

04/2010

lekáreň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

Bohatstvo skryté v Aloe vera

O možnostiach
liečby chronickej bolesti
s MUDr. Danou Vondráčkovou

Otvorene
o poruchách
erektie

**Vychutnať
si predvianočný
čas bez tráviacich
ťažkostí**

Trápenie
s menopauzou?

Zase ten opar!

Na slovíčko

so Zlaticou Puškárovou

OTESTUJTE SI SVOJ ZRAK!

**Tajnička o ceny
- Hotel Magnólia Piešťany**

VIANOČNÉ INŠPIRÁCIE V LEKARNI!

MIG-400[®]

rýchly proti bolesti IBUPROFÉN



Vždy poruke
kdekoľvek ste,
čokoľvek robíte



Účinne potlačí mierne a stredne silné bolesti a horúčku

INFORMÁCIA O LIEKU: MIG-400[®], filmom obalené tablety. Liečivo je ibuprofén. Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofénu. MIG-400[®] je protizápalový a bolesť utišujúci liek (nesteroidové protizápalové liečivo, NSAID) s antipyretickými (horúčku znižujúcimi) vlastnosťami. Používa sa na liečbu miernej až stredne silnej bolesti a horúčky u detí starších ako 6 rokov (s hmotnosťou vyššou ako 20 kg) a u dospelých. Neprekračujte odporúčanú dobu liečby. Ak ťažkosti pretrvávajú dlhšie ako 4 dni, je potrebné navštíviť lekára. Vždy užívajte MIG-400[®] presne podľa pokynov uvedených v písomnej informácii pre používateľov. Ak si nie ste ničím istý, overte si to u svojho lekára alebo lekárnika. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecká spolková republika. Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava. Spôsob výdaja lieku: bez lekárskeho predpisu. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. Dátum výroby materiálu: máj 2010

Lekáreň a lieky: 4/2010

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 Bátorvský, CSc.,

FNSP, Bratislava

MUDr. Peter Blažko,

Poliklinika, Malacky

Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,

Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice

Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,

Farmakologický ústav LF UK, Bratislava

MUDr. Ján Lietava, CSc.,

II. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,

Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,

Urologická klinika FNSP J. A. Reimana, Prešov

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,

I. interná klinika LF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Juraj Péč, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia

PharmDr. Vladimír Végh

MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.

MUDr. Jiří Slíva, PhD.

Mgr. Lucie Kotlářová

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 4, 4/2010

Registrované pod č. MK SR EV 3131/09

ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.

Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna si můžete přečíst rozhovor s paní primářkou Vondráčkovou. Jde o mimořádnou odbornici v oblasti léčby bolesti, která zmiňuje také fyziologickou regulační medicínu. Tato inovativní medicína je založená na obnově fyziologického stavu nemocného organismu za pomoci stejných biologicky aktivních molekul, které jsou přítomny v lidském těle a které kontrolují a řídí fyziologické funkce u zdravého jedince. Je známo, že tyto látky (hormony, cytokiny ad.) mají rozhodující význam pro zdraví jedince. Nemoc je dnes vnímána jako vyjádření změn v koncentracích komunikačních molekul, a to jak zvýšených, tak snížených počtů těchto molekul. Všechny mezinárodní lékařský výzkum se v současnosti zaměřuje na studium komunikačních molekul; pozitivní (hojení) nebo negativní (nemoc) proces záleží na jejich funkci. Naskytá se tedy možnost použití těchto látek pro terapeutické účely... A proto nepřehlédněte interview...

Opět se vracíme k imunitnímu systému, ale tentokrát přes probiotické bakterie kombinované s účinnou látkou imunoglukan. Přípravek, jenž takovou originální kombinaci obsahuje, nese název SynBio. Zmíněná kombinace příznivě a komplexně ovlivňuje rovnováhu střevní mikroflóry a zároveň posiluje imunitní systém. Jednotlivé složky mezi sebou navzájem spolupracují a jejich společným ovlivněním dochází ke vzájemnému zesílení účinnosti – k synergickému účinku. Tato kombinace je proto vhodná především při poruchách trávení (bolesti břicha, nadýmání, zácpa, průjem), u nichž je celkové posílení organismu vždy žádoucí.

V tomto čísle se také zabýváme fenoménem kašle, který doprovází řadu infekcí, ať už mají povahu virovou či bakteriální. Rozlišujeme řadu typů kašle, který má různý původ, charakter a z toho plynoucí průběh. Toto vše je potřeba uvážit při zvolení a nasazení toho správného léčivého přípravku.

Obecně řečeno, také tentokrát Vám představujeme řadu zajímavých témat vhodných pro samoléčbu. Není vždy nutné okamžitě běžet k lékaři, člověk by měl u akutních chorob lehčí povahy nejdříve nasadit samoléčbu, a to vždy po poradě s lékárníkem. Využívejte tohoto odborníka první linie, jehož znalosti v oblasti všech volně prodejných přípravků jsou obrovské.

Závěrem věřím, že tento časopis Vám přináší aktuální, stručné a hlavně srozumitelné informace, které můžete využít každý den ve svém životě. V této souvislosti Vám přeji, abyste léky nikdy nepotřebovali, i když jejich pomoc je někdy nezbytná. Nakonec právě z těchto důvodů pro Vás tento časopis připravujeme.

Přeji Vám do příštího roku 2011 dobrou náladu a hlavně hodně zdraví a štěstí!


PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

ROZHOVOR

Na slovíčko so Zlaticou Puškárovou	12
Rozhovor s MUDr. Petrou Matějkovou	4
Rozhovor s prim. MUDr. Danou Vondráčkovou	
O možnostiach liečby chronickej bolesti	10
Otvorene o poruchách erekcie – rozhovor s urológom MUDr. J. Kočárkom, PhD.	18

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Vychutnať si predvianočný čas bez tráviacich ťažkostí	2
Trápenie s menopauzou?	3
Kašeľ ako účinná obrana a ako mu pomôcť	5
Zase ten opar!	6
Bohatstvo skryté v Aloe vera	9
Ochrana pred vaginálnymi infekciami	14
Odložte problémy s prostatou	15
Vitamín B17 v boji s rakovinou	17
Šafran a psychické ochorenia	21

Z KLINICKEJ PRAXE

Bolesť v hrdle	8
Zdravá pokožka je prirodzená	16
Otestujte si svoj zrak!	22

VYBRALI SME PRE VÁS

Vianočné inšpirácie v lekárni	20
-------------------------------------	----

HOTEL MAGNÓLIA PIEŠŤANY

Krížovka o pobyty	24
-------------------------	----



VYCHUTNAŤ SI PREDVIANOČNÝ ČAS BEZ TRÁVIACICH ŤAŽKOSTÍ

PR článok

Predvianočné obdobie láka nielen svojou atmosférou, či hrá rôznymi farbami, no výdatne vábi naše chuťové poháriky. Rôzne druhy vianočného pečiva, voňavé dobroty, pohľad zvädzajúce jedlá. Kto by sa nedal zlákať? Neodoláme, veď sa blížia krásne Vianoce, štedré a bohaté. Ale čo v prípade, keď chutnú „koštovku“ prerušia črevné ťažkosti?

Zdrojom črevných ťažkostí býva často narušená črevná mikroflóra vplyvom zmenenej životosprávy, ako sme bežne zvyknutí. Črevná mikroflóra má podstatný vplyv na zdravie človeka. K narušeniu jej rovnováhy dochádza pri prekyslení žalúdka v dôsledku stresu, pri zmenenej alebo zlej životospráve, pri užívaní antibiotík. Táto nerovnováha sa vyznačuje nedostatkom probiotík („priateľských baktérií“) a premnožením telu škodlivých baktérií. Prejavy sú rôzne. Zápcha, nafukovanie, hnačky a ich sprievodné javy, ako bolesti brucha, nechutenstvo, oslabená imunita, či horúčky, vedú poriadne znepriemniť život.

Probiotiká zohrávajú dôležitú úlohu nielen pri tráviacom procese, ale svojou aktivitou stimulujú bunky imunitného systému, ktoré sa nachádzajú v sliznici tenkého čreva. Až 70 % imunitného systému sa nachádza v sliznici tráviaceho traktu, preto nedostatok probiotík (priateľských baktérií) môže byť príčinou rôznych

IMUNOGLUKAN SYNBIO

**Prvé potencionované probiotikum
s Imunoglukanom
a vitamínom C**

- Pri tráviacich ťažkostiach
- Na obnovu črevnej mikroflóry
- Pri užívaní antibiotík
- Pri gynekologických a kožných problémoch

Výrobca: PLEURAN, s.r.o.

Súkennícka 15
821 09 Bratislava
+421 2 5341 5577
info@pleuran.sk
www.pleuran.sk



Klinicky
overené
účinky



Zdroj informácií: www.imunita.sk

zdravotných problémov. Narastajúci počet vedeckých štúdií tiež potvrdzuje, že správna aktivita a dostatočné množstvo probiotík v tráviacom trakte sa podieľa nielen na správnom zažívaní, ale je tiež aj ako prevencia akútnych a chronických ochorení.

Imunoglukan SynBIO, jedinečné riešenie na tráviace ťažkosti

Imunitný efekt probiotík možno posilniť pridaním aktívnych látok, ktoré napomáhajú pri modulácii imunitnej odpovede. Tieto kombinované výživové doplnky potom pôsobia „dvojitou silou“, a synergickým efektom tak podporujú obranyschopnosť organizmu. Takéto prípravky sa nazývajú potencionované probiotiká. Kapsuly Imunoglukan SynBIO sú prvým potencionovaným probiotikom s prídavkom imunoglukanu na obnovu črevnej mikroflóry a celkové posilnenie organizmu. Táto synbiotická kombinácia probiotík a prebiotík je obohatená o prírodnú imunologicky aktívnu látku imunoglukan a vitamín C, čím sa účinok probiotík znásobuje.

Hor sa teda do vychutnávania dobrot a predvianočnej atmosféry, pretože nám v tom už nič nezabráni!

TRÁPENIE S MENOPAUZOU? PRÍRODA PODÁVA POMOCNÚ RUKU...

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Praha

Čo je vlastne menopauza?

Menopauza je obdobím prechodu od pravidelného menštruačného cyklu a schopnosti otehotnieť do obdobia reprodukčného pokoja – teda obdobia prirodzenej sterility ženy. Tieto zmeny začínajú obvykle okolo 45. roku života a môžu pretrvávajúť rôzne dlho, u malej časti žien až do staroby. Charakteristickým dejom je útlm činnosti vaječníkov, ktoré prestávajú tvoriť najskôr progesterón a potom aj estrogény. Tieto hormonálne zmeny vedú k charakteristickým príznakom: najčastejšie ide o návaly horúčavy, potenie, psychické problémy (nervozita, depresie, nespavosť), niekedy aj závraty a brnenie končatín.

Život žien sa skladá z niekoľkých špecifických období, z ktorých je menopauza (prechod) nepochybne obdobím najzložitejším. Predstavuje prechod do obdobia života, keď už žena nemôže mať deti.

Aj keď spočiatku vážne neohrozujú zdravie ženy, vážne zhoršujú kvalitu jej života. Po dlhšej dobe sa však môžu objaviť závažnejšie problémy, ktoré sú následkom atrofie slizníc a porúch minerálnej rovnováhy.

Závažným je hlavne úbytok kostnej hmoty vyvolaný horšou schopnosťou spracovávať vápnik. Rednutie kostí môže viesť až ku komplikovaným zlomeninám, ako je napr. zlomenina krčka stehennej kosti. Nedostatok ženských hormónov však prispieva aj k rozvoju aterosklerózy a srdcovo-cievnych ochorení.

Aké sú možnosti liečby?

V súčasnosti existujú dva základné princípy liečby klimakterického syndrómu. Jednak je to priame doplnenie chýbajúcich hormónov alebo liečba pomocou tzv. fytohormónov a fytoestrogénov. V obidvoch prípadoch sa ďalej odporúča zvýšiť príjem vápnika a vitamínu D. Priamu náhradu hormónov – *hormonálnu substitučnú liečbu* (HRT) môže predpísať len lekár. Podstatou je umelý prírod vo forme tabliet alebo náplastí. HRT je vo väčšine prípadov dobre účinná, ale niektoré ženy ju užívať nemôžu. Ide o podobné kontraindikácie, ako pri hormonálnej antikoncepcii: ženy s hlbokou žilovou trombózou alebo aktívnym pečeňovým ochorením, ženy po rakovine prsníka. K prerušeniu liečby tiež môžu viesť niektoré nežiaduce účinky, ako napr. nepravidelné krvácanie alebo bolesti v prsníkoch.

Časť žien môže mať voči hormonálnej liečbe principiálne výhrady. Alternatívou preto predstavujú prípravky s obsahom *fytohormónov* a *fytoestrogénov*, ktoré sa vyznačujú účinkom podobným prirodzeným ženským hormónom. Ide hlavne o izoflavóny z bobovitých rastlín (sója, datelina) alebo fytohormóny z **ploštičníka strapcovitého** (*Cimicifuga racemosa*). Obsiahnuté látky s miernym hormonálnym účinkom odstraňujú príznaky menopauzy, avšak bez nežiaducich účinkov zvýšenej estrogénnej aktivity.

Fyzické i psychické príznaky

Menopauza je okrem fyzických zdravotných príznakov sprevádzaná aj mnohými psychickými príznakmi, ktoré znepriemňujú žene vnútorný život i sociálne kontakty. Vedci z nemeckej univerzity v Rostocku preto doplnili extrakt z ploštičníka extraktom z **ľubovníka bodkovaného** (*Hypericum perforatum*), ktorý má známy antidepressívny účinok. Napriek tomu, že samotný ploštičník výrazne prispieva k psychickej pohode žien počas menopauzy, tento účinok extrakt z ľubovníka významne zlepšil. Táto kombinácia viedla k oveľa lepšiemu hodnoteniu psychického stavu užívateľiek, a ukazuje, že bezpečná fytooterapia môže byť pri liečbe príznakov menopauzy rovnako užitočná, ako hormonálna substitučná liečba.

inzercia

GS Merilin Harmony

Vysoko účinný v období menopauzy



Vyššia účinnosť na menopauzu

- **GS Merilin Harmony** obsahuje unikátnu kombináciu rastlín *Cimicifuga racemosa* a *ľubovník bodkovaný*, ktoré svoju účinnosť na sprievodné javy menopauzy preukázali tiež v klinickej štúdii Briesse V., et al. Maturitas 57 (2007)

Klinická štúdia preukázala výrazne vyššiu účinnosť pri užívaní kombinácie (*Cimicifuga racemosa* a *ľubovník bodkovaný*) v nasledujúcich monitorovaných ťažkostiach:

- návaly tepla
- potenie
- nervozita a podráždenie
- depresie

Vyššia účinnosť pre psychickú pohodu

- bezpečné a účinné množstvo *ľubovníka bodkovaného*

Vysoko účinný pre pevnosť kostí

- vápnik a vitamín D₃

Účinné zložky	v 1 tablete
Cimicifuga racemosa (extrakt z podzemku – 3,33 mg)	20 mg
Ľubovník bodkovaný (extrakt z vňate – 9,375 mg)	150 mg
Vitamín D ₃	10 µg
Vápnik	250 mg



www.merilin.sk

Výživový doplnok

Odporučte aj Vy

ktoré vznikajú ako vedľajší produkt bunkového metabolizmu. Telo ich so svojimi obrannými mechanizmami dokáže za normálnych okolností odbúrať. Problém však nastáva, keď sa týchto molekúl vytvára nadmerné množstvo, či už vinou dlhodobého pôsobenia smogu, UV žiarenia, alebo tabakového dymu. Voľné radikály môžu narušiť ochrannú vrstvu molekuly, čo je najcitlivejšia časť siete, a nenávratne môžu poškodiť bunky siete. Potom je len otázka času, keď sa prejavia príznaky vekom podmienenej makulárnej degenerácie, závažného očného poškodenia, čo môže v pokročilej forme viesť až k skutočnej slepote.

Čo, ak nie je možné zabezpečiť pre telo ideálny jedálny lístok?

Potom by som zvolila kvalitné výživové doplnky, ktoré obsahujú všetky spomenuté látky v optimálnom množstve. Zvýšené dávky antioxidantov sú vhodné i v prípade, že máme viac ako 50 rokov, keď sa zvyšuje riziko závažných očných ochorení. Samozrejme, odporúčam okrem optimálnej výživy tiež chodiť aspoň raz ročne k očnému lekárovi na vyšetrenie.

Mali by sme si zvyknúť na to, že oči potrebujú minimálne rovnakú starostlivosť ako iné orgány. Nemyslím tým chodiť každý mesiac k očnému lekárovi, ale skôr zamyslieť sa nad sebou, nad svojím životným štýlom a jedálnym lístkom. Tak, ako sa podpisuje príliš veľa tukov na našich cievach a tepnách, tak aj zlá strava, nedostatok pohybu a fajčenie môžu negatívne ovplyvniť zdravie očí.

Pre imunitu organizmu, a teda i zraku, predstavujú riziko voľné radikály, čo sú reaktívne zlúčeniny kyslíka,

inzerchia

Predovšetkým je to také potraviny, ktoré obsahujú dostatok látok s antioxidačnými účinkami. Kľúčovými sú vitamíny A, C, E a minerály zinok, selén a karotenoidy luteín a zeaxantín. Vitamín A obsahujú mliečne výrobky, vitamín E je v orechoch, v obilných klíčkoch. Na vitamín C ja bohatá surová zelenina a ovocie. Zinok konzumujeme v strukovinách, selén napríklad v cesnaku. Tzv. karotenoidy luteín a zeaxantín sa nachádzajú v makule a pôsobia ako prirodzený filter škodlivých zložiek UV žiarenia. S vekom sa však ich koncentrácia



Výživový doplnok

DOSTANETE VO VAŠEJ LEKÁRNI

www.ocuvite.sk

Ocuvite® – PRE OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

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

KAŠEĽ AKO ÚČINNÁ OBRANA A AKO MU POMÔČŤ

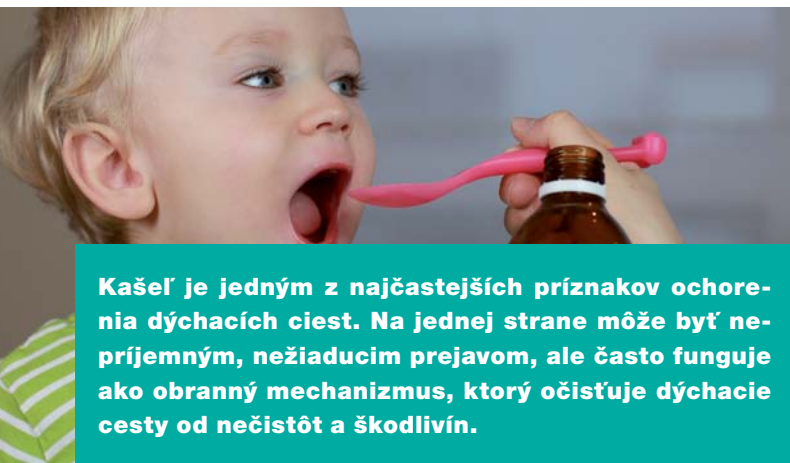
Odborná redakcia, Edukafarm

Kašeľ môže byť rôzny

Kašeľ môžeme rozdeľovať podľa trvania: **akútny** kašeľ, ktorý trvá menej ako tri týždne a sprevádza relatívne krátkodobé ochorenia, ako je prechladnutie alebo chrípka, **chronický** kašeľ sprevádzajúci dlhodobé ochorenia, ako je napr. chronické obštrukčné pľúcne ochorenie postihujúce často fajčiarov. Druhým zásadným kritériom je „vlhkosť“ kašľa: kašeľ, ktorý nie je sprevádzaný zvýšeným obsahom hlienu v dýchacích cestách, označujeme ako suchý (napríklad pri zápale hrtana). **Vlhkým** kašľom bývajú sprevádzané ochorenia, pri ktorých sa v dýchacích cestách hromadí hlien, ktorého tvorba a hustota je pri zápalových chorobách (napríklad pri zápale priedušiek) zvýšená.

Samočistiaca funkcia pľúc a infekcie

Hlien plní v zdravých dýchacích cestách užitočnú, očistovaciu úlohu. Tvorí sa v žliazkach sliznice dýchacích ciest, nabáfuje na seba nečistoty a riasinky slizničných buniek ho posúvajú a odstraňujú. Pri chorobách dýchacích ciest sa však hlien stáva záťažou a môže byť i nebezpečný. Množstvo a hustota hlienu sa zvyšuje, pohyblivosť riasiniek je ochromená. Lepkavý hlien, obsahujúci mikróby, sa hromadí v pľúcach, je živnou pôdou pre vznik infekcie a sťažuje dýchanie. Pri infekciách dýchacích ciest sa tiež narušuje tvorba tzv. surfaktantu, látky, ktorá pokrýva povrch dýchacích ciest a udržiava potrebné povrchové napätie v pľúcnych komôrkach. Surfactant pokrýva i baktérie, izoluje ich od sliznice pľúc a umožňuje špecializovaným bunkám baktérie pohltiť a zničiť. Pri infekciách je nedostatok surfaktantu, baktérie sa dostávajú priamo



Kašeľ je jedným z najčastejších príznakov ochorenia dýchacích ciest. Na jednej strane môže byť nepríjemným, nežiaducim prejavom, ale často funguje ako obranný mechanizmus, ktorý očisťuje dýchacie cesty od nečistôt a škodlivín.

na sliznicu dýchacích ciest. Hlien obsahujúci baktérie sa z dýchacích ciest neodstraňuje. Pľúca sa snažia zbaviť infikovaného hlienu kašľom, ale hustota a „lepkavosť“ hlienu to sťažuje. Ak sa samočistiaca schopnosť pľúc naruší, musíme sa snažiť o jej obnovenie podporovaním vykašliavania infikovaného hlienu.

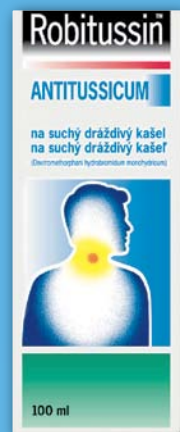
Pomôžme svojim pľúcam

Ak akýkoľvek druh kašľa trvá dlhšie ako tri dni, alebo sa spája s dušnosťou alebo vykašliavaním hnisavého alebo krvavého obsahu, treba sa poradiť s lekárom, ktorý rozhodne podľa diagnózy o ďalšej liečbe. Avšak napríklad pri prechladnutí alebo chrípke môžeme si s kašľom poradiť sami. Liečbu kašľa môžeme rozdeliť na metódy, ktoré kašeľ potláčajú a metódy, ktoré podporujú čistenie dýchacích ciest vykašliavaním ich obsahu. Na potlačenie suchého kašľa sa používajú lieky zvyčajne tlmiace reflex kašľa, tzv. antitusiká (napr. klobutinol a i.). Pri vlhkom kašli, keď je použitie antitusik nevhodné, pretože blokujú vykašliavanie hlienu, používajú sa lieky označované ako **mukolytiká** (t.j. lieky rozpúšťajúce hlien) alebo **expektoranciá** (lieky, ktoré vykašliavanie uľahčujú). Mukolytiká zriedňujú hlien v dýchacích cestách a podporujú funkciu riasiniek, ktoré zabezpečujú transport hlienu. Tieto lieky obnovujú samočistiacu funkciu pľúc a zlepšujú protiinfekčnú obranu dýchacích ciest. Expektoranciá pomáhajú odstrániť z dýchacích ciest hlien obsahujúci mikroorganizmy, a tým urýchľujú celkovú liečbu ochorenia.

RobitussinTM

Expert na efektívnu úľavu od kašľa.

inzercia



Vysmejeme sa kašľu!

Robitussin Vám prináša rýchlu
a dlhodobú úľavu
od všetkých druhov kašľa.



Voľne predajný liek na vnútorné použitie.
Pozorne čítajte príbalovú informáciu.

ZASE TEN OPAR!

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Praha

Opar na perách sa objaví vždy, keď to najmenej potrebujeme. Pozná to takmer každý. Štatistiky uvádzajú, že s oparom na perách sa za svoj život aspoň raz stretne viac ako 95 % ľudí. Vírus herpes simplex, ktorý opar spôsobuje, má totiž veľmi dobrú schopnosť prenikať aj cez najtenšie prasklinky v pokožke a dokáže sa veľmi rýchlo šíriť aj prostredníctvom infikovaných predmetov.

Spiaca hrozba

Prečo sa opar na perách zjavuje v najnevhodnejšiu chvíľu, súvisí to čiastočne s jeho spôsobom existencie. Vírus *herpes simplex* dokáže dlhodobo pretrvávajúť v bunkách nervových zakončení na tvári a v tomto „spiacom“ štádiu ho bunky nášho imunitného systému dokážu udržať bezpečne „na uzde“. K prepuknutiu infekcie dochádza pri narušení tejto obrany, či už v dôsledku vyčerpania a únavy, stresu, poruchy imunitného systému, po inom ochorení, alebo v dôsledku pôsobenia prudkého slnečného žiarenia.

Vírus sa v takomto prípade rýchlo uvoľní z buniek nervových zakončení a už v prvých hodinách napadá susedné bunky. Priebeh infekcie je veľmi rýchly, vrchol množenia vírusu nastáva obvykle do 24 hodín a potom pomaly ustáva. Napadnuté bunky praskajú a uvoľňujú namnožený vírus. Do poškodených tkanív sa zbiehajú biele krvinky a rozvíja sa zápalová reakcia. Tá sa na povrchu prejaví najskôr začervenaním a svrbením, ktoré postupne prechádza do tvorby pľuzgierikov, zaschýnajúcich do typickej, tzv. *medovej chrastičky*.

Aj keď proti vírusovým infekciám máme viacero účinných látok (tzv. *antivirotik*), rýchlosť množenia vírusu herpes simplex je veľmi limitujúcim faktorom. Pretože vírusy v podstate nie sú „žijúcimi“ mikroorganizmami, nedokážu ich antivirotiká zahubiť, ale len spomaľujú jeho množenie. V prípade oparu sa preto musia antivirotiká použiť v prvých hodinách po prepuknutí infekcie, pretože neskôr je ich účinok nepatrný. S likvidáciou namnoženého vírusu si musí poradiť až náš imunitný systém. Včasná aplikácia však býva často problémom.

Rýchle hojenie

V praxi sú teda najdôležitejším prostriedkom pri hojení oparu vlastné obranné mechanizmy nášho tela. Aj keď sú pery veľmi jemné, patria k najviac namáhaným povrchovým častiam nášho tela. Práve ich jemnosť umožňuje veľkú pružnosť a mäkkosť, tak potrebnú pri rozprávaní, alebo jedení. Pri hojení herpesu dochádza k strate tejto pružnosti, vznikajúce suché chrastičky sa olupujú a praskajú, čím sa otvára vstupné miesto pre ďalšie bakteriálne alebo kvasinkové infekcie. Do suchých tkanív tiež nemôžu preniknúť biele krvinky a celý proces hojenia sa tak spomaľuje. Okrem toho je otvorená rana zdrojom ďalšieho šírenia vírusu, a napr. pri škrabaní sa môže vírus rozšíriť aj na iné miesta tváre.

Za najlepší spôsob hojenia sa dnes považuje tzv. *vlhké hojenie*. Znamená to vytvorenie takých podmienok, pri ktorých môžu bunky imunitného systému najlepšie rekonštruovať poškodené tkanivá. V prípade oparov je možné použiť špeciálnu hydrokoloidnú **náplast Compeed**, ktorá na opare vytvára tenúčnú gélovitú vrstvičku. Náplast bráni vysychaniu, tvorbe chrastičiek a praskaniu, vyrovnáva povrchové nerovnosti a bráni vstupu ďalšej infekcie. Náplast je priesvitná, a preto takmer neviditeľná.

Skúsenosti navyše ukazujú, že na náplast môžete bez problémov naniesť rúž alebo lesk na pery, čím sa náplast takmer celkom stratí. Opar sa rýchlo zahojí a takmer nikto si ho nevšimne.

Poznámka: k dispozícii je aj špeciálna „nočná“ verzia náplasti s posilnenou účinnosťou, ktorá okrem hojivého gélu obsahuje extrakt z kráľika ružového (Tanacetum parthenium) s upokojujúcim a hojivým účinkom.



**Aj spánok sa počíta
s Nočnou náplastou na opary
COMPEED®**

**9 z 10 žien súhlasí:
Menej viditeľný opar už po prebudení***

- Pomáha zmierniť začervenanie cez noc**
- Zostáva na mieste, a tak lieči opar efektívne celú noc
- Obsahuje upokojujúci výťažok TANACETUM PFE™
- Klinicky overená



Na dosiahnutie najlepších výsledkov liečby používajte hydrokoloidné náplasti nepretržite až do úplného zahojenia oparu.

* Na základe tvrdenia 149 žien účastníčiek sa štúdie, Francúzsko, 2009

** 63 % pacientov v klinickej štúdii zaznamenalo redukciu začervenania cez noc.

Výrobok je zdravotníckou pomôckou.

Compeed®

Nič Vás nezastaví

BOLEŠŤ V HRDLE

MUDr. Jiří Slíva, PhD.

Ústavy farmakologie 2. a 3. LF UK, Praha

Ak však už prechladneme, na prevenciu je neskoro. Treba sa k chorobe postaviť čelom. Pravdivé je však porekadlo, že neliečená chrípka trvá týždeň a liečená sedem dní. Podobne je tomu i pri prechladnutí. Aj keď sú možnosti súčasnej medicíny v boji s vírusovými nákazami stále veľmi obmedzené, k dispozícii máme celý rad postupov, ako ponúknuť chorému úľavu od nepríjemných ťažkostí.

Trápi vás bolesť v hrdle? V tomto sychravom období zaiste nič nezvyčajné. Najčastejšie ide o prechladnutie, ktoré hoci často označujeme ako chrípku, je vyvolané celkom inými typmi vírusov. Preto zatiaľ čo sú pre chrípku obvyklé typické vysoké teploty a celková malátnosť bez nádchy a kašľa, pri bežnom prechladnutí je tomu prakticky presne naopak. Škriabe a bolí nás v hrdle, často máme upchatý nos a pritom by sme si najradšej ľahli do postele a pili horúci čaj.

Do istej miery je síce prechladnutiu možné zabrániť, ale nie úplne. Užitočné je zaiste celoročné otužovanie, vrátane saunovania, dostatok pohybu na čerstvom vzduchu a samozrejme i zdravá a vyvážená strava. Ak je naše telo fit, potom je odolnejšie voči prípadným vírusom. Buď neochoříme vôbec, alebo ochorenie má rýchlejší a ľahší priebeh.

Horúčkou označujeme telesnú teplotu vyššiu ako 38 °C. Prakticky ide o obrannú reakciu nášho organizmu na infekciu (vyššia teplota je menej priaznivá pre rast a rozmnožovanie mikroorganizmov). Preto sa neodporúča snažiť sa znížiť zvýšenú teplotu, ak nepresiahne vyššie spomenutú hodnotu. K najčastejšie využívaným látkam na zníženie teploty patrí paracetamol a ibuprofén, ktoré sú vhodné i pre deti (avšak v primerane nižšej dávke).

V prípade kašľa alebo bolesti hrdla sú vhodné rôzne bylinkové čaje, a to jednak z dôvodu prísunu tekutín, ktoré vo veľkom množstve strácame, ak sa potíme, a takisto z dôvodu obsahu účinných látok, ktoré môžu pomôcť s vykašliavaním, povzbudením našej obranyschopnosti, alebo uvoľnením nosových priechodov. K najčastejšie využívaným bylinkám pri ochorení dýchacích ciest sa jednoznačne zaraďuje kvet bazy čiernej, rumančeka obyčajného, lipy malolistej, materinej dúšky alebo list skorocelu kopijovitého a i.

Za účelom mierneho povzbudenia obranyschopnosti sa používa echinacea alebo rakytník. Okrem čajov sa však výťažky týchto bylín veľmi často využívajú tiež vo forme pastiliek (napr. Müllerove pastilky), ktoré okrem toho môžu obsahovať vitamín C, med, alebo niektoré vyslovene antisepticky pôsobiace alebo lokálne znecitlivujúce látky. Problematika kašľa je však nepochybne zložitejšia. Všeobecne rozlišujeme jeho suchú a vlhkú formu. Kým v prvom prípade sa snažíme utlmiť reflex kašľa (tzv. antitusiká), v druhom prípade sa odporúčajú látky (tzv. expektoranciá), ktoré povzbudzujú proces vykašliavania, a teda očistu dýchacích ciest.

Tieto látky by sa vzájomne nemali kombinovať a o ich použití sa vždy radšej poraďte s odborníkom vo svojej lekární.

inzercia

...a voňajú zdravím



MÜLLEROVE PASTILKY

S EXTRAKTMI LIEČIVÝCH BYLÍN

- tlmia a uľahčujú kašeľ
- upokojujú podráždené sliznice
- pôsobia proti zápalovému procesu v hrdle
- posilňujú imunitu
- sú vhodné i pre deti

Žiadajte vo svojej lekární

Výhradný dovozca do SR:

Dr. Müller Pharma Slovakia s.r.o.

Dukelských hrdinov 651, 901 01 Malacky

www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**



BOHATSTVO SKRYTÉ V ALOE VERA

ALOE VERA je obľúbeným prostriedkom na vnútorné i vonkajšie použitie, a to tak vo farmaceutickom priemysle, ako aj v kozmetike. Vďaka za to širokému spektru účinných látok obsiahnutých v dužinatých listoch. Tie obsahujú gél, ktorý je zdrojom viac ako 200 účinných látok, ktoré majú významné medicínske účinky.

Charakteristika

Účinné látky aloe zahŕňajú predovšetkým špecifické polysacharidy, enzýmy, veľa vitamínov, minerálov a stopových prvkov, organické kyseliny (hlavne jantárová a salicylová), antrachinóny (aloín či barbaloín) a ďalšie.

Používanie aloe sa odporúča:

- na zmiernenie tráviacich ťažkostí,
- na detoxikáciu organizmu,
- pri oslabení imunity,
- pri ochorení pečene alebo slinivky,
- pri zápale ďasien (parodontóza),
- pri kožných problémoch (vonkajšia aplikácia).

Overená účinnosť

V súčasnosti sa veľký dôraz kladie na prítomnosť tzv. mukopolysacharidov. Považujú sa za veľmi nádejné imunomodulačné látky. O ich imunomodulačnom účinku sa diskutovalo na sympóziu Aloecorp 2008 v Nemecku. Pre klinický účinok extraktu z aloe sa zdá byť rozhodujúci obsah špecifických polysacharidov len určitej veľkosti. Ich vysoký podiel významne pomáha potláčať infekcie vírusového,

bakteriálneho i kvasinkového pôvodu. Obsahové látky aloe majú tiež dlhodobý priaznivý vplyv na hladinu cholesterolu, čo tiež preukazuje veľa klinických štúdií. Prípravky z aloe podporujú správnu činnosť pečene, a tým napomáhajú optimalizovať metabolizmus tukov a znižujú hladinu celkového i LDL-cholesterolu. Ich užívanie tak prispieva k ochrane organizmu pred srdcovocievnyimi ochoreniami. Ďalším civilizačným ochorením, pri ktorom sa pozorujú priaznivé účinky aloe, je cukrovka (diabetes mellitus). U pacientov s týmto ochorením sa pri podávaní aloe zistili nižšie nároky na produkciu inzulínu, či zníženie glykémie nalačno.

Kvalita použitej suroviny

Väčšina prípravkov s obsahom *Aloe vera* je tepelne ošetrovaná pasteurizáciou, ktorá výrazne znižuje množstvo účinných látok. Šetrné spracovanie „za studena“ umožňuje významne zvýšiť podiel účinných látok. Túto technológiu používa Aloecorp, najväčší svetový producent *Aloe vera*; jeho *Aloe vera* je certifikované i Medzinárodnou vedeckou radou pre aloe (IASC). Na našom trhu surovinu tohto vysoko kvalitného výrobcu nájdeme napr. v rade prípravkov Barny's ACTIValoe™.

inzercia

Veselé vianoce

Barny's®
PREMIUM QUALITY PRODUCT



Barny's® **ACTIValoe™**
PREMIUM QUALITY PRODUCT

**absolútna špička na tráviaci systém
a jesennú očistu v zložení, kvalite
a v širokospektrálnom účinku**

ACTIValoe Forte odporúčame užívať: na tráviacu sústavu, imunitný systém a pokožku. Ako jediné vyrobené najmodernejšou technológiou Qmatrix, ktorá garantuje minimálny obsah 10 % polysacharidov so zachovaním všetkých biologicky aktívnych látok z aloe vera. Vďaka tomu stačí užívať iba 15 ml aloe za deň.



0800 125 139

Žiadajte v lekárňach

www.barnys.sk



Pani primárka, ktoré ochorenia sú najčastejšie spojené s chronickou bolesťou?

S chronickou bolesťou sa najčastejšie stretávame pri ochoreniach pohybového aparátu – napr. pri bolestiach chrbta, kĺbov, pri následkoch úrazu alebo amputácie. Za chronickú bolesť sa považuje bolesť, ktorá trvá dlhšie ako 3 – 6 mesiacov po stabilizácii alebo vyliečení akútneho ochorenia. Dalším typickým príkladom chronickej bolesti je tzv. polyneuropatia (bolesť, necitlivosť, trpnutie, pálenie – väčšinou nôh), vznikajúca najčastejšie pri cukrovke alebo neuralgia po prekonanom pásovom opare. Nesmieme zabúdať na bolesti sprevádzajúce onkologické ochorenia.

Myslíte si, že sa chronická bolesť v súčasnosti lieči dobre?

Stále, žiaľ, existujú pacienti i lekári, ktorí nie sú informovaní o špecializovaných pracoviskách na liečenie chronickej bolesti. Každú bolesť nemožno síce úplne vyliečiť, ale určite ju vieme zmierniť a zlepšiť kvalitu života.

Akú štruktúru z hľadiska liečby chronickej bolesti dnes zdravotníctvo ponúka pacientom u nás a v zahraničí?

V našej republike sa liečba bolesti uznáva (spolu s paliatívnou medicínou) ako samostatný nadväzovací odbor už od roku 2005. V Českej republike sa nachádza 9 akreditovaných centier na liečbu bolesti, ambulancie bolesti sú v nemocniciach a väčšinou vo väčších

mestách. Spoločnosť pre štúdium a liečbu bolesti pri Českej lekárskej spoločnosti J. E. Purkyňu poskytuje garanciu ambulanciám, v ktorých pôsobia atestovaní a skúsení lekári. Naše vedomosti a skúsenosti konfrontujeme so zahraničnými trendmi v liečení. Na terapiu chronickej bolesti sa kladie vo svete veľký dôraz, pretože je ekonomickou záťažou pre zdravotníctvom, najmä ak sa liečba správne nevykonáva.

Veľa rokov ste na čele Centra liečby bolesti FNB. Keby ste mali pacientom povedať, aký najväčší úžitok im takto špecializované pracovisko prináša, čo by ste spomenuli?

Chronická bolesť znamená pre pacienta fyzické utrpenie, psychické i sociálne problémy. Snažíme sa uľaviť pacientom vo všetkých zložkách bolesti – liečenie bolesti nespočíva len v predpísaní lieku proti bolesti, ale aj v rehabilitácii, úprave životného štýlu a psychickej podpore. Súčasná veda umožňuje použiť moderné spôsoby liečby, akým je rádiofrekvenčná neuromodulácia, keď sa využíva ovplyvnenie nervových štruktúr elektrickým prúdom, teplom, alebo aplikáciou liekov.

Spomínate si na nejaký príklad z praxe, keď pacient zbytočne trpel bolesťami, a pritom by stačila špecializovaná starostlivosť, napríklad na Vašom pracovisku?

Uvediem dva príklady. Pacient s nádorovou bolesťou dolných končatín sa liečil na onkológii, ortopédii i neurológii bez väčšieho účinku, pre bolesti nemohol spať, trpel nechutenstvom, ťažko sa pohyboval, bol depresívny. Na bolesti užíval len bežné lieky typu ibuprofénu alebo diklofenaku. Po vyšetrení v našej ambulancii dostal silné opioidy a antidepresíva a už na druhý deň telefonoval, že sa po dlhom čase dobre vyspal a bolesti sa zmiernili. Systematická a pravidelná liečba sa vykonávala až do konca jeho života, bolesti dobre znášal. Napriek tomu, že pacient trpel nevyliečiteľnou chorobou, bolo možné zlepšiť kvalitu v posledných mesiacoch života a zabrániť utrpeniu pacienta i jeho blízkych.

Druhým príkladom je päťdesiatročný pacient po opakovanej operácii bedrovej chrbtice, ktorý trvalo trpel

neznesiteľnou bolesťou v chrbte i v dolnej končatine. Ťažkosti mu nedovolili pokračovať v zamestnaní, nemohol sa venovať svojim koníčkom, nemohol chodiť do divadla, ktoré miloval. Len ležal a prehltnúť rôzne analgetiká, jednu tabletu za druhou, samozrejme s mnohými nežiaducimi účinkami. Po cielenej liečbe sa síce do zamestnania vrátiť nemohol, ale mohol sa venovať koníčkom, rodine a divadlu.

Nedávno sa v odbornej tlači publikoval Váš prípad úspešnej liečby neuralgie trigeminu (= krutá bolesť trojklaného nervu v oblasti tváre), ktorá sa objavila u pacientky po extrakcii zuba. Z množstva mnohých analgetík sa ukázal ako šetrný a veľmi účinný nový liek MD Neural. Môžete našim čitateľom tento prípad v stručnosti opísať?

Staršia pacientka sa podrobila pre dlhodobu trvajúcu bolesť trojklaného nervu rôznym liečebným zásahom vrátane chirurgických. Dostávala mnoho obstriekov, dochádzala na akupunktúru, ktorá mala na istý čas veľmi dobrý účinok, ale bolesti sa znova vrátili. Cielená liečba modernými farmakami bola účinná len čiastočne. Rozhodla som sa preto vykonať obsterk novým prípravkom Guna Neural a po 4 aplikáciách sa bolesti zmiernili o viac ako 60 %. Pacientka bola spokojná, a dokonca bolo možné znížiť súčasnú terapiu.

Po prečítaní tohto rozhovoru budú chcieť mnohí pacienti vyhľadať Vašu pomoc. Čo by ste im poradili, ako majú postupovať?

Pacientov objednáva sestra na ambulancii. Pacient by mal mať odporúčanie praktického lekára alebo špecialistu, napr. neurológa, ortopéda a i. Snažíme sa o najkratšiu objednávaciu dobu a radi pomôžeme pacientom, ktorých trápi bolesť.

Čo by ste na záver odkázali všetkým pacientom, ktorí trpia nejakou bolesťou?

Ak Vám Váš lekár neponúkne liečenie bolesti na špecializovanom pracovisku sám, tak ho o to požiadať. Zaiste Vám vyhoví.

MUDr. Dana Vondráčková, Centrum liečby bolesti FN Na Bulovce, tel.: 266 082 242, 266 082 522

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÁ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI

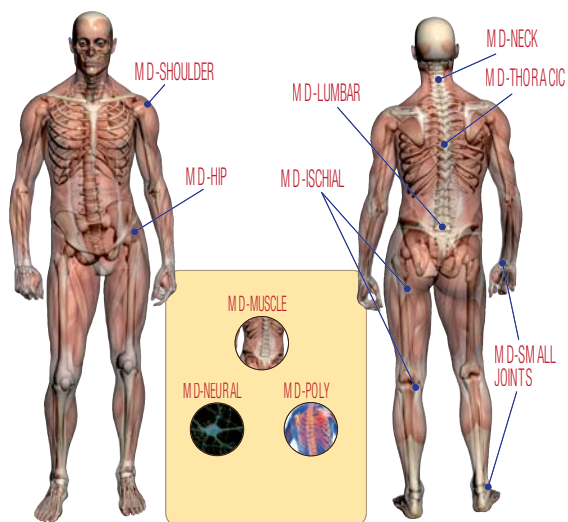
Benefity:

- ✓ Bez nežiaducich účinkov
- ✓ Kombinácia s analgetikami vedie k zníženiu dávok analgetík
- ✓ Kombinácia s analgetikami vedie k zníženiu nežiaducich účinkov analgetík

Prípravky:

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

MD-Shoulder
MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle



Klinická účinnosť a bezpečnosť prípravkov bola potvrdená radom klinických štúdií a registračných dokumentácií.



zdravotnícky prostriedok



zdravotnícky prostriedok

Indikácie:

Vyššie uvedené 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 zmierňujú 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).



Informačný servis zabezpečuje spoločnosť InPharm,
Tel.: 02 44 630 402, inpharm@inpharm.sk



a možnosť otvorene a bez zábran sa pýtať. Neviem, prečo by som mala niekoho zvýhodňovať. Ak nie je politik schopný sa obhájiť, alebo získať na svoju stranu ľudí, tak nech to nerobí. Aj pre mňa je výzvou snažiť sa vyhrať nad politikmi v pomyselnom súboji.

3. Získali ste ako novinárka a moderátorka veľa ocenení. Na ktoré z nich ste najviac pyšná?

Za každé som vďačná, pretože získať ocenenie, nie je samozrejmosťou. Navyše, robím politickú reláciu, a politika vždy rozdeľuje. V televíznom svete sa najviac počíta dôvera od divákov a verejnosti, pretože

* 26.06.1977

Zlatica Puškárová študovala na talianskom bilingválnom gymnázii, neskôr vyštudovala politológiu a žurnalistiku na UK v Bratislave. Po ukončení štúdia pracovala vo Večerníku, v denníku SME a v agentúre SITA. Do povedomia ľudí sa zapísala najmä ako moderátorka. Začínala v STV a od roku 1998 pracuje v TV Markíza, kde je redaktorkou a moderátorkou politických relácií. Za svoju redaktorskú moderátorskú prácu získala niekoľko ocenení. V roku 2005 nomináciu Emmy Award v kategórii Najlepšia spravodajská relácia sveta za program zo summitu Bush-Putin, v roku 2006 Krištáľové krídlo a päťkrát cenu OTO, ako osobnosť TV publicistiky. Je jednou z tvárí kampane Liga proti anorexii a Avon proti rakovine prsníka. Jej partnerom je moderátor Patrik Švajda. Majú spolu krásneho synčeka Leonarda.

OCENENIA:

- 2005 OTO 2005
- 2005 spolu s Danielom Krajcerom získala nomináciu Emmy Award v kategórii Najlepšia spravodajská relácia sveta za špeciálny program zo summitu Bush – Putin
- 2006 Cena Krištáľové krídlo za publicistiku a literatúru
- 2006 Cena OTO 2006 – Osobnosť TV publicistiky
- 2008 Cena OTO 2007 – Osobnosť TV publicistiky
- 2009 Cena OTO 2008 – Osobnosť TV publicistiky
- 2010 Cena OTO 2009 – Osobnosť TV publicistiky

Na slovíčko so Zlaticou Puškárovou

1. Vyštudovali ste žurnalistiku a politológiu, momentálne pracujete ako moderátorka politickej relácie Na telo a redaktorka Televíznych novín. Čo sa Vám na politickej žurnalistike najviac páči? Prečo ste sa rozhodli pre tento druh práce? Mali ste vzor pri výbere profesie?

Keď som mala 13 rokov, chodila som počas revolúcie s otcom na námestia. U nás doma sa o politike vždy živo diskutovalo. Moja rodina bola veriaca a dodnes som na nich hrdá, ako dokázali vzdorovať režimu a udržať

si svoje hodnoty. Už vtedy som si písala zápisky o Nežnej revolúcii. Novinárčina je môj akýsi životný kód a splnený detský sen. Aj po rokoch má novinárčina pre mňa stále zmysel.

2. V relácii Na telo diskutujete s politikmi o aktuálnej politickej scéne, musíte nestrannne vyhodnotiť situáciu a podať pravdivé informácie. Je ťažké zachovať si nestrannosť?

Možno mi to mnohí čitatelia neuveria, ale nemám s tým žiaden problém. Mňa politici nezaujímajú, sú mi ľahostajní a nič od nich nepotrebujem. To mi dáva slobodu

tá sa nedá kúpiť. Aj preto som vďačná za každý prejav sympatie. Najviac ma však prekvapila nominácia našej relácie s Danielom Krajcerom zo summitu Bush-Putin na Emmy Awards v New Yorku. Vidieť New York v takej situácii bol pre mňa veľmi silný zážitok.

4. Novinári sú často odsudzovaní za svoju nízku morálnu etiku. Myslíte si, že je to ťažké v tejto oblasti zostať pri svojich hodnotách a zároveň byť dobrým novinárom?

V každej brandži sa nájdu ľudia, ktorí nemajú zábrany. Na takéto otázky vždy odpovedám za seba. Som féro-

vá, ale nekompromisná. Nevieť, prečo by sme mali politikom neustále tolerovať všetko, keď štát nie je ich súkromná firma. Moje hodnoty práca nezmenila.

5. Dostali ste sa niekedy do situácie, keď ste sa hanbili za prácu novinárov?

Nikdy som sa verejne nesťažovala, ak mám výhrady, viem si to povedať nahlas a do očí. Určite som prežila rôzne situácie, ale mám šťastnú povahu, vďaka ktorej si žijem svoj šťastný život.

6. Diváci Vás mohli vidieť v rôznych projektoch ako bolo *Bailando*, či *Hodina deťom*. Čo pre Vás znamenajú takéto projekty? Bolo to časovo náročné sklbiť s Vašou prácou?

Moji rodičia ma vychovali tak, aby som dokázala pomáhať aj iným, keď sú v núdzi. Mala som starých rodičov, ktorí tvrdo pracovali, ale boli šťastní a vedeli sa tešiť zo života. Aj preto sa zapájam do projektov, ktoré môžem zviditeľniť, alebo pomôcť konkrétnym ľuďom. Mnohí nemajú v živote ani toľko šťastia a ani také rodinné zázemie.

7. Práca moderátorky a novinárky je časovo náročná. Ako si dopĺňate energiu? Máte čas aj na svoje koníčky? Čo je pre Vás najväčším relaxom? Venujete sa aj aktívne nejakému športu?

Teraz sa najviac venujem synčekovi. Leonard už má 9 mesiacov, je to šikovný a usmievavý chlapec. Byť mamou, je pre mňa priorita a všetko Leovi prispôbujem. Športujem teda na pravidelných prechádzkach a posilňujem pri jeho nosení :-). Chodíme často mimo Bratislavu, takže aj Leo má množstvo rôznych podnetov. Materstvo si veľmi užívam, splnila som si všetky sny, a to najlepšie chcem odovzdať svojmu synčekovi.

8. Vaším partnerom je kolega z televízie Patrik Švajda. Obidvaja pracujete ako moderátori v politických reláciách. Je politika častou témou vo Vašom súkromí?

Politika je môj životný štýl, aj môj koníček, ale zbytočne ju domov neťahám. Som radšej, keď sa rozprávame o nás, o tom čo sme zažili, ako neustále hodnotiť politickú situáciu.

Keďže sme časopis o zdraví, prejdeme aj na túto tému.

9. Čo robíte pre svoje zdravie? Žijete v duchu zdravého životného štýlu?

Snažíme sa žiť zdravo. Moji rodičia sa starajú aj o hospodárstvo, takže máme veľa zeleniny a ovocia z vlastnej záhrady. Je to nielen relax, ale aj viem, čo jeme. V poslednom čase namiesto kurčiat uprednostňujeme ryby. Ale jasné, že občas treba aj zhręšiť, takže máme doma aj dobré domáce klobásy.

10. Ako moderátorka si nemôžete dovoliť ochoriť alebo stratiť hlas. Ako riešite takéto situácie, idete hneď k lekárovi, alebo skúšate najskôr alternatívne možnosti? Kupujete si nejaké výživové doplnky na podporu svojho zdravia? Ovplyvňuje Vás v tomto smere reklama?

Málokedy bývam chorá. Už si ani nepamätám, kedy som bola u lekára. Radšej si dám mrkvu, ako sa neustále zásobovať rôznymi tabletkami. A naozaj platí, že treba pozitívne myslieť. Vždy je lepšie, keď vidíte pohár poloplný, ako poloprázdny.

12. Ste stále veľmi štíhla a máte peknú postavu. Tiež ste rýchlo stratili aj popôrodné kilá navyše. Ako to robíte? Je to tým, že žijete zdravo a cvičíte, alebo je to genetika? Držali ste niekedy diétu, ak áno, prezradte našim čitateľom, akú?

Synčeka dojčím a mám to v génoch:-) Naozaj som nič špeciálne nerobila. Ale každá mama má taký kolotoč, že kilá jej idú prirodzene dole. Diétu som nikdy nedržala. Mala som skôr problém pribrať:-)

13. Vyzeráte, že si materstvo užívate plnými dúškami. Čo sa Vám na materstve najviac páči? A naopak, čo Vám robí najväčšie starosti?

Byť mamou je pre mňa neskutočne krásne. Vidíte malého človečika, ktorý vás potrebuje a svoju lásku vám prejavuje tým svojím nádherným detským spôsobom. Je to zázrak, ktorému stále nemôžem uveriť. Všetkým ženám želim najmä zdravé deti, pretože si môžu naplno užívať šťastie. A odkedy mám Lea, tak sa už asi navždy budem o neho báť. Takže popri šťastí prežívam, ako každá mama, aj obavy.

14. Veľmi rýchlo ste sa po pôrode vrátili na obrazovku, ako to stíhate s malým Leonardom? Kto sa o neho stará, keď pracujete?

Moja práca nie je časovo náročná. V nedeľu som v práci dve hodiny a keď moderujem nočné správy, Leonko už spí. Veľmi mi pomáhajú moji rodičia. Bez nich by som určite nemohla pracovať, pretože by som bola v neustálom strese. Aj oni sú však mimoriadne vyťažení v práci, takže som im vďačná, že mi dokážu ešte aj pomáhať.

15. Čo by sme mali vedieť o Zlatici, keď nie je v úlohe redaktorky? Aká ste, keď nestojíte pred kamerami, a ste medzi svojimi najbližšími?

Tak to by ste ma nespoznali. Mám rada dedinu, nemám problém postarať sa o zvieratá, aj hospodárstvo. Rada manuálne pracujem, dobre sa pritom odreagujem. Som spokojná a šťastná.

Želám Vám veľa zdravia a úspechov!
Za rozhovor ďakuje Mgr. Janka Osuská

OCHRANA PRED VAGINÁLNÝMI INFEKCIAMI

Odborná redakcia Edukafarm

Možnosti prevencie

Ako prevencia bakteriálnych a mykotických infekcií účinne pôsobia silice z čajového stromu (*Melaleuca alternifolia*, ďalej len olej Tea Tree). Olej Tea Tree je od dávna známy v krajinách Austrálie a Oceánie, kde sa používa ako silný antiseptický prostriedok. Obsahuje množstvo aktívnych látok a o jeho pôsobení proti bak-

terálnej flóre predstavuje najdôležitejšiu bariéru proti poškodeniu infekciám.

Praktické použitie

Olej Tea Tree je napríklad súčasťou prípravkov pre intímnu hygienu, ako je **sprchový gél** na každodenné použitie a **vaginálny intímny gél**, ktorého použitie sa odporu-

Bakteriálne a mykotické vaginálne infekcie patria k najčastejším „ženským“ problémom. Typickými príznakmi sú svrbenie alebo pálenie v pošve a v okolí ústia močovej trubice, začervenanie sliznice s opuchom, výtok rôznej intenzity, charakteru a zafarbenia. Ochorenie je pomerne bežné a jeho príčiny sú rôzne. Vo väčšine prípadov sa pritom nedá hovoriť o zanedbaní hygieny. K narušeniu prirodzeného pošvového prostredia môže viesť práve i častejšie sprchovanie a nadmerná telesná hygiena.

teriálnym, mykotickým a vírusovým infekciám, zápalom a bolestiam existuje množstvo publikácií.

Pre tieto svoje vlastnosti sa využíva aj v intímnej hygieny. Výhodou oleja Tea Tree je, že brzdí rast patogénnej flóry, bez toho, aby pritom negatívne ovplyvnil rozvoj normálnej pošvovej mikroflóry – baktérie kmeňa *Lactobacillus*. Pri vhodnej koncentrácii práve naopak významne vzrastá podiel týchto priaznivo pôsobiacich baktérií tvoriacich kyselinu mliečnu. To umožňuje zachovať fyziologické, mierne kyslé pošvové prostredie s prirodzeným zložením zdravej pošvovej mikroflóry,

rúča jednak preventívne k zabráneniu vzniku vaginálnych problémov pred návštevou bazénov a verejných kúpalísk a po nej, alebo napríklad pri zmene sexuálneho partnera.

Vaginálny gél pomáha tiež zachovávať prirodzenú mieru vlhkosti vaginálnej sliznice a udržiavať tak prirodzené mikrobiálne prostredie. Všetky prípravky s olejom Tea Tree sa obvykle veľmi dobre znášajú a neboli zaznamenané prípady alergie alebo iné negatívne účinky. Sú voľne predajné v lekárňach a predstavujú dobre dostupnú pomoc pri týchto častých problémoch.

Zdravie a komfort v intímnej hygiene

ABC Body Wash

prírodný Sprchový gél s čajovníkom je dôležitý k osobnej hygiene tela hlavne u citlivých ľudí. Prijemne osviežuje, upokojuje podráždenia, drobné ranky, zapareniny, atď. Udržiava pokožku v dobrom stave, dezinfikuje a nedráždi pri intímnej hygiene.



Femigel vaginálny gél bez hormónov

poskytuje úľavu pri príznakoch suchosti, svrbenia, pálenia, podráždenia a diskomfortu. Výrazne účinkuje proti baktériám a plesniam spôsobujúcim infekcie, odstraňuje výtoky, pálenie a svrbenie. Zároveň udržiava a obnovuje (prítomnosť *Lactobacilla*) prirodzenú mikrobiálnu flóru a hladinu požadovanej vlhkosti pošvového prostredia (napr. po antibiotickej liečbe). Infekcie spôsobené kvasinkami a plesňami (mykózy) sa vyskytujú aj u mužov, v takom prípade doporučujeme Femigel používať u oboch partnerov. Zloženie prípravku je výlučne na prírodnej báze najjemnejšieho oleja Tea Tree bez syntetických prísad, čo zaručuje vysokú kvalitu a dobrú znášanlivosť, je nemastný, nedráždi a nezanecháva škvŕny.

Tip na prevenciu: gél aplikujte po návšteve bazénov, po antibiotickej 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 požiadajte na
www.australian-bodycare.sk
alebo na tel. 0907 906 906

ORIGINÁLNE TEA TREE PRODUKTY
AUSTRALIAN BODYCARE

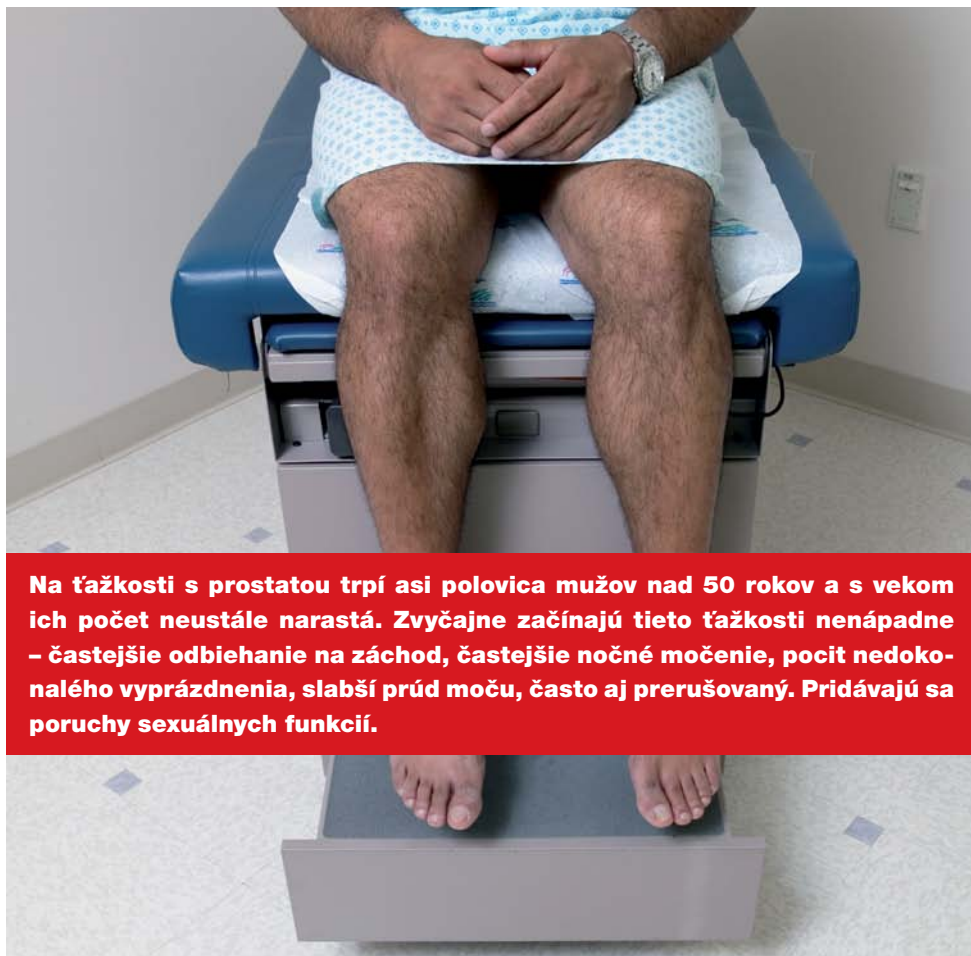
ŽIADAJTE V LEKÁRNI.

ODLOŽTE PROBLÉMY S PROSTATOU

Odborná redakcia Edukafarm

Opísané ťažkosti sú charakteristické pre ochorenie odborne nazývané **benígna hyperplázia prostaty (BHP)**, t.j. nezhubné zväčšenie prostaty. Prostata (predstojná žľaza) sa nachádza pod močovým mechúrom, kde obopína močovú

dôjsť k poškodeniu močového mechúra, prípadne i obličiek. Často je potom potrebné chirurgické riešenie – u mužov nad 55 rokov je operácia prostaty najčastejším chirurgickým výkonom. Prognóza chirurgického výkonu a ďalšieho rozvoja



Na ťažkosti s prostatou trpí asi polovica mužov nad 50 rokov a s vekom ich počet neustále narastá. Zvyčajne začínajú tieto ťažkosti nenápadne – častejšie odbiehanie na záchod, častejšie nočné močenie, pocit nedokonalého vyprázdnenia, slabší prúd moču, často aj prerušovaný. Pridávajú sa poruchy sexuálnych funkcií.

trubicu. V prostate vyúsťujú do močovej trubice kanáliky (semenovody), vedúce z vajíčok, kde sa tvoria spermie. Prostata má za úlohu „dotvoriť“ spermium – zabezpečuje, aby mali spermie na svojej ceste k vajíčku priaznivé podmienky a dostatok živín.

Hanba nie je namieste

Prostata však vplyvom mužského pohlavného hormónu testosterónu počas celého života pozvoľna rastie. Ako sa predlžuje priemerná dĺžka života, zvyšuje sa aj výskyt problémov s prostatou. Zveľičene možno povedať, že problémy s prostatou môže „predbehnúť“ len smrť. Inak by k nim „dorástol“ takmer každý muž. Neustály rast prostaty, aj keď pomalý, sa vo vyššom veku prejavuje charakteristickými ťažkosťami pri močení. Zväčšená prostata jednak tlačí na močovú mechúru, čo spôsobuje časté nutkanie na moč, a zároveň sťahuje močovú trubicu, čím sťažuje vlastné močenie. Muži považujú tieto ťažkosti za intímnu záležitosť a často sa hanbia zveriť sa s nimi odborníkovi. Tým sa zbytočne odďaľuje liečba a môže

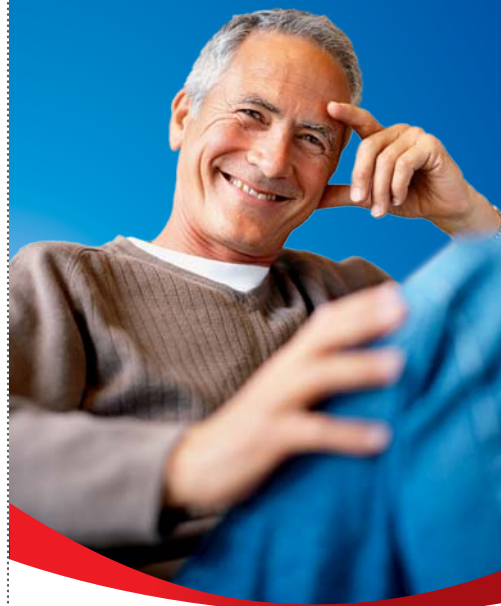
komplikácií bývať pre mužov veľmi stresujúca, a tak niet divu, že rastie záujem o možnosti prevencie a podchytenia tohto ochorenia už v začiatkoch.

Účinnú pomoc nájdeme aj v prírode

Zväčšovanie prostaty je dané pôsobením testosterónu na bunky prostaty. Preto sa hľadajú spôsoby, ako zabrániť pôsobeniu testosterónu na toto tkanivo. Jednou z možností sú fytofarmaká – prípravky vytvorené z rastlinných extraktov, napr. z americkej palmy *Serenoa repens* alebo z našej domácej rastliny príhlavy dvojdomej (*Urtica dioica*). Ich najväčšími výhodami sú absencie vedľajších prejavov liečby, výborná dlhodobá znášanlivosť, možnosť kombinácie s inými liekmi, prípadne aj s inými liečebnými postupmi, pri zachovaní plnej bezpečnosti terapie. Sú preto ideálnym prostriedkom na prevenciu a včasné štádiá ochorenia. Často sa tiež diskutuje o priaznivom vplyve týchto liekov na kvalitu sexuálneho života, prípadne o ich miernom vplyve na potenciu.

inzercia

Prostena!  **PERFECT COMPLEX**



Aktívna starostlivosť o prostatu



-  podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva
-  pomáha znížiť negatívne vplyvy voľných radikálov
-  obsahuje 3 aktívne a vedecky preverené látky na zdravú prostatu

TRI AKTÍVNE LÁTKY

SAW PALMETTO PŔELEVA DVOJDOMÁ LYKOPÉN

*Zdroj: IMS Health, Urolog. Male Cond. (Predaj výživových doplnkov na starostlivosť o prostatu), 2005-2010.

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

www.prostena.sk ■ Infolinka 0800 191 191



ZDRAVÁ POKOŽKA JE PRIRODZENÁ

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

Aj keď to na prvý pohľad nemusí byť zrejme, pokožka je veľmi dôležitý a zložitý orgán. Nielen, že naše telo chráni pred vplyvmi vonkajšieho prostredia, ale súčasne plní aj zmyslovú funkciu (v koži sa nachádza množstvo špecializovaných nervových zakončení reagujúcich na teplo, chlad, tlak alebo poranenie),

dochádza k tzv. „fotoagingu“). Dnes máme k dispozícii zaiste celý rad kozmetických prípravkov so zvlášť účinnými, zjemňujúcimi alebo hydratačnými účinkami. Snáď každý z nás bude súhlasiť s tvrdením, že naše zdravie je okrem iného tiež odrazom zloženia nášho jedálneho lístka, a nie je tomu inak ani so stavom našej pokožky.

Byť krásny, mladý a svieži, to je odveké pranie nielen hľadačov elixíru života, ale aj mnohých z nás. Aj keď veda v posledných rokoch ide priamo mliečnymi krokmi dopredu, starnutie stále nevie zastaviť. Napriek tomu nám však ponúka možnosti, ako aspoň spomaliť s ním spojené zmeny v našom tele, ktoré sú so starnutím nerozlučne späté. Ide predovšetkým o ovplyvnenie kvality pokožky a nemusí to byť len pokožka na tvári.

termoregulačnú (zabraňuje prebytočným stratám tepla v chladnom prostredí a naopak), alebo pôsobí ako rezervoár (podkožný tuk slúži jednak ako zdroj energie a jednak pôsobí ako izolant). Ľudská pokožka má ešte množstvo ďalších funkcií, aby však mohla optimálne fungovať, treba sa o ňu náležite starať.

Základom je nepochybne hygiena a zbytočné nevystavovanie sa ultrafialovému žiareniu (najmä opaľovanie sa na priamom slnku alebo v soláriách, v dôsledku čoho

Vhodne zvolená strava alebo výživový doplnok môže telu dodať chýbajúce látky, akými sú napr. chondroitínsulfát alebo kyselina hyalurónová, čo sú látky prirodzene sa nachádzajúce v medzibunkovom tkanive. Okrem toho, slúži aj ako určité „lešenie“ pre bunky pokožky, má tiež významnú úlohu v procese hojenia alebo zápalu. Ich prítomnosť je kľúčová pre pružnosť, a teda aj zdravý vzhľad pokožky. Skôr pre zaujímavosť pripomeňme, že hyaluronát sa využíva taktiež v estetickom chirurgii pri odstraňovaní vrások a obidve látky sú

tiež vhodné na posilnenie väzov alebo kĺbovej chrupky. Priaznivý vplyv majú zaiste aj antioxidanty. Kombinácia koenzýmu Q₁₀ a pycnogenolu spoločne s vyššie spomenutými látkami a kolagénom sú súčasťou napr. krému VISCODERM® Cream a výživového doplnku známeho pod označením Viscoderm Pearls (IBSA) – viac informácií aj na www.viscoderm.sk. VISCODERM® Cream predstavuje hydratačný a regeneračný krém bohatý na vitamíny a antioxidačné látky (vitamín E, kyselina listová, pycnogenol a koenzým Q₁₀). Okrem toho obsahuje telu vlastné látky (kolagén, kyselinu hyalurónovú) a práve tieto stavebné prvky sú zodpovedné za hydratáciu a pružnosť pleti. Výživový doplnok VISCODERM® Pearls s obsahom hydrolyzovaného kolagénu (kolagén, kyselina hyalurónová, chondroitín sulfát, glukozamín) je vyrobený špeciálnym výrobným postupom, ktorý umožňuje užívanie týchto látok vo forme kapsúl a zaručuje ich dobré vstrebávanie do pokožky.

Na záver uvedme, že koenzým Q₁₀ sa neuplatňuje len ako antioxidant, ale súčasne má významnú úlohu pre tvorbu kolagénu de novo. Tento prípravok možno užívať jednak samostatne v prevencii vzniku a prehlbovania vrások alebo súčasne s vnútrokožnými injekciami kyseliny hyalurónovej za účelom posilnenia ich účinku.

inzercia

Doprajte svojej pleti prebudenie po letných mesiacoch!

VISCODERM® pearls



VISCODERM® cream



Unikátne zloženie dodá pleti všetko čo potrebuje...

kolagén, kyselina hyalurónová, chondroitín sulfát, glukozamín, pycnogenol, koenzým Q10 + vitamín E, kyselina listová

hydratácia regenerácia prevencia ochrana

Vaša maximálna spokojnosť

Hľadajte vo Vašej lekárni, alebo priamo cez distribútora.
Zastúpenie pre SR: IBSA Slovakia s.r.o., Tel.: 02/52620978
Distribútor: Pharmed service s.r.o., Tel.: 035/6447840

www.viscoderm.sk



VITAMÍN B17 V BOJI S RAKOVINOU

PR článok



Úspešný prostriedok proti rakovine?

Táto otázka visí vo vzduchu už pekných pár rokov. A ako je všeobecne známe, niektoré otázky nemajú jednoduchú odpoveď. Podobné je to aj s vitamínom B17. Už veľmi dlho sa okolo tejto zázračnej „zlúčeniny“ vedie široká diskusia o jej antikarcinogénnej sile.

Vitamín B17 – vitamín tretieho tisícročia

Vitamín B17 je v podstate obchodný názov pre látku vo svete známu pod názvom laetril. Laetril obsahuje okrem iného aj polosyntetickú molekulu látky, zvanej amygdalín. Amygdalín môžeme nájsť vo viac ako 1 200 rastlinách, predovšetkým však v jadrách marhúľ a horkých mandlí. Ďalším zdrojom tejto látky sú aj jadrá rôznych druhov ovocia, ako sú napríklad jablká, hrušky, čerešne, slivky, pomaranče, ale nájdeme ho aj v černiciach, malinách alebo tiež strukovinách.

História

Keď nahliadneme do ďalšej histórie, zistíme, že už staré čínske civilizácie poznali terapeutické účinky derivátov z horkých mandlí. Vtedy však ľudia ešte nevedeli, čo presne obsahujú a prečo im pomáha. Vitamín B17 sa do laboratórií dostal už v 19. stor., keď si chemik Bohn pri destilácii tekutiny z horkých mandlí všimol, že sa uvoľňuje kyanovodík. Tento poznatok preniesli do svojich výskumov dvaja francúzski chemici Pierre-Jean Robiquet a A. F. Boutron-Charlard, ktorí v roku 1830 oddelili z marhuľových jadier kryštalickú látku a nazvali ju **amygdalín**. Do výskumu sa na začiatku 50. rokov 20. stor. pridali aj otec a syn Krebsovci. Otec Krebs,

Zdravé a nádorové bunky

Ako postupoval výskum rakoviny a jej liečby, pribúdali informácie o rozdieloch biochemickej výbavy nádorových a zdravých buniek. Zistilo sa, že zdravé bunky obsahujú enzým nazvaný **rhodanáza** a nádorové bunky, bez ohľadu na typ rakoviny, zase enzým **beta-glukozidáza**, ktorý, ako sa zistilo, možno použiť práve na ich zničenie.

Vitamín B17 neobsahuje totiž voľný, ale viazaný kyanid, ktorý sa uvoľňuje pri kontakte s enzýmom beta-glukozidáza.

Ako funguje vitamín B17?

Táto ťažká zbraň biochemickej armády štartuje zo známych a dôvodne obávaných marhuľových jadierok, o ktorých vieme, že obsahujú práve kyanid. Zamieri do koridoru úst a za hranicami vašich bunkových membrán urobí kobercový nálet. Stovky mikrogramových „bômb“ viazaného kyanidu sa ako sprcha oprú do zdravých i nádorových buniek.

Zdravé bunky sa schovávajú do svojho „úkrytu“ pod dáždňik rhodanázy, ktorá kyanid priamo rozkladá. Nádorové bunky si však vynútené zahrajú ruskú ruletu. Ich beta-glukozidáza aktivuje kyanidové nálože a dôjde k bunkovým detonáciám s likvidačnými následkami.

B17 APRICARC – nový doplnok stravy

Prvý raz sa v SR stretávame s prípravkom **B17 APRICARC** s obsahom účinnej látky – vitamínu B17. Navyše, prípravok obsahuje ďalšie účinné látky – hlivu ustrícovitú, reishi, rakytník rešetliakový a marhuľový olej. Liečivé huby aj plody ra-

inzercia

TEREZIA COMPANY

VITAMÍN B17
STREDOM ZÁUJMU
ONKOLOGICKÉHO
VÝSKUMU



100% prírodný prípravok priaznivo pôsobí:

- na zvýšenie obranyschopnosti organizmu
- na hladinu cukru a tuku v krvi, krvný tlak
- na pružnosť a priechodnosť ciev, zrážanlivosť krvi

www.vitaminb17.sk

Príslušníci ázijského národa Hunza, ktorý žije na pomedzí pakistansko-indických hraníc, sa dožívajú vysokého veku. Tento kmeň žije v absolútnom súlade s prírodou a jeho členovia sa dožívajú v pohode a zdraví viac ako 100 rokov. Ženy vo veku 50 až 60 rokov majú nádherne vyhladenú a pevnú pleť a Hunzovia bežne vyzerajú mladšie o 25 rokov! Pri hlbšom skúmaní ich života sa zistilo, že v tomto národe nikto neumiera na rakovinu. Hunzovia netrpeli ani takými bežnými ochoreniami, ako sú vysoký krvný tlak, artritída, cukrovka, tuberkulóza, žľúčkové problémy, zápcha a senná nádcha. Hlavnou časťou ich jedálneho lístka pritom sú marhule, ktorým sa v tejto klíme veľmi darí, ale ešte viac než samotné ovocie si Hunzovia cenia **jadrá z kôstok marhúľ, kde sa práve vyskytuje vitamín B17**. Vedci sú presvedčení, že dlhovekosť a ideálne zdravie týchto ľudí sú dôsledkom príjmu **vitamínu B17**.

Účinné látky:

VITAMÍN B17 – LAETRIL
obsiahnutý v marhuľových jadierkach
BETAGLUKÁN
obsiahnutý v hlive ustrícovitej a reishi



Objednávky na dobierku:
TEREZIA COMPANY
P.O. BOX 15, 946 51 Nesvady
Tel.: 035 769 25 28
e-mail: vegi@vegi.cz



ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

AKCIA 3+1 ZADARMO

Po zaslaní tohto kupónu na adresu TEREZIA COMPANY, P. O. BOX 15, 946 51 Nesvady, SR dostanete k nákupu 3 ks B17 APRICARC 1ks navyše ZADARMO.

Ponuka platí do 31. 12. 2010.
Cena 1 ks B17 APRICARC je 12,59 € + poštovné.
Pri objednávke nad 50€ je poštovné ZADARMO.

KUPÓN č.7KUK601



MUDr. Dean Burk, dlhoročný riaditeľ NCI (Národný inštitút pre výskum rakoviny, USA), jeden z najvýznamnejších odborníkov v oblasti biochémie, uvádza: „Za 45 rokov, ktoré som venoval štúdiu a výskumu rakoviny, z toho takmer 33 rokov v službách NCI s možnosťou štúdia všetkých dostupných materiálov týkajúcich sa seriózneho výskumu **laetrilu (B17)**, som sa nestretol s jediným vedeckým výsledkom, ktorý by demonštroval zvýšenú toxicitu alebo inú zdravotnú škodlivosť tohto vitamínu. Protirakovinové účinky tejto látky boli nezvratne preukázané nielen našou inštitúciou, ale aj radom ďalších kliník po celej Amerike aj západnom svete. Vyhlasujem, že **vitamín B17** je tou najúčinnjšou látkou na kontrolu rakoviny, s ktorou som sa za celý čas svojej profesionálnej kariéry stretol. (Prevzaté z článku A. P. Křivánka: Svět bez rakoviny? Lži, mýty a neuvěřitelná fakta, Meduňka 3/2008)

mimochodom, lekár v San Franciscu, sa k amygdalínu dostal vlastne náhodou, keď chcel vylepšiť chuť ilegálnej whisky. Jeho syn o niečo neskôr upravil otcov extrakčný proces a výsledok nazval **laetril**, ktorý vyhlásil za liek proti rakovine.

kytníka majú v sebe ďalšie látky, ktoré okrem iného pôsobia na regeneráciu tkanív, zvyšujú odolnosť organizmu a chránia ho pred voľnými radikálmi. To už primiešala bylinkárska a liečiteľská skúsenosť a www.vitaminb17.sk

OTVORENE O PORUCHÁCH EREKCIE

Rozhovor s urológom MUDr. J. Kočárkom, PhD.
z Ústrednej vojenskej nemocnice v Prahe



Pán doktor, veľa mužov trpí zlyhaním erekcie?

Najskôr si vysvetlíme, čo rozumieme pod pojmom „erektilná dysfunkcia“. Ide o trvalú, t.j. aspoň 6 mesiacov trvajúcu neschopnosť dosiahnuť a udržať časovo dostatočne dlho pevné stoporenie penisu pre obojstranne uspokojivý pohlavný styk.

Situácia je porovnateľná s ostatnými vyspelými európskymi krajinami a USA. Porucha stoporenia (erekcie)

nickým príčinám patria niektoré doteraz nediagnostikované ochorenia (o ktorých muž nevedel, ako napr. cukrovka, vysoký krvný tlak, ischemická choroba srdca, zvýšená hladina krvných tukov, nepriechodnosť tepien v malej panve, roztrúsená skleróza a i.), dôsledok fajčenia a nadmerného konzumovania alkoholu, ale aj prekonaná operácia (odstránenie prostaty, nádory čriev), úrazy chrbtice a ochorenia žliaz s vnútornou sekréciou. V poslednom období sa taktiež zvyšujú poznatky o tzv. syndróme starnúceho muža, t.j. podobe „prechodu“, ktorý sprevádzajú isté zmeny mužského organizmu.

K psychogénnym príčinám patrí prepracovanie a stres v dôsledku hektického životného štýlu („manažérska choroba), neschopnosť oddychovať, poruchy nálady (depresie) a úzkosť. Smutným faktom je, že s psychicky podmienenou erektilnou dysfunkciou sa stretávajú u čoraz mladších mužov (okolo 30 rokov).

Čím môže prispieť moderná medicína?

K dispozícii máme skupinu liekov, ktoré označujeme

tory („vákuové pumpy“). Uplatňuje sa aj psychoterapia a párová terapia (vzhľadom k telesnému vzťahu medzi psychikou a sexuálnymi funkciami). V ťažkých a odvodnených prípadoch môžeme siahnuť k rekonštrukčným cievny operáciám a k aplikácii tzv. penilných protéz.

Existujú alternatívy u tých pacientov, u ktorých je užívanie chemických liekov kontraindikované?

Pacienti po srdcovom infarkte, ktorí užívajú lieky na angínu pectoris, pacienti so zníženou funkciou pečene a obličiek a ďalší, ktorí nesmú užívať už spomenuté látky zo skupiny inhibítorov fosfodiesterázy. Aj istý druh pacientov ich netoleruje v dôsledku nežiaducich účinkov (začervenanie v tvári, upchatý nos, bolesti hlavy a chrbtice, zažívacie ťažkosti a i.), a preto žiadajú náhradné riešenie. To skutočne existuje, lebo sa objavujú prípady, s obsahom prírodných rastlinných extraktov, ktorých účinnosť sa overila na princípe tzv. medicíny založenej na dôkazoch. Jedným z nich je kombinácia výťažku zo šafranu, maky horskej podporené extraktom z citrónu a kayenským čiernym korením, ktorý je dostupný ako výživový doplnok SAFRAN pozitívne libido. Možno ho užívať buď dlhodobo 1 tabletku pred jedlom v rovnakom čase, alebo nárazovo 4 tabletky 1 – 4 hodiny pred stykom. Vedľajšie účinky a kontraindikácie nie sú známe. Závety klinických štúdií, ktoré hodnotili extrakty zo šafranu a maky, vyzneli veľmi pozitívne a muži zaradení do sledovania po 1 – 2 mesiacom podávaní zhodne popisovali zlepšenie vybaviteľnosti a kvality erekcie, zvýšenie libida (chuti na sex) a zlepšenie prežívania orgazmu (vyvrcholenia).

Čo by ste zaželeli mužom a ich partnerkám?

Mužom želám trepezlivé, chápujúce a ústretové partnerky, ženám citlivých, pozorných a ohľaduplných partnerov. Tak, ako aj v iných oblastiach života platí, že väčšinu problémov možno riešiť vzájomným počúvaním a komunikáciou. Želáme si, aby tomu tak bolo aj v našich spálňach.

Sexuálne aktivity sú dôležitou súčasťou partnerského vzťahu a predpokladom spokojného a plnohodnotného života každého muža. Sexualita zohráva svoju pozitívnu úlohu až do staroby, pričom neplatí, že dosiahnutím vyššieho veku úplne vyhasla, skôr sa mení jej forma a vonkajšie prejavy. Miera kvality sexuálneho života, prípadne poruchy potencie, zapríčiňujú u mužov zníženie sebahodnotenia, majú za následok zlé náladu, disharmóniu a manželské konflikty.

postihuje asi 10 % mužov starších ako 21 rokov. Vo vekovej kategórii 40 – 70 rokov trpí ňou už 52 %, u nás je to teda cca 500 – 800 tisíc mužov a každoročne ich okolo 40 tisíc pribúda.

Ako by ste charakterizovali príčiny erektilnej dysfunkcie?

Príčiny možno rozdeliť do dvoch skupín, a to na psychické (20 %) a organické (80 %). Osobitnú skupinu predstavujú poruchy spojené s užívaním niektorých liekov. K orga-

ako inhibitory fosfodiesterázy. Účinok liekov sa potom prejaví po vizuálnom a dotykovom sexuálnom dráždení. Užívanie má presné pravidlá a niektorí pacienti ich majú zakázané užívať. Okrem toho sa môžu prejavíť aj dosť nepríjemné vedľajšie účinky. Prostredníctvom stimulácie mozgových centier účinkuje apomorfín, v praxi sa však veľmi neujal. Okrem toho možno injekčne aplikovať aj látky navodzujúce erekciu do toporivých telies penisu alebo v podobe tyčínok na zasunutie do močovej trubice. Spopularizované sú podtlakové erek-

Ža rozhovor ďakuje Robert Jirásek

SAFRAN Positive Libido

STOJÍ TI TO ZA TO!



Podpora libida a erekcie u mužov



Posilnenie spokojných partnerských vzťahov



Zlepšenie psychickej pohody



Zvýšenie vitality

SAFRAN Positive Libido je prírodný pomocník v boji so zníženým libidom a nedostatočnou erekciou. Výživový doplnok SAFRAN Positive Libido obsahuje niekoľko aktívnych prírodných extraktov (maka, citrón, kayenské korenie-chilli, Satiereal® – patentovaný extrakt z blizien šafranu). Tieto extrakty vzájomne podporujú svoje efekty na zvýšenie libida, zlepšenie erektilných funkcií a celkovej vitality muža. Tieto pozitívne efekty boli overené v rade klinických štúdií (pozri ďalej).

Výrobca: Les 3 CHENES,

ERIC FAVRE® Wellness, Francúzsko

Predajca v SR: inPHARM s.r.o., Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava

tel.: +421 2 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk



Výživový doplnok SAFRAN Positive Libido obsahuje niekoľko aktívnych prírodných extraktov, ktoré majú vo vzájomnej synergii pozitívny efekt na zvýšenie libida, erekcie, zlepšujú psychickú pohodu a celkovú vitalitu muža. Prípravok sa veľmi dobre znáša. V súvislosti s jeho užívaním neboli pozorované žiadne závažné nežiaduce účinky.

1 tabletku obsahuje: 100 mg extraktu z rastliny maka, 50 mg extraktu z citróna (z toho 17,5 mg bioflavonoidov), 40 mg chilli (kayenské korenie), 5 mg Satiereal® – patentovaný extrakt z blizien šafranu (z toho 20 µg aktívnej látky safranalu).

Dávkovanie: dospelý užíva 1 tabletku denne pred jedlom dlhodobo v rovnaký čas a/alebo jednorazovo 4 tabletky 1 – 4 hodiny pred pohlavným stykom.

Upozornenie: Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Výživový doplnok sa musí uschovávať mimo dosahu detí. Výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada pestrej stravy.

Klinické štúdie

- Sumalatha K, Saravana Kumar A, Mohana Lakshmi S, et al. Review of natural aphrodisiac potentials to treat sexual dysfunction. *Int J Pharm Ther* 2010;1:10-18.
- González-Molina E, Domínguez-Perles R, Moreno DA, García-Viguera C. Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health. *J Pharmaceut Biomed Analysis* 2010;51:327-345.
- Heidary M, Vahabi S, Reza Nejati J, et al. Effect of saffron on semen parameters of infertile men. *Urol J* 2008;5:255-259.
- Shamsa A, Hosseinzadeh H, Molaei M, et al. Evaluation of Crocus sativus L. (saffron) on male erectile dysfunction: A pilot study. *Phytomedicine* 2009;16:690-693.
- Gonzales GF, Córdova A, Vega K, et al. Effect of Lepidium meyenii (MACA) on sexual desire and its absint relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia* 2002;34:367-372.
- Dording CM, Fisher L, Papakostas G et al. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (L. Meyenii) for the management of SSRI – induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther* 2008;14:182-191.
- Zenico T, Cicero AFG, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. Subjective effects of Lepidium meyenii (Maca) extract on well-being and sexual performance in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia* 2009;41:95-99.

Vianočné inšpirácie u lekárni



Nenechajte si pokaziť Vianoce oparom!

Pre Vaše potreby je tu transparentná Diskrétna náplast na opary, určená predovšetkým na denné nosenie a nočný variant s upokojujúcou zložkou TANACETUM PFE™, ktorý redukuje začervenanie oparu už cez noc. Ideálny darček pre Vás alebo Vašich blízkych. Liečte opar efektívne vo dne aj v noci s COMPEED® hydrokoloidnými náplastami na opary!

Odporúčaná cena: **8,93 EUR**

Perfektný darček pre perfektného muža!

Rozmýšľate o darčeku vhodnom pre muža v zrelom veku? Viete, že má problém, ktorý nechce, alebo nevie vyriešiť? Pomôžte mu darčekom balením výživového doplnku **Prostenal® PERFECT COMPLEX**. Obsahuje 3 aktívne a vedecky preverené látky pomáhajúce zachovať zdravú prostatu. Podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva. Pomáha znížiť negatívne vplyvy voľných radikálov.

Darčkové balenie obsahuje 90 tobieliek a navyše **1 mesiac užívania ZADARMO**. Výživový doplnok Prostenal® PERFECT COMPLEX žiadajte v lekárni alebo na www.prostenal.sk!

Orientačná cena je **26 EUR** s DPH.



Darček na posilnenie pamäti, koncentrácie a podporu krvného obehu.

GinkoPrim Max to je unikátna kombinácia ginkgo biloba s magnéziom. Vo vianočnom balení s termohrnčekom zadarmo je jedinečným darčekom pre všetkých, ktorí mávajú studené ruky a nohy. A tiež pre tých, ktorým by ste chceli pomôcť zlepšiť pamäť či koncentráciu, teda pre vašich duševne pracujúcich či starších blízkych.

Vianočné balenie obsahuje 90 tabliet a navyše termohrnček zadarmo. Žiadajte v lekárni, na infolinke 0800 191 191 alebo na www.klubzdravia.sk



SAFRAN positive libido

je prírodný pomocník v boji so zníženým libidom a nedostatočnou erekciou. Výživový doplnok SAFRAN positive libido obsahuje niekoľko aktívnych prírodných extraktov (maka, citrón, kaysenské korenie-chilli, Satiereal® – patentovaný extrakt z blizien šafranu). Tieto extrakty vzájomne podporujú svoje efekty na zvýšenie libida, zlepšenie erektilných funkcií a celkovej vitality muža.

VISCODERM na Vianoce – všetko čo pokožka potrebuje!

Doprajte svojej pleti prebudenie v každodennom boji proti vráskam! Súčasná doba od nás žiada, aby sme boli stále krásni a mladí. Čoraz viac sa to stáva synonymom úspechu, a to predsa všetci chceme. VISCODERM Pearls a VISCODERM Cream je originálny darček pre modernú ženu, ktorá túži mať krásnu a dokonalú pleť. Tento produktový rad Švajčiarskej farmaceutickej spoločnosti IBSA, poskytuje pokožke ohrozenej postupným vädnutím jej stavebné zložky (kyselinu hyalurónovú, kolagén) v kombinácii so silnými antioxidačnými látkami (pyncogenol, koenzým Q₁₀). „KRÁSNY, darček pod stromček!



ŠAFRAN A PSYCHICKÉ OCHORENIA

Odborná redakcia Edukafarm

Najčastejším psychickým ochorením modernej spoločnosti je depresia. Tento stav sa neprejavuje len obvyčajným smútkom a skleslosťou, ale skutočným ochorením, ktoré však samo neodznie.

Na depresiu so šafranom

Vofnopredajných prípravkov využiteľných pri depresiách je však veľmi málo. Tradičnými sú prípravky odvodené od ľubovníka bodkovaného – trezalky (*Hypericum perforatum*). Vítaným rozšírením spektra použiteľných prípravkov sa preto stalo poznanie účinku extraktu šafranu sieteho (*Crocus sativus* L.). Šafran sa používa v tradičnej perzskej medicíne ako antidepresívne pôsobiaci bylinka. Vedecké štúdie potvrdzujú, že účinok sa sprostredkúva safranalom, látkou izolovanou z blízkeho šafranu, ktorá ovplyvňuje v mozgu hladinu sérotonínu („hormónu šťastia“). Antidepresívna účinnosť safranalu sa sledovala na niekoľkých univerzitných pracoviskách, a dokonca bola porovnateľná s niektorými zo syntetických antidepresív. Na báze šafranu je v Slovenskej republike dnes dostupný výživový doplnok **Saframyl**.

Šafran alebo trezalka?

Účinnosť extraktu zo šafranu i trezalky sa pomerne dobre potvrdila mnohými klinickými štúdiami pri miernej až stredne ťažkej depresii. Širšie používanie ľubovníka je však do istej miery obmedzené. Ľubovník totiž patrí k bylinkám, ktoré môžu významne ovplyvňovať liečbu inými liekmi, a preto sa nemôže s nimi kombinovať. Ide napríklad o warfarín a iné lieky, ktoré ovplyvňujú zrážavosť krvi, teofylín a niektoré lieky na epilepsiu. Ľubovník taktiež nemôže používať veľká časť žien v produktívnom veku, lebo znižuje účinnosť **perorálnej hormonálnej antikoncepcie**. Šafran, na rozdiel od ľubovníka, ostatné lieky takmer

neovplyvňuje. Vďaka preukázanej účinnosti a relatívne „univerzálnemu“ používaniu sa prípravok **Saframyl** krátko po uvedení na trh presadil ako druhý najčastejšie odporúčaný prípravok používaný pri depresívnych stavoch (prieskum Lekárni odporúčajú 2009).

Šafran a Alzheimerova choroba – nové poznatky

Jednou z posledných zaujímavých noviniek je zistenie iránskych vedcov z Univerzity v Teheráne, že šafran môže priaznivo pôsobiť aj pri Alzheimerovej chorobe. Toto ochorenie postihuje najmä staršie osoby a vyvo-

Psychické ochorenia sú dnes častejšie a ich výskyt, najmä v rozvinutých krajinách, neustále narastá. Podieľajú sa na tom jednak dlhodobé faktory, napr. zmeny životného štýlu, zvýšené nároky na úspešnosť, predlžovanie dĺžky života, ale aj aktuálne okolnosti, ako napr. svetová ekonomická kríza alebo osobné problémy.

láva postupujúcu demenciu, ktorá sa prejavuje postupnou stratou pamäti, logického myslenia a koordinácie pohybov. V konečnom štádiu sa postihnutí nedokážu vôbec o seba postarať a pri inak dobrom fyzickom zdraví si vyžaduje neustálu starostlivosť okolia. Možnosti, ako spomaliť progresiu tohto ochorenia, sú preto veľmi cenné.

Šafran podávaný pacientom s miernou až stredne ťažkou formou Alzheimerovej choroby v spomínaných klinických štúdiách významne zlepšoval psychické funkcie 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 liečby pri tomto ochorení.



Z LEKÁRENSKEJ PRAXE



inzercia

PODKOVIČNÍK MIX A JEHO ÚČINKY V DOPLNKOVEJ LIEČBE RAKOVINOVÝCH OCHORENÍ.

Výňatky z výsledkov klinického štúdia vykonaného na Slovensku

„Klinickým sledovaním **Podkovičníka MIX** na Slovensku bol potvrdený jeho pozitívny účinok na **regeneráciu kostnej drene** (hlavne na úrovni bielych krviniek a krvných doštičiek), **protinádorový a antiangiogénny účinok** (rapídne klesla hladina onkomarkerov, nádory sa zmrštili, alebo úplne stratili a pacienti sú v celkovej remisií ochorenia) a zosilňujúci účinok na zdravotný a aktuálny stav výživy onkologických pacientov (celkový prírastok hmotnosti za 13 týždňov v priemere 4,5 kg).

Podkovičník MIX zvyšuje účinky onkologickej liečby (chemoterapie, ožarovania, molekulárnej cielej liečby), pozitívne vplyva na mechanizmus lipidov (**znižuje hladinu krvného cukru, cholesterolu, triglyceridov a homocysteínu**) a znižuje riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení.“

Prípravok doporučujeme užívať jednak onkologickým pacientom ako podpornú liečbu, napr. v kombinácii s chemoterapiou, alebo ožarovaním, pacientom trpiacim na ochorenia s poruchami lipidového spektra, napr. cukrovka 2. typu, vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov, ale aj zdravým ľuďom, ktorí chcú posilniť svoj imunitný systém a tým predísť vzniku onkologických a civilizačných chorôb.

www.PROVITEX.sk

PREVRATNÁ LIEČBA RAKOVINOVÝCH OCHORENÍ

Z TELEVÍZIE ZNÁMY

PODKOVIČNÍK MIX

špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov na podpornú a doplnkovú liečbu rakovinových ochorení, cukrovky, na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení.

Viac informácií o výsledkoch klinických testov, prípravkov na:
www.PROVITEX.sk
a na infolinkách
+421 (0) 903 225 548
+421 (0) 911 997 899
+421 (0) 35 3260 111
+421 (0) 692 082 886
Hľadajte vo Vašej lekárni.

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

Hľadáme distribútorov pre Českú Republiku

OTESTUJTE SI SVOJ ZRAK!

MUDr. Blandína Lipková
Očné oddelenie, FNsP Žilina

Venovať sa preventívnej starostlivosti o svoje oči, sa oplatí. Veď nimi získavate prevažnú časť informácií o okolitom svete. Ak máte vek nad 60 rokov, fajčíte, máte modrú alebo zelenú farbu dúhoviek očí, platí to dvojnásobne.

Ak badáte pri pohľade na rovné línie (komíny, stĺpy, obkladačky) ich zvlnenie alebo pokrivenie, alebo dokonca v centre zorného poľa zahmlenie či úplne výpad čiernej farby alebo stratu farebného vnímania, veľmi pravdepodobne sa u vás prejavuje VPDM – vekom podmienená degenerácia makuly (žltej škvrny sietnice). Neváhajte a navštívte očného lekára, ktorý vás vyšetří a zariadi liečbu v jednom zo špecializovaných centier pre liečbu VPDM. Sietnicu možno prirovnať k filmu vo fotoaparáte.

V žltej škvrne je najväčšia hustota svetlocitlivých buniek, čo umožňuje najväčšiu schopnosť rozlíšenia detailov a tiež farebné videnie. V reálnom živote to znamená možnosť čítať, písať, rozlišovať mince, sledovať TV, spoznať tváre. VPDM postihuje práve žltú škvrnu. Rozlišujeme dve základné formy VPDM: suchú a vlhkú. Pri suchej forme dochádza k strate svetlocit-

livých a pigmentových buniek sietnice. Vlhkú formu charakterizuje vznik nových ciev pod sietnicou. Tieto cievky sú veľmi krehké a priepustné. Do ich okolia sa dostáva tekutina, ktorá spôsobí opuch sietnice, alebo dôjde k zakrvácaniu prasknutím krehkých ciev, čo priamo sietnicu poškodí. VPDM postihuje obvykle obe oči. Často sú príznaky spočiatku len na jednom oku. Pri bežnom pozeraní sa dívame oboma očami a zhoršený zrak na jedno oko si nemusíme uvedomiť. Práve v tom má význam testovanie samostatne pravého oka a zvlášť ľavého oka Amslerovou mriežkou.

Prevencia

Pri VPDM predstavuje prevenciu správna životospráva zahŕňajúca vyšší príjem rýb, listovej zeleniny a pohyb na čerstvom vzduchu v prírode. Vitamín C je vhodný hlavne v prírodzenej forme, v ovocí. Prísun luteínu,

zeaxantínu, antioxidantov a zinku je možný formou výživových doplnkov dostupných na trhu. Riziko zvyšujú ochorenia srdca a ciev, takže ich liečba redukuje aj rozvoj ochorenia. Ďalšie opatrenie predstavuje nefajčiť a vyhýbať sa nadmernému príjmu tukov a cukrov. Dôležitým preventívnym opatrením je tiež ochrana pred slnečným žiarením správnymi slnečnými okuliarmi.

Diagnostika a liečba

Ochorenie sa diagnostikuje na základe vyšetrenia očného pozadia po rozšírení zreničiek. Nález potvrdí a bližšie charakterizuje fluoresceínová angiografia (aplikácia kontrastnej látky do žily a sledovanie jej prechodu cievami očného pozadia) a OCT, čo je vyšetrenie, pri ktorom sa zoskenuje prierez sietnice v oblasti žltej škvrny. Pacientom so suchou formou VPDM preparáty obsahujúce luteín spomaľujú rozvoj choroby. Suchá forma je častejšia, s celkom pomalým postupovaním poškodenia zraku. Tento typ ochorenia si však vyžaduje pravidelné kontroly u očného lekára, nakoľko kedykoľvek môže prejsť do vlhkej formy.

Vlhká forma spôsobuje rýchlejšie poškodenie zraku (v priebehu niekoľkých týždňov až mesiacov). Pri vlhkej forme je jedinou účinnou liečbou zablokovať novotvorbu ciev pod sietnicou. Ešte pred tromi-štyrmi rokmi to dokázal len laser, ktorý síce zničil novovytvorené cievky, ale aj s celou hrúbkou sietnice. Výkon odstránil podstatu choroby, ale súčasne vytvoril čierny fľak vo videní v centre zorného poľa. Revolúciu v liečbe predstavuje vyvinutie nových liekov, takzvaných antirastových faktorov, ktoré tlmia rast nežiaducich ciev pod sietnicou. Aplikujú sa opakovane injekciou priamo do oka (konkrétne do sklovca) v mesačných intervaloch. Injekcia do oka skutočne nespôsobuje bolesť, ani nezanecháva stopu. Antirastové faktory sú úspešné práve v prípade očí s včasnou vlhkou formou VPDM, keď ešte nedošlo k úplnému zániku svetlocitlivých buniek.

Hrozí vám slepota?

VPDM nevedie k úplnej slepote (t.j. neschopnosti odlíšiť svetlo od tmy). Poškodzuje „len“ žltú škvrnu, teda periféria sietnice ostáva funkčná. Hrubá orientácia v priestore, avšak bez rozlišovania farieb, zostane zachovaná. Aká by mohla byť rada na záver? Žíte zdravo, absolvujete pravidelné preventívne očné vyšetrenia a v prípade prvých ťažkostí vyhľadajte svojho očného lekára!

Špecializované centrá na Slovensku

Bratislava Ružinov
Bratislava Petržalka
Bratislava Vojenská nemocnica
Banská Bystrica
Košice L. Pasteura
Košice Rastislavova 43
Prešov
Žilina
Nitra
Trenčín
Zvolen
Nové Zámky
Ružomberok
Bojnice
Poprad
Trebíšov
Martin



ZAOSTRITE NA ZRAK



LUC-019/09/2010

Nestrácajte z očí svojich blízkych

Vyhňte sa bezohľadnej chorobe zraku – **Vekom podmienenej degenerácii makuly**, ktorá je vážnou hrozbou pre každého od 50. roku života. Zanedbanie prevencie, resp. liečby, môže viesť až k slepote. V rámci osvetovej kampane sa môžete dať zadarmo vyšetriť a včas odhaliť príznaky. Uvidíte, že je to pre vaše dobro.

Viac informácií nájdete na www.mojeoko.sk.

 **NOVARTIS**

Novartis Slovakia s.r.o., Galvaniho 15/A, 821 04 Bratislava 2

HOTEL MAGNÓLIA**** PIEŠŤANY

Darčeky, ktoré žijú v pamäti.

Nezabudnite na svojich partnerov či deti, určite im náš „ROMANTICKÝ POBYT“ zostane v pamäti.

Manželkám, partnerkám a dcéram radosť spraví,

„WELLNESS BEAUTY POBYT“ pravý. Potešte i svojich rodičov vo forme „SENIORSKÝCH POBYTOV“.

Využité 20 % zľavu na všetky pobyty hotela Magnólia zakúpené ako darček pre Vašich blízkych do 20. 12. 2010.

Kontaktujte nás: Magnólia, a.s.,

Nálepková 1, 921 01 Piešťany

tel: +421 33 76 262 51, +421 33 76 255 33,

recepacia@hotelmagnolia.sk,

www.hotelmagnolia.sk

„ROMANTICKÝ POBYT“ – 180 EUR/pár/dve noci

(ubytovanie v dvojlôžkovej izbe, raňajky, welcome drink, ovocná misa, romantická večera, vírivka, medová masáž pre dámu, klasická masáž pre pána, relaxačné preväpnie, bazén, infra sauna, mestský poplatok).

„WELLNESS BEAUTY POBYT“ – 238 EUR/dve osoby/tri noci

(ubytovanie v dvojlôžkovej izbe, raňajky, welcome drink, fit večera každý deň, medová masáž, reflexná masáž chodidiel, rašelinový zábal, manikúra a parafín na ruky, bazén, infra sauna, mestský poplatok).

„POBYT PRE SENIOROV“ – 231 EUR/dve osoby/tri noci

(ubytovanie v dvojlôžkovej izbe, polpenzia, popoludňajšia káva, klasická masáž, reflexná masáž chodidiel, kyslíková terapia, bazén, infra sauna, mestský poplatok).

1. POUKAZ PRE 4 OSOBY – víkendovo-relaxačný pobyt pre 4 osoby s raňajkami + voľný vstup do bazénu, 1x vstup do infra sauny, welcome drink, 15 % zľava v reštaurácii počas pobytu v hodnote 366 EUR
2. POUKAZ PRE 2 OSOBY – víkendovo-relaxačný pobyt pre 2 osoby s raňajkami + voľný vstup do bazénu, 1x vstup do infra sauny, welcome drink, 15 % zľava v reštaurácii počas pobytu v hodnote 183 EUR
3. POUKAZ PRE 2 OSOBY – 3-hodinový vstup do Relax centra pre 2 osoby: vstup do bazéna – 3 hodiny, vstup do infra sauny – 20 min., jacuzzi – 15 min, masáž – 30 min. v hodnote 49 EUR

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

	DOKTOR SOCIÁLNO-POLITICKÝCH VIED	ZN. NÁKLADNÉHO AUTA	MESTO V TALIANSKU	CISTERNOVÁ LOĎ	MENO ITY	CUDZIA PREDPONA	OSOBNÉ ZÁMENO	POMŮCKY: MAVR, KUJO, PAZ, BAAL, ABANO, PIRIN, OSAR, MAUS	REMENNÁ SUČASŤ POSTROJA	SUSEDSTVO 2 SAMOHLÁSKOV (LINGV.)	UMENIE (KNIŽ.)	MENO VINCENCIE	KTO PÍŠE ANAKDOTY
RASTOM SA ZVÁČSUJEM								ŠPATA					
3.ČASŤ TAJNIČKY								POHORIE V BULHARSKU KOMÍN (KRAJ)					
DNO (ZDROB.)							1.ČASŤ TAJNIČKY ROVNOVÁHA (KNIŽ.)						
MALÁ RANA						ČLN (ANGL.) NARIEKA					CESTOVNÁ KANCELÁRIA LATINSKÉ ŽEN. MENO (MAJA)		
	RUSKÉ MUŽ. MENO (MAURUS)	SPOJENÉ ARABSKÉ PLANÉTKA			NÁJOM (ZAST.) ROZPRÁVKOVÁ BYTOST						VČELÍ PRODUKT VEĽKÉ VTÁČIE PERO		
MINISTERSTVO KULTURY (SKR.)			VALEC (ANGL.) MIER (ŠPAN.)					SLÁVNÝ TALIAN-SKY LEKÁR LIEK (ČES.)					
ALPSKÝ ŠKRIATOK				STAROSEMITSKÝ BOH SLNKA NIÓB (ZN.)					JAZDENIE (NEM.)				
2.ČASŤ TAJNIČKY									POZERÁ				
ÚSVIT (KNIŽ.)									SÍDLO NA ISLANDE				

Kupón č. 4

Výhercovia tajničky z minulého čísla 3/2010: 1. cena: Dagmar Sikorová, Rožňava, 2. cena: Jana Ivančíková, Nitra, 3. cena: Ľudmila M. Hladlovská, Bratislava
Výhercom blahoželáme!

NOVINKA

VHODNÁ NAJMA PRE DETI

TERAZ EŠTE KONCENTROVANEJŠÍ EXTRAKT Z ČUČORIEDOK

ENTERINA®

Obsahuje probiotikum *Bacillus coagulans* IS-2 (ex *Lactobacillus sporogenes*), vitamíny skupiny B, vitamín K a extrakt z plodov čučoriedok.

Vo forme praktických
jednorazových fľaštičiek!

Pohodlné a praktické pre rodičov,
deťmi obľúbené, veľmi chutné.

OBNOVUJE ZDRAVÚ ČREVNÚ MIKROFLÓRU

- pri tráviacich ťažkostiach (hnačka, nafukovanie),
- pri zlej životospráve, strese, v rámci diétného režimu.

PRIAZNIVO PÔSOBÍ NA TRÁVENIE A METABOLIZMUS



Zloženie:

Bacillus coagulans IS-2 (ex *Lactobacillus sporogenes*), FiberAid® (arabinogalaktán), sušený extrakt a koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok *Vaccinium myrtillus*, vitamíny B₁, B₂ a B₃, kyselina pantoténová, vitamíny B₆, B₁₂ a vitamín K.

Použitie:

Obnova črevnej bakteriálnej mikroflóry najmä pri:

1. tráviacich ťažkostiach (hnačka, nafukovanie),
2. zlej životospráve, strese, v rámci diétného režimu,
3. predchádzaní cestovateľskej hnačky

Užívanie v tehotenstve, alebo pri dojčení konzultujte s lekárom.

Dávkovanie:

Deti od 6 mesiacov: 1 fľaštičku denne.

Dospelí: 1 – 2 fľaštičky denne.

Podávajte najlepšie nalačno.

Balenie:

8 jednorazových fľaštičiek s dávkovacím uzáverom.
(1 fľaštička = 1 dávka)



Kúzelný darček pod stromček

* Zľavy až
-20%
*



Akcia platí od 22. 11. do 24. 12. 2010

PARTNER 
pre vaše zdravie
www.partner.sk