnym pH.
- Nenoste nohavičky z umelých tkanín, ale bavlnenú spodnú bielizeň.
- Vyradte zo šatníka tesné a nepriedušné nohavice.
- V prípade prebiehajúceho zápalu sa vystríhajte pohlavnému styku.
- Po kúpaní vo verejnom bazéne ihneď odložte mokré plavky a šetrne sa osušte.
- Obmedzte na minimum výplachy pošvy, najmä s použitím prostriedkov chemického pôvodu.

Záver

Zvládnutie vaginálneho zápalu je tak trochu behom na dlhé trate. Od ženy a jej lekára sa vyžaduje trpezlivosť a dôsledný prístup. Na pomoc možno využiť aj rôzne prípravky s prírodnými silicami, či už ako súčasť ženskej intímnej hygieny alebo preventívne po návšteve sauny, kúpaliska alebo po celkovom užívaní antibiotík.

Zdravie a komfort v intímnej hygiene

ABC Body Wash

prírodný Sprchový gél s čajovníkom

Skvelý svieži a upokojujúci Body Wash je určený na dennú hygienu každej pokožky. Je mimoriadne vhodný na podráždenú alebo poškodenú pokožku (po opaľovaní, depilácii, pri ekzémoch, vyrážkach a pod.), prirodzene a účinne odstráni odumreté šupinky, nečistoty, pot, nežiaduce baktérie, tlmí zápal a svrbenie bez vysušenia. Prírodné antiseptické vlastnosti jemného oleja Tea Tree nedráždia pri intímnej hygiene, chránia pred infekciami. Po umytí odporúčame ošetriť pokožku ABC Telovým mliekom pre jej regeneráciu a výživu. Pravidelným používaním oboch výrobkov bude pokožka vláčna a zdravá.



Femigel

prírodný vaginálny gél bez hormónov

Doprajte vašmu telu potrebnú prirodzenú hygienu a hydratáciu intímnych partií kedykoľvek je to potrebné, najmä pri ATB liečbe, po návšteve bazénov, pri intímnom diskomforte. Bude vás chrániť pred príznakmi suchosti, svrbenia, pálenia, podráždenia a pod. Femigel obnovuje a udržiava prirodzenú mikrobiálnu flóru, prináša komfort v intímnej hygiene.

Tip na prevenciu: gél aplikujte po návšteve bazénov, po antibioteckej liečbe, pri pocite suchosti, aby ste predišli následným opakujúcim sa problémom. Pri používaní zvonka prináša komfort v intímnej hygiene.

Tip pre partnerov: vhodný ako lubrikant s preventívnym antibakteriálnym efektom.

O vzorky ABC produktov požiadať na

www.australian-bodycare.sk

alebo na tel. 0907 906 906

ORIGINÁLNE TEA TREE PRODUKTY
AUSTRALIAN BODYCARE

ŽIADAJTE V LEKÁRNI.

NOVÝ BEZ PARABÉNOV!

KLINICKY
OVERENÉ

HEMOROIDY – AKO ICH POZNÁME, ALE AJ NEPOZNÁME PR článok

Napriek tomu, že drvivá väčšina ľudí toto ochorenie pozná ako „zlatú žilu“, nie je známe, prečo sa ochorenie takto ľudovo volá. Môžeme len predpokladať, že v dávnej minulosti sa u bohatých liečilo aplikovaním zlatého prášku. Pomenovanie hemoroid pochádza z medicínskeho názvu Nodi hemoroidales. Málokto si však uvedomuje, že to, čo na jednej strane spôsobuje nepríjemné ochorenie, má na druhej strane aj veľmi dôležitú úlohu pri udržiavaní stolice u človeka. Až 15 % výkonu tzv. zvierača, ktorý bráni úniku stolice, má na svedomí tzv. hemoroidálny plexus, teda sústava ciev, ktoré sa nachádzajú v oblasti ritného otvoru.

Hemoroidy sú vlastne „krčové žily“, ktoré ale nie sú lokalizované na nohách, ale v oblasti ritného otvoru. Ide rovnako ako pri krčových žilách o uzlované rozšírenie ciev. Aj keď ochorenie má veľmi dlhú históriu, hovorí sa, že aj kráľ Ľudovít XIV. absolvoval chirurgický zákrok pre toto ochorenie. Je to typické civilizačné ochorenie, ktorého najväčší výskyt je vo veku po 50-tke, ale nie je žiaľ zvláštnosťou aj v detskom a pubertálnom veku. Určité percento sa pripisuje aj genetike, hlavne z pohľadu oslabenej cievnej steny. Z hľadiska pohlavia postihuje obe pohlavia približne rovnakou mierou, aj keď niektoré údaje uvádzajú predsa len o niečo vyšší výskyt u mužov. Tehotenstvo je jednoznačne jedným z rizikových obdo-

bí na manifestáciu tohto ochorenia. Je to spôsobené fyziologickým stúpnutím vnútrobrušného tlaku u tehotných žien.

Typickým príznakom je jasno červený prúžok krvi, ktorý sa objaví na toaletnom papieri. Tento príznak sa môže objaviť aj pri iných, závažnejších ochoreniach, a preto je potrebná konzultácia s lekárom. Často sa chybne dáva do súvislosti výskyt hemoroidov a rakovinového ochorenia. Tieto ochorenia nemajú spolu žiadnu súvislosť. Predpoklad, že by sa hemoroid „zvrhol“ na nádorové ochorenie, je málo pravdepodobný. Samozrejme, že za určitých podmienok by to bolo možné, ale to už hovoríme o otázke absolútneho zanedbania starostlivosti o toto ochorenie, jeho rozpad

spojený s chronickým dráždením a veľkou zhodou nepriaznivých faktorov, ktoré si vieme v dnešnej dobe len ťažko predstaviť na jednom mieste.

Vyšetrenie hemoroidov závisí od ich umiestnenia a stupňa, v ktorom sa vyšetrujú. Klasické tzv. vonkajšie sú viditeľné voľným okom. Vnútorne sa dajú ľahko vyhmatať prstom, príp. vyšetriť endoskopicky. Či je vyšetrenie bolestivé alebo nie je tiež otázkou, v akom štádiu pacient lekára vyhľadá. Tak, ako pri väčšine všetkých ochorení, čím to človek dlhšie odkladá, tým nepríjemnejšie a bolestivejšie je vyšetrenie a následná liečba. V úvodných štádiách ochorenia sa hemoroid veľmi často vylieči bez chirurgického zásahu. Upraví sa tro-

inzercia

Faktu®



Máme pre vás riešenie **na zlatú žilu**

Stop **bolesti**. Stop **páleniu**.
Stop **nepríjemnostiam**.

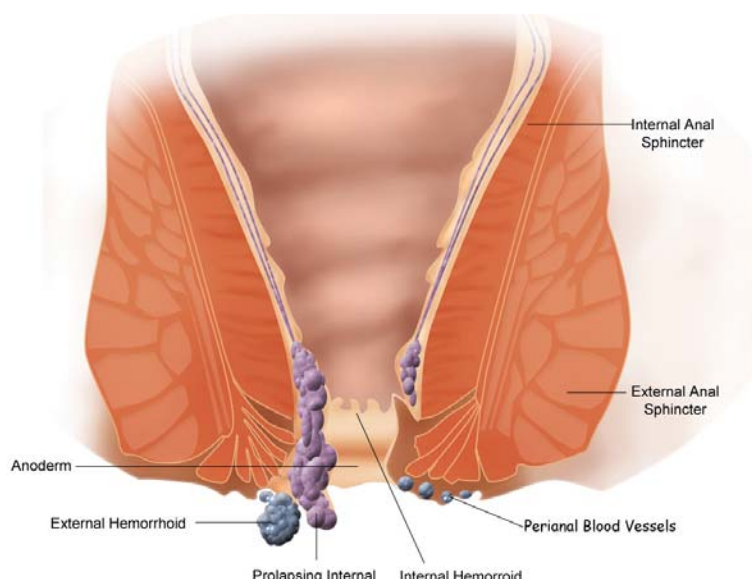


Nycomed: a Takeda Company



Pre viac informácií o lieku si prečítajte príbalový leták alebo sa poraďte so svojím lekárom či lekárnikom.

NYCOMED, s.r.o., Plynárenská 7/B, 821 09 Bratislava, tel.: 02/20 60 26 00, www.nycomed.sk



chu spôsob života a stravovania. K tomu sa pridajú lokálne podávané čípky a masť. Človek má niekedy problém zorientovať sa v množstve a ponuke rôznych liekov. Tu je na mieste poradiť sa s lekárom alebo lekárnikom. Podľa ostatného telefonického prieskumu, ktorý sa uskutočnil medzi lekárnikmi, väčšina z nich spontánne odporučila na hemoroidy Faktu masť a čípky. Účinné látky, ktoré Faktu obsahuje, t.j. polykrezulén a cinchokaín, sú veľmi vhodnou kombináciou nielen na potlačenie príznakov hemoroidov, ale v určitom štádiu ich dokážu vyliečiť. Samozrejme, ak sa obdobie, keď sú hemoroidy vo včasnom štádiu, a na liečbu by stačili jednoduchšie metódy, zanedbá, hemoroid sa zhoršuje, a tu už často pomôže len chirurgický zákrok, ktorý je už menej príjemný a môže byť aj bolestivý. Vždy je lepšie, ak človek navštívi lekára už pri prvých náznakoch ochorenia. V tomto prípade sa drvivá väčšina môže chirurgickému zákroku vyhnúť.

V dnešnej dobe sa už klasické chirurgické odstránenie vykonáva len asi u 10 % prípadov. Všetky ostatné prípady je možné vyriešiť tzv. mikrochirurgicky. Sú to menej invazívne spôsoby odstránenia hemoroidov, a tých spôsobov je dnes veľké množstvo. Ťažko je odporúčať niektorý konkrétny spôsob, nakoľko výber zákroku je priamo závislý od stupňa a štádia, v ktorom sa hemoroid nachádza, ako aj od rôznych ďalších faktorov. Rozhodnutie patrí do rúk ošetrojúceho lekára, ktorý na základe aktuálneho stavu pacientovi odporučí najoptimálnejší spôsob zákroku.

Ako tomuto ochoreniu predchádzať?

Zaručený spôsob neexistuje, ale každý človek môže urobiť veľa, aby minimalizoval šancu, že ho hemoroidy budú trápiť. Samo-

zrejme vhodné je zmeniť aspoň čiastočne životný štýl. Viac pohybu a menej sedenia. Viac pohybu znamená napríklad aj to, že si rozmyslím, či neprejdem niekde radšej pešo, ako autom, že si počas práce nedám prestávku v sede v inej miestnosti, ale sa radšej prejdem aj keď len po chodbe a kavičku si vypijem v stoji. Zvýšený prísun vlákniny, celozrnných potravín a tekutín je tiež žiaduci. Ide tu o celkovú úpravu stolice. Vhodné sú aj prirodzené probiotiká vo forme jogurtov, mliečnych nápojov a pod. Treba sa vyhýbať zápche, ale aj hnačkám, nakoľko tieto sú veľmi častým vyvolávačom hemoroidov. Dnes majú ľudia o tomto ochorení relatívne dosť informácií. Problémom je paradoxne to, že toto ochorenie patrí do kategórie ochorení, o ktorých sa v „slušnej spoločnosti“ nehovorí. O silikónovom poprsí, gélových perách a liposukcii vám porozpráva každý na počkanie, ale hemoroidy sú príliš intímny problém.

V dnešnej dobe nie je problém nájsť informácie. Po zadaní do vyhľadávacieho, nájdete obrovské množstvo odkazov s informáciami o tejto chorobe. Problém je skôr odlišiť, ktoré informácie a do akej miery sú relevantné. Najjednoduchšie je spýtať sa svojho lekára, alebo pri najbližšej návšteve v lekárni lekárnika.

Treba zabudnúť na rôzne mýty o hemoroidoch, skôr sa zbavme niektorých neprijemných zlozvykov. Možno to bude znieť paradoxne, ale na každú činnosť, musí byť človek sústredený. Týka sa to aj vyprázdňovania, a preto bežný zlozvyk relaxovania na toalete s knihou alebo časopisom, by sme mali čo najskôr zavrhnúť. Takto si totiž postupne a nenápadne pestujeme problémy s vyprázdňovaním, čo v konečnom dôsledku môže viesť k prejavom hemoroidov so všetkými dôsledkami.

lekárne a lieky

+ ČO KÚPITE V LEKÁRNI

V tejto rubrike nájdete informácie o sortimente, ktorý môžete v lekárni kúpiť bez lekárskeho predpisu.

ČO KÚPITE V LEKÁRNI



Avilut® Ginkgo Extra

Výživový doplnok
Starostlivosť o oči s poruchami krvného zásobovania.
Je určený pre ľudí so zhoršeným prekrvením sietnice vzniknutým v dôsledku vysokého krvného tlaku a zvýšenej hladiny cholesterolu.
Balenie: 80 kapsúl + 10 ZADARMO

Mobivenal® micro Simple

Výživový doplnok
Zmierňuje pocity ťažkých a unavených nôh, bolesti nôh, opuchy členkov a lýtok, nepríjemný pocit mravenčenia nôh. Zlepšuje prietok krvi v dolných končatinách a v oblasti konečníka. Pomáha pri problémoch so zlatou žilou. Priaznivo ovplyvňuje stav žíl dolných končatin.
Balenie: 30, 60 filmom obalených tabliet



GUNA® -BASIC

Výživový doplnok
Bojujte s prekyslením vášho organizmu. Unikátna kombinácia minerálnych solí a rastlinných extraktov. Zdravie je bezprostredne závislé na rovnováhe kyselých a zásaditých látok v tele. Nadbytok kyselín v organizme prispieva ku vzniku, či zhoršuje väčšinu ochorení, predovšetkým degeneratívnych alebo chronických.
SPRÁVNÁ ROVNOVÁHA KYSLÝCH A ZÁSADITÝCH LÁTKOV V TELE JE KĽÚČOM K VÁŠMU ZDRAVIU
1 vrecúško denne.

JESEŇ ŽIVOTA PREŽITÁ V ZDRAVÍ

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

Kým jesenným čľapkaniciam sa niektorí z nás vyhýbajú odletom do teplejších krajín, jeseň života čaká každého z nás a vyhnúť sa jej nedá ani najmodernejšími poznatkami súčasnej medicíny. Aj napriek tejto známej skutočnosti možno prežiť toto životné obdobie dôstojne.

Osteoporóza

Starnutie sprevádza výrazne vyšší výskyt mnohých ochorení, ktoré môžu postihnúť ktorúkoľvek orgánovú sústavu. Medzi najčastejšie nesporne patrí postihnutie pohybového aparátu, akým je osteoporóza, t.j. výrazný úbytok kostnej hmoty. V prevencii a súčasne aj liečbe figuruje predovšetkým dostatočný príjem vápnika a vitamínu D, ktorý sa dnes okrem iného teší stále väčšiemu záujmu v kontexte prevencie kardiovaskulárnych ochorení. Pravdepodobnosť osteoporózy sa podstatne zvyšuje u žien v postmenopauze, keď ubúda ochranný účinok dovtedy bežne prítomných ženských pohlavných hormónov (estrogénov) na kosť, ale aj srdcovocievny systém. Priaznivo pôsobiť môžu aj voľne dostupné prípravky s obsahom tzv. fytoestrogénov, látok rastlinného pôvodu, ktoré v ľudskom organizme pôsobia podobne ako prirodzené estrogény. Môžu tak pomôcť tiež pri prejavoch spojených s klimakteriom, medzi ktorými figurujú najmä návaly tepla.

Osteoartróza

Pohybový systém býva taktiež často zasiahnutý ochorením kĺbov, artrózou. Nejde pritom len o boľavé kolená, postihnutý môže byť ktorýkoľvek kĺb, vrátane drobných kĺbov rúk. V prevencii a liečbe sa uplatňujú jednak látky pôsobiace primárne proti bolesti, ako sú nesteroidové antiflogistiká v najrôznejšej liekovej forme, t.j. v tabletkách alebo lokálnych formách, ako sú krémy, gély, spreje alebo najnovšie náplasti. Ďalšou možnosťou sú tzv. chondroprotektíva, látky podporujúce regeneráciu poškodeného chrupkovitého tkaniva. Ide napr. o glukozamín, chondroitín sulfát a i., ktoré sú k dispozícii vo výživových doplnkoch i v liekoch.

Močové cesty a prostata

Starnúcich mužov stále častejšie sužuje zväčšená prostata. V liečbe sa využívajú najčastejšie lieky potláčajúce tvorbu aktívnej formy mužského pohlavného hormónu testosterónu alebo látky uľahčujúcej odtok moču. Vo veľkej

miere sa využívajú tiež fytofarmaká s obsahom výťažkov rastlín (žihľava, slivoň, serenoa a i.) s podobným pôsobením na testosterón, okrem toho sa opisuje tiež protizápalový účinok. Liek s výťažkom z trpezličkej palmy (Serenoe extractum concentratum 320 mg), Prostamol Uno, na rozdiel od najrôznejších výživových doplnkov sa užíva v liečbe benígnej hyperplázie prostaty, pričom jeho účinnosť vychádza z mnohých klinických štúdií. Okrem zvýšenia prietoku moču a celkovej symptomatickej úľavy sa poukazuje aj na priamy vplyv na zmenšenie objemu prostaty. Prípravok je okrem toho voľne predajný v dávkovaní 1 kapsula denne.

Pri infekciách močových ciest, najmä však pri ich opakovaní, môžu pomôcť aj rastlinné výťažky na čele s medvedicou lekárskou alebo kľukvou veľkoplodou. Kľukva je však známejšia pod botanicky nesprávnym označením, kanadská alebo veľkoplodá brusnica. Mechanizmus účinku v látkach, ktoré obsahuje, spočíva v zabránení priľnutia baktérií na výstelku močových

inzercia

Prostamol[®]

Serenoe extractum concentratum 320 mg

UNO[®]

1x DENNE

Liek na liečbu ťažkostí s močením pri nezhubnom zväčšení prostaty



Skrátaná informácia o lieku: Prostamol[®] uno - 1 kapsula obsahuje 320 mg extraktu zo Serenoa repens. **Indikácie:** poruchy močenia pri benígnej hyperplázii prostaty v I. a II. štádiu podľa Alkena. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 kapsula denne v rovnakom čase po jedle. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo, na farbivo rubor ponceau 4R (E124) alebo na niektorú z pomocných látok. **Nežiaduce účinky:** zriedkavé žalúdočné ťažkosti, alergická reakcia na farbivo rubor ponceau 4R. **Dátum poslednej revízie textu:** XI/2008. Pred užitím lieku sa oboznámte, prosím, s úplnou informáciou o lieku v príbalovej informácii pre používateľov. **Spôsob výdaja lieku:** bez lekárskeho predpisu. **Držiteľ registračného rozhodnutia:** Berlin-Chemie AG, Berlin, SRN. **Dátum výroby materiálu:** august 2012

BERLIN-CHEMIE AG, obchodné zastúpenie v SR, Palisády 29, 811 06 Bratislava
tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

ciest, zaujímavosťou je, že tento mechanizmus využívajú aj niektoré najnovšie vyvíjané antibiotiká, pri ktorých sa nepredpokladá rozvoj tzv. rezistencie, t.j. postupná strata ich účinnosti.

Srdcovocievne ochorenia a cukrovka

V populácii k najčastejším ochoreniam srdca a ciev nesporne patrí vysoký krvný tlak, hypertenzia. V kombinácii s nadváhou alebo obezitou, zvýšením hladiny cholesterolu a zhoršenou toleranciou glukózy alebo diabetom potom hovoríme o metabolickom syndróme, donedávna označovanom ako záhadný syndróm X. Aj keď výskyt všetkých uvedených stavov úzko súvisí so životným štýlom, a je teda pomerne ľahké im predchádzať, priznajme si, že v praxi sa preventívne alebo nefarmakologické opatrenia len veľmi obmedzene dodržiavajú a pacienti ich podceňujú. V rámci domáceho sledovania krvného tlaku sa osvedčujú najrôznejšie, dnes už len digitálne tonometre (napr. Omron a i.). V samoliečbe nachádzajú svoje uplatnenie prípravky s potenciálom zníženia hodnôt cholesterolu (fytoosteroly, omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, polykosanol a i.), alebo napr. prípravky s výťažkom škoric, inulínu alebo kyseliny alfa-lipoovej s predpokladaným prínosom u chorých s cukrovkou.

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

K častým ťažkostiam seniorov patrí tiež nedostatok slz (napr. v dôsledku atrofie slzných žliazok a nepriechodnosti slzného kanálika, alebo vplyvom užívania niektorých liekov). 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.

Pamäť a vitamíny

Zhoršujúca sa pamäť je veľmi častou sťažnosťou. Na jednej strane, ide o prirodzený znak starnutia, hovorí sa o benígnom zabúdani, avšak napr. výťažky z ginkga dvoj- laločného (najmä extrakt EGb761) sa dnes uplatňujú aj v liečbe demencie Alzheimerovho typu. Ginkgo podporuje činnosť nervov nie je len súčasťou výživových doplnkov, ale tiež liekov. K dispozícii je aj v kombinácii s niektorými vitamínmi, ako sú vitamín B₉ (kyselina listová), B₁₂ (kobalamín) a vitamín E, fosfatidylserínom (základná stavebná štruktúra bunkových membrán) a omega-3 nenasýtenými mastnými kyselinami. Samotné vitamíny sú dôležité v každom veku, a u seniorov to platí dvojnásobne. Mnohé z nich pôsobia antioxidačne (vitamíny A, C a E), vitamín D je nevyhnutný na vstrebávanie vápnika zo stravy a zabraňuje tak rednutiu kostí. Známý je vzťah medzi vitamínom A a ostrosťou zraku, v prevencii makulárnej degenerácie sietnice sa dnes uplatňujú antioxidačne pôsobiace látky luteín alebo zeaxantín.

inzercia



Komplexná starostlivosť o oči

NOVINKA NA NAŠOM TRHU

Avilut® 3 forte

výživový doplnok

- Luteín 12 mg + Zeaxantín 1 mg
- Omega-3 356 mg
- Aescin 30 mg
- Vitamín E 15 mg

Avilut® 3-forte je vhodný pre ľudí so zvýšeným rizikom vzniku vekom podmienenej makulárnej degenerácie (fajčiari, ženy po menopauze, ľudia, ktorí sú alebo boli dlhodobo vystavení negatívnym vplyvom znečisteného životného prostredia, konzumovali alebo konzumujú málo zeleniny a rýb) a ľuďom starším ako 60 rokov.

Balenie: 60 kapsúl + 10 ZADARMO
120 kapsúl + 30 ZADARMO



Avilut® Ginkgo extra

výživový doplnok

- Luteín 12 mg + Zeaxantín 1 mg
- extrakt Ginkgo biloba 60 mg
- Rutin 60 mg + Aescin 30 mg
- Vitamín E 30 mg

Avilut® Ginkgo Extra je určený pre ľudí so zhoršeným prekrvením sietnice vzniknutým v dôsledku vysokého krvného tlaku a zvýšenej hladiny cholesterolu. Zhoršené prekrvenie sietnice má za následok hromadenie odpadných produktov a zníženie jej zásobovania kyslíkom a živinami, čo môže viesť k zvýšeniu rizika vzniku vekom podmienenej makulárnej degenerácie.

Balenie: 80 kapsúl + 10 ZADARMO



Pred použitím výživového doplnku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.



www.vulm.sk

O NOVÝCH MOŽNOSTIACH LIEČBY BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU

Hovoríme s MUDr. Miroslavou Samuelovou z ambulancie praktického lekára pre dospelých, Nitra.



Pani doktorka, Vy pracujete vo svojej ambulancii praktického lekára pre dospelých. Prečo ste si zvolili tento odbor, čím Vás zaujal?

Praktického lekára pre dospelých robím z viacerých dôvodov. Tie najvýznamnejšie sú asi tieto dva: Už počas štúdiá ma zaujímali všetky odbory medicíny. Okrem „mierneho znechutenia“, pitevnami sa mi naozaj všetky oddelenia, ktoré sme navštívili, zdali veľmi zaujímavé. Takže som v podstate mala na výber: buď ARO (anesteziologicko-resuscitačné oddelenie), alebo všeobecné lekárstvo. A keďže nemám rada pobyt v nemocnici a celkovo som dosť samostatná, logickým dôsledkom bolo, že som sa rozhodla pre všeobecné lekárstvo.

Ako všeobecný lekár vo svojej praxi určite riešite celú škálu ochorení, medzi ktorými sú aj rôzne ochorenia kĺbov. Tieto stavy bývajú často spojené s bolesťou, ktoré pacienta značne obmedzujú v pracovných činnostiach, ale často mu nedajú ani spať a celkovo negatívne ovplyvňujú kvalitu jeho života. Pri akých ochoreniach pacientovi viete pomôcť ako všeobecný lekár a ktoré stavy posielate k špecialistom?

Myslím, že ochorenia pohybového systému sú hlavne civilizačnými ochoreniami. Vo veľkej miere závisí od konkrétneho človeka, čo je ochotný sám pre seba spraviť. Či je ochotný schudnúť, cvičiť, rozumnejšie sa stravovať....

A to, čo je konkrétny človek ochotný spraviť pre seba sám, je základom, od ktorého sa môžu odraziť všetci, ktorí mu majú pomáhať. V prvom rade sa snažím zistiť, čo je človek ochotný spraviť pre svoje zdravie sám.

Podľa toho mu buď poradím cvičenie, šikovného fyzioterapeuta, poučím ho o metabolizme a jeho vplyve na pohybový systém, alebo mu predpíšem analgetiká, myorelaxanciá....

Celkovo som rada, keď sú moji klienti čo najlepšie zdiagnostikovaní, a preto vítam, keď navštívia aj ortopéda, neurológa, prípadne iného špecialistu. Dosť často sa vrátia ku mne, minimálne kvôli „pretl-

močeniu“, odborného nálezu do „ľudskej reči“.

Ste známa tým, že hľadáte stále nové možnosti, ako pomôcť svojim pacientom. Zaujala Vás v poslednej dobe nejaká nová liečebná metóda určená na liečbu bolesti pohybového aparátu, ktorú používate aj Vy, ako všeobecný lekár vo svojej praxi?

Asi trištvrte roka používam v praxi MD - injekčné prípravky. Po prečítaní článku v odbornom periodiku ma najskôr zaujalo ich zloženie. Preto som sa potešila možnosti zúčastniť sa workshopu s profesorom MUDr. Leonellom Milaním, ktorý sa konal v Bratislave a v Košiciach minulý rok v novembri. Tento workshop so zaujímavou prednáškou a praktickými ukážkami ešte viac povzbudil môj záujem. Potom som sa rozhodla aplikovať MD-injekcie na mojich pacientoch. Po prvých aplikáciách som sa aj ja osobne presvedčila, že táto nová metóda liečby bolesti pohybového aparátu je účinná a efektívna. MD - injekcie s kolagénom a látkami prírodného pôvodu predstavujú inovatívny terapeutický prístup liečby bolesti pohybového aparátu. Sú vhodné pri všetkých degeneratívnych ochoreniach kĺbov, ako sú artrózy, ale aj pri reumatologických ochoreniach kĺbov. V neposlednom rade pomáhajú tiež pri problémoch vzniknutých zo zlého držania tela, čo je dnes veľmi rozšírené v dôsledku dlhého sedenia za počítačmi. Najčastejšie sú to bolesti chrbtice v krčnej a drienkovej oblasti.

Táto moja otázka bude súvisieť s tou predchádzajúcou. Máte aj nejaké praktické skúsenosti a prípady, v ktorých liečba s MD injekciami Vás prekvapila a bola naozaj benefitom pre pacienta? Môžete nám ich aj bližšie priblížiť?

Napríklad ma veľmi príjemne prekvapila účinnosť MD prípravkov pri deformujúcej artróze drobných kĺbov ruky. Začiatkom jari som ich použila u dvoch dám v najlepšom veku, ktoré sa veľmi tešili na svoju záhradku. Len ich trápilo, že pri veľkých deformitách kĺbov nebudú môcť vytrhávať drobné burinky a držať motyčku v ruke. A po mesačnej intenzívnej liečbe si nielen mohli samé pozapínať gombíčky na rukávoch a zaviazať šnúrkou na topánkach, ale aj tie priesady zvládli. Nielenže sa zlep-

šila hybnosť, ale aj viditeľné deformity sa zmenšili. Upozornila som ich pri rozlúčke, aby to s tou prácou nepreháňali a že stav na jeseň zhodnotíme. Veľmi príjemné výsledky máme aj pri problémoch s krčnou chrbticou, jazvami... Ošetrovali sme týmito injekciami mladú ženu, ktorá mala po komplikovanej zlomenine členka, početných operáciách a dlhotrvajúcej infekcii veľkú sťahujúcu a bolestivú jazvu, ktorá tiež prispievala k obmedzeniu hybnosti v kĺbe. Po liečbe sa jazva uvoľnila, hybnosť členka sa zlepšila. Máme tiež veľmi dobrú skúsenosť s liečbou myogelózy (stuhnuté hrče v oblasti krku, ktoré vzniknú dlhodobým zlým držaním tela a nesprávnym pohybom, neskôr zhoršujú pohyblivosť krku, prispievajú k bolestiam hlavy, závratom...). Po podaní kombinácie MD injekcií zároveň s lymfodrenážnymi prostriedkami dochádza nielen k zmenšeniu bolesti a zlepšeniu hybnosti krku, ale aj k zmenšeniu, až minimalizácii tohto „hrbu“.

V čom vidíte výhody a budúcnosť tejto novej metódy?

Väčšina ľudí, ktorí sú dlhodobo liečení pre bolesti pohybového aparátu, má liekmi tlísiacimi bolesť zaťažovaný tráviaci systém. Liečba MD injekciami predstavuje vysoko účinnú a efektívnu liečbu, ale bez nežiaducich účinkov.

Čo by ste poradili pacientom, ktorí trpia bolesťou pohybového aparátu a vyhľadajú najprv pomoc všeobecného lekára? Lekára, ktorý nemá možnosť aplikovať túto liečbu vo svojej ambulancii? Na koho sa má obrátiť?

Myslím, že stále viac ľudí si uvedomuje vlastnú zodpovednosť za svoje zdravie. A súčasťou starania sa o svoje zdravie je aj vzdelávanie. Pýtať sa (ak má koho), čítať, rozmyšľať o tom, čo sme sa dozvedeli. Počúvať svoje telo, mať sa rád.

A ak sa teda človek dozvie o nejakom lieku, liečebnom postupe, stravovacom systéme, ktorý by mu mohol pomôcť, je už len na ňom samotnom, či si ten liek, metódu, alebo človeka nájde.

Myslím, že nikdy neboli informácie také prístupné, ako v čase internetu.

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÁ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI

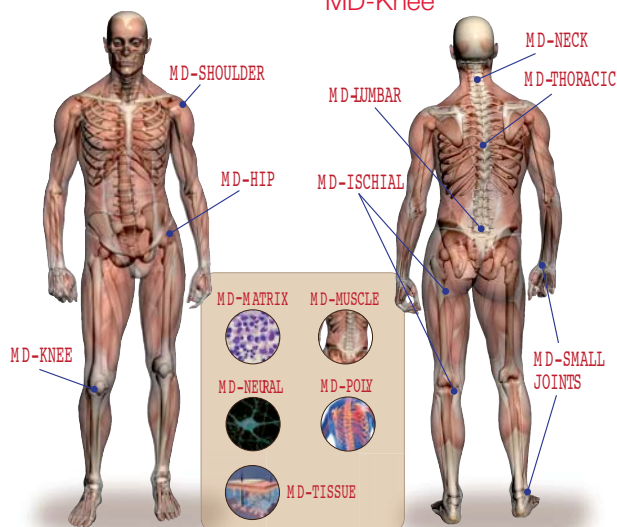
Benefity:

- ✓ zmiernenie bolesti
a zlepšenie pohyblivosti
svalov, kĺbov a chrbtice
- ✓ bez liekových interakcií
- ✓ nežiaduce účinky
neboli pozorované

Prípravky:

MD-Neck
MD-Neural
MD-Thoracic
MD-Lumbar
MD-Ischial
MD-Shoulder

MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle
MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee



Účinnosť a bezpečnosť prípravkov bola potvrdená radom klinických štúdií v rámci registrácie.



Indikácie:

GUNA MD prípravky pomáhajú zmierniť bolesť a zlepšiť pohyblivosť spomalením fyziologickej degenerácie kĺbov a pridružených tkanív, a to vždy v tej oblasti, pre ktorú sú určené. Zároveň zmiernujú poškodenie spôsobené starnutím, nesprávnym držaním tela, sprievodnými chronickými ochoreniami, poraneniami a úrazmi.

Terapeutický protokol:

Štandardný protokol je použitie 1 – 2 ampuliek 1 – 3-krát týždenne počas prvých dvoch týždňov podľa závažnosti a klinického stavu; následne jedno ošetrenie týždenne až do úľavy od bolesti.

Forma aplikácie: injekčná forma na subkutánne, intradermálne a intraartikulárne podanie.

Štatút: zdravotnícky prostriedok (medical device).

Dostupnosť: vo všetkých lekárňach (distribučný kanál pre lekáre - UNIPHARMA, MED-ART) - lekári môžu objednať priamo v spoločnosti inPHARM, e-mail: inpharm@inpharm.sk, tel.: +421 2 44 630 402



Informačný servis zabezpečuje spoločnosť inPHARM, tel.: +421 2 44 630 402, inpharm@inpharm.sk

Pozn.: Pre lekára je k dispozícii Manuál liečby bolesti s Guna MD prípravkami. Obsahuje nie len spôsob použitia, dávkovanie a aplikačné body pre jednotlivé indikácie, ale tiež vzorové kazuistiky. Manuál je dostupný na vyžiadanie zadarmo v spoločnosť inPHARM spol. s r.o.

KEĎ SA ŤAŽKO DÝCHA

Aj keď prechladnutie každý pozná a vo väčšine prípadov nejde o zvlášť závažné ochorenie, niet pochýb o tom, že jeho príznaky nám dokážu pomerne dosť zneprijemniť život. Ide predovšetkým o nádchu, pocit zaľahnutia v ušiach a nepríjemné škriabanie alebo šteklenie v nosohltane, čo býva sprevádzané únavou, stratou pozornosti a zníženým pracovným výkonom. Často dochádza aj k zvýšeniu telesnej teploty, avšak zvyčajne len o niekoľko desiatín stupňov Celzia.

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

Upchatý nos je daný jednak zvýšenou tvorbou sekrétu bunkami sliznice, a jednak prekrvením a opuchom nosovej sliznice. Prechladnutie je vírusového pôvodu. V okamžiku, keď je naše telo oslabené, alebo sa dostane do kontaktu s dosiaľ neznámou formou týchto respiračných vírusov, dochádza k zápalu nosovej sliznice, ktorý možno opísať práve rozšírenými cievmi (sliznica je začervenaná), z ktorých vo zvýšenej miere uniká do mimocievnych priestorov voda (sliznica je opuchnutá). Zužuje sa tak aj komunikácia so stredným uchom (tzv. Eustachova trubica), čo sa prejavuje ako pukanie v ušiach pri prehltnutí alebo pocit zaľahnutých uší. Rovnako tak zdurená sliznica v nosovej dutine zužuje až uzatvára ústie vedľajších nosových dutín. Treba pripomenúť, že

do nosa prirodzene stekajú aj slzy, čo sa pri ťažšej nádche môže rovnako skomplikovať, a chorý opisuje typické očné prejavy. Samozrejme, že nemožno nespomenúť ani zlý spánok, často sprevádzaný chrápaním...

Sol'né roztoky

Ak netrpíme na žiadne iné závažné ochorenie, naše telo si s prechladnutím samo poradí v priebehu niekoľkých dní. Aj keď vieme, že príčinou sú vírusy, účinná antivírusová liečba nateraz nie je k dispozícii. Nie je však pravdou, že nádchu nemá zmysel liečiť! Príčinu síce neodstránime, ale vieme účinne zmierniť prejavy ochorenia. Samozrejmosťou je dostatočný prísun tekutín, vrátane najrôznejších bylinkových čajov (mäta, baza, lipa, skorocel

a i.) a pokoj chorého. V každej lekárni dnes okrem toho môžeme dostať niektorý z veľkej predajných prípravkov, ktoré sú určené na zmiernenie všetkých vyššie opísaných príznakov. Veľkej obľube sa dnes tešia zdravotnícke prostriedky na báze morskej vody s rôznou koncentráciou (napr. QUIXX a i.). Ich pôsobenie sa zakladá na klasickom princípe osmózy. Ak si teda daný roztok aplikujeme do nosa, vďaka obsahu soli dôjde k prestupu tekutiny z opuchnutej sliznice smerom von, čím dôjde k uvoľneniu nosa a postupne i ďalších opísaných komunikácií. 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 i dôkazy o priaznivom pôsobení týchto roztokov pri alergickej nádche, kde vďaka podpore tvorby mucínu zabraňujú kontaktu slizničných buniek s alergénmi. V porovnaní s dekongestívami dostupnými vo forme liekov tieto prípravky nie sú obmedzené čo do dĺžky užívania a ich podávanie je prakticky bez nežiaducich účinkov.

inzercia

QUIXX®

Hypertonický nosový sprej s vodou z Atlantického oceánu

Uvoľňuje upchatie nosa a nosových dutín pri:

- nádche
- chrípke
- alergiách



QUIXX®soft

Izotonický nosový sprej s výťažkom z aloe vera

- Regeneruje suchú, podráždenú alebo bolestivú sliznicu nosa
- Vyšší zvlhčujúci efekt vďaka aloe vera
- Vhodný na každodennú starostlivosť a čistenie nosa



QUIXX®extra

Hypertonický nosový sprej s výťažkom z eukalyptu

Uvoľňuje upchatie nosa a nosových dutín pri:

- nádche
- chrípke
- Dlhodobý pocit sviežosti v nose vďaka eukalyptu



Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny na použitie.
Dátum výroby materiálu: september 2012

BERLIN-CHEMIE AG, obchodné zastúpenie v SR, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

STARAJTE SA O ZDRAVIE SVOJICH NÔH

Odborná redakcia Edukafarm

Príčiny vzniku defektov

Nosenie módnej, avšak neformnej obuvi, typickej najmä pre dospelávajúcu a mladú generáciu, často počas dlhých hodín, predstavuje významné riziko pre vývoj a udržanie ortopedickej funkčnosti chodidla. Zvršok topánky z nepriehľadnej usne neumožňuje odparovanie vody a tepla a nepoddajná podšva netlmí nárazy pri chôdzi. V takej mikroklimá sa noha maceruje potom, čo môže prispieť k rozmnoženiu kvasiniek a rozvoju nepríjemnej mykózy, prejavujúcej sa svrbením, odlupovaním a praskaním pokožky na päťkách a medzi prstami. Takto postihnutý človek na seba upozorní dosť nepríjemným zápachom nôh. Mykóza je veľmi odolné ochorenie so sklonom k recidíve, najmä ak nie je primárna hubová infekcia úplne vyliečená.

Nevhodné topánky zapríčiňujú vznik bolestivého rohovitého útvaru, ľudovo nazývaného kurie oko (clavus). Jeho odstránenie je vhod-

né zveriť skúsenej pedikérke. Tá zvyčajne po naparení v teplej vode alebo predchádzajúcom zmäkčení salicylovou pastou dokáže ostrou lyžičkou odstrániť celý útvar vrátane „korienka“ bez poranenia okolitého tkaniva.

Ako odstrániť nadmerné potenie chodidiel

Prírodnú kožnú transpiráciu (dýchanie), v rámci ktorej sa uvoľňuje tiež pot, nemožno absolútne stlmiť. Tento delikátny problém sa týka viac mužov, jednako však ani nežné pohlavie nezostáva pozadu. Intenzitu potenia možno znížiť na únosnú mieru, a to nosením otvorenej a anatomicky tvarovanej obuvi a tiež pravidelnou hygienou a kúpeľom s prídáním výťažkov z liečivých rastlín s antiseptickými a adstringentnými účinkami (šalvia, dubová kôra, repik a pod.), alebo umývacími prostriedkami s látkami sťahujúcimi ústie potných žliaz a pôsobiaceimi antifungálne (proti plesniam – climbazol, kyselina salicy-

lová, kyselina benzoová a i.) a dezodoračne (proti zápachu). Suchú a rozbrázdnenú kožu chodidla sa odporúča premazať balzomom alebo krémom so zvláčňujúcimi zložkami (urea, panthenol, bambucké maslo a i.). Vhodné je tiež polozenie nôh do zvýšenej horizontálnej polohy, aby si odpočinuli a potné žľazy sa tlakom nestimulovali k produkcii tekutiny.

Záver

O nohy by sme sa mali dobre starať. Platí zásada, že ak sú chodidlá vystavené vlhkosti, treba dbať o dokonalé osušenie celej plochy časti vrátane priestoru medzi prstami. Na telo a na nohy máme používať oddelené uteráky, lebo z chodidiel možno pôvodcu mykózy preniesť napr. do slabín a pod. Každodenná starostlivosť by mala obsahovať hygienickú i kozmetickú zložku. Nohy máme len jedny, a musia nám slúžiť až do konca života.

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

inzercia



Scholl
Fungal Nail Treatment

KILLS 99.9% OF NAIL FUNGUS

Helps prevent spread of infection & recurrence

3.8 ml e

Zbavte sa jednoducho plesňovej infekcie nechtov!

Scholl kúra na nechtovú mykózu.

V prvej fáze liečby zabíja 99,9 % húb spôsobujúcich nechtovú mykózu, zatiaľ čo v druhej fáze bráni jej ďalšiemu šíreniu a chráni proti opätovnému výskytu nechtovej mykózy.

* Na základe testov uskutočnených na druhoch húb z čelade dermatophyta, ktoré sú zodpovedné za väčšinu plesňových infekcií nechtov.

www.scholl.sk

Zdravotnícka pomocka



great feet feeling™

Pred použitím si prečítajte priloženú informáciu.

HORÚČKA V DETSKOM VEKU

Odborná redakcia Edukafarm

Horúčkou v detskom veku označujeme telesnú teplotu nad 38 °C meranú v konečníku a nad 37,5 °C meranú v podpazuší. Horúčku, ako takú, treba vnímať ako obrannú reakciu nášho tela v prípade, že sú jej príčinou najrôznejšie mikroorganizmy, vírusy alebo parazity. Vlastný vzostup teploty totiž často limituje ich životaschopnosť, prestávajú sa rozmnožovať, rásť a nakoniec hynú. Aj keď najčastejšou príčinou teploty v detskom veku je skutočne vírusová infekcia, najmä prechladnutie, príčinou sú často taktiež bakteriálne infekcie, poruchy termoregulácie (úpal), vakcinácia, výrazná fyzická záťaž a celý rad ochorení, ktoré sa našťastie vyskytujú menej často (poruchy imunity, metabolizmu, onkologické ochorenia a pod.).

Ako liečiť horúčku bez liekov?

Pri liečbe horúčky sa často odporúčajú fyzikálne postupy jej zníženia, najčastejšie ide o zábaly. Treba však pripomenúť, že sa rozhodne nemajú robiť na končatinách a nesmú byť ľadové! Dieťaťu sa do osušky namočenej do vlažnej vody zabalí len hrudník na 10 až 15 minút s opakovaním podľa potreby s cieľom dosiahnuť zníženie teploty najviac o 1 až 2 °C. Rozhodne nejde o Priessnitzov obklad, vhodný okrem iného pri bolesti hrdla, t.j., že zásadne nepoužívame žiadne igelitové fólie! Taktiež prípadné sprchovanie treba robiť vlažnou vodou okolo 30 °C počas niekoľkých minút. Možno je aj prikladanie kociek ľadu zabalených do tkaniny na slabiny, teda na oblasti, kde blízko povrchu prechádzajú veľké tepny. Samozrejmosťou je časté krátke a intenzívne vetranie vzduchu v miestnosti a dostatočný prísun tekutín.

Keď zábaly nestačia...

Aj keď väčšina z nás v detstve dostávala na horúčku celkom bežne acylpyrín, dnes sa na znižovanie telesnej teploty u detí výhradne používa len analgetikum/antipyretikum paracetamol (napr. Paralen, Panadol a i.) a nesteroidové antiflogistikum ibuprofén (napr. MIG

JUNIOR 2 % a i.). Nejde len o domáce odporúčanie, ale aj o odporúčanie medzinárodných pediatrických spoločností. Paracetamol aj ibuprofén sú navzájom svojím antipyretickým účinkom rovnocenné; obe látky sú účinné tiež proti bolesti a ibuprofén okrem toho v porovnaní s paracetamolom vykazuje protizápalové pôsobenie. Dávka oboch látok pre deti je významne nižšia ako pre dospelého a túto dávku treba starostlivo vypočítať. Pri ibuprofene ide o 7,5-10 mg/kg telesnej hmotnosti, pri paracetamole o 10-15 mg/kg. Taktiež výskyt nežiaducich účinkov je pri oboch látkach porovnateľný, vo väčšine dosiaľ uskutočnených klinických štúdií je malý a porovnateľný s placebom. Pri diazepam, ktorý nie je k dispozícii ako voľnopredajný liek, doteraz nie je jasný konsenzus pri indikáciách. Podáva sa síce pri tzv. febrilných kŕčoch, t.j. kŕčoch, ktoré vznikli v dôsledku vysokej teploty, avšak význam jeho preventívneho užívania zostáva nejasný, najmä však u detí, ktoré pri vysokých teplotách v minulosti žiadne kŕče nemali.

Na čo ešte netreba zabúdať?

Mimoriadny dôraz však treba klásť na dôslednú hydrataciu organizmu. Ak máme zvýšenú telesnú teplotu, potíme sa viac, ako je normálne, treba nášmu telu dodať tekutiny. Pri dnešnom portfóliu rôznych čajov je veľmi ľahké vybrať si ten obľúbený, v prípade prechladnutia je možné odporučiť napr. čaje z bazy čiernej, skorocelu, lipového kvetu, mäty piepornej a i., s ohľadom na súčasné ďalšie ťažkosti. Čaje je vhodné striedať aj s minerálkami, lebo tým, že sa potíme, strácame nielen veľké množstvo tekutín, ale aj veľké množstvo iónov, ktoré sú nevyhnutné pre naše telo. Ak chýba chorému chuť do jedla, neobávajme sa ani sladených nápojov, ktoré sa môžu stať dôležitým zdrojom energie.



MIG JUNIOR 2 % profil liečivého prípravku

Odborná redakcia Edukafarm

Horúčka, bolesti po operáciách či úrazoch alebo prerezávajúce sa zuby, dokážu deťom i rodičom pripraviť nejednu prebdenú noc. Úľavu môžu poskytnúť liečivé prípravky zostavené špeciálne pre deti.

Liečivá používané u detí musia byť mimoriadne bezpečné, pretože detský organizmus je na možné nežiaduce účinky citlivejší ako organizmus dospelého. Na liečbu horúčky a bolesti u detí sa preto používajú len dve najlepšie známe liečivá – paracetamol a ibuprofén. Ich účinnosť proti bolesti i horúčke je podobná, ibuprofén má však navyše aj protizápalový účinok a priaznivejšie pôsobenie pri horúčke po očkovaní.

Ďalším dôležitým faktorom je lieková forma, pretože dávkovanie sa musí prispôbiť širokému rozpätiu telesnej hmotnosti detí, ako aj možným problémom s prehĺtaním tabliet. Uprednostňujú sa preto kvapalné liekové formy, ako sú sirupy a suspenzie.



Liek na vnútorné použitie.

Charakteristika

Liečivý prípravok MIG Junior 2 % obsahuje ibuprofén vo forme suspenzie s jahodovou príchuťou. Prípravok je určený na krátkodobú liečbu horúčky alebo slabých až stredne silných bolestí u detí s telesnou hmotnosťou 5–29 kg, resp. u detí vo veku od 6. mesiacov až do 9. rokov.

Dávkovanie

Podaná dávka by mala odpovedať telesnej hmotnosti dieťaťa. Obvykle sa podáva 7 – 10 mg/kg ibuprofenu v jednej dávke, pri dodržaní maximálnej dennej dávky do 30 mg/kg. Medzi jednotlivými dávkami by mal byť odstup minimálne 6 hodín. Bez porady s lekárom neprekračujte odporúčanú dĺžku liečby (maximálne 3 dni).

Nežiaduce účinky a kontraindikácie

Všeobecne je ibuprofén v uvedených použitiach veľmi dobre znášaný. Prípravok sa nesmie podať deťom so známou precitlivosťou na ktorúkoľvek z obsiahnutých látok, poruchami krvotvorby alebo akýmkoľvek iným krvácaním a závažnými poruchami pečene alebo obličiek. Ostatné kontraindikácie sú uvedené v Príbalovej informácii pre používateľa, s ktorou sa prosím oboznámte pred použitím lieku. Liek nie je viazaný na lekárske predpis.

Výrobca

Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecko

MIG[®] Junior 2%

20 mg / ml perorálna suspenzia ibuprofenu

Rýchly proti horúčke
a stredne silnej a slabej bolesti

NOVINKA

Príjemná jahodová príchuť



pohodlné dávkovanie s dávkovacou striekačkou

pre deti
od 5kg (6 mesiacov)
do 29kg (9 rokov)

Informácia o lieku: MIG Junior 2%, 20 mg/ml perorálna suspenzia. Liečivo je ibuprofén. 1 ml suspenzie obsahuje 20 mg ibuprofenu. MIG Junior 2% je protizápalový a bolesť utišujúci liek (nesteroidové protizápalové liečivo) s antipyretickými (horúčku znižujúcimi) vlastnosťami. Používa sa na krátkodobú symptomatickú liečbu horúčky a miernej až stredne silnej bolesti. MIG Junior 2% je určený pre deti s hmotnosťou tela od 5 kg (vek 6 mesiacov) do 29 kg (vek 9 rokov). Vždy užívajte MIG Junior 2% presne podľa pokynov uvedených v priloženej písomnej informácii pre používateľov. Pre presné dávkovanie obsahuje balenie lieku dávkovaciu striekačku, ktorá je označená dielikmi po 0,5 ml až do 5 ml. Neprekračujte odporúčanú dĺžku liečby (maximálne 3 dni). Ak ťažkosti pretrvávajú alebo sa zhoršia po viac ako 3 dňoch, navštívte lekára. Ak si nie ste ničím istý, overte si to u svojho lekára alebo lekárnika. Doba použiteľnosti lieku po otvorení fľaše je 6 mesiacov, ak je uchovávaná pri teplote do 25 °C. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. **Spôsob výdaja lieku:** bez lekárskeho predpisu. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecko **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava. **Dátum výroby materiálu:** september 2012

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

BERLIN – CHEMIE A. G. - obch. zastúpenie v SR, Palisády 29, 811 06 Bratislava
Slovenská republika, tel.: +421 2 544 30 730, fax: +421 2 544 30 724

VÁŠ ZRAK A VAŠE SRDCE. ČO MAJÚ SPOLOČNÉ?

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm

Žltá škvrna (makula) je miestom najväčšej ostrosti oka. V tomto mieste sa nachádza najviac svetloutlivých buniek. Žiaľ, jej poškodenie, tzv. makulárna degenerácia, je najčastejšou príčinou straty zraku vo vyspelých krajinách.



Najčastejším typom je vekom podmienená makulárna degenerácia (VPMD), ktorá nemá presnú vyvolávajúcu príčinu, ale na jej vzniku sa podieľa celý rad faktorov. Ide napr. o zle kompenzovaný diabetes mellitus, fajčenie, nedostatočný príjem vitamínov a antioxidantov, ale aj srdcovo-cievne faktory, akými sú vysoký krvný tlak a vysoké koncentrácie cholesterolu a tukov v krvi.

Makulárny pigment a tuky v krvi

Vysoký obsah tukov v strave, a to najmä nasýtených mastných kyselín, zvyšuje riziko vekom podmienenej makulárnej degenerácie. Pre správnu funkciu žltej škvrny je dôležitý špeciálny svetloutlivý pigment, na ktorého tvorbe sa podieľajú dôležité farbivá zo stravy – karotenoidy, betakarotén, luteín, zeaxantín a i. Tieto látky sa z tráviaceho ústrojenstva prenášajú do očí pomocou špeciálnych tukových častíc

v krvi, tzv. lipoproteínov. Ich štruktúra, a teda aj funkcia, veľmi závisí od zloženia prijímaných tukov. Nedávno zverejnená štúdia ukazuje, ako sa nepriaznivý lipidový profil môže podieľať aj na zhoršení výchoďového stavu makulárneho pigmentu. Pozorovalo sa, že celkové množstvo luteínu v krvi je priamo úmerné množstvu tzv. dobrého cholesterolu (HDL-cholesterol). Naopak, ak mali pacienti vysokú hladinu celkového tuku – tzv. triglyceridov, mali oveľa nižšiu koncentráciu svetloutlivého pigmentu v žltej škvre.

Aj keď mechanizmus prenosu karotenoidov z tráviaceho ústrojenstva do žltej škvrny, kde sa zúčastňujú na tvorbe svetloutlivého pigmentu, nie je úplne zrejmý, ukazuje sa, že „dobrý“ HDL cholesterol je veľmi dôležitý pre ich transport. Osoby so zhoršenými koncentraciami tukov v krvi (znížený pomer HDL/LDL-cholesterolu, môžu tak trpieť nedostatkom dôležitého farbiva na sietnici.

Vysoký krvný tlak a poškodenie sietnice

Dlhodobu neliečený (alebo nedostatočne liečený) vysoký krvný tlak vedie k poško-

dzovaniu steny drobných cievok očnej sietnice. Tieto drobné poškodenia sa môžu hojiť drobným jazvením a lokálnym zápalom, čo spôsobuje zmeny v cievnom riečisku sietnice a zhoršenie jej prekrvenia. V konečnom dôsledku to spôsobuje lokálne výpadky zásobovania kyslíkom a živinami, čo len prehľbuje poškodenie očnej sietnice. Tu sa môžu uplatniť silné antioxidačné účinky luteínu. Pri klinických skúškach zvýšené dávky luteínu výrazne znižovali poškodenie nervových buniek v sietnici, ktoré bolo vyvolané nedokrvením. Luteín tak okrem svetloutlivého pigmentu poskytuje bunkám výrazný antioxidačný ochranný účinok.

Záver

Zvýšený príjem antioxidačne pôsobiacich karotenoidov, napr. luteínu a zeaxantínu, môže mať významný ochranný vplyv na bunky sietnice. Osobitne významný je tento zvýšený príjem u osôb s rizikovými faktormi srdcovo-cievnych ochorení, nakoľko často dochádza ku kumulácii s ďalšími rizikovými faktormi, ako napr. diabetes mellitus. Podávanie týchto látok vo forme doplnov stravy sa preto pre túto skupinu zdá byť veľmi vhodná.

inzercia



Pomôžte svojim zákazníkom starať sa o zrak s výživovými doplnkami OCUVITE® založenými na vedeckých poznatkoch

- Omega 3 mastné kyseliny**
Sú dôležité na udržanie dobrého zraku. Je možné ich získať iba zo stravy alebo z výživových doplnkov.
- Lutein a zeaxanthin**
Vytvárajú ochranný makulárny pigment, ktorý pomáha filtrovať škodlivé modré svetlo.
- Antioxidanty a zinok**
Pomáhajú neutralizovať voľné radikály a redukujú oxidačný stres.

NOVÝ Ocuville Complete
Doplněk stravy
Ochrana zraku
založená na vědeckých poznatkách

BAUSCH + LOMB

BAUSCH + LOMB
Ocuville Complete
30 kapslí / kapsle 27,2 g

NYNÍ s Omega 3

www.ocuvite.cz

ŠAFRAN A PSYCHICKÉ OCHORENIA

Odborná redakcia Edukafarm



Najčastejším psychickým ochorením modernej spoločnosti je depresia. Tento stav nie je len smútkom a sklalosťou, ale skutočným ochorením, ktoré samo neodznie.

Na depresiú so šafranom

Voľne dostupných prípravkov využiteľných pri depresiách je však stále málo. Tradičnými sú prípravky odvodené od ľubovníka bodkovaného (*Hypericum perforatum*). Vítaným rozšírením spektra použiteľných prípravkov sa preto stalo poznanie účinku extraktu šafranu siateho (*Crocus sativus* L.). Šafran sa používa v tradičnej perzskej medicíne

Psychické ochorenie sú dnes stále častejšie a ich výskyt, zvlášť v rozvinutých krajinách, stále rastie. Podieľajú sa na tom dlhodobé faktory, ako napr. zmeny životného štýlu, zvýšené nároky na úspešnosť, predlžovanie života, ako aj aktuálne okolnosti, napr. svetová ekonomická kríza alebo osobné problémy.

ako antidepresívne pôsobiaca bylina. Vedecké štúdie potvrdzujú, že účinok je sprostredkovaný safranalom, látkou izolovanou z piestikov šafranu, ktorá v mozgu ovplyvňuje hladinu sérotonínu (hormónu šťastia). Antidepresívna účinnosť safranalu sa sledovala na niekoľkých univerzitných pracoviskách a bola dokonca porovnateľná s niektorými syntetickými antidepresívami. Na báze šafranu je v Slovenskej republike v súčasnosti dostupný výživový doplnok Saframyl.

Šafran alebo ľubovník?

Účinnosť extraktov zo šafranu a ľubovníka je pomerne dobre potvrdená mnohými klinickými štúdiami pri mierne až stredne ťažkej depresii. Širšie použitie ľubovníka je však do istej miery obmedzené. Ľubovník totiž patrí k bylinkám, ktoré môžu významne ovplyvňovať liečbu inými liekmi, a preto sa s nimi nemôže kombinovať. Ide napr. o warfarín a iné lieky ovplyvňujúce zrážavosť krvi, teofylín a niektoré lieky na epilepsiu. Ľubovník tiež nemôže bez problémov užívať veľká časť žien v produktívnom veku, pretože znižuje účinnosť perorálnej hormonálnej antikoncepcie.

Šafran na rozdiel od ľubovníka ostatné lieky takmer neovplyvňuje. Vďaka preukázanej účinnosti a relatívne „univerzálnemu“ použitiu sa prípravok Saframyl

len krátko po uvedení na trh presadil ako druhý najčastejšie odporúčaný prípravok používaný pri depresívnych stavoch (prieskum Lekárnici odporúčajú 2010)

Šafran a Alzheimerova choroba – nové poznatky

Jednou z posledných zaujímavých novinek je zistenie iránskych vedcov z Univerzity v Teheráne, že šafran môže priaznivo pôsobiť aj pri Alzheimerovej chorobe. Toto ochorenie postihuje staršie osoby a vyvoláva postupujúcu demenciu, ktorá sa prejavuje postupnou stratou pamäti, logického myslenia a koordinácie pohybov. V konečnom štádiu postihnutý nie je vôbec schopný sám sa o seba postarať, a pri inak dobrom fyzickom zdraví vyžaduje neustálu starostlivosť okolia. Možnosti, ako spomaliť progresiu tohto ochorenia, sú preto veľmi cenené.

Šafran podávaný pacientom s miernou až stredne ťažkou formou Alzheimerovej choroby v spomínanej klinickej štúdii viedol k významnému zlepšeniu psychických funkcií postihnutých. Vzhľadom na vysokú bezpečnosť šafranu sú tieto výsledky veľmi zaujímavé. Ak by sa potvrdili aj v širšej praxi, znamenalo by to veľmi cenné rozšírenie liečebných možností pri tomto ochorení.

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

inzercia

SAFRAMYL

SATIEREAL®

patentovaná aktívna zložka



Prírodný pomocník v boji so sklúčenou náladou a duševnou únavou na báze šafranu, bez nežiaducich účinkov a liekových interakcií.

* 1 tabletky denne

Dostupné vo vašej lekární alebo priamo na dobierku na tel. číslo : + 421 2 44 630 402

výživový doplnok



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

VÝŤAŽKY Z LIEČIVÝCH HÚB

– IMUNITNÝ SYSTÉM – STRES – ONKOLOGICKÉ OCHORENIA

Gabriella Kovács Thurzo, PR článok



V uplynulých rokoch bolo mnoho štúdií venovaných faktorom zohrávajúcim úlohu pri vzniku rakovinových ochorení. Dlhodobý pretrvávajúci stres zoslabuje a utlmuje imunitný systém, v dôsledku čoho sa organizmus stáva náchylnejším na vznik infekcie.

Pri neustálej obnove buniek nie je v stresom zaťaženom organizme ich rozpoznanie, ani likvidácia chybných buniek dokonalá. Choré bunky zostanú nažive, začnú sa rozmnožovať, čo môže viesť k ich rakovinovému bujneniu.

Vedomie nádorového ochorenia, konfrontácia s diagnózou, zraniteľnosť, strach z neurčitosti a smrti len stupňujú psychické zaťaženie, ďalej oslabujú imunitný systém zaťažený dôsledkom vedľajších účinkov chemoterapie a ožarovania. Oslabené imunitné bunky majú len malú šancu v boji proti rakovinovým ochoreniam.

Na zmiernenie vzniknutej nerovnováhy v organizme pozitívne vplyva zníženie stresu a širokospektrá aktivácia imunitného systému. Klinické štúdie na Teheránskej Lekárskej Univerzite dokázali, že liečba pacientov s veľmi čistým extraktom šafranu je tak isto účinná, ako liečba so syntetickými antidepresívami. U pacientov,

ktorých liečili so šafranom, neboli spozorované žiadne vedľajšie účinky.

Aktiváciu imunitného systému pomocou liečivých húb využívajú už viac tisícročí na Ďalekom východe, kde ich konzumujú ako jedlo, alebo vo forme čajov. Výťažky z liečivých húb pozitívne vplyvajú na zápalové procesy v organizme, majú antivírusový a antibakteriálny účinok, stupňujú bunky imunity, a tak vyvíjajú svoj priamy protinádorový účinok na onkologické ochorenie. Výťažky z liečivých húb odporúčame užívať v ktoromkoľvek štádiu ochorenia, pred – počas – aj po chemoterapii a ožarovaní.

inzercia

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



Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku:

"Klinickým sledovaním Podkovičník-a (Ohňovec) 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 zmrštiť, alebo úplne vstrebať). Prípravok môže priaznivo vplyvať na zdravotný a aktuálny stav výživy onkologických pacientov.

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

Prípravok odporúčame 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



KEĎ HUBY POMÁHAJÚ

Z TELEVÍZIE
ZNÁMY

PODKOVIČNÍK (OHŇOVEC) MIX

Špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov. Užívanie prípravku sa odporúča 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.

Liečivé huby proti rakovine

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 7789 830

Hľadajte vo Vašej lekární.



Distribútor: PROVITEX Výskumná spoločnosť onkologických a imunitných ochorení s.r.o. Výrobca: NATUR PRODUCT s.r.o.

OPÄŤ DO ŠKOLY

Odborná redakcia Edukafarm

Začiatok školského roka je nepochybne plný očakávaní, či už zo strany rodičov, ako aj ich potomkov. Nejde však len o očakávania v podobe známok za predvedené výkony v škole, ale tiež o obavy akoby nikdy nekončiacich bežných detských infekcií, ktoré sa viažu práve na detský kolektív. Prirodzene väčšie riziko ochorenia majú mladšie deti a ešte viac sa to týka detí, ktoré majú nastúpiť do materských škôl. Dovtedy zdravé dieťa je tak konfrontované s množstvom vyskytujúcich sa patogénov, ktoré naňho nechceme prenášať jeho vrstovníci. Najčastejšie ide o kvapôčkové infekcie, teda infekcie prenášané vzdušnou cestou, zaiste však výnimkou nie sú ani ostatné cesty prenosu. V detskom veku sa taktiež pomerne bežne vyskytujú mrle alebo vši (pedikulóza), ktoré si dieťa môže priniesť aj napriek bežnej vlasovej hygieny, okrem iného aj z bazéna, lebo voš dokáže počas istého obmedzeného času aj plávať.

Z hľadiska hromadných infekcií sú kritické predovšetkým sychravé dni, naopak, ak vonku intenzívne mrzne, býva menej kvapôčkových nákaz. Bežné detské choroby, ku ktorým patrí najmä prechladnutie vyvolané najrôznejšími vírusmi, angíny alebo zápaly stredného ucha, treba chápať ako nevyhnutnú súčasť vývoja našej prirodzenej obranyschopnosti. Známu skutočnosťou je však odlišná rezistencia každého z nás, preto je na mieste otázka, ako čo najviac minimalizovať dopad týchto infekcií a obmedzovať absenciu v škole.

Jedným zo základných pilierov obrany pred týmito neuhmi je nepochybne prevencia, ktorá spočíva v dostatočnom pohybe, pobyte v zdravom (najmä nezafajčenom) prostredí a vo vyváženom a pestrom jedálnom lístku. Ten by mal byť bohatý okrem iného na nenasýtené mastné kyseliny podporujúce zdravý vývoj centrálného nervového systému (v mnohých štúdiách sa popisuje vzťah medzi ich užívaním a o niečo vyššou hodnotou inteligentného kvocientu), vitamíny a minerály, ktoré sú nevyhnutné pre funkčnosť najrôznejších enzýmov, vývoj tkanív, obranyschopnosť a pod.

Dobrá obranyschopnosť a pamäť

Práve dobre fungujúca imunita je kľúčová z hľadiska zníženia počtu absencií našich detí nielen v škole, ale aj v škôlkach. Aby sme predišli výraznejším ochoreniam po začiatku školského roka, možno deťom preventívne podávať prí-

pravky, od ktorých sa očakáva povzbudenie imunity. Okrem často preceňovaného účinku vitamínu C na imunitu sú významné v tukoch rozpustné vitamíny A a D. Vitamín D si síce naše telo vytvára čiastočne samo vďaka slnečným lúčom, avšak jeho príjem stravou je tiež v detskom veku dôležitý najmä pre zdravý vývoj kostí. Vitamín A má dôležitú úlohu nielen vo svetlocitlivých bunkách očnej siete, ale je tiež nevyhnutný pre rast a diferenciáciu iných typov buniek. Všetky tri uvedené vitamíny, spoločne s už spomenutými omega-3 kyselinami, sú pre vývoj dieťaťa nevyhnutné. Pripomeňme, že práve týmito kyselinami sa prisudzujú aj priaznivé účinky na kardiovaskulárny systém, avšak v detskom veku sa akcentuje predovšetkým priaznivý vplyv na rast a vývoj mozgu a siete, t.j. aj rozvoj mentálnych funkcií. Zvyšujú aj sústredenie, pamäť a zlepšujú proces učenia.

Na zvýšenie nešpecifickej imunity sa dnes veľmi odporúčajú najrôznejšie prípravky s obsahom glukánov, najčastejšie pochádzajúce z huby hľivy ušticovej (*Pleurotus ostreatus*), vhodnej okrem iného aj pre deti s opakujúcimi sa infekciami horných ciest dýchacích.

Ako riešiť hyperaktivitu (ADHD)?

Stále častejšie sa dnes stretávame so syndrómom deficitu pozornosti spojeným s ADHD, ktorého liečba nesporne patrí do rúk špecialistu. Základom liečby je psychoterapia, prípadne užívanie liekov zvyšujúcich aktivitu mozgu. Pomôcť však môže aj adekvátny príjem vitamínov s minerálmi vo forme výživových doplnkov, najčastejšie sa však hovorí o vitamínoch skupiny B a horčíka upozorňuje sa však tiež na súvislosť výskytu tohto stavu s nedostatkom vitamínu D. Účinnosť liečby sa môže zvýšiť aj súčasným podávaním prípravkov s obsahom železa a zinku. V niektorých prípadoch môže pomôcť vystráhanie sa stravy s obsahom akýchkoľvek aditív a konzervantov, prípadne s nízkym obsahom antigénov, čo pri každodennej starostlivosti o dieťa nie je práve jednoduché. Z výsledkov niektorých doteraz uskutočnených klinických štúdií je zrejme aj priaznivý vplyv už vyššie spomenutých omega-3 nenasýtených mastných kyselín, avšak na definitívne odporúčanie si v tomto smere budeme musieť ešte počkať.

Detský Multivitamin s minerálmi

Detský Multivitamin s minerálmi, prírodný zdroj.

Chutné žuvacie tablety s vitamínmi a minerálmi s tromi príchuťami - pomaranč, čučoriedka a jahoda podporujúci rast a vývoj. Detské žuvacie tablety multivitamin s minerálmi pochádza z prírodného zdroja. Deti budú milovať chuť týchto žuvacích tabliet, a rodičia budú radi, že žuvacie detské tablety od Webber Naturals neobsahujú žiadne umelé farbivá, sóju, droždie, mlieko. Jedna chutná žuvacia tableta na každý deň dáva deťom potrebné základné vitamíny a minerály! Detské žuvacie tablety Multivitamin s minerálmi z Webber Naturals, poskytujú vápnik pre zdravé kosti a zuby, železo sa podieľa na vytváraní červených krviniek a medi - faktory pre udržanie rastu a dobrého zdravia a množstvo ďalších potrebných vitamínov ktoré dieťa potrebuje.

Veľkosť balenia: 100
Forma: cmúľacích tabliet



Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

GUNA-BRAIN

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

GUNA®-BRAIN je výživový doplnok s unikátnym zložením patentovaného komplexu šiestich bioaktívnych látok, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie metabolismu mozgu.

- pri zvýšenom psychickom vypätí
- pri nadmernej únave
- pri zníženej sústrednosti
- pri pocite straty pamäti





Kúpele Nový Smokovec patria k najznámejším klimatickým kúpeľom na Slovensku. Poloha kúpeľov priamo v turistickom centre mesta Vysoké Tatry vytvára výborné podmienky na turistické a športové aktivity. Vďaka nízkemu tlaku vzduchu, nízkej teplote a slnečnému žiareniu sú kúpele jedným z najcennejších liečebných klimatických miest nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe.

Kúpeľný areál tvoria 3 hotely, Palace***, Branisko*** a novootvorený depandance Palace Grand***. Hotely ponúkajú ubytovanie v komfortne zariadených izbách, ktoré sú vybavené WC, kúpeľňou, telefónom, TV so satelitom a rádiom, príp. balkónom s výhľadom na podtatranský kraj širokého Popradského údolia. Branisko je centrom kúpeľnej terapie a poskytuje liečebné procedúry všetkým hosťom Kúpeľov Nový Smokovec.

Súčasťou komplexu je štýlová reštaurácia SVIŠŤ, ktorá je vhodnou príležitosťou pre hostí túžiacich po chutnom jedle, či osviežujúcej káve v príjemnom a ničím nerušenom prostredí priamo pod Slavkovským štítom. V teplých mesiacoch sa priestory reštaurácie SVIŠŤ rozširujú aj na letnú terasu.

Doplnkové služby Kúpeľov Nový Smokovec: Wellness • bazén • kongresové centrum • denný bar s kaviarňou a WiFi pripojenie • jedáleň • 2 salóniky • zmenáreň • centrálny trezor • fax • taxi • organizácia výletov a kultúrneho programu • stolný tenis • elektronické šípky • biliard • spoločenské hry k zapožičaniu • parkovisko

Ponuka procedúr: perličkový kúpeľ, masáže, oxygenoterapia, rašelinový zábal, suchý uhličitý kúpeľ, škótske streky, individuálny vírivý kúpeľ, liečebná telesná výchova, inhalácie, biolampa, ultrazvuk, magnetoterapia, nosná sprcha, hydrogalvan.

Indikácie Kúpeľov Nový Smokovec: Netuberkulózne choroby dýchacích ciest • Choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou • Duševné choroby • Choroby z povolania

AKCIA pre poistencov zdravotných poisťovní skupiny B už od 5 Eur/ osoba a noc UBYTOVANIE SO STRAVOVANÍM

Kúpele Nový Smokovec a.s., Nový Smokovec 32, 062 01 Vysoké Tatry, 00421 52 4422454, marketing@kupelens.sk, www.kupelens.sk

CENY DO SÚŤAŽE: 3 x víkendový pobyt pre 2 osoby v Kúpeľoch Nový Smokovec – pobyt zahŕňa ubytovanie, raňajky, večeru v štýlovej reštaurácii Svišť, lístok na lanovku na Hrebienok, vstup do bazény so slanou vodou v cene 1€, 50% zľavu do vitálneho sveta, zadarmo požičanie bicyklov, palíc nordic walking, ricochet, stolný tenis, biliard.

Správnou odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 31. 10. 2012 na adresu: Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01

	POČIT NUDY	LAKOMÁ ŽENA	JAPONSKÁ RIEKA	POMOČKY: CÍK OJUDO, DISA, ZALK, KEATON, KEČOVO ORLANDO, PETER	AMERICKÝ FILMOVÝ KOMIK (BUSTER)	OHRADI PLOTOM	NÁKLADOVÉ STRUKTURY (SKR)	RYBA POZORNÁ (UHORVI)	ČERNÍCH (RUS. ZÁST.)	STUPEŇ TERÉNU	MÍSTO NA POVAŽÍ	VOJENSKÝ PAKT	SKOK PRO KRAJIS- KORČULOVÁNÍ
OPAK DOBRA				NOKIA, RUKA LOW NOISE AMPLIFIERS									
1 ČASŤ TAJNÍCKY													
VÝČERPÁL							JAP. BOJOVÉ UMENIE OBEC V OKN. ROZŠAVAL						
DOPLNOK: PRÍDAVOK								MUŽSKÉ JEŇO (GIA) RUSKÉ RUŽ. MENO (PETER)					
MENO EMANUELA				TERANIM OPRAČU HOLANDESKÉ SÍTLO					ZVYATNÉ ZÁMENO PLAKAL (POET)			SKLON	MENO ZACHARÁŠA
NETSCAPE NAVIGATOR			SPOSOBILA ZNÍŽENIE SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA POISTOVNÍ								SEVEROZÁPAD (SKR) ACCESS RESEARCH NETWORK (SKR)		
RIEKA VO FRANCÚZSKU					POHEAD (ANG.) ELECTRONIC ARTS (SKR)					OTEČ (ZÁST. HOVOR) TAM			
SKÁLA (ANG.)						2. ČASŤ TAJNÍCKY							
TLAPKA						TALIANSKÉ MUŽ. MENO (ROLAND)							

Kupón 3

Výhercovia tajničky z minulého čísla 2/2012: 1. miesto - Kamila Filipová, Bardejov, 2. miesto- Tatiana Kvaššayová, Považská Bystrica, 3. miesto - Marta Páleniková, Bratislava. Výhercom blahoželáme!

GUNAPREVAC



Prevenca a liečba chrípky a ochorení z prechladnutia



Anas barbariae Hepatis et Cordis extractum
tradičná protivírusová ochrana

imunomodulácia



Haemophilus influenzae
znižuje riziko
komplikácií chrípky

Aconitum napellus
podpora tvorby ATP
antipyretický účinok

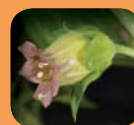


stabilizácia slizníc
potlačenie symptómov



Asclepias vincetoxicum
stimulácia prirodzenej imunity

Belladonna
antidematózny účinok
spazmolytikum



Echinacea
stimulácia prirodzenej imunity

Cuprum
podpora enzymatických procesov
analgetický a antipyretický účinok



synergia

Účinok kombinácie týchto látok podávaných v nízkej koncentrácii sa vzájomne podporuje. Výsledkom je stimulácia obranyschopnosti organizmu spoločne s ochranou slizníc a potlačením príznakov chrípky.



DÁVKOVANIE: Dospelí a deti staršie ako 6 rokov:

Prevenca: 1 tuba granúl týždenne počas 6 týždňov.

Liečba: 1 tuba granúl každých 6 až 8 hodín (max. 3 dávky denne) až do vymiznutia príznakov. V prípade pretrvávania príznakov sa poraďte so svojím lekárom.

Deti od 2 do 6 rokov: polovica dávky pre dospelých.

Použitie u detí mladších ako 2 roky konzultujte s detským lekárom.

Granuly vysypte priamo pod jazyk a nechajte ich voľne rozpustiť.
Liek na vnútorné užitie, nie je viazaný na lekársky predpis.

Indikácie sú odporúčaním odborníkov Medzinárodnej Akadémie FRM a výrobcu a neboli predmetom schválenia v rámci registračného konania.

Jeseň^v2012

PARTNER
pre vaše zdravie
www.partner.sk



- **MIG-400** tbl flm 30 x 400mg*
- **MIG Junior 2%** sus por 100ml*



- **NIQUITIN MINI 1,5 mg** pastilky 20ks*
- **NIQUITIN MINI 4 mg** pastilky 20ks*



- **STEVIA !N** sladidlo 200tbl



- **VIBROCIL INT NAO** roztok 15ml*
- **VIBROCIL AER NAO** sprej 15ml*



- **SMECTA** 10 vrecúšok*



- **PREVENTAN Quattro 24tbl** FARMAX
- **PREVENTAN Akut 30tbl** FARMAX
- **PREVENTAN Junior** 90tbl FARMAX v dóze + darček



- **FOMAN** 30tbl



- **RAKYTNÍČEK** multivitamínové želatínky 70ks
- **HLIVA USTRICOVITÁ + probiotiká + vitamín C 50 + 10cps**



- **VERAL NEO EMULGEL** 100g*



- **FLAVAMED** šumivé tablety 10 x 60mg*
- **FLAVAMED FORTE** sol por 100ml / 600mg*
- **FLAVAMED Cough Tablets** tbl 20 x 30mg*



- **PAXELADINE** 0,2% sirup 125ml*



- **ACAÍ BERRY Berry** 75ks pastiliek + na 5 dní grátis
- **ACAÍ BERRY Immunity Defense** tinktúra 30ml



* Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v písomnej informácii pre používateľov liekov, ktorá je priložená k lieku.

Akcia platí od 10. 9. 2012