

# lekáreň a lieky



ČASOPIS O PREVENCIÍ A LIEČBE, **04**

ZDRAVÍ A CHOROBE, **2009**

O LIEČIVÁCH A VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

**EDUKAFARM**

## **Z LEKÁRENSKEJ PRAXE**

Šafran a sexuálne problémy

## **KYSELINA HYALURÓNOVÁ NIELEN V KOZMETIKE**

## **NOVINKA**

– Bio prípravky pre deti

GINKGO DVOJLALOČNÉ

– NIELEN PRI  
PORUCHÁCH PAMÄTI

## **CHRÍPKA A PRECHLADNUTIE**

## **VYBRALI SME PRE VÁS**

*Bacillus clausii*

– nové probiotikum  
odolné voči antibiotikám

STAV PO „OPICI“

## **VIANOČNÉ INŠPIRÁCIE**

**V LEKÁRNI** – darčeky  
pre čitateľov

**Kúpele Smrdáky**

Krížovka o ceny

## **ROZHOVOR**

Na slovíčko

s Elenou Podzámskou

**VIANOČNÁ  
SÚŤAŽ**



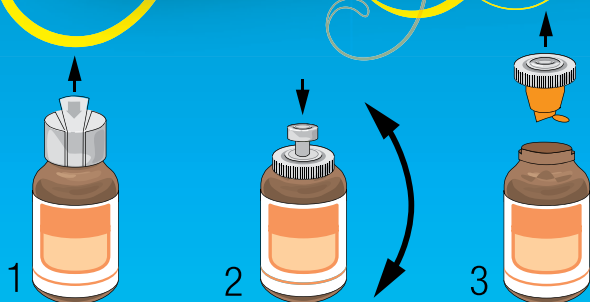
# ENTERINA

Probiotikum, ktoré obsahuje baktérie mliečného kvasenia, vitamíny skupiny B, vitamín K a suchý extrakt z plodov čučoriedok

**Obnovuje zdravú črevnú mikroflóru**

**Priaznivo pôsobí na trávenie a metabolizmus**

**Posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu**



#### Pokyny na použitie:

1. Odrhnete horný prúžok na dávkovacom uzávere.
2. Stlačte uzáver vo zvislej polohe tak, aby obsah uzáveru prepadol do fľaštičky, a dobre pretrepte.
3. Odstráňte uzáver a vypite obsah fľaštičky.

Celková hmotnosť obsahu fľaštičky pred použitím: 11 g

Celková hmotnosť obsahu: 77 g

#### Zloženie, fľaštička:

Voda, fruktóza, fruktooligosacharidy (inulín) 1,36 %, prírodná aróma – koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok, kyselina citrónová, konzervačná látka – sorbát draselný.

#### Zloženie, uzáver:

Maltodextrín, Lactobacillus sporogenes, Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus, sušený extrakt z plodov čučoriedky (Vaccinium myrtillus, maltodextrín, 5 % antokyanosidov), vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>, kyselina pantoténová, vitamíny B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub> a vitamín K.

#### Pomocné látky:

Oxid kremičitý v mikronizovanej forme, Saccharomyces cerevisiae (< 100 UFC/g).

#### Použitie:

Obnova črevnej bakteriálnej mikroflóry, najmä:

1. pri užívaní antibiotík (je vhodné pokračovať 7 dní po skončení užívania antibiotík);
2. pri zažívacích ťažkostiach (vírusová hnačka, postantibiotická hnačka, nadúvanie);
3. pri zlej životospráve, strese, v rámci diétnych režimov;
4. všeobecne pri všetkých stavoch, keď je vhodné posilniť prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

O užívaní v tehotenstve, alebo pri dojčení, sa poraďte s lekárom.



## NOVÁ LIEKOVÁ FORMA VHODNÁ NAJMÄ PRE DETI

#### Charakteristika:

Enterina obsahuje štyri živé probiotické kmene, ktoré dopĺňajú inulín (rastlinná vláknina s funkciou probiotika, podporuje rast a aktivitu probiotík v čreve), vitamíny skupiny B (potrebné na správne fungovanie metabolizmu), vitamín K (potrebný na tvorbu krvných bielkovín, jeho nedostatok, najčastejšie v dôsledku poškodenia črevnej flóry, spôsobuje poruchy krvácania) a extrakt z plodov čučoriedky (pôsobí ako črevná dezinfekcia pri hnačkových ochoreniach a enteritídach, t.j. zápaloch tenkého čreva).

Prídavok kvasiniek Saccharomyces cerevisiae zaručuje optimálne prostredie pre správnu funkciu črevnej mikroflóry. Probiotické baktérie sú odolné voči žalúdočnej šťave i žilovým kyselinám, vykazujú zvýšenú príľnavosť k bunkám čreva s významným pôsobením proti patogénnym (choroboplodným) mikroorganizmom.

Význam probiotík a ich priaznivý vplyv na gastrointestinálny trakt a prirodzenú imunitu potvrdzujú klinické práce z posledného obdobia. Tieto štúdie napríklad preukázali, že už po narodení je gastrointestinálny trakt osídľovaný baktériami z pôrodných ciest a gastrointestinálneho traktu matky, a to pri podpore oligosacharidov materského mlieka (prebiotík), ktoré podporujú rast probiotických baktérií. Najnovšie práce ukazujú, že probiotické baktérie sú prítomné i v materskom mlieku.

**Výrobca:** PHARMADAY, Taliansko

**Dovozca/Informačný servis:** inPHARM s.r.o., tel: 02/502 216 06, e-mail: inpharm@inpharm.sk



#### Lekárne a lieky: 4/2009

**Cieľová skupina:** široká verejnosť

**Náklad:** 50 000 ks

**Distribúcia:** zadarmo

#### Vydavateľ

EdukaFarm, spol. s r. o.

Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, ČR

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

Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, SR

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

**RIADITEĽ SPOLOČNOSTI:** PharmDr. 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 Bátovský, CSc.,**

FNSP, Bratislava

**MUDr. Peter Blažko,**

Poliklinika, Malacky

**Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,**

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

**Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,**

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

**Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,**

Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice

**Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,**

Farmakologický ústav LF UK, Bratislava

**MUDr. Ján Lietava, CSc.,**

II. interná klinika LF UK, Bratislava

**MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,**

Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

**h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,**

Urologická klinika FNSP J. A. Reimana, Prešov

**Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,**

I. Interná klinika LF UK, Bratislava

**Prof. MUDr. Juraj Pěč, CSc.,**

Kožná klinika JLF, Martin

**MUDr. Andrej Švec, PhD.,**

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

**Mgr. Lucie Kotlářová**

#### ODBORNÁ REDAKCIA

**PharmDr. Vladimír Vegh**

**MUDr. Pavek Kostiuik, CSc.**

**MUDr. Jiří Slíva**

**Mgr. Lucie Kotlářová**

**Grafická úprava:** Linwe/KRAFT, s.r.o.

**Tlač:** alfaPRINT s.r.o.

**E-mail:** alfaprint@alfaprint.sk

**Jazyková úprava:** PhDr. Eva Flonteková

**Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou**

**Číslo 4, ročník 3, 4/2009**

**Registrované pod č. MK SR EV 3131/09**

**ISSN 1337-0065**

**Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.**

Vážení a milí čtenáři,

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



V tomto čísle naleznete témata, jako je chřipka, kašel, probiotika, uplatnění antidepressivního účinku šafránu u mnoha sexuálních problémů a další. Například problematika probiotik je mimořádně zajímavá a opět se k ní vracíme. Zjišťujeme totiž obrovský potenciál, který se v této oblasti skrývá a setkáváme se s novým přístupem. Opět jsme zařadili téma kyseliny hyaluronové. Tato látka se v poslední době používá pro své silné protizánětlivé a hojivé vlastnosti hned v několika oborech, a to v revmatologii, stomatologii, dermatologii či třeba v oftalmologii. I když se to jeví pro pacienty mnohdy nezajímavě, právě tato látka je vedle své účinnosti nebývale bezpečná a je téměř prostá jakýchkoliv nežádoucích účinků.

Přeji Vám všem krásné Vánoce, pevné zdraví a šťastný Nový rok!

*Se srdečným pozdravem  
PharmDr. Zdeněk Procházka,  
ředitel společnosti*

## ROZHOVOR

Na slovíčko s Elenou Podzámskou ..... 10

## Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Chřipka a prechladnutie ..... 2

Šafran a sexuálne problémy ..... 4

Ginkgo dvojlaločné: nielen pri poruchách pamäti ..... 6

Boleť v hrdle ..... 7

Využitie kyseliny hyaluronovej nielen v kozmetike ..... 8

Starostlivosť o vlasy a pokožku ..... 16

NOVINKA – Bio prípravky pre deti ..... 17

Doplňky stravy významne pomáhajú očiam ..... 19

## VYBRALI SME PRE VÁS

Bolesti pohybového aparátu ..... 12

Stav po „opici“ – odvrátená tvár alkoholu ..... 13

Vianočné inšpirácie v lekárni – darčeky pre čitateľov ..... 14

*Bacillus clausii* – nové probiotikum odolné voči antibiotikám ..... 18

## KÚPELE SMRDÁKY

Křížovka o ceny ..... 20

# Chrípka a prechladnutie



## ČO JE CHRÍPKA A ČO PRECHLADNUTIE

Sychravé a jesenné počasie prináša so sebou vyšší výskyt ochorení horných dýchacích ciest, ktoré sú zväčša vírusového pôvodu. Vírusy, s ktorými sa stretávame najčastejšie, majú najrôznejšie označenie (napr. pikornavírusy, koronavírusy, adenovírusy a množstvo ďalších) a zvyčajne vyvolávajú typické a časté škriabanie v hrdle alebo nádchu. Úplne bežne sa tieto prejavy označujú za chrípku, hoci chrípka je ochorenie nielen úplne odlišného pôvodu, ale sú pre ňu odlišné aj klinické príznaky. Pôvodcom chrípky sú vírusy chrípky (r. Influenzavírus A, B alebo C).

Najčastejšie sa prejavuje vysokými teplotami, schvátenosťou, zimnicou, triaškou a bolesťami kĺbov a svalov. Naopak, nádcha je typická pre vyššie spomenuté akútne respiračné infekcie, ktoré sa bohužiaľ často chybne označujú za chrípku.

Aj keď existujúce vakcíny proti bežnej sezónnej chrípke, prakticky vôbec neúčinkujú proti prasacej chrípke, majú stále vysokú účinnosť pri sezónnej chrípke, ktorá má v populácii stále vyššiu úmrtnosť ako mexická chrípka. Očkovanie proti chrípke možno len odporučiť, najmä u seniorov a osôb s inými závažnými chorobami (choroby srdcovo-cievne, choroby obličiek a i.).

## PREDCHÁDZANIE CHRÍPKE...

Hoci súčasná medicína môže v liečbe vírusových ochorení využívať antivirová (oseltamivir, zanamivir alebo amantadin), najefektívnejšie je chrípke predchádzať. Okrem zdravého životného štýlu (dostatočný príjem ovocia, zeleniny alebo rýb, taktiež dostatok pohybu a otužovania vrátane saunovania) sa pri prevencii chrípky uplatňuje predovšetkým očkovanie. Jeho účinnosť sa dnes pohybuje až okolo 90 %, hoci sa v laickej verejnosti jeho efekt často podceňuje. Očkovanie má totiž schopnosť zabrániť nákaze chrípkou, avšak vôbec neovplyvňuje výskyt iných respiračných infekcií, ktoré mnohí jedinci za chrípku považujú. Vírus chrípky má bohužiaľ tú vlastnosť, že sa jeho antigénna štruktúra priebežne mení. Dnes, najmä vďaka médiám, snáď už každý počul o najdôležitejších dvoch antigénnych štruktúrach tohto vírusu, a síce o hemaglutiníne a neuraminidáze (napr. H1N1, H5N1 a i.). Kým hemaglutinín je dôležitý pre vstup vírusovej častice do hostiteľskej bunky, neuraminidáza je enzým, ktorý zabezpečuje uvoľnenie už zreých vírusových

inzercia



**COLDREX®**  
**HORÚCI NÁPOJ**  
**CITRÓN S MEDOM**  
**A VITAMÍNOM C**

- ▼ znižuje horúčku
- ▼ tlmí bolesti
- ▼ uvoľňuje upchatý nos a vedľajšie nosové dutiny
- ▼ tlmí bolesti v hrdle



**NOVINKA**



# OLYNTH® HA 0,1 %

## OLYNTH® HA 0,05 %



**Rýchla a účinná úľava od upchatého nosa.**

**Kyselina hyaluronová zvlhčuje a regeneruje nosovú sliznicu.**

**Olynth® HA 0,1 % so zvlhčujúcim účinkom – Nosová roztoková aerodisperzia.**

Xylometazolini hydrochloridum 0,1 %.  
Obsahuje natriumhyaluronát.

**Bez konzervačných látok.  
Pre dospelých a deti vo veku od 7 rokov.**



**Olynth® HA 0,05 % so zvlhčujúcim účinkom – Nosová roztoková aerodisperzia.**

Xylometazolini hydrochloridum 0,05 %.  
Obsahuje natriumhyaluronát.

**Bez konzervačných látok.  
Pre deti vo veku od 2 do 6 rokov.**



**Olynth® HA** je účinná a zároveň šetrná nosová roztoková aerodisperzia určená na liečbu nádchy, ktorého liečivou látkou je xylometazolini hydrochloridum za podpory natriumhyaluronátu. Nástup účinku je do 5 – 10 minút. Jedna dávka nosovej roztokovej aerodisperzie **Olynth® HA** sa aplikuje maximálne 3× denne do každej nosovej dierky. Celková dĺžka liečby nemá presahovať 5 dní, opakované podanie je možné po niekoľkodňovom prerušení liečby.

**Olynth® HA 0,1 %** je určený pre dospelých a deti od 7 rokov, **Olynth® HA 0,05 %** je určený pre deti od 2 rokov do 6 rokov.

Liečivá látka, xylometazolini hydrochloridum, je alfa-adrenergne sympatomimetikum. Spôsobuje lokálnu vazokonstrikciu, a tým znižuje opuch sliznice a zlepšuje uvoľnenie hlienov. Natriumhyaluronát má zvlhčujúci účinok na nosovú sliznicu. Ďalšia pomocná látka – sorbitol prispieva k šetrnosti lieku k slizničnému epitelu.

**Olynth® HA** je určený na zmenšenie opuchu nosovej sliznice pri akútnej nádche, pri nadmernej tvorbe hlienu spôsobenej vazomotorickou nádchou a tiež pri alergickej nádche. Ako pomocný prípravok urýchľuje uvoľnenie sekrécie pri sínusitíde a pri zápale Eustachovej trubice sprevádzanom nádchou.

Sprej je obvykle dobre tolerovaný, nesmie však byť podávaný deťom do 2 rokov veku (**Olynth® HA 0,05 %**) a deťom do 7 rokov veku (**Olynth® HA 0,1 %**), pri suchom zápale nosovej sliznice (rhinitis sicca) a v prípade precitlivenosti na ktorúkoľvek zložku lieku. Liek sa nesmie užívať počas tehotenstva, lebo nie sú k dispozícii štúdie o účinku lieku na plod a nesmie sa používať počas dojčenia, lebo nie je známe, či sa liečivo vylučuje do materského mlieka.

Lieky **Olynth® HA 0,05%** a **Olynth® HA 0,1%** obsahujú xylometazolini hydrochloridum. Nosové roztokové aerodisperzie.

**Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov.**

O používaní lieku, prípadných rizikách a nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Lokálny zástupca: Johnson & Johnson s.r.o., Plynárenská 7/B, 824 78 Bratislava 26, tel.: +421 258 280 700.

časť do okolia bunky. Aj keď sme o spomenutej antigénnej kombinácii H5N1 počúvali v súvislosti s tzv. vtácou chrípkou, dnes je to najmä kombinácia H1N1, ako tzv. prasacia alebo mexická chrípka.

Ako sme už uviedli, vírus chrípky priebežne mení svoju štruktúru, a preto sa každý rok musí upravovať aj presné zloženie vakcín. Aj keď existujúce vakcíny proti bežnej sezónnej chrípke prakticky vôbec neúčinkujú pri prasacej chrípke, majú stále vysokú účinnosť pri sezónnej chrípke, ktorá má v populácii stále vyššiu úmrtnosť ako mexická chrípka. Očkovanie proti chrípke možno teda len odporučiť, najmä u seniorov alebo u osôb s inými závažnými chorobami (choroby srdcovo-cievne, choroby obličiek a i.). V rámci zvýšenia obranyschopnosti organizmu možno využiť množstvo látok s deklarovaným imunomodulačným účinkom, ako sú napr. glukány pochádzajúce z hľivy ustricovej, *Chlorella* a i.

## LIEČBA AKÚTNEJ VIRÓZY DÝCHACÍCH CIEST

Liečbu vírusového ochorenia by sme rozhodne nemali nikdy podceňiť, najmä však v prípade chrípky, ktorá môže mať závažné komplikácie.

Teplotu je najvhodnejšie liečiť analgetikami/antipyretikami (paracetamol, kyselina acetylsalicylová alebo ibuprofén a i.); pri vysokej teplote sú vhodné studené zábaly.

Keďže sa v takom prípade chorý veľmi potí, nevyhnutný je dostatočný príjem tekutín spolu s minerálmi. V niektorých prípadoch prípravky s primárne antipyretickým účinkom obsahujú aj látky, ktoré podporujú odkašliavanie (napr. **Coldrex** tabletky a i.); pomôcť môžu i prípravky určené na lokálne použitie. Sú to najmä antiseptiká na hrdlo, ktoré sú dostupné v najrôznejšej liekovej forme (pastilky, tabletky, sprej, kloktadlo a pod.). Niektoré z nich obsahujú aj látky s mierne znecitlivujúcim účinkom, čo zaiste oceníme pri silnej bolesti v hrdle. Podobne ako na bolesti pohybového aparátu pomáhajú analgetiká, i v dutine ústnej možno využiť účinok látok s protizápalovým účinkom - napr. flurbiprofén, benzydamin. Príznaky prechladnutia, ktoré nás obťažujú najmä v nočných hodinách, možno utlmiť kombináciou paracetamolu s antitusikom (látka potláčajúca reflex kašľa) alebo ešte antihistaminikom, ktorému sa pripisujú celkovo upokojujúce účinky (napr. **Coldrex Nočná liečba** a i.). Zaiste veľmi užitočná môže byť kombinácia paracetamolu, vitamínu C a fenylefrínu (napr. **Coldrex Horúci nápoj**), ktorý pôsobí nielen proti horúčke, ale súčasne dodáva nášmu telu vitamín C, ktorý je dôležitý pre našu obranyschopnosť a fenylefrín, ktorý napomáha znížiť prekrvenie v nose alebo hrdle, čím nielen ďalej znižuje bolesť, ale súčasne uľahčuje i dýchanie.

## UPCHATÝ NOS

Upchatý nos je spôsobený zdurením sliznice a podslizničného tkaniva, v ktorom sú v dôsledku lokálneho zápalu rozšírené drobné cievy. Kým pri alergickej nádche nám môžu pomôcť antialergiká, t.j. látky zabráňujúce uvoľňovaniu alebo pôsobeniu histamínu žírny bunkami, prípadne tzv. parasimpatolytiká, ktoré potláčajú aktivitu drobných slizničných žliazok, pri nádche infekčného pôvodu možno využiť jednak prípravky s obsahom soľného roztoku, alebo prípravky zaradené medzi tzv. sympatomimetiká. Ak prvá skupina pôsobí na princípe osmózy (po ich podaní sliznica odpúcha v dôsledku odstránenia nadbytočnej tekutiny z podslizničného väziva), pri sympatomimetikách je účinok založený na stiahnutí rozšírených ciest. V dôsledku toho sa obmedzí i opuch sliznice a nosové priechody sa uvoľnia. V prípade užívania takých prípravkov si chorí môžu sťažovať na pocit sucha alebo pálenia v nose, čomu možno zabrániť napr. súčasným podávaním kyseliny hyalurónovej (napr. **Olynth HA**). Napriek tomu však platí, že by sa tieto prípravky nemali podávať dospelým dlhšie ako jeden týždeň.

MUDr. Jiří Slíva,

Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

# ŠAFRAN a sexuálne problémy

Príznaky depresie sú častým sprievodným javom mnohých sexuálnych problémov. Sú jednak príznakom, ale aj príčinou. Mnoho psychofarmák tak nachádza uplatnenie v liečbe sexuálnych problémov.

Šafran (*Crocus sativus*) je tradičným prostriedkom perzskej medicíny, ktorá ho využíva proti celkovej sklúčenosti a smútku, alebo ako afrodisiakum. Žiarivo žltá farba piestika šafranu akoby prinášala energiu a radosť zo života. Aktuálne vedecké poznatky potvrdzujú oprávnenosť tohto použitia. Antidepressívny účinok šafranu sa u ľudí potvrdil v mnohých klinických štúdiách. Uplatnenie antidepressívneho účinku sa však neobmedzuje len na samotné depresie – nachádza svoje uplatnenie aj v iných oblastiach, ktoré s depresiami priamo alebo nepriamo súvisia.

## ŠAFRAN A PREMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM

Premenštruačný syndróm (PMS) patrí k najčastejším problémom žien v produktívnom veku. Množstvo poznatkov poukazuje na to, že zmeny hladín pohlavných hormónov pred menštruáciou majú špecifický vplyv na špecifické mozgové prenášače – najmä sérotonín. Sérotonín je látka, ktorá sa zúčastňuje regulácie našej nálady a označuje sa aj za „hormón šťastia“. Veľmi častým sprievodným javom PMS sú teda depresívne príznaky a v liečbe príznakov PMS sa využíva celý rad liekov zo skupiny antidepressív, ktoré ovplyvňujú hladinu sérotonínu. Antidepressívny účinok extraktu šafranu sa zakladá takisto na pozitívnom ovplyvnení hladiny sérotonínu. Využitie tohto účinku sa preto sledovalo aj pri PMS. V uskutočnenej klinickej štúdii šafran nielenže odstraňoval bezprostredné depresívne pocity sprevádzajúce PMS, ale ženy, ktoré ho užívali, výrazne lepšie hodnotili aj ostatné psychické a telesné príznaky PMS, ako podráždenosť, plačlivosť, bolesti a kŕče v podbrušku, napätie v prsiach a opuchy.

## ŠAFRAN A EREKILNÁ DYSFUNKCIA

Šafran sa v tradičnej perzskej medicíne považuje tiež za afrodisiakum. Všeobecne sa uznáva obojsmerná väzba medzi depresiami a sexuálnymi funkciami. Poruchy erekcie majú až v 25 % prípadov psychický pôvod, a naopak, klinické príznaky depresie nachádzame takmer u každého piateho muža s poruchou erekcie. Zlepšenie psychického stavu tak v mnohých prípadoch vedie k väčšej sebadôvere a uspokojeniu, čo sa prejaví aj na sexuálnych funkciách. Na druhej strane, práve poruchy erekcie a strata libida sú veľmi častým nežiaducim účinkom antidepressív a predstavujú jednu z najčastejších príčin prerušenia liečby depresie. Najvypuklejšie sa tieto účinky prejavujú u najčastejšie používaných selektívnych inhibítorov vychytávania sérotonínu (SSRI). Poruchy v oblasti sexuálneho života potom vedú pochopiteľne k prehĺbeniu depresie. Možnosť spojitosti známeho antidepressívneho účinku šafranu a „tradičného“ afrodisiakálneho účinku by tak mohla nájsť uplatnenie pri riešení tohto typu porúch. Hodnotenie sa opäť uskutočnilo v klinických podmienkach a ukázalo, že pri podávaní extraktu zo šafranu dochádza k významnému zlepšeniu merateľných príznakov erektilnej dysfunkcie, ako aj celkovej spokojnosti pacientov s vlastným sexuálnym životom.

## ZÁVER

Prekrývanie psychických a sexuálnych problémov je dané samotnou podstatou ľudskej sexuality. Alternatívne antidepressívne pôsobenie šafranu tak nachádza uplatnenie aj pri premenštruačnom syndróme žien a poruchách erekcie u mužov.

PharmDr. Vladimír Végh  
EdukaFarm s.r.o.



# SAFRAMYL

SATIEREAL®

PATENTOVANÁ AKTÍVNA LÁTKA

PRÍRODNÝ POMOCNÍK V BOJI SO SKLÚČENOU  
NÁLADOU A DUŠEVNOU ÚNAVOU NA BÁZE  
ŠAFRANU, S L-TRYPTOFÁNOM A VITAMÍNOM B<sub>6</sub>



Saframyl je doplnok stravy na báze šafranu (patentovaná prírodná účinná látka Satiereal®), s L-tryptofánom a vitamínom B<sub>6</sub>.

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

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

Ďalšie obsahové látky L-tryptofán a vitamín B<sub>6</sub> zvyšujú účinok safranalu. Táto trojkombinácia účinkuje na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú našu náladu. L-tryptofán a vitamín B<sub>6</sub> pôsobi na produkciu neuromediátorov a safranal umožňuje zvýšiť ich koncentráciu.

Klinické štúdie overili efekt safranalu na depresívnu náladu porovnateľný s fluoxetinom 20 mg/deň<sup>1</sup> či imipraminom 100 mg/den.<sup>2</sup>

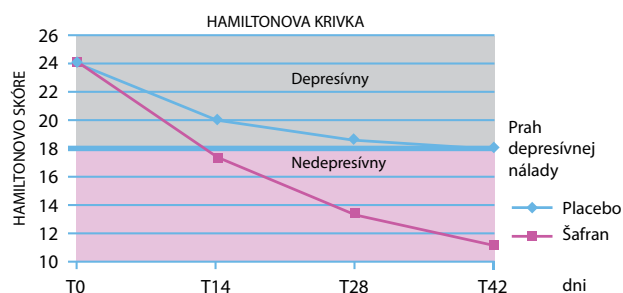
Bezpečnostný profil bol dokumentovaný do výšky dávky 400 mg šafranu.<sup>3</sup>

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

#### Literatúra:

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

Odstraňuje príznaky sklúcenej – depresívnej nálaďy už po 14 dňoch používania\*



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

#### Dávkovanie:

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

#### Upozornenie:

Neprekračovať dennú odporúčanú dávku.

Prípravok musí byť uschovaný mimo dosahu detí.

Výrobca: Les 3 Chenes, Francúzsko

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

# GINKGO DVOJLALOČNÉ: nielen pri poruchách pamäti

Ginkgo dvojaločné (*Ginkgo biloba*) je evolučne jednou z najstarších súčasných stromovitých rastlín rastúcich na Zemi, pričom jej pôvod siaha až do obdobia paleozoika (t.j. rástla tu už pred viac ako 225 miliónmi rokov). Ako krajina pôvodu sa udáva dnešná Čína, kde sú výťažky ginkga dôležitou zložkou ľudového liečiteľstva už po celé tisícročia.



Výťažky z ginkga sa dnes pre svoje priaznivé účinky využívajú v mnohých liečivých prípravkoch alebo i vo výživových doplnkoch, ktoré sú rozšírené prakticky po celom svete. Najčastejším dôvodom ich podávania je predovšetkým tzv. kognitívny deficit, čo je odborný výraz pre úbytok mentálnych schopností, avšak neraz sa podávajú aj preventívne.

Ustálené spojenie typu „toto si nikdy nezapamätám“, alebo „mám deťravú hlavu“ sme už vo svojom živote použili zaiste často, a napriek tomu by u väčšiny z nás odborník nediagnostikoval poruchu pamäti. Zabúdanie je úplne fyziologický proces, pri ktorom sa náš mozog doslova bráni presýteniu informáciami. Ak sa však proces zabúdania začne stupňovať, treba zaujať obranné postavenie.

Príčin takéhoto stavu môže byť celé množstvo, a preto tiež počúvame napr. o Alzheimerovej chorobe, demencii vaskulárneho typu (z dôvodu obmedzenej priechodnosti ciev, ktoré zásobujú mozok) a pod. Keďže poruchy pamäti bývajú obvyčajne podmienené vekom, v súvislosti s demografickým starnutím populácie sa často vyslovujú obavy, že zvyšujú

júci sa počet seniorov súčasne s očakávanou predlžujúcou sa dĺžkou života povedie k narastaniu počtu demenčných osôb, ktoré nebudú schopné samostatne vykonávať bežné denné činnosti. Medicínsky vývoj však napreduje doslova míľovými krokmi, a preto dúfajme, že sa takéto pesimistické scenáre nikdy nenaplnia.

Priaznivý vplyv ginkga sa pripisuje predovšetkým dvom skupinám chemických látok. Sú to glykozidy a terpenoidy (ginkgolidy a bilobalidy). Práve glikozidom sa pripisuje dôležitý antioxidačný účinok a súčasne i účinok potláčajúci aktiváciu krvných doštičiek. Okrem týchto najdôležitejších účinkov sa opisujú taktiež neuroprotektívne účinky.

V poslednom čase sa s ginkgom stretávame nielen pri chorobách, ktoré postihujú centrálny nervový systém, ale tiež pri ochorení periférnych ciev. Ide napr. o tzv. klaudikačné bolesti, t.j. bolesti v lýtku, ktoré sa objavujú pri chôdzi v dôsledku ischemickej choroby dolných končatín. V neposlednom rade spomeňme i podávanie pri závratoch alebo hučaní v ušiach (tzv. tinnitus).

Všeobecne možno na záver povedať, že extrakty z ginkga sa vďaka svojim účinkom zaraďujú medzi látky nazývané nootropiká, t.j. látky, ktoré s odkazom na vyššie opísaný mechanizmus môžu prispieť k zlepšeniu našich mentálnych funkcií, avšak bohužiaľ, výraznejšie neovplyvňujú stav chorých s rozvinutou demenciou (= stavy s výrazným úbytkom pamäti, poruchami učenia, časopriestorovej orientácie, úsudku a myslenia a i., ktoré bývajú často sprevádzané zmenami správania – typické sú zmeny osobnosti a emotivity, manifestujúce sa ako neprijateľné správanie, depresia, apatia, podráždenosť alebo agresivita). Pri týchto indikáciách sa uplatňujú výhradne lieky viazané na lekárske predpis, avšak i tie nedokážu priebeh ochorenia zvrátiť, ale nanajvýš zastaviť, alebo aspoň spomaliť...

MUDr. Jiří Slíva,

Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

inzercia

...a voňajú zdravím



Dr. Müller  
PHARMA

**Ginkgo  
Biloba**

šumivé  
tablety

kapsuly



na zlepšenie pamäti, pozornosti a kvality sústredenia  
na zlepšenie celkovej vitality a výkonnosti



pri zvýšenej psychickej záťaži



na spomalenie procesu starnutia

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)



# Bolesť v hrdle

Zimné obdobie je v poslednom čase nevyspytateľné a s náhlymi výkyvmi teplôt je spojené aj väčšie riziko nákazy nejakým „bacilom“. Okrem nádchy a kašľa je jedným z najčastejších príznakov nepríjemné bolenie hrdla.

## KDE VZNIKÁ?

Neželané pocity v hrdle od pálenia, škrabania cez tzv. zemiak v ústach, chrapot alebo bolesť, môžu mať viacero príčin. Takmer vždy sa vyskytujú ako príznak nejakého ďalšieho ochorenia – z tých najčastejších môžeme menovať napríklad faryngitídu (zápal ústnej časti hltana), tonzilitídu (zápal mandlí podnebia).

Ak je potom sliznica v hrdle podráždená alebo napadnutá infekciou, organizmus odpovedá tak, že vyšle do postihnutej oblasti viac krvi, ktorá prináša biele krvinky na zvládnutie infekcie, dôsledkom čoho je začervenanie, opuch a bolesť. Pôvodcami týchto zápalov sú zväčša vírusy (asi 80 %), na baktérie pripadá asi 15 %, pričom veľmi často ide o beta-hemolytické streptokoky. Zostávajúcich 5 % bolesti spôsobujú iné príčiny, napr. alergény, tabakový dym, alebo veľmi suchý vzduch.

## BAKTÉRIE VERZUS VÍRUSY

Podľa pôvodu bolesti budeme pristupovať aj k jej liečbe. V prípade vysokých teplôt (až 40°C), ktoré trvajú dlhšie ako 48 hodín, veľkých bolestí v hrdle a často znemožňujúcim prehltnutím, ide najčastejšie o bakteriálnu infekciu, a jedinou účinnou látkou je antibiotikum. V takomto prípade treba čo najskôr navštíviť lekára. Ak však teploty nie sú veľmi vysoké, bolesť v hrdle je len mierna, pridá sa k nej nádcha a kašeľ, ide zrejme o vírus. V tomto prípade



de sa netreba ponáhľať k lekárovi, stačí zájsť do lekárne a vybrať si jeden z mnohých voľno predajných prípravkov proti bolesti v hrdle. Uvedené rozdiely sú však len orientačné a existuje celý rad výnimiek (napr. vysoké teploty pri chrípke a pod.).

## LIEČBA BOLESTI V HRDLE

Účinné sú predovšetkým rôzne antiseptiká vo forme pastiliek na cmúľanie, roztoky na kloktanie alebo spreje. Na slovenskom trhu sa stretávame s veľkým výberom prípravkov s rôznymi účinkami. Nájdeme tu dezinfekčné

látky (antibakteriálne), analgetické a protizápalové, niektoré prípravky sú založené aj na prírodnej báze vo forme bylinných kvapiek. Na ideálny účinok takýchto prípravkov je dobré, ak majú čo najširší záber. Znamená to, že vás okamžite zbavia nepríjemnej bolesti (zväčša nejaké lokálne anestetikum) a zároveň postihnú aj jej samotnú príčinu. Dezinfekčná zložka navodí v hrdle také prostredie, v ktorom sa baktérie nerozmnožujú, a protizápalové zasa stlmia vznikajúce prejavy zápalu, ako je opuch, začervenanie alebo bolesť.

*Spracovala odborná redakcia Edukafarm*

inzercia

## SILA PRÍRODY UKRYTÁ V UNIKÁTNÝCH BYLINNÝCH KVAPKÁCH



### J.V.kvapky-ANGI

- účinná pomoc pri akejkoľvek bolesti hrdla
- pri angíne pomáhajú zmierniť a urýchliť priebeh ochorenia
- podieľajú sa na odstraňovaní zápalových procesov v horných dýchacích cestách
- prevencia chorôb z nachladnutia

AKTUÁLNE!  
"PRECHLADNUTIE"



### J.V.kvapky-IMUN

- pomáhajú zvyšovať obranyschopnosť organizmu - podpora imunity
- vysoko účinné pri rôznych infekčných ochoreniach - v období chrípok a pod.
- pomáhajú zmierniť alergické reakcie
- priaznivo pôsobia na činnosť sleziny

AKTUÁLNE!  
"CHRÍPKA"



### J.V.kvapky-URO

- vynikajúce pri zápale močového mechúra
- rýchlo odstraňujú nepríjemné nutkanie na močenie, bolesti a pálenie pri močení
- vhodný doplnok pri liečbe enurézy (pomôckovanie)
- pomáhajú pri problémoch s inkontinenciou (samovoľný únik moču)



### J.V.kvapky-DUO

- priaznivo pôsobia na činnosť žalúdka
- pomáhajú odstrániť pálenie záhy
- ukladujú citlivý žalúdok
- účinná pomoc pri žalúdočných neurózach
- zmiernujú zápal žalúdočnej sliznice
- doplnok pri liečbe žalúdočných vredov a zvýšenom "Helicobactere"

**ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH! • VYROBENÉ NA SLOVENSKU**

VALOVIČ, s.r.o., Remeselnícka 11, BA • INFO: 02 44880665 • [www.valovicsro.sk](http://www.valovicsro.sk) • [www.prirodnkvapky.sk](http://www.prirodnkvapky.sk)

# VYUŽITIE KYSELINY HYALURÓNOVEJ

## KYSELINA HYALURÓNOVÁ v stomatológii

Prevládajúcou časťou základnej hmoty, v ktorej žijú, rastú a vyvíjajú sa všetky bunky tela, je kyselina hyaluronová. Vytvára mimobunkovú hmotu celého ľudského tela, ako je pokožka, kĺbová tekutina, chrupky, mäkké tkanivá ústnej dutiny a ďalšie.



Kyselina hyaluronová má mimoriadne veľkú schopnosť viazať na seba vodu – až 50 násobok vlastnej molekulovej hmotnosti. Vďaka tejto vlastnosti reguluje hydratáciu tkaniva a pôsobí ako bariéra proti vstupu mikroorganizmov a toxínov. Reguluje tiež aktivitu buniek imunitného systému, napomáha tvorbe kolagénu, podporuje proces hojenia, znižuje závažnosť zjazvenia poškodeného tkaniva. Najviac preskúmané je jej použitie pri chorobách kĺbov, kde sa používa pri obnove kĺbovej tekutiny a podporuje regeneráciu chrupkových častí kĺbu. V kozmetike sa využíva jej veľká schopnosť viazať vodu, a preto je súčasťou mnohých kozmetických prípravkov s hydratačnými účinkami. Okrem tohto klasického použitia je veľmi cenná možnosť využitia kyseliny hyaluronovej v stomatológii, a to pri liečbe ochorení mäkkých tkanív ďasien.

### KYSELINA HYALURÓNOVÁ MÁ V STOMATOLÓGII KLINICKY OVERENÉ ÚČINKY!

Je nenahraditeľnou súčasťou neporušených zdravých ďasien a mäkkých tkanív ústnej dutiny. Pri chorobách ďasien, ako sú zápaly a poranenia, narastá potreba kyseliny hyaluronovej až o 200 % oproti normálnemu stavu, čo dokazuje jej nenahraditeľnosť pri regeneračných procesoch v ďasnách. Aplikácia kyseliny hyaluronovej obnovuje narušenú rovnováhu tekutín v tkanivách ďasien, pričom zároveň urýchľuje prebiehajúce procesy hojenia. Kyselina hyaluronová pritom sliznicu ústnej dutiny inak neovplyvňuje a nemá ani žiadne celkové nežiaduce účinky.

V klinickej štúdii bolo preukázané významné zníženie krvavosti ďasien a opuchov po lo-

kálnej aplikácii kyseliny hyaluronovej až u 90 % všetkých zapojených pacientov.

Kontrolovaná aplikácia v ordináciách stomatológov u stoviek tisícov pacientov v rade európskych krajín ukázala, že kyselina hyaluronová má v stomatológii celý rad priaznivých účinkov:

- zvyšuje pevnosť ďasien postihnutých parodontózou,
- podporuje hojenie rán, napr. po trhaní zubov,
- urýchľuje vstrebávanie opuchov,
- obmedzuje krvácanie citlivých ďasien,
- zlepšuje hojenie po zavedení zubných implantátov.

Kyselina hyaluronová tak predstavuje v stomatológii úplne nový krok smerom k prevencii a terapii ochorení ďasien na biologickom základe. Tento fyziologický prostriedok bol overený v rade klinických štúdií a predstavuje tak veľmi účinnú pomoc v liečbe poškodených ďasien.

Domáci profesionálny rad prípravkov Gengigel je unikátnym doplnkom zubnej hygieny na slovenskom trhu. Preventívne i terapeutické využitie kyseliny hyaluronovej sa teší stále väčšiemu záujmu. Poškodené ďasná, krvácajúce ďasná, odreniny po protézach, trhanie zubov, prerezávanie zubov i parodontitída – to sú najčastejšie ťažkosti, pri ktorých Gengigel účinne pomáha k regenerácii ústnej dutiny. V prípade vážnejších problémov možno využiť profesionálnu aplikáciu u stomatológa, naopak, ak ide o preventívne použitie, alebo aplikáciu pri ľahkých poruchách, ponúka Gengigel komfortné riešenie pomocou niektorého z prípravkov rady pre domáce použitie: Gengigel ústna voda, sprej, či Gengigel v gélovej forme s vyššou koncentráciou kyseliny hyaluronovej.

Pre bábätká v období prerezávania zubkov je na trhu dostupné bezpečné riešenie v podobe Gengigel baby. Tento prípravok urýchľuje procesy hojenia v období, keď bábätkám zubky prerezávajú ďasná, a tým vznikajú zápaly. Prípravok Gengigel baby neobsahuje žiadne lokálne anestetikum a ani sedatívne látky, ide o produkt obsahujúci látku vlastnú telu.





# NIELEN V KOZMETIKE

## KYSELINA HYALURÓNOVÁ v mnohých podobách

Kyselina hyalurónová nachádza svoje uplatnenie pri mnohých ochoreniach. Všeobecne môžeme povedať, že ide o látku, ktorá sa prirodzene nachádza v medzibunkovej hmote spojivových tkanív. Nájdeme ju preto nielen v chrupke, ale i v nosovej sliznici, alebo v oku. To ju predurčuje aj na bohaté terapeutické použitie. Donedávna sme o nej najčastejšie počúvali v súvislosti s liečbou osteoartrózy pre jej chondroprotektívne vlastnosti (t.j., že spomaľuje odbúravanie chrupky a prispieva k jej schopnosti, hoci obmedzenej, regenerovať).



Nie je to však zďaleka len jej využitie v reumatológii. S prihliadnutím na skutočnosť, že kyselina hyalurónová je súčasťou podslizničného väziva, začala sa uplatňovať v kombinácii s látkami, ktoré sa využívajú pri liečbe nádchy spojennej s upchatým nosom. Kým používanie týchto látok môže sprevádzať pocit pálenia alebo vysychania nosovej sliznice, prítomnosť kyseliny hyalurónovej tieto nežiaduce vedľajšie účinky výrazne znižuje. Ak hovoríme o dýchacích cestách, potom spomeňme aj súčasný výskum, ktorý sa týka využitia hyaluronátu pri rozduť pľúc (emfyzém) alebo pri prieduškovaste, pre ktorú je typické zúženie priedušiek, ich opuch a zvýšená tvorba hlienu.

Hyaluronát našiel uplatnenie aj v gynekológii, kde vo forme pošvových čipiek znižuje pocit napätia, vysychania sliznice a urýchljuje proces hojenia po najrôznejších gynekologických zákrokoch. S hyaluronátom sa najnovšie stretávame aj v stomatológii, kde vo forme gélu tak tiež podporuje hojivé procesy, najmä pri nosení zubných protéz alebo strojčekov. U detí navyše zmierňuje nepríjemné prejavy prerezávajúcej sa prvej denticie.

### HYALURONÁT V OČNOM LEKÁRSTVE

Veľmi výrazné je však využitie kyseliny hyalurónovej v očnom lekárstve. Okrem využitia pri špeciálnych očných operáciách, uplatňuje sa v prípade podráždenia očí alebo vždy, ak sa slzy tvoria v menšom množstve ako treba, prípadne i vtedy, ak zloženie slzy nie je celkom optimálne. Pacient si môže sťažovať na začervenenie oka, pocit prítomnosti cudzieho telesa, pálenia alebo ťažšieho žmurkania. Tento pocit dobre poznajú mnohí, ak dlho pracujú na počítači, nachádzajú sa v zadymenej miestnosti alebo klimatizovanom prostredí. I keď syndróm suchého oka spoľahlivo určí najskôr oftalmológ pomocou niekoľkých nenáročných vyšetrení, veľmi často nám pri týchto ťažkostiach môžu pomôcť práve očné kvapky.

Pre hyaluronát je typické, že na seba viaže vo veľkom množstve vodu. Práve táto vlastnosť ho predurčuje na využitie nielen v už spomenutých indikáciách, ale tiež napr. pri pocite suchého oka. Ide prakticky o umelé slzy, ktoré sa zvyčajne klasifikujú na základe svojej viskozity. Prípravky s obsahom kyseliny hyalurónovej (napr. **Hylo-Gel**, **Hylo-Comod**, **Hylo-Care**) sa vyznačujú vysokou viskozitou, a teda i dobrou príľnavosťou po ich aplikáciách na povrch oka. Takýto prípravok sa aj z oka pomaly odstraňuje a zaručuje tak spoľahlivý a dlhodobejší účinok, ako napr. pri látkach, ako je napr. povidón alebo karbomer. Prípravky navyše neobsahujú konzervačné látky a možno ich preto použiť napr. u osôb, ktoré nosia kontaktné šošovky.

MUDr. Jiří Sliva,

Ústav farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha



### Umelé slzy bez konzervačných látok a bez fosfátov



- K intenzívnemu zvlhčeniu povrchu oka pri silnejšom alebo chronickom pocite suchého oka a po operačných zákrokoch na oku
- Znášanlivosť so všetkými druhmi kontaktných šošoviek
- Hyaluronát sodný 2 mg/ 1 ml

### HYLO®-GEL



- Pro lepšie zvlhčenie povrchu oka
- Znášanlivosť so všetkými druhmi kontaktných šošoviek
- Hyaluronát sodný 1 mg/ 1 ml

### HYLO-COMOD®



- Pro lepšie zvlhčenie a osvieženie povrchu oka a jeho starostlivosť
- Znášanlivosť so všetkými druhmi kontaktných šošoviek
- Hyaluronát sodný 1 mg/1 ml a dexpanthenol

### HYLO-CARE®

Žiadajte vo svojej lekární alebo v očnej optike

**URSAPHARM**

Zvolenská cesta 14, 974 05 Banská Bystrica  
Tel.: +421 902 902 510; Fax: +421 48 416 18 57  
ursapharm@zoznam.sk; www.ursapharm.cz



## Na slovíčko s ELENOU PODZÁMSKOU

Ako jedenásťročná účinkovala vo filme *Sojky v hlave*. Začala navštevovať detský divadelný súbor LUDUs, kde strávila celé detstvo a pubertu. Po gymnáziu začala študovať medicínu, absolvovala jeden semester, ale prestúpila na VŠMU, odbor herectvo. Celé detstvo hrala divadlo, recitovala. V treťom ročníku gymnázia sa začala zaujímať o chémiu, biológiu, fyziku, a preto išla študovať medicínu. Hostovala v Slovenskom národnom divadle a v Divadle Andreja Bagara v Nitre, kde istý čas i pôsobila. Po svadbe s prvým manželom amerického pôvodu odišla do Ameriky, kde sa venovala modelingu a príprave promo akcií. Po rozvode sa vrátila na Slovensko, aby sa venovala herectvu. Okrem toho často pôsobí aj v dabingu.

### 1. Ako jedenásťročná ste mali svoju prvú hereckú a zároveň filmovú skúsenosť (*Sojky v hlave*, réžia Juraj Lihosít). Bol to jeden z hlavných impulzov pre Vašu ďalšiu kariéru?

Nemala som s filmárskym prostredím problém, práve naopak, veľmi sa mi táto práca zapáčila, kameru som skoro vôbec nevnímala. Sám pán režisér mamičke povedal, že treba podchytiť talent, aby som sa venovala divadlu. A iste aj to bol jeden z impulzov, ktorý ma nasmeroval. Nedávno sme si spomínaný film pozreli v kruhu mojej rodiny a zistila som, že moje dcéra sa neuveriteľne na mňa podobá, a jej reakcia bola: „mami, my sme boli vtedy sestry?“.

### 2. Pri výbere povolania ste dali prednosť herectvu pred medicínou. Ako to vtedy vnímala Vaša rodina a ako to vidí dnes?

Šokom bola práve tá skutočnosť, že som išla na medicínu, lebo od detstva som hrala v LUDUS-e, v detských inscenáciách, venovala som sa spevu, tancu. V sedemnástich som si chcela dokázať, že mám aj na to, že sa viem naučiť chémiu, biológiu a som ctížiadostivá. Ale po prvom semestri som si uvedomila, že tadiaľ pre mňa cesta nevedie, čo som chcela, to som si dokázala. Bolo to len o ctížiadosti, a nie o sku-

točnom poslaní byť lekárkou. Tak som sa rozhodla, že skončím a vrátim sa tam, „kam patrí“, k divadlu. Moja mamina bola tá, ktorá ma v tomto podporila. V januári ma prijali po talentových skúškach na VŠMU a pokračovala som v štúdiu.

### 3. V seriáli *Ordinácia v ružovej záhrade*, predstavujete postavu sebavedomej riaditeľky nemocnice. Menili by ste profesiu herečky za manažérsku pozíciu?

Nevymenila by som herectvo za žiadnu inú prácu, herectvo milujem. Ak som to zahrála vierohodne, som rada, ale určite chcem byť herečkou.

### 4. V novom 12-dielnom seriáli „Ako som prežil“, stvárňujete ženu, matku trpiacu rakovinou prsníka. Ako sa Vám pracuje s postavou, ktorú píše sám život?

Všetci sme išli do toho s tým, že tento príbeh naozaj napísal život, poznačilo to túto prácu, snažili sme sa všetci – herci a tvorcovia, aby to bolo citlivé, pravdivé, aby sme nepreháňali, alebo nepodcenili niektoré veci. Pre mňa to tiež znamenalo, že si treba vážiť svoje zdravie, ktoré pokladáme za samozrejme, pokiaľ sa nám nič vážne nestane.



5. Stvárnujete jednu z hlavných postáv v televíznom seriály „Odsúdené“, Barboru Wagnerovú alias „grófkú“, kontroverznú osobnosť. Ako sa Vám hrá takáto postava? Nebojíte sa negatívnych ohlasov, že Vám ľudia zosobnia jej negatívne vlastnosti?

Je to súčasť hereckého povolania, hrať aj „zlých“, takže k tomu pristupujem profesionálne. Pokiaľ ide o diváka, verím v jeho inteligenciu, takže si nemôže stotožniť herečku, herca s postavami, ktoré hrá.

6. Ste pracujúca matka, darí sa Vám zladať náročné povolanie herečky so starostlivosťou o rodinu?

Darí sa mi to, nakoľko mám rodinné zázemie, sme kompletná rodina, mám mamičku, mám opatrovateľku – dlhoročnú rodinnú známu a niekedy pomôžu aj priateľky – mamičky zo škôlky. Len víkendy niekedy musím tráviť pracovne.

7. Práca Vám neustále pribúda – dabing, seriálové postavy. Máte svoj recept na to, čo Vám doplní energiu? Ako sa udržiavate v kondícii?

Recept konkrétne nemám, ale potrebujem veľa spánku a ticho. Športujem vo fitnes, vypotím sa, teda robím fyzické aktivity.

8. V súčasnosti sa kladie dôraz na prevenciu, je aj pre vás dôležitá? Ako sa Vy staráte o svoje zdravie?

Celá rodina máme jednu rodinnú zubnú lekárku, teda o chrup sa starám pravidelne, ženského lekára navštevujem dvakrát do roka. Malé prechladnutia si väčšinou liečim sama. Ale s dcérkou som oveľa častejšie u lekára.

9. Patríte k ľuďom, ktorí sa stravujú zdravo?

Áno, patrí. Bola som aj vegetariánkou, mám rada makrobiotickú stravu, stráňim sa sacharidov, dodržiavam pitný režim, hlavne pri cvičení, a pretože môj partner bol aktívny športovec, má dobré stravovacie návyky a preto nemám problém ani v rodinnom kruhu venovať sa zdravej strave, prevláda u nás zelenina, hydina, ryby. A ani dcérka nie je maškrtná.

10. U detí sa už v útlom veku prejavuje talent pre umenie, šport, máte krásnu päťročnú dcérku Radku, bude z nej herečka po mame, alebo pani doktorka?

Je nadaná na spev, má hudobný sluch, ale toto je veľmi relatívne, teraz je také normálne päťročné dievčatko, príde puberta a potom sa uvidí.

11. Vaša popularita rastie, nezasahuje Vám príliš do súkromia?

Zatiaľ ešte nie, je to príjemné, ale toto je v rukách každého z nás, či sa chce otvoriť novinárom, alebo sa úplne uzavrieť. A na bulvár sa nedá pripraviť, tam sa človek dozvie o sebe „veľa nového“.

12. Dovolenkové obdobie je za nami, ako ste strávili toto leto?

Leto bolo viac pracovné, lebo sme práve začínali natáčať *Odsúdené*, ale mala som 9 dní voľno, ako rodinka sme išli do Turecka. Podarilo sa nám to tak, že sme mali úplné súkromie.

13. Čo vám v živote chýba najviac, a čoho máte naopak veľa?

Mám lásku, partnerskú lásku, lásku matky a dcéry, našla som osobnú harmóniu. Chcela by som si však zahrať postavu, ktorá je krásna, milá, obľúbená, žiadaná. Od života by som chcela optimizmus, životnú energiu, tej nie je nikdy dosť.

14. Na záver – aké máte plány do budúcnosti, na čo sa tešíte v najbližšom čase?

Práve teraz pôjdem na užší výber pre televízny film, kde by som mala hrať hlavnú ženskú postavu. Nechcem sa k tomu bližšie vyjadrovať, lebo to ešte nemám isté. Divadlo by som si tiež rada zahrála, ale z rodinných dôvodov to nie je také jednoduché, niekedy v budúcnosti veľmi rada.



# BOLESTI pohybového aparátu

S bolesťami svalov, šliach alebo kĺbov sa skôr alebo neskôr stretne za každý z nás. Príčinou takýchto stavov môžu byť poranenia alebo zápal, ako aj degeneratívne zmeny, ktorých význam vzrastá úmerne nášmu veku. Takéto poškodenia vznikajú obyčajne v dôsledku dlhodobu neúmerného pravidelného zaťažovania, lepšie povedané, preťažovania. Neadekvátne dlhodobé zaťažovanie kĺbov prispieva i k poškodeniu kĺbovej chrupky, ktoré dôverne poznáme pod pomenovaním osteoartróza, čo je okrem iného typickým príkladom degeneratívneho ochorenia pohybového aparátu.



## MOŽNOSTI LIEČBY

Pri liečbe týchto stavov si treba uvedomiť zápalový pôvod bolesti, v dôsledku ktorého sa zvyšuje jej intenzita a zhoršuje sa i pohyblivosť postihnutej oblasti. Základom liečby takýchto stavov sú preto nesteroidové antiflogistiká/antireumatiká. Kým od samotnej bolesti nám môže pomôcť i paracetamol v bežnej analgeticky účinnej dávke 1 g, proti zápalu je neúčinný. Pri kĺboch postihnutých osteoartrózou je nepochybne možné využiť i látky zaradené medzi chondroprotektíva (glukozamín, chondroitín sulfát a i.), ktoré zlepšujú vlastnosti chrupkovitého tkaniva. Možno ich využiť v niektorých krajinách, nielen v rámci samoliečby, ale aj v prípravkoch s obsahom kapsaicínu (látka, ktorá pochádza z chilli papričiek), alebo lokálne anestetiká vo forme náplastí.

## NESTEROIDOVÉ ANTIFLOGISTIKÁ

### Pôvod a vlastnosti

Nesteroidové antiflogistiká (NSA), prípadne ich účinky, sa využívajú už od staroveku, keď otec dnešnej medicíny Hippokrates opisoval vo svojich spisoch priaznivé účinky extraktov z vrbovej kôry. Práve z nej pochádza látka salicín (pozn.: vrba biela = *Salix alba*), od ktorej sa až o niekoľko rokov neskôr odvodila kyselina acetylsalicylová a ktorá medzi antireumatiká taktiež patrí. Až v 70. rokoch minulého storočia sa opísal mechanizmus jej účinku, avšak bol to objav natoľko zásadný, že bola za neskôr udelená aj Nobelova cena. Tento účinok spočíva v potlačení tvorby látok nazývaných ako prostaglandíny, ktoré sú nevyhnutné pre vznik, prípadne moduláciu bolestivého signálu.

## VYUŽITIE V SÚČASNEJ MEDICÍNE

Odvtedy vývoj v oblasti antireumatík značne pokročil a dnes máme možnosť využívať tieto látky v najrôznejších liekových formách. Na účely tlmenia bolesti pohybového aparátu je veľmi vhodné použiť lokálne pôsobiace prípravky, ktoré pacient môže veľmi ľahko aplikovať a ich výhodou

inzercia



# Fastum gel<sup>®</sup>

ANALGETIKUM / ANTIREUMATIKUM

**RÝCHLA ÚĽAVA  
OD BOLESTI!**



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI  
Berlin-Chemie AG  
Palisády 29, 811 06 Bratislava  
tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724

**UPOZORNENIE:**  
Fastum gel obsahuje ketoprofen. Pred použitím sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte príbalový leták! Na vonkajšie použitie.



je pôsobenie len v presne vymedzenej oblasti. V porovnaní so systémovým podaním (t.j. najčastejšie vo forme tabletiiek), taký spôsob podania nesprievádza akékoľvek zvýšené riziko zažívacích ťažkostí, poškodenia obličiek a pod., čo je dané tým, že účinná látka, ktorú prípravok obsahuje, sa prakticky nedostáva do krvného obehu. Pri použití týchto liekov by sme však nemali vystavovať liečenú oblasť účinkom slnečného žiarenia.

#### Ketoprofén

Jedným z lokálne pôsobiacich nesteroidových antiflogistik je ketoprofén. V prípravku FASTUM® gel sa indikuje pri lokálnej liečbe nielen akútnych, ale aj chronických foriem bolestivých ochorení osteoartikulárneho a svalového systému reumatického pôvodu, traumatického

pôvodu napr. pomliaždenín, vyvrtnutia, natiahnutých svalov, stuhnutia šije, bolesti bedrových svalov (lumbaga), a uplatniť sa môže i v rehabilitačnej liečbe.

#### ZÁVER

Nesteroidové antireumatiká možno zároveň užívať i so systémovou liečbou. Súčasné podanie je zvlášť vhodné v prípadoch, keď lokálna liečba nie je u chorého celkom postačujúca, bez toho, aby sa tým akokoľvek zvyšovalo riziko systémových nežiaducich účinkov v porovnaní so samotnou systémovou terapiou.

MUDr. Jiří Slíva,

Ústav farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

## STAV PO „OPICI“ – odvrátená tvár alkoholu

Stav po opici je častou témou rozhovorov a zábavy obyčajne na cudzí účet. Jeho problematika je však o niečo zložitejšia, lebo je príčinou straty pracovnej výkonnosti, často dokonca i pracovnej neschopnosti – najrizikovejší sú z tohto pohľadu veľmi príležitostní pijani, vyliečení alkoholici alebo ťažkí alkoholici. Napr. vo Veľkej Británii sa takto príslušné straty vyčíslujú na čiastku 2 miliárd libier. Len na ilustráciu uvádzame, že napr. v USA sa ročne na alkohol vydá 12 – 30 miliárd dolárov (podľa iných zdrojov až 148 miliárd dolárov).



Príznakom stavu po opici je zhoršená pamäť, predstavivosť, schopnosť sústrediť sa, a znížené sú aj vizuálno-priestorové schopnosti (pozor napr. pri riadení motorových vozidiel!). Z ďalších typických prejavov spomeňme svetloplachosť, nevoľnosť alebo vracanie a bolesti hlavy.

#### STAV PO „OPICI“ A JEHO PRÍČINY

Stav po opici je odveký súputník človeka, ktorý z času na čas podľahne lákavému volaniu alkoholu. Aj keď príčina týchto, možno pre mnohých, až príliš dôverne známych ťažkostí, nie je jednoznačná, možno povedať, že z veľkej časti je na vine látka známa ako acetaldehyd. Acetaldehyd je látka, z ktorej kvasinky vytvárajú alkohol, ale v našom tele je to produkt odbúravania alkoholu, ktoré má na starosti enzým nazývaný alkoholdehydrogenáza. Z takto vzniknutého acetaldehydu vzniká prostredníctvom acetaldehyddehydrogenázy acetylát, ktorý

sa včas zúžitkuje, ako cenný zdroj energie. Na alkohol vo väčšom množstve musíme tak pozerieť aj ako na významný zdroj kalórií (čo skúsený pivár zaiste potvrdí...). Blokáda tohto enzýmu sa využíva okrem iného aj v rámci odvykacej kúry závislosti od alkoholu (t.j. v prípade, keď sa takýto chorý napije alkoholu, v jeho krvi výrazne narastie množstvo acetaldehydu, ktorý sa len veľmi pozvoľna odbúrava a u chorého sa objavia výrazné príznaky „opice“).

Každý z nás je na účinky alkoholu rôzne vnímavý. Rozdiely sú zrejmé nielen medzi mužským a ženským pohlavím, ale taktiež medzi rôznymi národmi/etnikami. Príčinou je opäť vyššie spomenutý enzým, alkoholdehydrogenáza, resp. jej dva rôzne aktívne varianty – pomalý a rýchly. Práve jej nižšia prítomnosť v žalúdočnej sliznici žien, je príčinou vyššej citlivosti na alkohol.

Aj keď malé množstvo alkoholu môže pôsobiť preventívne na výskyt srdcovo-cievnych ochorení, väčšie množstvo alkoholu je samozrejme zdraviu škodlivé. Navyše, dlhodobo vysoká konzumácia alkoholu zvyšuje citlivosť na jeho psychotropné účinky.

Za stav po opici však nemôže len acetaldehyd, ale veľmi pravdepodobne i látky, známe ako kongenery. Ide prakticky o rôzne aditíva – farbivá, dochucovače, konzervanty, arómy, t.j. čokoľvek, čo sa k čistému alkoholu pridá, aby bol príťažlivejší pre čo najširší okruh spotrebiteľov/konzumentov. Ďalší dôvod možno zaiste spozorovať aj v celkovej dehydratácii organizmu a v chýbajúcom spánku (alkohol znižuje uvoľňovanie hormónu, ktorý obmedzu-

je tvorbu moču – to je dôvod, prečo obyčajne po vypití piva musíme navštíviť toaletu).

#### LIEČBA STAVU PO „OPICI“

Všeobecne najlepším a najspôhlivejším spôsobom, ako stavu po opici predchádzať, je alkohol vôbec nekonzumovať alebo len v takej miere, o ktorej vieme, že ju ešte budeme tolerovať (pred plánovaným pitím je vhodná konzumácia dobre prerastenej mäsa – tuky spomaľujú vstrebávanie alkoholu do krvného obehu). Ak sa však už stav po opici objaví, možno odporučiť poctivú rehydratáciu organizmu – najlepšie studená voda, prípadne s jednoduchými cukrami (pomôcť môže napríklad ovocný čaj s medom). Odporúča sa dodávať telu vitamíny B a C; od ťažkostí nás však akútne neuchráňa. Ak nám to náš stav dovolí, ideme na čerstvý vzduch, alebo miestnosť, v ktorej sa momentálne nachádzame, riadne vyvetrajme. Na naštartovanie organizmu môže pomôcť aj sprcha.

Rozhodne sa vyhýbajme prípravkom s obsahom kofeínu, ktorý nás síce „nakopne“, ale súčasne ďalej prehĺbuje dehydratáciu organizmu. Tzv. vysloboditeľ nám síce čiastočne pomôže pri stavoch po opici, ale súčasne ďalej zaťažuje náš organizmus (naše telo sa tak netrápi len s acetaldehydom, ale ešte znovu s alkoholom).

Pri bolestiach hlavy môžu pomôcť prípravky napr. s obsahom ibuprofenu, paracetamol naopak môže v kombinácii s alkoholom umocňovať poškodenie pečenej buniek, aspirín zasa môže zhoršovať žalúdočné ťažkosti.

# Vianočné inšpirácie

## Čitateľská súťaž o vianočné balíčky

Prvých 33 najrýchlejších odmeníme vianočnými balíčkami z tejto dvojstrany.

### BIO EASY SLEEP ampulky s výbornou lipovou príchuťou

100% prírodné BIO produkty. Obsahujú starostlivo vybrané zložky, ktoré pochádzajú z ekologického poľnohospodárstva. Na výdatný a posilujúci spánok detí.

- 1 fľaštička denne
- Yzop, levanduľa, lipa, medovka: podporujú spánok, znižujú napätie
- Kvet pomarančovníka: uľahčuje zaspávanie

Balenie: 10 fľaštičiek po 10 ml  
Odporúčaná cena  
v lekárni: 8,5 EUR

2x



### BIO VITALITY ampulky s výbornou pomarančovo/broskyňovou príchuťou

100% prírodné BIO produkty. Obsahujú starostlivo vybrané zložky, ktoré pochádzajú z ekologického poľnohospodárstva.

- Pre správny rast detí bez straty energie
- Majoránka, šalvia, čierne ríbezle: regulujú centrálny nervový systém
- Materská kašička: stimuluje organizmus
- Acerola (prírodný zdroj vitamínu C), pomarančový džús, mrkvový džús: obsahujú prírodný koktejl základných vitamínov
- 50 % odporúčanej dennej dávky vitamínu C v jednej fľaštičke.

Balenie: 10 fľaštičiek po 10 ml  
Odporúčaná cena  
v lekárni: 8,5 EUR

2x



### GinkoPrim® Max

GinkoPrim® Max je vynikajúci darček pre zimomravé ženy či mužov, ako aj pre duševne pracujúcich a starších ľudí. Tento výživový doplnok má pozitívny vplyv na prekrvenie mozgu a končatín, čím pomáha posilňovať pamäť, sústredenie, intelektuálnu výkonnosť a zmierniť pocity chladných rúk a nôh. Ako silný antioxidant tiež pomáha spomaľovať zmeny spojené so starnutím.

Teraz 90 tabliet vo vianočnom balení za výhodnú cenu, a navyše krásny keramický hrnček, ako darček zadarmo.

Odporúčaná cena: 17 EUR

3x



Vianoce sú najjasnejšími sviatkami uprostred čistej vzájomnej lásky. Darčeky z lekárne bývajú spájané práve s určitou „lekárenskou čistotou“ a zároveň prispievajú k tomu, čo je pre nás najcennejšie.....

Koľkí z nás odpovedia na otázku, čo by si najviac želali: „hlavne, aby to zdravie.....“

Prijmite preto niekoľko tipov na vhodné vianočné darčeky z lekárne.

### PantheDerm® winter

Špeciálny ochranný krém na pleť pri pobyte vonku. Chráni pokožku pred dažďom, mrazom, vysychaním, podráždaním a UVA i UVB žiarením (SPF 10). Dokonale udržiava prirodzenú hladinu hydratácie pokožky v náročnom zimnom období. Neobsahuje chemické filtre. Vhodný aj pre detskú a vysoko citlivú pokožku. Obsiahnutý panthenol a vitamín E pomáhajú hojiť drobné poranenia a prispievajú k pružnosti a vláčnosti pokožky. Krém je vhodný pre celú rodinu vrátane detí.

Balenie: 30 ml  
Odporúčaná cena v lekárni: 3,6 EUR

3x





# v lekárni

## Prostenal® s PERFECT COMPLEXOM

Unikátna kombinácia troch aktívnych látok pre účinnú starostlivosť o prostatu a močové cesty. Rastlinné extrakty obsiahnuté v tomto výrobku blahodarne pôsobia na zdravie mužov. PERFECT COMPLEX obsahuje vedecky potvrdené a preukázané dávky rastlinných extraktov zo Saw Palmetta a prhlavy dvojdoméj a prírodného lykopénu, ktoré pomáhajú zachovať zdravú prostatu. Štandardizovaný extrakt zo Saw Palmetta je zdrojom mastných kyselín podporujúcich správny prúd pri močení. Lykopén má antioxidačné vlastnosti, tým pomáha znížiť oxidatívne poškodenie buniek a tkanív prostaty, a tak prispieva k normálnej funkcii prostaty. Prhlava dvojdomá podporuje vylučovacie funkcie obličiek a pomáha zachovať normálnu funkciu močového ústrojenstva. Darčkové balenie 90 tobieliek obsahuje navyše originálny, elektronický ALKOHOL TESTER so svetielkom a prívieskom.

Odporúčaná cena v lekárni: 25,50 EUR

5x



## HYLO-COMOD

očné kvapky

HYLO-COMOD obsahuje Hyaluronát sodný 1 mg/1 ml. Používa sa na lepšie zvlhčenie povrchu oka, neobsahuje konzervačné látky, ani fosfáty a je znášavý aj so všetkými druhmi kontaktných šošoviek. 1 balenie obsahuje 10 ml sterilného roztoku – t.j. 300 kvapiek a možno ho používať až 3 mesiace po otvorení.

Odporúčaná cena v lekárni: 10,89 EUR

9x



## J. V. kvapky – CHOL

výživový doplnok bylinný

**KVAPKY, KTORÉ BY NEMALI CHÝBAŤ VO VAŠEJ DOMÁCNOSTI A SKUTOČNE ICH OCENÍTE V OBDOBÍ VIANOČ, KEĎ TAKMER NIKTO Z NÁS NEODOLÁ „ROZMANITÝM DOBROTÁM NA SVIATOČNOM STOLE“**

- rýchlo odstraňujú rôzne druhy nevoľnosti (z ťažkého jedla, prejedenia, alkoholu a pod.)
  - priaznivo ovplyvňujú činnosť žlčníka
  - pomáhajú zlepšiť trávenie
  - výborne pôsobia pri kinetóze (nevoľnosť z cestovania)
  - zmierňujú kŕče v tráviacom trakte
  - pomáhajú odstrániť nadmernú plynatosť
- 3x darček pre čitateľov J. V. kvapky – CHOL + uterák

V MESIACI DECEMBER AJ VO VIANOČNOM BALENÍ (s malým darčekom)

Balenie: 50 ml

Cena (v lekárni): 5,00 EUR

3x



## GS Condro FORTE Comfort

Darujte svojim blízkym zdravé kĺby v podobe prípravku GS Condro FORTE Comfort. Ako jediný výživový doplnok na kĺby v SR má klinicky preukázaný účinok. Teraz nájdete v lekárni limitovanú Zlatú edíciu, ktorá prináša mesiac užívania zadarmo, najnovšie odporúčania v starostlivosti o kĺby a súťaž o atraktívne ceny.

Odporúčaná cena GS Condro FORTE Comfort  
Zlatá edícia: 28,87 EUR



3x



## GS Eladen

Prípravok pre krásne a zdravé vlasy, pokožku a nechty s obsahom sírnych aminokyselín. Vďaka nim GS Eladen podporuje tvorbu keratínu, základnej zložky vlasov, pokožky a nechťov. Teraz nájdete GS Eladen v krásnom darčkovom balení s mnohými (výhodami + 10 kapsúl navyše a luxusné vínné telové maslo zadarmo.

Odporúčaná cena: GS Eladen 60 + 10 a luxusné vínné telové maslo: 19,88 EUR

GS Eladen



3x



## PODMIENKY SÚŤAŽE:

vystrihnite kupón Vianočné inšpirácie v lekárni, nalepte na korešpondenčný lístok a pošlite do 31. 12. 2009 na adresu redakcie: **EdukaFarm, Ružová dolina 6, Bratislava 821 08.**

Kupón VIANOČNÉ  
INŠPIRÁCIE  
V LEKÁRNI





inzercia

# Starostlivosť o vlasy a pokožku v zimnom období

Nízke vonkajšie teploty, studený vietor a prechod medzi vonkajším a príjemne vykúreným domácim prostredím sú dôvody, prečo by sme mali venovať zvýšenú pozornosť starostlivosti o našu pokožku, ktorá v zimných mesiacoch môže v prípade nesprávnej starostlivosti dosť trpieť. Nejde však len o pokožku, ale aj o kožné adnexy, akými sú nechty alebo vlasy.

Aj keď na prvý pohľad ide o problematiku, ktorej sa venujú skôr ženy, aj od mužov často počujeme sťažnosti na zvýšené vypadávanie vlasov, ich zvýšené mastenie, tvorbu lupín a pod. U žien sú to naopak častejšie sťažnosti na lámajúce sa, alebo strapkajúce vlasy, alebo sťažnosti týkajúce sa ich nižšej odolnosti, menšieho lesku a pružnosti. Aj ženy si však môžu sťažovať na ich nadmerné vypadávanie.

Základnou zložkou vlasov a nechťov je bielkovina keratín (z gréčtiny „keras“ = roh), ktorej neoddeliteľnou súčasťou sú aminokyseliny

bohaté na síru, cysteín a methionín. Vytvárajú ho kožné bunky (keratinocyty), pre optimálnu činnosť ktorých je nevyhnutná pravidelná dodávka vitamínov a minerálov.

## PRÍČINA OCHORENIA HRIVY

Už sme spomenuli, že významnú úlohu tu majú faktory vonkajšieho prostredia. Aj keď sa u človeka neprejavuje proces vypadávania tak, ako ho poznáme u domácich maznáčikov, možno pozorovať aspoň jeho určitú podobu (zvýšené vypadávanie vlasov na jeseň a na jar), pričom sa udáva, že v medziach normy je



## Vianočné inšpirácie



**GS Condro FORTE**  
**DARUJTE ZDRAVÉ KLBY**  
Mesiac užívania ZADARMO  
súťaž o atraktívne ceny  
28,87 € (869,- Sk)\*



**GS Eladen**  
**PRE KRÁSNE A ZDRAVÉ VLASY, POKOŽKU A NECHTY**  
DARČEK 10 kapsúl  
a luxusné telové maslo  
19,88 € (599,- Sk)\*

**GS Lecitín 1200**  
120 + 30 kapsúl ZADARMO  
spolu s digitálnou minútkou  
9,93 € (299,- Sk)\*



**GS Ginkgo FORTE**  
120 + 30 kapsúl ZADARMO  
navyše so šalom  
13,25 € (399,- Sk)\*



*Najlepšie darčeky žiadajte vo svojej lekární*

\* Prepočítané kurzom: 1 EUR = 30,1260 Sk



strata vlasov až sto za deň. Kvalita vlasov je prirodzene daná aj génmi, ktoré sme dostali do vienka – nie každý má dar bohatej hrivy plnej pevných a zdravých vlasov. Ak má niektorý z našich predkov napr. sklon k plešiveniu, veľmi pravdepodobne sa táto skutočnosť bude týkať i nás, hoci veľmi dôležitú úlohu tu má i pohlavie. Kým u mužov sú typické vystupujúce „kúty“ alebo rednutie vlasov na temene hlavy, u žien sa častejšie vyskytuje difúzna strata vlasov. Výraznejšia strata vlasov u mužov je daná vyššou citlivosťou vlasových väčkov k mužskému pohlavnému hormónu, testosterónu. Príčinou zmeny kvality vlasov však môžu byť i iné hormóny, najmä hormóny štítnej žľazy. Problémom môže byť stres, nevyvážený jedálny lístok, nevhodne zvolená vlasová kozmetika, častá trvalá alebo plesňové či bakteriálne ochorenie.

### MÔŽE POMÔČŤ...

Na prvom mieste treba spomenúť najmä dôležitú úlohu prevencie, ktorá spočíva v pra-

videlnej hygiene vhodne zvolenými šampónmi, v prípade nechťov v starostlivej manikúre alebo pedikúre; nechťovým lôžkam zaiste neprospieva agresívne zbrusovanie nechťovej platničky a následné zahrievanie aplikovaného gélu (tu platí známa fráza „všetko s mierou“ asi dvojnásobne). Ako sme už vyššie uviedli, bežných problémov s vlasmi alebo nechťami môže byť veľké množstvo. V prípade napr. vypadávania vlasov by sme mali spozorovať zaiste vždy, ak je výpadok nezvyčajne vysoký, alebo je lokalizovaný a dobre ohraničený. Aj keď môže ísť napr. o dôsledok stresu, často ide o plesňové ochorenie (mykózu), menej často o ochorenie známe ako tzv. mycosis fungoides. V takom prípade treba špecifickú liečbu, ktorú určí lekár.

Pri strate vlasov môžu pomôcť lokálne prípravky s obsahom látok, ktoré zvyšujú prekrvenie (minoxidil alebo kofeín) alebo, ktoré znižujú tvorbu aktívnej formy mužského hormónu (finasterid). Dostupné je aj množstvo

výživových doplnkov, vhodných nielen pri nadmernom vypadávaní vlasov, ale i vtedy, ak sa vlasy výrazne lámú a strapkajú. Ich účinok možno vidieť predovšetkým v dodávaní chýbajúcich živín, vitamínov a minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre zdravý rast vlasov a nechťov.

Oblíbený je napr. prípravok GS Eladen, ktorý obsahuje komplex aminokyselín cysteínu a methionínu, vitamínov A, E, B, biotínu a kyseliny paraaminobenzoovej. Okrem toho, obsahuje aj výťažok z prasličky, ktorá predstavuje veľmi cenný zdroj kremíka a pomáha udržať vlasy pevné a pružné, podporuje ich rast a zabraňuje ich strapkaniu a lámaniu. Hoci sa prípravok užíva pravidelne 1 – 2-krát denne, priaznivý účinok možno pozorovať až s odstupom niekoľkých týždňov alebo mesiacov.

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

# NOVINKA: Bio prípravky pre deti v lekárňach

Nedávno sa dostal do lekárni nový rad bioproduktov pre deti. Predstavujú ho nápojčká a spreje, ktoré účelne vyplňajú medzeru v oblasti výživových doplnkov a detskej bi kozmetiky. Všetky zložky biopripravkov pochádzajú z ekologického poľnohospodárstva, neobsahujú chemické aditíva, ako napr. umelé farbivá, sladidlá a arómy, konzervanty, zahusťovače, okysľujúce látky, ale ani alkohol.



**Bio vitality nápojčká** s pomarančovo-broskyňovou príchuťou (balenie 10 fľaštičiek po 10 ml nápoja), ktoré okrem výťažkov z liečivých rastlín obsahujú tiež včeliu materskú kašičku, acerolu (bohatá na vitamín C) a pomarančový a mrkvový džús (t.j. výdatné zdroje karotenoidov). Užíva sa 1 fľaštička denne pomocou priloženej slamky.

Zároveň existuje záruka, že pri produkcii potrebných liečivých rastlín sa nepoužívajú pesticídy a syntetické hnojivá.

V období chorôb z prechladnutia, chrípky a na podporu úspešného vývoja detského organizmu veľmi dobre poslúžia



1 fľaštička denne, najlepšie večer, pomocou priloženej slamky. Obidve nápojčká sú určené pre deti staršie ako 3 roky. Niekedy nie je prob-

Rodičia by si mali všímať aj spánkový režim svojich detí.

**Bio easy sleep nápojčká** s lipovou príchuťou (balenie 10 fľaštičiek po 10 ml) podporujú kvalitný nočný spánok. Ich účinok opäť sprostredkúva extrakt z liečivých rastlín (lipový a pomarančový kvet). Užíva sa



lém u detí samotný spánok, ale skôr nepokoj a napätie pred zaspáním. **Bio easy sleep sprej 2 v 1** s levanduľovou vôňou (balenie 20 ml) svojím zložením (levanduľová a pomarančová silica) navodzuje psychickú pohodu, uľahčuje nástup spánku a malý prídavok eukalyptového oleja uvoľňuje dýchacie cesty. Sprej sa aplikuje buď na posteľnú bielizeň do priestoru v miestnosti, alebo priamo na pokožku šije.

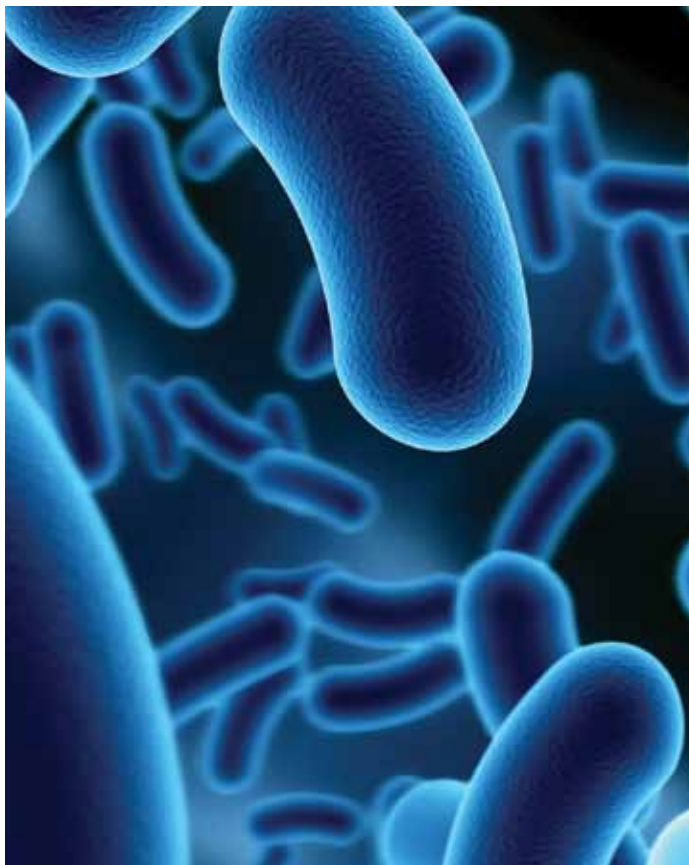


Na ochranu detskej pokožky pred bodavým hmyzom (najmä komármi) slúži **Bio anti mosquito sprej 2v1** (balenie 20 ml). Má príjemnú citrónovú vôňu, repelentný účinok je daný obsahom prírodných éterických olejov z citróna, citrónely, citrónovej trávy a pelargónie. Ak už došlo k poštípaniu, možno tento sprej aplikovať na postihnuté miesta, lebo prítomná mäťová silica príjemne chladí a potláča svrbenie. Sprej sa mechanicky rozprašuje priamo na pokožku, na oblečenie, alebo do priestoru miestnosti.

# *Bacillus clausii*

## – nové probiotikum odolné voči antibiotikám

V súčasnom jesennom období sme vystavení množstvu infekcií. V prípade bakteriálnych infekcií treba siahnuť k antibiotikám. Tie svojím účinkom ničia škodlivé, ale aj telu vlastné baktérie, ktoré osídľujú črevný trakt. Výsledkom je hnačka a zažívacie ťažkosti. Týmto komplikáciám sa však možno vyhnúť. Podávaním probiotika, ktoré má preukázanú odolnosť voči antibiotiku, možno predísť komplikáciám počas antibiotickej kúry. Vysokú odolnosť voči mnohým antibiotikám vykazuje *Bacillus clausii*.



### CLAUSÍN – PRÍRODNÉ ANTIBIOTIKUM

Svojím komplexným pôsobením je probioticky pôsobiaci *Bacillus clausii* vhodným doplnkom antibiotickej liečby. Je odolný voči väčšine používaných antibiotík a zároveň produkuje antimikrobiálne pôsobiacu látku clausín. Clausín je zástupcom dlho známej skupiny antimikrobiálne pôsobiacich látok – baktericínov. Táto látka zasahuje do procesu biosyntézy peptidoglykánov základnej zložky bakteriálnej steny, ktorá ochraňuje G+ baktérie. Zároveň pôsobí na lipidosacharidy baktérií, a tak zasahuje do biosyntézy bunkových stien G- baktérií. Narušením bunkovej steny baktérií dochádza k osmotickej lýze, zmene tvaru a prasknutiu škodlivej baktérie.

### BACILLUS CLAUSII SA NACHÁDZA V PRÍPRAVKU PROBACIN

*Bacillus clausii* sa stal neodmysliteľnou súčasťou talianskej domácej lekárničky pre svoje už spomenuté účinky. Práve z dôvodu dlhodobej skúsenosti s touto látkou v pediatrii sa *Bacillus clausii* v Taliansku podáva deťom už od 6. mesiaca veku (v dobe rizika vzniku alergických reakcií, infekcií a pri každej liečbe antibiotikami). Vysoká účinnosť a bezpečnosť prispeli k tomu, že sa prípravok s obsahom *Bacillus clausii* stal víťazom v oblasti voľno predajných prípravkov používaných v Taliansku. V slovenských lekárňach je dostupný od 1. 9. 2009 pod názvom Probacin.

Odborná redakcia Edukafarm

### NOVINKA PRICHÁDZA Z TALIANSKA

Talianski pediatri vo svojej praxi i v klinických štúdiách overili, že probiotický kmeň *Bacillus clausii* je rezistentný voči širokému spektru antibiotík, a to voči penicilínovému, cefalosporínovému, tetracyklínovému radu (a ďalším) a mal by sa užívať vždy spolu s antibiotikami. Vďaka odolnosti voči takému širokému spektru antibiotík, čo vytvára jeho výnimočné postavenie medzi probiotikami, pomáha *Bacillus clausii* obnovovať narušenú črevnú mikrofóru v dôsledku užívania antibiotík.

### PROBIOTIKÁ A ANTIBIOTIKÁ

Podané probiotikum by malo efektívne chrániť črevnú sliznicu počas užívania antibiotika, prežiť v jeho prítomnosti, a tak znižovať nepriaznivý dopad antibiotickej liečby. Táto vlastnosť sa všeobecne prisudzuje probiotikám. Realita je však iná, lebo bežne používané kmene probiotík sú odolné zväčša len voči úzkej škále antibiotík. Situácia je podobná ako pri patogénnych (choroboplodných) baktériách. Niektoré baktérie vykazujú odolnosť voči súčasne podávanému antibiotiku, iné sú na antibiotiká citlivé a v jeho prítomnosti hynú, čo človek pozná tak, že antibiotiká buď zaberú, alebo nie. V oblasti odolnosti voči antibiotikám má teda *Bacillus clausii* výnimočné postavenie.



výživový doplnok



# DOPLNKY STRAVY VÝZNAMNE POMÁHAJÚ OČIAM

Mnohé štúdie poukazujú na priamu súvislosť medzi výživou a zdravím očí. Dostatok antioxidantov v strave a v doplnkoch stravy významne prispieva ku zníženiu rizika závažných očných ochorení.

Zdravá strava má blahodárny vplyv nielen na celkový zdravotný stav, ale dôležitá je aj pre oči. Dokázalo sa, že očné tkanivo a očné bunky potrebujú k svojej funkcii okrem známeho vitamínu A, tiež vitamíny C a E.

## OČI POTREBUJÚ LUTEÍN A ZEAXANTÍN

Zrak sa nezaobíde ani bez dvoch kľúčových antioxidantov: luteínu a zeaxantínu. Obidva tieto karotenoidy ochraňujú bunky sietnice pred nežiaducimi vplyvmi, ako je dym, smog, alebo slnečné žiarenie. V kombinácii s ďalšími antioxidantmi znižujú riziko, napríklad veľkom podmienenú makulárnu degeneráciu, čo je závažné očné ochorenie, ktoré môže viesť až k praktickej slepote. Pokiaľ chceme očiam dopriať to najlepšie, je treba pravidelne jesť ovocie a zeleninu, kde sa luteín a zeaxantín ako prirodzené farbivo vyskytuje. Optimálne sú



papriky alebo listová zelenina. Zeaxantín sa tiež nachádza v pomarančoch, mandarínkach a vo vaječnom žĺtku.

## VÝŽIVA A DOPLNKY STRAVY

Nie vždy však strava poskytuje dostatočný príjem oku vlastných živín. Preto sa od určité-

ho veku odporúča zväziť aj pravidelné užívanie výživových doplnkov, ktoré očiam dodajú všetky potrebné látky v optimálnom množstve. Voľne dostupným prípravkom je napríklad Ocuvite® LUTEIN forte. Vďaka štruktúre tabliet s postupným uvoľňovaním látok, stačí tento doplnok stravy užívať len jedenkrát denne.

inzercia

**NENECHAJTE SVOJE OČI STARNÚŤ**

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

**ODPORÚČANÉ OČNÝM LEKÁROM  
DOSTANETE VO VAŠEJ LEKÁRNI**

**www.ocuvite.sk**

**Ocuvite® - PRE OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT**

Výživový doplnok

# KÚPELE SMRDÁKY – jedinečná sírovodíková voda a sírne bahno



**Kúpele Smrdáky sú na Slovensku a vo svete známe ako najefektívnejšie kúpele na liečbu psoriázy a neinfekčných kožných chorôb. Jedinečné kúpele sa nachádzajú v malebnom západoslovenskom regióne Záhorie, 80 km od hlavného mesta Bratislava.**

Unikátna prírodná liečivá minerálna voda, bohatá na sírovodík, v kombinácii s liečebným sírnym bahnom a ďalšími modernými terapeutickými metódami a prístrojmi, je základom na liečbu, regeneráciu a relaxáciu. Ľudia trpiaci psoriázou, dermatitídami, akné, ekzémami a mnohými ďalšími stavmi, nájdu v Smrdákoch úľavu prostredníctvom poskytovaných procedúr. V kúpeľoch tiež poskytujú liečbu ochorení a stavov pohybového aparátu, relaxačnú-regeneračnú starostlivosť a procedúry. K dispozícii je široký výber procedúr zahŕňajúcich okrem iného aj bahenné zábaly, hydroterapiu, fototerapiu, elektroterapiu, magnetoterapiu a viacero druhov masáží.

Regeneračné centrum poskytuje klientom možnosti využitia posil-

ňovne, vírivky, sauny a telocvične. Obľúbené sú relaxačné osviežujúce masáže a skupinové športy s inštruktorom. Kúpele pripravujú pre svojich hostí bohatý program kultúrnych a spoločenských akcií vrátane prednášok o zdraví a životnom štýle, kina, divadelných predstavení, výstav, obľúbených tanečných zábav, ochutnávok tradičných jedál, nápojov a množstva iných podujatí.

Liečivé a regeneračné účinky vzácnych prírodných zdrojov v kombinácii s tichým relaxačným vidieckym prostredím, výberom z pestrej stravy a profesionálnou starostlivosťou poskytujú ideálne miesto pre ľudí hľadajúcich únik zo stresom naplneného mestského prostredia.

Okolie Kúpeľov Smrdáky a región Záhorie poskytujú pre návštevníkov veľa zaujímavých miest vrátane Záhorskej vinnej cesty (zahŕňajúcej aj obec Smrdáky), stredovekého kráľovského mesta Skalica, Baťovho kanála, pútnického mesta Šaštín, hradu Branč a mnohých iných.



**PRÍRODNÉ LIEČEBNÉ KÚPELE SMRDÁKY**, 906 03 Smrdáky, Slovenská republika

Rezervácie: +421-34-6959 173, [reservations.smr@spasmrdaky.sk](mailto:reservations.smr@spasmrdaky.sk)

[info@spasmrdaky.sk](mailto:info@spasmrdaky.sk), [www.kupelesmrdaky.sk](http://www.kupelesmrdaky.sk)

**Ceny do tajničky: 3x víkendový pobyt v dvojlôžkovej izbe Superior v hoteli Centrál alebo Vitoris**

Cena zahŕňa: **ubytovanie s plnou penziou, lekárske vyšetrenie, 4 procedúry na osobu a pobyt, organizované animačné aktivity a zábavu podľa dennej ponuky.**

| POMÔCKY:<br>AOIZ, VELA, TAI,<br>OREA | VYPOVEDALO<br>PRED SÚDOM | ZÁPASNÍK<br>S BYKMI | ANGLICKÉ MUŽ.<br>MENO                | PRÍSLOVKA                                 | HNEDOŽLTÁ<br>FARBA                  | PODSTIELAL                                                        | KONIEC<br>(ZDROB.)  | SÍDLO<br>V ŠPANIELSKU                                          | DVOJICA                               |                                                          | MLÁDŽA SOKOLA | ROZVESELÍŤ |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|------------|
| PRÍSTROJ<br>NA POČÚVANIE<br>SRDCA    |                          |                     |                                      |                                           |                                     |                                                                   |                     |                                                                |                                       | SLOVENSKÁ<br>REPUBLIKA                                   |               |            |
| 1. ČASŤ<br>TAJNIČKY                  |                          |                     |                                      |                                           |                                     |                                                                   |                     |                                                                |                                       | ZNAČKA<br>KVALITNEJ MÜKY                                 |               |            |
| ON,<br>PO NEMECKY                    |                          |                     | ČAŠNÍK<br>PRAVDAŽE,<br>NAOZAJ (NÄR.) |                                           |                                     |                                                                   |                     |                                                                |                                       | KAZACHSTAN<br>(KÖD ŠTÄTU)<br>ČESKOSLOVENSKÝ<br>KOZMONAUT |               |            |
| BOHYŇÄ,<br>PO LATINSKY               |                          |                     |                                      | ČÄST<br>BRATISLAVY<br>ŠPANIELSKÉ<br>SÍDLO |                                     |                                                                   |                     |                                                                | SPOLOČENSTVO<br>VČIEL<br>ŠITÍM VLOŽIL |                                                          |               |            |
| LATINSKO-<br>AMERICKÝ TANEC          |                          |                     |                                      |                                           | FRANCÜZSKY<br>ČLEN<br>ČÍNSKE JÄZERO |                                                                   |                     | SKR.<br>SÜHVEZDIA<br>PLÄCHTY<br>ALBÄNSKO-<br>OLYMPÜSKÄ<br>SKR. |                                       |                                                          |               |            |
| ČLOVEK<br>POSTIHNUTÝ<br>IDIOTIZMOM   |                          |                     |                                      |                                           |                                     | ÜZEMIE MEDZI<br>INDIOU A<br>PAKISTÄNOM<br>RADIO LIBERTY<br>(SKR.) |                     |                                                                |                                       |                                                          |               |            |
| MAJITEĽ LODÍ                         |                          |                     |                                      |                                           |                                     |                                                                   | 2. ČASŤ<br>TAJNIČKY |                                                                |                                       |                                                          |               |            |
| RAZIL<br>NA PÖVRCH                   |                          |                     |                                      |                                           |                                     |                                                                   | HORIET (EXPR.)      |                                                                |                                       |                                                          |               |            |

Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do **15. 1. 2010** na adresu:

**Edukafarm, s.r.o.**, Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava

Výhercovia tajničky z čísla 3/2009: **Eva Pršeková** – Senec | **Jarmila Pagáčová** – Horné Srnie | **Mária Likavčanová** – Banská Bystrica



# PROBACIN® 5miliárd

Obsahuje životaschopné spóry probiotického kmeňa *Bacillus clausii* MTCC 5472



vyživový doplnok



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

## Použitie:

- **u alergikov** (alergická nádcha a ďalšie ťažkosti)<sup>1-4</sup>
- **pri užívaní antibiotík** (preukázaná vysoká odolnosť voči antibiotikám)<sup>5-7</sup>

## Charakteristika:

**Probacin** obsahuje spóry špecifického probiotického kmeňa *Bacillus clausii* MTCC 5472 doplnené arabinogalaktanom (probiotikum, 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* vykazuje zvýšenú príľnavosť k bunkám čreva.

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.

***Bacillus clausii* je významne odolný voči širokému spektru antibiotík a to voči radu:**

• penicilínovému • cefalosporínovému • tetracyklínovému • makrolidovému • aminoglykozidovému • linkosamidovému  
Ďalej je odolný voči metronidazolu, streptomycínu, kolistínu, kyseline nalidixovej, kyseline pipemidovej a kyseline fusidovej.

Vďaka odolnosti voči tak širokému spektru antibiotík, čo je výnimočnou vlastnosťou medzi probiotikami, napomáha *Bacillus clausii* obnove narušenej črevnej mikroflóry počas užívania antibiotík. *Bacillus clausii* môžu užívať deti aj dospelí.

## Zloženie/ fľaštička

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

## Zloženie/ uzáver:

Spóry *Bacillus clausii* MTCC 5472, manitol, oxid křemčitý, 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 na lačno.

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

**Výrobca:** inPHARM s.r.o., so sídlom Ružová dolina 6, Bratislava ( vyrába zmluvný partner Pharmaday, Taliansko)

**Dovozca/ informačný servis:** inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk

## Klinické štúdie:

1. Marsiglia G, 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 M. Hodnotenie cytotoxických možností laváže u alergických detí po podaní *Bacillus clausii*. *Pediatr Allergy Immunol* 2004;15:148-151.
3. Ciprandi G, Vazzano 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 génov zodpovedných za rezistenciu probiotických kmeňov *Bacillus clausii* k makrolidom. *Appl Environ Microbiol* 2004;70(1):280-284.
6. Girlich D. Molekulárna a biochemická charakteristika chromozomálne uloženého beta-laktamázy BCL-1 z *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2007;51:4009-4014.
7. Bozdogan B, Galopin S. Chromozomálne aadD2 kódujúca aminoglykosidovú nukleotidtransferázu v *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2003;47:1343-1346.





# Potešte darčekom pre zdravie z Vašej lekárne

Akcia  
-10%

Novinka

Novinka

Novinka

Novinka

Akcia platí od 23. 11. do 24. 12. 2009

**PARTNER**  
pre vaše zdravie

