

04/2011



lekáreň a lieky

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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

VIANOČNÉ ŤAŽKOSTI

K antibiotikám
správne probiotiká

**Prečo je dôležité
sledovanie krvného tlaku**

**Acidobázická
rovnováha
a naša strava**

Vianočné
inšpirácie
v lekárni



**KEĎ KLBY
STARNÚ**

MÁTE CUKROVKU
– OKREM CUKRU
SLEDUJTE
AJ SVOJ ZRAK!

ZIMNÉ STAROSTI

(a nielen v zime)

Starostlivosť o ruky

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÁ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI

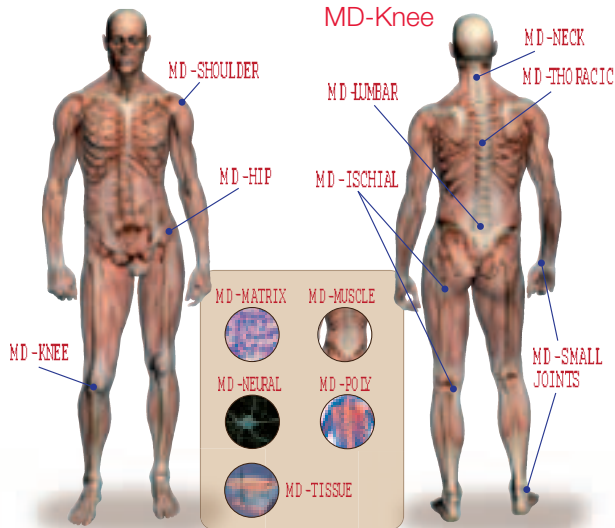
Benefity:

- ✓ Bez nežiaducich účinkov
- ✓ Bez liekových interakcií
- ✓ 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
MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee



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



zdravotnícky prostriedok

Indikácie:

Guna MD prípravky pôsobia analgeticky, antiflogisticky a fyziologickou regeneráciou zlepšujú pohyblivosť kĺbov a prídružených 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:

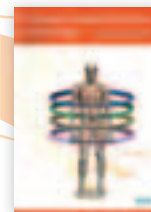
Štandardný protokol je použitie 1 – 2 ampuliek 1 – 3-krát týždenne počas prvých dvoch týždňov podľa závažnosti a klinického stavu; následne jedno ošetrenie týždenne až do úľavy od bolesti.

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



Pozn: Pre lekára je k dispozícii Manuál liečby bolesti s Guna MD prípravkami. Obsahuje nielen spôsob použitia, dávkovanie a aplikačné body pre jednotlivé indikácie, ale aj ilustratívne kazuistiky. Manuál je dostupný na vyžiadanie zadarmo v spoločnosti inPHARM.

Distribučný kanál pre lekárne



**Lekárneň a lieky: 4/2011****Cieľová skupina:** široká verejnosť**Náklad:** 65 000 ks**Distribúcia:** zadarmo**Vydavateľ**

Edukafarm, spol. s r. o.

Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, ČR

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

Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR

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

Riaditeľ spoločnosti: PharmDr. Zdeněk Procházka**Zástupca pre SR:** Mgr. Janka Osuská**Šéfredaktor:** PharmDr. Zdeněk Procházka**Manažér projektu:** Mgr. Janka Osuská,

e-mail: osuska@edukafarm.sk

Redakčná rada SR**Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,**

Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátorovský, 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.****PharmDr. Lucie Kottářová****Marketing a inzercia:****Mgr. Janka Osuská,**

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

Mgr. Katarína Kukumbergová,

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

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.**Tlač:** Alfa print, s.r.o. Martin

www.alfaprint.sk

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková**Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.****Číslo 4, ročník 5, 4/2011****Registrované pod č. MK SR EV 3131/09****ISSN 1337-0065****Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.**

Vážení a milí čtenáři,

opět přicházíme s pestrým magazínem Léky a Lékárna plným zajímavých témat vhodných pro samoléčbu. Té se věnujeme již od roku 1998 a věřím, že úspěšně.

Bez ohledu na krizi ekonomickou i duševní, naše odborná redakce reprezentuje zcela jasné a pevné názory a postoje na poli léků a jejich vlivu na léčbu té či oné nemoci. Jak jsem již minule poznamenal, i naše oblast zdravotnictví se zmítá v husté záplavě informací všeho druhu, i my řešíme každý den v odborné rovině názorové střety, přesto se snažíme s periodickou pravidelností přinášet informace, které vám mohou pomoci.

Pokud mohu vybrat a upoutat Vaši pozornost na další témata, potom zcela určitě nepřehlédnete zajímavý článek, který pojednává o tom, jaká probiotika si vzít k antibiotické léčbě. Bohužel, odborníci se v tomto doporučení často mýlí, protože v podstatě existuje pouze jediný probiotický kmen (*Bacillus clausii*), jenž odolá samotným antibiotikům. Všechna ostatní jsou více či méně antibiotiky zničena (podobně jako choroboplodné bakterie), a proto je jejich užívání zbytečné. Jistě Vás zajímá, jak se jmenuje přípravek obsahující *Bacillus clausii*. Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám ničím nerušené krásné předvánoční dny. Pokud možno – raději – bez lékařů, sestřiček a léků.

Srdečně zdraví

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Z KLINICKEJ PRAXE

Vianočné ťažkosti	2
Kombinovaná liečba bolestí pohybového aparátu	6
Zimné starosti (a nielen v zime)	15
Starostlivosť o ruky	18

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

K antibiotikám správne probiotiká	4
Prečo je dôležité sledovanie krvného tlaku?	8
Acidobázická rovnováha a naša strava	9
Keď kľby starnú	12
Máte cukrovku? Okrem cukru sledujte aj svoj zrak!	13

ZAÚJALO NÁS

Liečivé huby	14
--------------------	----

VYBRALI SME PRE VÁS

Ktoré zložky stravy pôsobia proti vzniku demencie	3
Vianočné inšpirácie v lekárni	10
Tajnička o cene	20

VIANOČNÉ ŤAŽKOSTI

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

Obdobie Vianoc sa už tradične spája s pestro prestretým stolom, a teda aj vyšším kalorickým príjmom, ktorému bohužiaľ nezodpovedá energetický výdaj. Obdobie po Vianociach je tak časom, keď viac upierame svoj zrak na domácu váhu a do nového roka si dávame obvyklé pred-savzatie o zdravom životnom štýle, dostatku pohybu a neprejedaní sa.

Pretože sa Vianoce viditeľne približujú, zaiste nebude od veci pripomenúť, alebo skôr upozorniť na niektoré typy, ako zamedziť prípadným zažívacím ťažkostiam a ako predísť neželanému váhovému prírastku.

Počas Vianoc v priemere každý z nás priberie až 2 kg, pričom väčšinu tejto hmotnosti predstavuje voda a cukry; tuk tvorí takmer jednu štvrtinu. Za zvýšeným zadržiavaním vody v tele treba vidieť predovšetkým vyšší príjem slaných pokrmov alebo pochúťok. Našťastie sa

takýto nárast hmotnosti zväčša ľahko odstráni. Tajomstvom, ako si počas sviatkov pokoja zachovať pôvodnú hmotnosť, alebo nepriberať viac kilogramov, spočíva vo zvýšení energetického výdaja. Vianoce sú, resp. by mali byť, okrem iného aj o odpočinku, a tak pohyb, najlepšie prechádzka na čerstvom vzduchu, sú tou najlepšou prevenciou pred priberaním, a aj zlou náladou. Nemusí teda rozhodne ísť o žiadne cvičenie vo fitness centrách. Napokon aj domáce predvianočné upratovanie si vyžaduje nemalú energiu – napr. 45 minút výsá-

vania sa rovná asi rovnakému času jazdy na rotopéde, pričom spálime tak asi 250 kilokalórií.

Prejedanie sa má však aj ďalšiu tienistú stránku. Často máme pocit plného žalúdka, máme pocit nafúknutia, pálenie záhy alebo celkovú únavu. Predovšetkým treba povedať, že občasný diétny prehrešok nášmu telu prakticky neuškodí (netreba si ho teda vyčítať a hneď vyhľadávať najvhodnejšiu diétu!), na rozdiel od dlhodobého a pravidelného porušovania životosprávy.

Keď sa však už tak stane, a pociťujeme vyššie opísané nepríjemné príznaky, netreba nad sebou hneď lámať palicu. Pri pálení záhy, ktorá je najtypickejším príznakom pažerákového refluxu, t.j. návratu obsahu žalúdka späť do pažeráka, môžu veľmi účinne pomôcť voľne predajné liečivé prípravky, ktoré znižujú kyslosť žalúdočných štiav, z čoho vyplýva aj nižší stupeň dráždenia pažeráka.

Proces trávenia a všeobecne funkcie zažívacieho traktu môžu podporiť aj výživové doplnky alebo najrôznejšie bylinky, na čele s rascou, feniklom, ostropestrecom a pod. Z výživových doplnkov možno siahnuť napr. po prípravku Gastroval, ktorý sa vyznačuje nielen širokým spektrom enzýmov, ktoré štiepia bielkoviny, tuky alebo sacharidy, ale tiež účinných rastlinných výťažkov. Prírodné enzýmy okrem toho podporujú aj štiepenie mliečného cukru a vlákniny. Obsahuje ich aj spomínaný ostropestrec, známy tiež ako morská cibula, ktorého priaznivé účinky sa najčastejšie spomínajú v súvislosti s funkciou pečene. Z ďalších rastlín obsahuje aj horec a púpavu, ktoré podporujú tvorbu žlče a žalúdočných štiav.

Podobne, ako je to aj v iných prípadoch, tak aj pri zažívacích ťažkostiach spojených s diétnou chybou je najlepším prístupom prevencia. Každý z nás má zaiste svoju vlastnú hranicu, ktorú by sa pri príjme potravy nemal snažiť prekonať, aj napriek tomu, že prestreté stoly a taniere s voňavými vianočnými sladkosťami nás k tomu vyložené vyzývajú. V prípade diétného prehrešku však netreba začínať hneď najrôznejšie diéty alebo hladovky, ktoré naopak, narušajú naše prirodzené stravovacie návyky, a môžu tak mať za následok roztočenie špirály diétnych neúspechov a opakovaného prejedania sa.

inzercia

Vyskúšajte Gastroval, unikátny prírodný prípravok s enzýmami a extraktmi z liečivých rastlín, ktoré komplexne pomáhajú tráviacemu systému a chránia bunky pečene pred škodlivými látkami.

Gastroval strávite všetko

Kedy napomáha Gastroval?

- pri pocite ťažkého žalúdka
- pri nevoľnosti po jedle
- pri užívaní liekov či po pití alkoholu
- po nevhodnej strave, pri strese

V čom je tajomstvo Gastrovalu?

enzýmy EnzyBlend z huby *Aspergillus fungus* rozkladajú rôzne typy stravy od bielkovín až po tuky a sacharidy

koreň púpavy lekárskej uvoľňuje vývody pankreasu, povzbudzuje pečeňové bunky a má čistiaci účinok na organizmus

extrakt semien pestreca mariánskeho chráni pečeňové bunky pred poškodením a podporuje aktivitu žalúdka

koreň horca žltého podporuje vylučovanie žlče a žalúdočných štiav, čím zlepšuje trávenie

Komplexne napomáha tráviacemu systému

Gastroval je výživový doplnok a neslúži ako náhrada pestrej a rozmanitej stravy.



KTORÉ ZLOŽKY STRAVY PÔSOBIA PROTI VZNIKU DEMENCIE?

Odborná redakcia Edukafarm

Alzheimerova choroba a ďalšie typy demencie sú hrozbou, spojenou najmä s vyšším vekom. So stúpajúcou priemernou dĺžkou života vzrastá aj výskyt demencií. Demencie výrazne zhoršujú zdravotný stav i kvalitu života chorých, možnosti liečby sú zatiaľ obmedzené. Preto je dôležitá znalosť faktorov, ktoré pôsobia preventívne proti vzniku demencie, prípadne ktoré naopak riziko vzniku demencie zvyšujú.

NA VIANOCE JEDZTE, PITE S KVAPKAMI-CHOL UVIDÍTE, že...



rýchlo odstraňujú akúkoľvek nevoľnosť - z prejedenia, alkoholu, ťažkého jedla ..

účinné pri nadmernej plynatosti

priaznivo pôsobia na činnosť žlčníka

zlepšujú trávenie

TERAZ KAŽDÉ BALENIE S VIANOČNOU SVIEČKOU
KVALITA VYRÁBANA NA SLOVENSKU

Žiadajte vo vybraných lekárňach viac nájdete na www.prirodnevalovicsky.sk

VALOVIC, s.r.o., Remeselnícka 11, BA -
INFO: 02 / 44 88 34 55 | www.valovicsro.sk

inzercia

V časopise *Expert Review of Neurotherapeutics* bol publikovaný článok, ktorý sumarizuje súčasné znalosti o diétnych faktoroch, u ktorých sa preukázala určitá účinnosť v prevencii vzniku Alzheimerovej choroby a ďalších demencií, alebo ktoré môžu prispievať k spomaleniu a oddialeniu rozvoja týchto ochorení. Niektoré štúdie ukázali, že jedinci s vyššou spotrebou rýb a nenasýtených mastných kyselín (najmä omega-3 nenasýtených kyselín) majú nižšie riziko vzniku Alzheimerovej choroby. Ochrannú funkciu proti vzniku demencie vrátane Alzheimerovej choroby môže mať dostatočný príjem ovocia a zeleniny a všeobecne tzv. stredomorský typ stravy s vysokým obsahom zeleniny a rýb. Zdá sa, že tento typ stravy môže spomaľovať kognitívne zhoršovanie aj u tých pacientov, u ktorých demencia už vznikla a znižuje aj úmrtnosť z rôznych príčin pacientom s Alzheimerovou chorobou s demenciou. Niektoré štúdie ukázali, že mierna konzumácia alkoholu je spojená so znížením rizika Alzheimerovej choroby.

Na základe doterajších poznatkov môžeme konštatovať, že u seniorov má preventívnu funkciu nielen proti vzniku a rozvoju demencie, ale aj v ochrane srdca a ciev diéta s vysokým obsahom rýb, rastlinných tukov, zeleniny, ovocia, potravín s nízkym obsahom pridaného cukru. Odporúča sa mierne pitie vína.

V článku sú uvedené aj zložky stravy, ktoré riziko vzniku demencie zvyšujú. Patria k nim napríklad potraviny s obsahom nasýtených mastných kyselín. Horšie kognitívne funkcie a zvýšené riziko vzniku tzv. vaskulárnej demencie majú ľudia s nízkym príjmom mlieka a mliečnych výrobkov, ale nízkotučných, lebo vysoký príjem živočišných tukov naopak, riziko demencie zvyšuje.

Podľa článku Solfrizzi V, et al. *Diet and Alzheimer's disease risk factors or prevention: the current evidence* (*Expert Rev Neurother* 2011;11:677-708) pripravila odborná redakcia Edukafarm.

K ANTIBIOTIKÁM SPRÁVNE PROBIOTIKÁ

Odborná redakcia Edukafarm

Na liečbu antibiotikami existujú vo verejnosti často protichodné názory, počínajúc ich vyžadovaním pri každom banálnom ochorení, až po ich odmietanie aj v úplne odôvodnených prípadoch. Lekári však majú jasno – každý extrém škodí.

Antibiotiká sú pri správnej indikácii veľmi dôležité lieky, ktoré už zachránili milióny životov. Pomáhajú nám ničiť všetky citlivé patogénne baktérie a likvidujú tak infekčné ochorenia. Žiaľ, ich účinok sa v podstate neobmedzuje len na choroboplodné baktérie, ale pretože väčšinou prechádzajú aj našim tráviacim ústrojenstvom, ovplyvňujú tiež bakteriálne kolónie dlhodobo žijúce v našich črevách.

Skrytý poklad v našom tele

Črevná bakteriálna mikroflóra si s našim telom počas svojho vývoja vytvorila veľmi tesné súžitie. Ide o „priateľské“ baktérie, ktoré nám pomáhajú s mnohými životnými funkciami. Preto ich často označujeme ako *probiotiká* (z gréckeho „*pro bios*“, t.j. „pre život“). Tieto baktérie nám pomáhajú pri trávení niektorých zložiek stravy a zároveň bránia vstupu iným „agresívnym“ choroboplodným baktériám. Stimulujú náš imunitný systém a učia ho správne rozpoznávať cudzorodé zložky

prostredia: tolerovať ich, aby nedošlo k skĺznutiu do prehnanej – alergickej reakcie, ale zároveň si udržiavať aj stav primeranej pohotovosti. Doslovne sa dajú označiť za „skrytý poklad“ v našom tele. Preto ich tolerujeme a živíme – potrebujeme ich k životu rovnako, ako tieto baktérie potrebujú nás.

Narušenie tejto bakteriálnej mikroflóry antibiotikami môže viesť k mnohým zdravotným ťažkostiam – počínajúc zhoršením trávenia potravín a vstrebávaním živín cez plynatosť a zápchu alebo hnačku až po rôzne infekcie tráviaceho ústrojenstva. Z dlhodobého hľadiska sa potom narušením črevnej mikroflóry oslabuje celkový imunitný systém.

Správne riešenie pre antibiotiká

Hnačky (tzv. *postantibiotické hnačky*) sú preto veľmi častými nežiaducimi vedľajšími účinkami pri liečbe antibiotikami. Ak si okrem toho uvedomíme veľký

význam probiotík pre našu imunitu, vzniká otázka, či nie je možné týchto „pomocníkov“ udržať aj pri podávaní antibiotík počas akútnej choroby.

Všeobecne sa preto odporúča pri liečbe antibiotikami dopĺňať aj tieto probiotické baktérie. Na trhu je pre bežné použitie veľké množstvo probiotík, avšak len niektoré sú vhodné špeciálne na antibiotiká. Pri podávaní bežných probiotík je ich účinok veľmi krátky – každá podaná dávka antibiotík ich zničí. Ojedinelú výnimku však predstavuje špeciálny kmeň baktérie *Bacillus clausii* v prípravku **Probacin**. Tieto probiotické baktérie majú veľmi vysokú odolnosť voči najčastejšie používaným antibiotikám, a tak im ich súčasné podávanie neprekáža. Okrem toho produkujú obrannú látku (clausín), ktorá zabraňuje rastu iných patogénnych baktérií. Vďaka tomu Probacin dokáže spoľahlivo ochrániť naše tráviace ústrojenstvo pred útokom nepriateľských baktérií a lekári ho považujú za prípravok voľby pri liečbe antibiotikami.

Vedeli ste, že:

...Všetky probiotické baktérie v našom tele zodpovedajú hmotnosti nášho mozgu alebo pečene – t.j. celkovo vážia 1 – 1,5 kg?

...V našom tele je takmer 10-krát viac baktérií, ako našich vlastných „ľudských“ buniek. Sme my vlastne my?

...V našich črevách sa nachádza až 70 % celého imunitného systému? Probiotiká majú preto veľký význam pre našu imunitu, lebo neustálymi interakciami s touto časťou imunitného systému ho udržiavajú „v kondícii“.

...Slepé črevo zrejme nie je také zbytočné, ako sa zdá? Táto relatívne „pokojná“ časť čreva môže slúžiť ako zásobník a „inkubátor“ našich prirodzených probiotických baktérií.

...Prvú dávku probiotík dostávame pri pôrode? Dieťa vyvíjajúce sa v maternici je sterilné, priechodom cez pôrodné cesty pri normálnom pôrode sa však „infikuje“

prvou dávkou užitočných baktérií. Pri pôrode cisárskym rezom tieto prvotné probiotiká chýbajú a prirodzené mikrobiálne osídlenie čreva sa vyvíja až po niekoľkých týždňoch až mesiacoch.

...Probiotické baktérie žijú takmer všade v našom tele, nielen v črevách? Charakteristické prirodzené bakteriálne osídlenie možno nájsť v nose, dýchacích cestách, pľúcach, žalúdku, na pokožke, vo vagíne i v močových cestách.

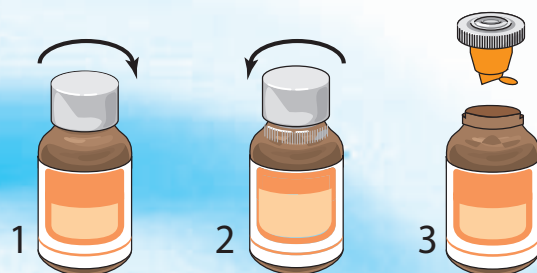
...Probiotické baktérie dokážu v našich črevách rozkladať aj množstvo nebezpečných látok, a pomáhajú nám tak chrániť sa napr. pred rakovinou.

...Probiotické baktérie produkujú množstvo vitamínov, napr. takmer celú skupinu vitamínov B, vitamín A, K, alebo veľa nenasýtených mastných kyselín (vitamín F). V mnohých prípadoch je nedostatok vitamínov spôsobený práve narušenou črevnou mikroflórou. Doplnkové podávanie vitamínov však rieši len prejavy, nie však príčinu problému.

PROBACIN®

pri užívaní antibiotík
na udržanie prirodzenej črevnej mikroflóry
(vysoká odolnosť voči širokému spektru antibiotík)

- ✓ vysoká účinnosť
- ✓ priaznivý bezpečnostný profil



1. Otáčajte uzáverom v smere hodinových ručičiek až do maximálnej možnej pozície. V tejto pozícii dôjde k prepadu obsahu uzáveru do tekutiny pod uzáverom.
2. Potrepte dobre fľaštičkou (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
3. Odskrutkujte uzáver a vypite obsah fľaštičky.

inzercia

**UNIKÁTNA LIEKOVÁ
FORMA VHODNÁ
PRE DETI OD 6 MESIACOV
AJ DOSPELÝCH**



výživový doplnok



Výrobca: inPHARM s.r.o., V Lipkách 647, 154 000 Praha 5,
(výroba u zmluvného výrobcu Labomar/ Taliansko)
Dovozca/ informačný servis: inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402,
e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk

KOMBINOVANÁ LIEČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

MUDr. Rudolf Procházka,
praktický lekár pre dospelých, Praha

Bolesť z času na čas potrápi každého z nás. Akútna bolesť nevyhnutne motívuje k návšteve zubného lekára, pripomína fyzickú záťaž z predchádzajúceho dňa, varuje pred nebezpečím horúcej platničky variča alebo neprirodzenej polohy na lôžku. Často však neplní úlohu signálu dôležitého na zachovanie zdravia, ale znepríjemňuje život a prechádza do chronickej podoby.

Akútna a chronická bolesť predstavuje významný zdroj utrpenia a treba s ňou bojovať účinnými prostriedkami. Výhodne možno kombinovať užívanie rýchlo vstrebájucej sa formy tabletky s následnou aplikáciou lokálneho (miestne pôsobiaceho) prípravku s rovnakou účinnou látkou, čím sa urýchli, podporí a zladí (synchronizuje) nástup analgetického pôsobenia.

inzercia

Akútna a chronická bolesť

Kým akútna bolesť má ochrannú funkciu, chronickú bolesť považujeme za samostatné ochorenie. Pre oblasť telesného zdravia je bolesť stresorom, ktorý vyvoláva stavy úzkosti, zmeny v látkovej výmene, vedie k spomaleniu hojenia rán, k oslabeniu imunity a poruchám spánku a nálady. Chronická bolesť obmedzuje schopnosť

prispôbovať sa bežným pracovným a spoločenským nárokom a znižuje kvalitu života.

K veľmi častému druhu bolesti patria muskuloskeletálne bolesti, postihujúce chrbticu, kĺby a svaly. Tieto bolesti sprevádzajú akútne porazové stavy (podvrtnutia, výrony, pomliaždeniny, presilenie svalov po športe i mnohé

Natrite to bolesti!

Prí silných bolestiach chrbta, kĺbov alebo svalov podporte účinok tabliet Ibalgin® 400 nanosením Ibalgin® gelu alebo krému na postihnuté miesto.

Pre silnejší účinnok



Ibalgin® 400 je liek na vnútorné použitie. Ibalgin® gel a krém sú lieky na vonkajšie použitie. Obsahujú Ibuprofén. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. O použití lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Dátum prijatia materiálu september 2011. SK.BA.11.09.07

zápalové a degeneratívne ochorenie (osteoartróza a i.). Pri ich liečbe sa veľmi dobre uplatňujú nesteroidové protizápalové látky v liekovej forme krémov a gélov, určené na vtieranie a masáž postihnutých oblastí. Jedným z typických a roky používaných zástupcov je ibuprofén.

Niečo z histórie ibuprofenu

Ibuprofén bol objavený na konci roka 1961 vo Veľkej Británii. Na tento rok tak pripadajú jeho 50. „narodiny“. Do lekárskej praxe bol zavedený v roku 1969 a v roku 1983 bol uvoľnený na výdaj bez lekárskeho predpisu. Ibuprofén patrí k celosvetovo najpoužívanejším analgetikám (lieky proti bolesti) a je zaradený do zoznamu základných liekov Svetovej zdravotníckej organizácie.

Kombinácia celkového a lokálneho podania

Celkovo podávané nesteroidové antireumatiká môžu mať aj závažné nežiaduce účinky (majmá na tráviace ústrojenstvo, obehovú sústavu a obličky). Tiež platí, že by sa nemali podávať seniorom, ktorí sú náchylnejší na vznik komplikácií liečby. Väčšiu bezpečnosť zabezpečíme jednak výberom čo najšetrnejšieho analgetika, jednak obmedzením systémovej záťaže organizmu (lokálne prípravky pôsobia v mieste aplikácie a do krvného obehu prechádzajú minimálne). Metaanalýzy mnohých klinických štúdií preukázali, že nesteroidové antireumatiká sa vstrebávajú pokožkou v dostatočnom množstve a prechádzajú aj do hlbšie uložených štruktúr (podkožie, svalové a kĺbové puzdrá, väzivo), a spĺňajú tak kritériá účinnosti stanovené zásadami tzv. medicíny založenej na dôkazoch.

V prípade nevyhnutnosti zvyšovania dávky nesteroidového antireumatika sa namiesto pridania počtu alebo zmeny sily tabletiiek javí bezpečnejšie odporúčať aplikáciu topickej (kožou podávanej) liekovej formy s tou istou účinnou látkou.

Ako fungujú topické liekové formy

Kedysi sa predpokladalo, že podstatou účinnosti lokálnych prípravkov je mechanické pôsobenie, t.j. samotné trenie a tlačenie, ktoré má za následok zvýšenie prekrvenia ošetrovaného miesta bez ohľadu na druh lieku. Avšak výskumy z posledných rokov overili, že nesteroidové antireumatiká prekonávajú kožnú bariéru a na základe koncentrovaného spádu sa vstrebávajú do podkožného a tukového väziva. Rýchlosť difúzie, hĺbka prieniku a výsledné množstvo lieku v tkanivách závisí od jeho fyzikálno-chemických vlastností, veľkosti častíc, biologickej aktivity a tiež od použitia krémového alebo gelového základu.

Praktické odporúčanie na vlastnú aplikáciu

V prípade gélu (ak ošetrujúci lekár neurčí inak) aplikujeme na postihnuté miesta 4 –10 cm dlhý prúžok, zvyčajne 3 – 4-krát denne. Jemným špirálovitým rozotieraním smerujúcim od okrajov do stredu tela, dosiahneme rýchle a úplné vstrebávanie do kože. Podobne sa postupuje aj v prípade masti alebo krému. Účinok masťových a krémových foriem možno podporiť použitím tzv. oklúzia alebo bandáže (t.j. prekrytím vzduchotesným obvazom), čím dochádza k hlbšej penetrácii účinnej látky

do tkaniva. Tento postup je vhodný najmä pri bolestiach spojených s opuchom alebo krvnými podliatinami.

Všeobecne sa lokálne prípravky s nesteroidovými antireumatikami nesmú aplikovať dlhodobo na rozsiahle plochy, do otvorených rán a do očí. V prípade výskytu kožných reakcií (podráždenie, začervenanie, vyrážka, svrbenie) treba kontaktovať lekára alebo lekárnika. Po aplikácii je vhodné dobre si umyť ruky. V období tehotenstva a dojčenia sa odporúča opatrnosť a žena by ich používanie mala konzultovať so svojím gynekológom.

Záver

Kombináciu rýchlo sa vstrebávajúcej tabletovej formy ibuprofenu (Ibalgín Fast) s topickým prípravkom s rovnakou účinnou látkou (Ibalgín krém a gél) možno odporúčať pri akútnych bolestiach pohybového aparátu (športové a iné tupé poranenia, natiahnuté svaly a kĺby, osteoartróza, bolesti chrbta a pod.). **Pri nevyhnutnosti celkového podávania nesteroidových antireumatík počas dlhšieho obdobia (pri chronických bolestiach) môže aplikácia masti alebo krému s identickou účinnou látkou znížiť dávku alebo potrebu užívania tabletovej formy.**



PREČO JE DÔLEŽITÉ SLEDOVANIE KRVNÉHO TLAKU?

Odborná redakcia Edukafarm

Zvýšený krvný tlak vôbec nebolí a ani ho nie je možné, okrem extrémnych hodnôt, rozpoznať. Smutnou skutočnosťou však je, že vysoký tlak krvi je potenciálne smrteľným ochorením.

Zvýšený krvný tlak patrí k najvýznamnejším faktorom, ktoré zvyšujú riziko srdcovo-cievnych ochorení. Tie sú pritom v Slovenskej republike najčastejšou príčinou úmrtí, ako u mužov, tak aj u žien.

Vedecký pokrok priniesol významný posun v možnostiach liečby týchto ochorení. Treba však toto ochorenie včas rozpoznať a počas liečby jej účinnosť správne kontrolovať. Kontroly krvného tlaku by sa však nemali

obmedzovať iba na kontrolné vyšetrenie u lekára. Meranie krvného tlaku v domácich podmienkach nie je žiadny zložitý výkon a prináša cenné informácie o priebehu liečby.

Moderné meracie prístroje disponujú inteligentnými funkciami, ktoré sa dokážu prispôsobiť širokému rozsahu meraných hodnôt krvného tlaku a ich ovládanie je veľmi jednoduché.

Tieto prístroje by podobne ako osobná váha mali patriť k výbave domácnosti pri starostlivosti o vlastné zdravie. Napríklad tlakomery na ruku od japonskej firmy, modely M6 a M6 Comfort, ktoré nájdete v lekárňach a predajniach zdravotníckych potrieb, sú vybavené technológiou Intellisense, ktorá nafukuje manžetu podľa aktuálneho tlaku a bráni tak bolestivému stlačeniu ruky, dokáže spracovať aj nepravidelný srdcový tep, má veľký displej a jednoduché ovládanie jedným tlačidlom. Konštrukcia manžety umožňuje meranie v širokom rozsahu ruky.

inzercia

Máte svoje zdravie pod kontrolou?

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

OMRON



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

- Systém Intellisense – minimalizuje tlak manžety počas merania
 - zabezpečí maximálne presné výsledky
 - podstatne skráti dobu merania

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

Teraz sieťový zdroj a teplomer ZDARMA!

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

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

*Zdroj: Slovenská nadácia srdca





ACIDOBÁZICKÁ ROVNOVÁHA A NAŠA STRAVA

Odborná redakcia Edukafarm

Obdobie Vianoc sa už tradične spája s pestro prestretým stolom, a teda aj vyšším kalorickým príjmom, ktorému bohužiaľ nezodpovedá energetický výdaj. Obdobie po Vianociach je tak časom, keď viac upierame svoj zrak na domácu váhu a do nového roka si dávame obvyklé predsavzatia o zdravom životnom štýle, dostatku pohybu a neprejedaní sa.

Jedným z najčastejších zásahov, s ktorými sa musí organizmus vyrovnávať, je spôsob metabolizácie stravy. Z rôznych potravín môžu vznikáť metabolity s okysľujúcim alebo zásaditým účinkom. Preto by naša strava mala byť vyvážená. Čím viac túto rovnováhu z vonkajšieho prostredia narúšame, tým viac energie musí organizmus venovať vyrovnávaniu takto vzniknutej nerovnováhy. Pretože väčšina najčastejšie konzumovaných potravín vedie pri metabolizácii k tvorbe okysľujúcich metabolitov, prekyslenie je oveľa častejšie, ako nadmerná zásaditosť. Vynútené vyrovnávanie tohto stavu potom pri dlhodobom prekyslení môže viesť k mnohým chronickým ochoreniam. Inak povedané, ide o to, že organizmus sa snaží spomenuté prekyslenie vyvažovať, a ak mu nedáme zásaditú stravu, berie si látky zásaditej povahy z vlastných zdrojov, a to väčšinou napr. z kĺbov a kostí... Preto sa prekyslenie organizmu dáva do súvislosti s týmito ochoreniami: ochorenie kostí (osteoartróza), reumatické ochorenia (artritída), zápalové črevné choroby, dna, kandidóza atď.

Kyslé nemusí byť vždy kyslé

O tom, akým spôsobom sa daná potravina metabolizuje, nerozhoduje jej chuť. Rozhodne neplatí, že by sme sa mali vyhýbať potravinám, ktoré chutia kyslo, pretože by náš organizmus okysľovali. Ako príklad môžeme uviesť napr. kvasenú kapustu alebo citrusové plody, ktoré hoci chutia kyslo, v organizme pôsobia zásadotvorne. Ďalším podobným prípadom je napr. jablkový ocot. Existuje mnoho veľmi podrobných rozdelení potravín na kyselinotvorné a zásadité, čo však presahuje rozsah tohto článku. Len na ilustráciu preto vyberáme:

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

Ako odkysliť organizmus

Samozrejme, že najlepším spôsobom je venovať dôslednú starostlivosť svojmu jedálnemu lístku, venovať dostatok času oddychu a spánku, vyhýbať sa stresu. Veľa aspektov z týchto požiadaviek však možno v bežnom živote dodržiavať len ťažko. Či už je na príčine pracovné alebo rodinné zaťaženie, nedostatok času, neochota podriaďovať svoj jedálny lístok predpísaným plánom, ochorenie alebo netolerancia daných potravín. V týchto prípadoch sa ako vhodný javí zvýšený prísun zásaditých potravín alebo zásaditých minerálov v podobe výživových doplnkov. Podávanie zásaditých minerálnych solí formou výživových doplnkov možno všeobecne odporúčať všetkým ľuďom ohrozeným prekyslením organizmu – t.j. starším osobám (nad 50 rokov), všeobecne všetkým osobám, ktoré žijú v strese ale-

bo so značnou fyzickou záťažou, fajčiarom a chronicky chorým pacientom. Veľmi zaujímavý je v súčasnosti prípravok GUNA®-BASIC vrecúška. Ide o zmes zásaditých minerálnych solí, ktoré sú doplnené výťažkami liečivých rastlín s najsilnejším známym zásaditým účinkom (žihľava, mrkva, púpava, fenikel a ďalšie). V jednom prípravku sa tak kombinujú priame zásadité účinky s priaznivým ovplyvnením metabolizmu.

GUNA®-BASIC

vrecúška

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

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

Použitie: detoxikácia a drenáž organizmu pomáha vytvoriť acidobázickú rovnováhu.

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

Odporúčaná doba užívania je 1 – 2 mesiace. Nepodávať pri známej precitlivosti (alergii) na ktorúkoľvek látku, ktorú obsahuje výživový doplnok. Možno kombinovať s ďalšími výživovými doplnkami radu GUNA, napr. GUNA®-TONIC.

Balenie: 15 vrecúšok

Výrobca: GUNA, Taliansko

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



Dostupné vo vašej lekární alebo priamo na dobierku:
Inpharm s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402,
inpharm@inpharm.sk

Vianočné inšpre



výživový doplnok

Expert na krvný tlak!

Počuli ste už o tichom zabijakovi, ktorý útočí nečakane a bez akýchkoľvek varovaní? Vysoký krvný tlak je choroba takmer bez akýchkoľvek príznakov, avšak jej následky bývajú často katastrofálne. Vysoký krvný tlak má takmer štvrtina obyvateľstva, avšak len málokto vie, že touto chorobou trpí. Lieky na krvný tlak treba brať už do konca života, preto je dôležitá prevencia. Firma Walmark prináša ozdravnú kúru pre každé srdce v podobe prírodného výživového doplnku OptiTensin. OptiTensin obsahuje výťažky z olivovníka európskeho a jeho účinky sú potvrdené mnohými štúdiami. Dostanete ho v každej dobrej lekární. www.optitensin.sk



Riešenie bolesti existuje

Ibalgin gél alebo krém je vhodný na liečbu miestnych prejavov reumatických aj nereumatických bolestivých stavov pohybového ústrojenstva. V postihnutom mieste tlmi zápal, znižuje opuch a potláča bolesť. Používanie je vhodné aj pri celkovej liečbe tabletami s obsahom ibuprofenu (napr. Ibalgin 24 x 400 mg).



Starostlivosť o pokožku

Neutrogena® Intenzívne regeneračné telové mlieko na veľmi suchú pleť ponúka oveľa viac než hydratáciu na každodennú obnovu veľmi suchej pokožky. Vďaka obsahu nórskiej receptúry pôsobí ako ošetrojúci zábal*:

- ✓ Okamžite odstraňuje napätie a nepríjemný pocit
- ✓ Napomáha pri regenerácii veľmi suchej a drsnej pokožky



Starajte sa o svoj zrak!

Pro-Visio je komplexný výživový doplnok s obsahom luteínu a zeaxantínu, s vitamínom E, selénom a výťažkom z čučoriedok. Pro-Visio je vhodný pre ľudí, ktorí majú oči namáhané dlhým čítaním, prácou za PC, sledovaním TV, pre ľudí trpiacich pocitom straty ostrosti videnia a šero-slepotou. Pro-Visio chráni oči pred a po operácii katarakty a znižuje riziko vzniku vekom podmienenej degenerácie makuly.



výživový doplnok



Krvný tlak pod kontrolou!

Merač krvného tlaku na pažu teraz s dvomi darčekom – adaptérom a teplomerom zadarmo. Žiadajte vo svojej lekární.



AA SET DNA REGENERÁCIA 40+ – 14,73 €

Baliček obsahuje: Trojaktívne odličovacie mlieko 250 ml + Denný krém na suchú pleť 50 ml + darček: očný krém 15 ml



AA SET INTENZÍVNY LIFTING 50+ – 15,06 €

Baliček obsahuje: Hydratačné tonikum 250 ml + Liftingový denný krém 50 ml + darček: očný krém 15 ml



AA SET MEN 40+ VITAL – 8,83 €

Baliček obsahuje: Pena na holenie 200 ml + Balzam po holení 100 ml – zvýhodnená cena o 30 %



Prípravy v lekárni

VYBRALI SME PRE VÁS

Výživový doplnok priamo z prírody

Doprajte si bezstarostné Vianoce s tradičnými pochúťkami! S Gastrovalom®, novým výživovým doplnkom na podporu trávenia z rastlinných extraktov, strávite všetko. Gastroval je originálny prípravok, ktorý má vďaka svojmu zloženiu – enzýmy EnzyBlend, extrakt semien ostropestreca mariánskeho, koreň horca žltého a koreň pavy lekárskej – pozitívny účinok na celý tráviaci trakt, a zároveň očisťuje pečeň. Gastroval obsahuje široké spektrum tráviacich enzýmov, ktoré sú aktívne pri teplote ľudského tela a nestrácajú svoj účinok v rôznych prostrediach tráviaceho traktu; rozkladajú bielkoviny, tuky, sacharidy aj vlákniny. Pre viac informácií navštívte www.stravitevsetko.sk



výživový doplnok



Výživový doplnok

Zaostrite na zrak!

Vhodným tipom na darček pod stromček je prípravok Ocuvite® LUTEIN forte, ktorý vďaka vysokému obsahu antioxidantov, ako sú vitamíny C, E, minerály zinok, selén a karotenoidy, luteín a zeaxantín, dokáže očiam zabezpečiť optimálnu výživu.

Tento výživový doplnok, vhodný pre ľudí nad 50 rokov, je voľne predajný v lekárňach. Teraz ho dostanete v darčkovom balení (60 tbl.) spolu so slnečnými okuliarmi.

GUNA®-BRAIN VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

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

- ✓ pri zvýšenom psychickom vypätí
- ✓ pri nadmernej únave
- ✓ pri zníženej sústredenosti
- ✓ pri pocite straty pamäti

Dostupné vo vašej lekárni alebo priamo na dobierku:
Inpharm s.r.o.,
tel.: +421 2 44 630 402,
inpharm@inpharm.sk



výživový doplnok

Darujte svojim blízkym Voltaren® – darček plný radosti z pohybu

Darujte svojim blízkym Voltaren® – darček plný radosti z pohybu. Teraz v luxusnom vianočnom balení s knižkou „Ako na bolesť“ z limitovanej edície. Voltaren® Emulgel® prináša účinnú úľavu od bolesti svalov a kĺbov, a tak prinavráti radosť z pohybu.
www.voltaren.sk



Pozorne čítajte príbalovú informáciu. Voltaren® Emulgel® obsahuje diclofenacum diethylaminum. Liek na vonkajšie použitie. O najvhodnejšom použití lieku sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Pri nákupe 2 ks Voltaren® Emulgel® 100 g požiadať o luxusné vianočné balenie a knižku „Ako na bolesť svalov a kĺbov“. Akcia platí od 1. 10. do 31. 12. 2011. VOT/ADV/2011/06_SK
Novartis, s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, tel: 225 775 300, email: marketing@novartis.com

Klinicky dokázaný koncept ochrany rúk

Chráňte si svoje ruky kombináciou švajčiarskych krémov Excipial Protect a Excipial Repair. Predchádzajte vzniku dermatitídy a ekzému. Viac na www.excipial.sk



KUPÓN

Vianočná lekáreň

KUPÓN

Vystrihnite kupón z tejto dvojstrany, pošlite na adresu našej redakcie, a prvých 5 odmeníme balíčkami kozmetiky AA a niektorými prípravkami z tejto dvojstrany.

Adresa redakcie: Edukafarm s.r.o., Tomášikova 25, 821 01 Bratislava

KEĎ KÍLBY STARNÚ

Odborná redakcia Edukafarm

Čím sme starší, tým častejšie nás trápia rôzne zdravotné problémy. Od veku 50 rokov sa pre väčšinu z nás stáva každodennou realitou bolesť kĺbov, odborne nazývaná osteoartróza. Ide o degeneratívne ochorenie spôsobené postupným opotrebovaním chrupky, ktoré neskôr zasiahne aj okolité štruktúry kĺbu.

K typickým príznakom ochorenia patrí ranná stuhnutosť kĺbu, a hlavne bolesť, ktorá je spočiatku spôsobená pohybom, neskôr je bolesť prítomná aj v pokoji. Chrupka nanešťastie nie je schopná rozsiahlejšej regenerácie, a ak je už raz výraznejšie poškodená, nedá sa už dosiahnuť zlepšenie jej stavu na pôvodnú úroveň. Ide o ochorenie, ktorému je však možné zabrániť alebo aspoň oddialiť jeho nástup vhodnou prevenciou, resp. po objavení sa príznakov ochorenia je možné jeho priebeh výrazne spomaliť vhodnou liečbou. Na prevenciu by mal myslieť každý, kto patrí do rizikovej skupiny pre rozvoj ochorenia. Predpokladá sa, že ho ovplyvňuje genetika, takže, ak bolesťami kĺbov trpia naši najbližší členovia rodiny, je na mieste pomýšľať na vhodnú prevenciu. Do rizikových skupín ďalej patria športovci, či už aktívni alebo pasívni, ľudia trpiaci nadváhou, nerovnakou dĺžkou dolných končatín, zlým držaním tela,

ľudia pracujúci manuálne, ženy nosiace topánky s vysokými podpätkami a pod.

Z preventívnych opatrení možno hovoriť o uvažlivom zaťažovaní kĺbového systému a určite nezabúdať na pravidelný pohyb, bez ktorého sa chrupka nedokáže vyživovať a začne „vysychať“. Rizikové skupiny by mali užívať aj látky podporujúce stavbu a funkciu chrupky, tzv. chondroprotektíva.

Chondroprotektíva sú na našom trhu dostupné vo forme výživových doplnkov alebo vo forme liekov, ktoré však môže predpísať iba odborný lekár. Výživové doplnky i lieky obsahujú podobné látky, rozdiel je väčšinou v ich dávke a bohužiaľ častokrát aj v čistote použitej látky. Pri kúpe vhodného výživového doplnku sa preto vždy zaujímate o pôvod a výrobcu.

Medzi látky, ktoré majú overený účinok pri zasahovaní do priebehu osteoartrózy, patria chondroitínsulfát, glukozamínsulfát, kyselina hyalurónová, iba ak je aplikovaná priamo do kĺbu, a iné látky, dostupné iba vo forme liekov dostupných na lekárskej predpis.

Pri voľbe správneho preparátu je dôležité si uvedomiť, že výživové doplnky sú podľa zákona určené iba na prevenciu a nesmú obsahovať také dávky účinných látok, ktoré by mali akýkoľvek liečebný účinok. Preto, ak už dlhšie pociťujete bolesti kĺbov, vyhľadajte odborného lekára, ktorý vám naordinuje správnu liečbu a zabráni tým prechodu ochorenia do vážnejších štádií. Účinok a bezpečnosť liekov je overená mnohými klinickými štúdiami skôr ako sa dostanú do lekárne, výživové doplnky nemajú kontrolovaný účinok pri ochorení.

K najvyužívanejším chondroprotektívam dnes patrí chondroitín sulfát. Je prirodzenou súčasťou kĺbovej chrupky, nachádza sa v tzv. proteoglykánach vyplňujúcich väčšinu medzibunkovej hmoty chrupky. Pri jeho podaní ústami sa chondroitín sulfát štiepi na menšie časti, ktoré sa dobre vstrebávajú do krvi, vychytávajú sa kĺbovou chrupkou a priamo sa zabudovávajú do jej štruktúry bez zaťažovania organizmu. Dnes však už vieme, že nezlepšuje len vlastnú štruktúru chrupky, ale súčasne významne ovplyvňuje prebiehajúci zápalový proces.

Podporením stavby chrupky a súčasne zabránením zápalu tak významnou mierou zabraňujeme postupnému zužovaniu kĺbovej štrbiny, vzniku bolesti a obmedzeniu opuchu kĺbu. Na rozdiel od bežne používaných protizápalovo pôsobiacej látok nespôsobuje nežiaduce reakcie, nereaguje s inými liekmi, ale je potrebné ho užívať dlhodobo. Na druhej strane, len chondroprotektíva sú schopné tým správnym smerom ovplyvniť kvalitu kĺbovej chrupky.

Znášanlivosť a bezpečnosť chondroitín sulfátu je veľmi dobrá a závažné nežiaduce účinky sa prakticky nevyskytujú. Využiť sa tak môže nielen v liečbe, ale aj za účelom zabránenia, spomalenia, alebo dokonca zastavenia progresie ochorenia.

inzercia

Condrocoat®

Chondroitín sulfát

Prevencia pre pacientov s rizikovými faktormi pre rozvoj osteoartrózy:

- aktívny alebo pasívny šport
- nadváha
- úraz
- nerovnaká dĺžka dolných končatín
- hypermobilitný syndróm
- zamestnanie zaťažujúce kĺby
- genetická predispozícia

PRE ZACHOVANIE ZDRAVIA KÍBOV

Condrocoat® je výživový doplnok s obsahom chondroitínsulfátu. Chondroitínsulfát je prirodzenou súčasťou chrupky a má významnú schopnosť viazať vodu, čím napomáha chrupke udržiavať jej elasticitu a mechanické funkčné vlastnosti.

Condrocoat® - výživový doplnok, Lieková forma: žuvacie tablety. Liečivo: chondroitín sulfát 300 mg. Dávkovanie: 1 žuvacia tableta denne najlepšie ráno. Upozornenia: obsahuje cukor. Nevhodné pre diabetikov. Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada stravy. Dodržiavajte odporúčanú dennú dávku.



Vznik

Vznik a rozvoj diabetickej retinopatie veľmi úzko súvisí so zvýšenou hladinou krvnej glukózy, ktorú jemné cievy v očnej sietnici veľmi zle znášajú. Toto zaťaženie dlhodobou hyperglykémiou vedie k poruche krvnej cirkulácie, zvýšeniu priepustnosti kapilár a k nedostatočnému zásobeniu sietnice oka živinami a kyslíkom. Rozvoj oxidačného zaťaženia priľahlého tkaniva priamo poškodzuje bunky, ktoré tvoria sietnicu. Postupne dochádza ku vzniku opuchu sietnice, k tvorbe ischemických ložísk, upchatiu cievnych kapilár, alebo naopak, k ich novej neorganizovanej tvorbe. Tieto abnormálne zmeny pod vrstvou oka citlivou na svetlo môžu vážne poškodiť zrak. Tlak nového väziva môže zapríčiniť odlúčenie sietnice, novootvorené cievy sú krehké a ľahko krvácajú napr. do sklovca.

Liečba a prevencia

Liečba diabetickej retinopatie je zatiaľ stále zložitá, a preto hlavným bodom je prevencia. Spočíva v ovplyvnení všetkých rizikových faktorov, t.j. dosiahnutí čo najlepšej kontroly diabetu, normalizácie krvného tlaku a hladín tukov v krvi, zanechaní fajčenia a odstránení oxidačného stresu sietnice. **Antioxidačnú ochranu oka zabezpečujú napr. antioxidanty zo skupiny bioflavonoidov – antokyanozidov, alebo karotenoidov.**

U mnohých pacientov s diabeticou retinopatiou nachádzame v sietnici ich významný deficit. Okrem úpravy životného štýlu a starostlivého dodržiavania liečebného postupu je preto vhodné užívať aj tieto látky.

V pokročilejších štádiách treba pristúpiť k invazívnym liečebným postupom:

moderné biologické lieky dokážu pri podávaní vnútroočnej injekcie zabrzdiť rozvoj retinopatie.

Veľmi dôležitá je tiež **laserová fotokoagulácia**, alebo chirurgická vitrektómia, avšak vzhľadom na to, že ide o invazívne výkony, treba vždy dobre zvážiť riziká a prínosy.

MÁTE CUKROVKU? OKREM CUKRU SLEDUJTE AJ SVOJ ZRAK!

Odborná redakcia Edukafarm

Zákernosť cukrovky spočíva v prakticky nepostrehnuteľných akútnych problémoch vyvolaných zvýšenou hladinou krvného cukru. Z dlhodobého hľadiska to však spôsobuje celý rad závažných komplikácií, ktoré sa potom spätne (ak je to vôbec možné) len veľmi ťažko naprávajú. Jednou z nich je aj postupný rozvoj postihnutia zraku – tzv. diabetickej retinopatie.

Diabetickej retinopatie je závažné postihnutie očnej sietnice, čo súvisí s dlhodobou zvýšenou hladinou krvného cukru. U pacientov s cukrovkou (diabetes mellitus)

trvajúcou dlhšie ako 30 rokov postihuje až 90 % pacientov, a je tak dnes najčastejšou príčinou straty zraku dospelých.

inzercia

Ocuvite® NÁŠ TIP NA DARČEK

PEVNÉ ZDRAVIE PRE NAŠICH BLÍZKYCH

TO JE TEN NAJVÄČŠÍ VIANOČNÝ DARČEK, KTORÝ BY SME SI MOHLI PRIAŤ. ABY NEZOSTALO LEN PRI ŽELANÍ, SKÚSME SVOJICH STARŠÍCH ČLENOV RODINY TENTO ROK OBDAROVAŤ NIEČÍM UŽITOČNÝM A ZDRAVIU PROSPEŠNÝM.

VHODNÝM TIPOM POD STROMČEK JE PRÍPRAVOK OCUVITE® LUTEIN FORTE, KTORÝ VĎAKA VYSOKÉMU OBSAHU ANTIOXIDANTOV AKO SÚ VITAMÍNY C, E, MINERÁLY ZINOK, SELÉN A KAROTENOIDY LUTEÍN A ZEAXANTÍN DOKÁŽE OČIAM ZAISTIŤ OPTIMÁLNU VÝŽIVU.

TENTO VÝŽIVOVÝ DOPLNOK VHODNÝ PRE ĽUDÍ NAD 50 ROKOV JE VOĽNE PREDAJNÝ V LEKÁRŇACH. TERAZ JE K DOSTANIU V DARČEKOVOM BALENÍ 60 TBL SPOLU SO SLNEČNÝMI OKULIARMI.

VIAC NA WWW.OCUVITE.SK



• výživový doplnok



LIEČIVÉ HUBY

PR článok

a kórejskí vedci dokázali antitumorózne (protinádorový) účinnok húb, a to prednostne **podkovičníka (ohňovec)** – na nádory kože, pľúc, hrubého čreva a prostaty. Podľa posledných informácií v Spojených štátoch sa tento účinnok dokázal aj pri zhubnom nádore prsníka, kde zistili, že polysacharidy z tejto huby blokujú enzým AKT, ktorého úlohou je regulácia rastu nádorových buniek. Japon-skými vedcami bola tiež dokázaná táto priama protinádorová aktivita na nádorových kultúrach. Vodné roztoky extraktov z rodu *Agaricus* redukovali množstvo nádorových buniek o 47,7 %, výťažky z podkovičníka dokonca o 67,6 %. Zistilo sa, že tento mohutný protinádorový účinnok funguje na podklade **antiangiogenézy** (redukcia novotvorby nádorových ciev) a následného zastavenia rastu prvotného ložiska nádoru, ďalej účinkom na podklade **antimetastatického potenciálu** (protinádorovej účinnosti) týchto húb, čo zabraňuje tvorbe druhotných nádorových ložísk. Protinádorový účinnok je v prevažnej miere pripisovaný látkam **polysacharidovej štruktúry** (1-3-β-D glukány, neutrálne D – glukány, lentinán), ďalej polypeptidom, sekviterpénom, polyénom a purínovým nukleozidom.

(zosilňujúci) účinok s pozitívnu zmenou kvality života pacientov (výživový stav, slabosť, nechutenstvo, nálada).

Nádorové ochorenia sú chronickými degeneratívnymi ochoreniami, takisto ako cukrovka, vysoký krvný tlak, ischemická choroba srdca, stavy po náhlých mozgových príhodách, preto sa u pacientov často vyskytujú súčasne. Výťažky z liečivých húb majú pozitívny účinok aj na metabolizmus cukrov a lipidov, a to podporou podžalúdovej žľazy, znížením hladiny celkového cholesterolu a tzv. triglyceridov v krvi. Dobré je zmapovaný aj ich čistiaci účinok a podpora regenerácie mozgových štruktúr pri krvácaniach do mozgu a pri ischemických mozgových príhodách.



Liečivé huby sa v ľudovej medicíne Japonska, Číny a Kórey používajú už niekoľko tisícročí. Z hľadiska obsahových látok je ich spoločným znakom významné zastúpenie bielkovín, vitamínov skupiny B a vitamínu D, stopových prvkov a nenasýtených mastných kyselín. Huby pozitívne ovplyvňujú zvýšenú hladinu krvného cukru, cholesterolu, zlepšujú krvný obeh, optimalizujú funkciu imunitného systému a všeobecne znižujú riziko vzniku rakoviny. V prírode sa vyskytujú pomerne zriedka, napr.: v Ázii a v Južnej Amerike.

V súčasnosti pestujú tieto huby aj v kontrolovaných podmienkach a využívajú sa na liečebné účely.

Priamy protinádorový účinok húb a ich úspešné uplatnenie ako podporný prostriedok pri chemoterapii a rádioterapii nádorov bolo publikované v početných, prevažne ázijských, ale aj slovenských štúdiách. Čínski

Imunitný systém optimalizujúci účinok výťažkov z liečivých húb funguje na podklade aktivácie prirodzených zabíjačov, ktoré tvoria významné miesto tzv. bunkovej imunity organizmu. Huby zvyšujú hladinu kyslíkových a dusíkatých radikálov v týchto zabíjačoch, ktoré sú potrebné pri likvidácii nádorových buniek priamym spôsobom.

Mechanismus pôsobenia týchto výťažkov počas onkologickej liečby je pôvodne predpokladaný na podklade prác dokazujúcich stimuláciu kmeňových buniek v kostnej dreni (podpora regenerácie drene počas liečby) a na podklade podpory detoxikačnej činnosti pečene a obličiek (podpora vylúčenia zvyškov chemoterapie). Výťažky z týchto húb majú mohutný **antioxidačný účinok**, sú účinnými lapačmi voľných radikálov v medzibunkových priestoroch. Nezanedbateľným prínosom je ich **celkový roborujúci**

inzercia

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

Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku:

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

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

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

www.PROVITEX.sk



KEĎ HUBY POMÁHAJÚ

Z TELEVÍZIE ZNÁMY

PODKOVIČNÍK MIX

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

Hľadáme distribútorov pre Českú republiku!



Viac informácií o liečivých hubách a prípravkoch na:

www.PROVITEX.sk

a na infolinách:

+421 (0) 903 225 548

+421 (0) 911 997 899

+421 (0) 35 3260 111

+421 (0) 692 082 886

Hľadajte vo Vašej lekární.

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



ZIMNÉ STAROSTI (A NIELEN V ZIME)

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D.

Ústavy farmakologie 2. a 3. LF UK, Praha

Postupne sa znižujúce teploty vonku, chladný vietor a častý prechod medzi vonkajším a príjemne vyhriatym domácim prostredím sú dôvody, prečo by sme mali svojmu zdraviu venovať zvýšenú pozornosť. Nepochybne nejde len o možné zníženie imunity a vyššie riziko infekcií, ale taktiež o vyššiu záťaž pre našu pokožku, alebo napr. v kontexte konzumácie vianočných dobrôt, o problémy so zažívaním, krvným tlakom a pod.

Vlasy a nechty

Kvalita vlasov je prirodzene daná génmi, ktoré sme dostali do vienka – okrem farby alebo hustoty vlasov tak môžeme hovoriť napr. o sklone k plešiveniu a pod. Príčinou zmien kvality vlasov však môžu byť aj hormonálne zmeny (klimaktérium, znížená funkcia štítnej žľazy a i.), problémom môže byť stres, nevyvážený jedálny lístok, nevhodne zvolená vlasová kozmetika, časté trvalé alebo plesňové a bakteriálne ochorenie. V neposlednom rade na kvalitu vlasov vplyvajú najrôznejšie vplyvy vonkajšieho prostredia.

Podporiť kvalitu a zdravý rast vlasov a rovnako aj nechtoV môže množstvo výživových doplnkov, ktorých mechanizmus účinku sa obvykle zakladá na prísune potrebných živín. Príkladom môže byť GS Eladen obsahujúci komplex esenciálnych látok pre rast kožných adnexov (vlasy, chlpy, nechty). Okrem aminokyselín cysteínu a metiónu (sú prirodzenou súčasťou bielkoviny keratínu prítomnej nielen vo vlasoch, ale aj v nechtoch), vitamínov A, E, B a množstva stopových prvkov obsahuje tiež výťažok z prasličky, ktorá je cenným zdrojom kremíka a pomáha udržať vlasy pevné a pružné, podporuje ich rast a zabraňuje ich strapkaniu a lámaniu.

Srdce a cholesterol

Konzumácia zdravých potravín je alfou a omegou zdravého životného štýlu. Vianočná relaxácia a konzumovanie väčšieho množstva kalórií našťastie zo zdravotného hľadiska nepredstavuje závažnejší problém. Pri dlhodobejšom porušovaní zásad zdravej výživy, prípadne v kombinácii so stresom alebo fajčením však predstavuje významné zdravotné riziko z hľadiska kardiovaskulárnych ochorení. Aj keď súčasná medicína má celý rad účinných liekov, úplne zásadná je z hľadiska prevencie zmena doterajších stravovacích návykov, dostatok pohybu a nefajčenie. Užitočná je aj konzumácia horkej čokolády (nie však mliečna čokoláda, čokoláda na varenie alebo čokoládoviny) s vysokým obsahom kakaových bôbov, víno v primeranom množstve, cesnak a pod.

Podporu predstavujú mnohé výživové doplnky s obsahom látok, ktoré buď napr. pomáhajú pri znižovaní hladiny krvných tukov (napr. omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, rastlinné steroly, polykosanol a i.), alebo pôsobia antioxidantne. Takýmto mechanizmom pôsobí napríklad resveratrol, ktorý sa nachádza vo víne alebo tiež výťažky z olivovníka európskeho (*Olea europaea*), ktoré sa nachádzajú v prípravku Optitensin. Nielen, že antioxidantné

inzercia



NOVÉ
60 tabletové
balenie

Výživový doplnok

Najpredávanejší^{*}
výživový doplnok
pre zdravý
krvný tlak

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

www.optitensin.sk

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

účinky pomáhajú zabrániť rozvoju aterosklerózy, ale okrem toho olivovníkový extrakt priaznivo pôsobí na hladinu cukru v krvi.

Pamäť a studené nohy

Zabúdanie je celkom prirodzené, keď sa náš mozog doslova bráni preťaženiu informáciami. Až s pribúdajúcimi rokmi si ho však stále častejšie uvedomujeme. Vo vyššom veku sa pomaly zhoršuje krátkodobá pamäť (napr. ťažko si vybavujeme, čo sme včera obedovali). Výskyt týchto ťažkostí veľmi pravdepodobne súvisí so stále sa predlžujúcou dĺžkou života, a v populácii sa tak s nimi stretávame čím ďalej častejšie.

Demenciu, žiaľ, ešte stále nevieme vyliečiť. Chorému však môžeme ponúknuť prípravky, ktoré jej ďalší priebeh spomali, alebo dokonca úplne zastaviť. K najčastejšie používaným patrí extrakt z ginkga dvojlobového (*Ginkgo biloba*), ktorý je dostupný nielen vo výživových doplnkoch, ale aj v liečivých prípravkoch. Okrem jeho priaznivých účinkov na pamäť (hovorí sa najmä o výťažku s označením EGb761) sa spomína aj priaznivé pôsobenie pri závratoch alebo tzv. klaudikačných bolestiach pri ischemickej chorobe dolných končatín (t.j. bolesť v lýtkach pri krátkej chôdzi), čo sa vysvetľuje priaznivým ovplyvnením prekrvenia a antioxidačným vlastnosťami.

Močové cesty

Aj v zime nás môžu potrápiť infekcie močových ciest. Častejšie sú tieto problémy u žien a zaiste mnohé z nich

majú i vlastnú skúsenosť s užívaním výživových doplnkov a stravy bohatej na výťažok z kľukvy veľkoplodej, známejšej však skôr ako kanadské brusnice (*Vaccinium macrocarpon*), ktorých účinné látky zabrahňujú uchyteniu baktérií na stenách močovej rúry. Užitočná môže byť zaiste aj kombinácia výťažku z brusníc a probiotík, najmä pri súčasnom postihnutí pošvy a močovej rúry (napr. Candilac).



Výživový doplnok

Horúčka a bolesť

Aj keď sa tieto chorobné príznaky môžu vyskytnúť prakticky kedykoľvek počas roka, najvyšší je ich výskyt v súvislosti s akútnymi infekciami dýchacích ciest, t.j. najmä v sychravom období alebo pri miernejších zimách, keď sa ľahšie šíria vírusové infekcie. Bolesť pohybového aparátu spoločne s horúčkou je hlavným príznakom chrípky. Pomôcť v tomto prípade nám môže nielen obľúbený a veľmi často užívaný paracetamol, ale súčasne aj nesteroidové antiflogistiká (ibuprofén, diklofenak, alebo kyselina acetylsalicylová).

Nesteroidové antiflogistiká sa využívajú často pri tzv. muskuloskeletálnej bolesti, ktorá postihuje chrbticu, kĺby a svaly. Táto bolesť sprevádza rôzne akútne porazové stavy i mnohé zápalové a degeneratívne ochorenie (osteoartróza a i.). Pri ich liečbe sa veľmi dobre uplatňujú nesteroidové protizápalové látky v liekovej forme krémov a gélov, určené na vtieranie a masáž postihnutých oblastí.

Bolesť v hrdle

S bolesťou hrdla sa síce najčastejšie stretávame v chladnejších mesiacoch roka, jednako zaiste nie sú vzácnosťou ani letné angíny, na pozadí ktorých môže byť zle nastavená klimatizácia. Všeobecne na bolesť hrdla zápalového pôvodu môžeme použiť liečivé prípravky, ktoré spôsobia mierne znecitlivenie, a teda úľavu od bolesti. K zmierneniu bolesti zároveň dochádza pri lokálnom podaní protizápalovo pôsobiacich látok, ktoré okrem iného potláčajú tiež opuch hrdla. Tretím možným prístupom je použitie látok s lokálne znecitlivujúcim účinkom. V mnohých prípravkoch pritom nájdeme kombináciu týchto látok, alebo sa môžu použiť látky, ktoré samotné majú viac ako jeden takýto účinok. Okrem liečivých prípravkov môžu sa použiť tiež najrôznejšie cmúľavé cukríky, ktoré často obsahujú chladivo pôsobiaci mentol alebo výťažky z rastlín – napr. harmanček, skorocel a i.

Imunita

Takmer každý deň počúvame o oslabenej obranyschopnosti. Našťastie sa vo väčšine prípadov pod

inzercia

Nemôžete sa hýbať?

Voltaren® Emulgel® účinne a rýchlo pôsobí proti bolesti svalov a kĺbov.

- Vďaka špeciálnemu zloženiu preniká hlboko do kože priamo k zdroju bolesti, kde pôsobí dvojakým efektom: odstraňuje bolesť a lieči zápal.
- Nemastné zloženie Emulgelu® sa ľahko vtiera. Má výrazný upokojujúci a chladivý účinok pre zmiernenie opuchov boľavého miesta.
- Teraz naviac Voltaren® Emulgel® v novom, cenovo výhodnom balení 150 g s unikátnym uzáverom pre jednoduché otváranie.



Voltaren® Vám vráti radosť z pohybu.

Viac na www.voltaren.sk

Voltaren® 
RADOSŤ Z POHYBU



týmto pojmom skrýva bližšie nešpecifikovaný stav, ktorý je charakterizovaný vyššou náchylnosťou na rozvoj infekcie, a nie samotný imunitný deficit. Veľký požiar sa už ťažko uhasí. Preto rovnako ako pri iných ochoreniach, aj tu na prvom mieste stojí prevencia, ktorej hlavné piliere sú zásady životosprávy – dostatok pohybu, otužovanie, sauna, vyvážená strava bohatá na ovocie a zeleninu, a ak je to možné, vyhýbanie sa známym stresovým situáciám. Zároveň si môžeme pomôcť využitím podporného potenciálu mnohých prípravkov s obsahom glukánov, ktoré povzbudzujú našu prirodzenú obranyschopnosť. Ich účinok sa môže podporiť súčasným užívaním vitamínov (najmä vitamín C), minerálov (zinok, meď, mangán a i.), alebo antioxidačne pôsobiacich flavonoidov. Môžu pomôcť predísť vírusovým a bakteriálnym ochoreniam a skracovať čas nevyhnutnej rekonvalescencie. Na zvýšený prísun vitamínov a minerálov treba dbať najmä pri stavoch vyčerpanosti, pretrvávajúcej únave, pri zvýšenej psychickej a fyzickej námahe, a najmä v období chrípky.

Opary

Rozvoj oparov prebieha pomerne veľmi rýchlo, obvykle v rámci niekoľkých hodín. Žiaľ, doteraz sa ešte neobjavil taký prípravok, ktorý by ochorenie úplne vyliečil, lebo skutočnosť, že opar z perí zmizne, neznamená, že by sa nám podarilo zničiť aj jeho pôvodcu, teda vírus herpes. Ten potom u vnímavých jedincov spôsobuje opätovné výsypy najčastejšie v oblasti pier, avšak nie je vzácnosťou ani napr. postihnutie rohovky.

Existujúce možnosti starostlivosti môžeme rozdeliť na antivirovú (najmä účinná látka acyklovir), ktoré treba aplikovať ihneď po prvých prejavoch výsypu, najčastejšie sa podávajú vo forme krému. Čím skôr sa s liečbou začne, tým lepšie možno vývoj ochorenia ovplyvniť, zmierniť jeho priebeh a skrátiť jeho trvanie.

Mnohí jedinci, ktorí trpia herpesmi, majú svoje osvedčené „liečebné“ postupy. Tie môžu zlyhať najmä v prípade, ak sa na zmiernenie ochorenia používajú látky známe ako kontaktné alergény (napr. propolis alebo rôzne dezinfekčné tinktúry a výťažky z niektorých bylín s dezinfekčnými vlastnosťami). Keďže vzniknuté pľuzgieriky pri hojení často praskajú, možno využiť napr. rôzne špecificky navrhnuté

gély (napr. SineHerp a i.), ktoré síce nepôsobia priamo proti vírusom, ale naopak, významne podporujú proces hojenia. Zároveň sa pri ich použití popisuje menší pocit pálenia a bolesti.

inzercia

TIP na darček

Obsahuje 3 výrobky:

- Colafit 60 kociek – výživový doplnok
- Artrofit Plus 60 kapsúl – výživový doplnok
- Colafit krém Akut 50 ml ZDARMA
- Ako bonus je pribalené CD hity 80 rokov zadarmo.

3 kroky pre Vaše kĺby

Darčkové balenie obsahuje prípravky, ktoré v troch krokoch blahodarne pôsobia na kĺby. Odporúčame začať s Artrofitom Plus – užívame 2x denne 1 kapsulu, vždy v rovnakom čase, po dobu jedného mesiaca. Následne pokračujeme s Colafitom 60 kociek, každé ráno na lačno užívame 1 kocku v dobe 2 mesiacov. Celková doba užívania bude 3 mesiace. Pre naliehavé použitie vyskúšajte Colafit krém Akut, ktorý veľmi účinne pôsobí pri bolesti kĺbov, väziv a svalov.

Za veľmi výhodnú cenu získate mimoriadnu kvalitu - žiadajte vo svojej lekární.

Výrobca: DACOM Pharma s. r. o.,
Svatoborská 365, 697 01 Kyjov, ČR, www.dacom.cz
Výhradný dovozca: DACOM SLOVAKIA s.r.o.,
Moravská 737, 908 48 Kopčany, SK, www.dacomlovakia.sk

inzercia

SAFRAMYL

SATIEREAL®

patentovaná aktívna zložka

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

* 1 tabletku denne

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

výživový doplnok



Teraz aj v balení
po 28 tabletkách

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

STAROSTLIVOSŤ O RUKY

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D.

Ústavy farmakologie 2. a 3. LF UK, Praha

Na prvý pohľad úplne banálna a samozrejmá vec. Zaiste nie každé mydlo je optimálne na pokožku našich rúk a umývanie sa čistou pramenitou vodou zo studničky často nestačí. Vzniká teda otázka, ako mať ruky čisté a pritom v zdravej kondícii.

Suchá alebo drsná pokožka dlane a prstov býva veľmi často spôsobená použitím nevhodného prostriedku na umývanie s obsahom natriumlaurylsulfátu alebo antibakteriálnymi mydlami a pod. Zabudnúť však nemožno ani na genetickú záťaž, niektoré lieky (diuretiká, pre-

háňadlá, spazmolytiká, antihistaminiká, antidepressíva a pod.), nedostatočný príjem vitamínov A alebo B, alebo naopak, nadmerná konzumácia kofeínu alebo alkoholu. Suchá pokožka môže byť i príznakom konkrétnej kožnej choroby (lupienka, ekzém alebo ichtyóza);

so systémových ochorení treba upozorniť na preukázaný vzťah k cukrovke, zníženu činnosť štítnej žľazy alebo dokonca aterosklerózu.

Čo môže pomôcť?

U mnohých pacientov postačí dostatočná hydratácia spoločne s vyvarovaním sa príliš často vykonávanej hygieny, vrátane napr. dlhodobého pobytu vo vani. Veľmi vhodné a osvedčené sú napr. kozmetické prípravky z radu *Neutrogena*, ktoré ponúkajú komplexnú starostlivosť o ruky aj nohy. Zaujímavé sú predovšetkým svojím vysokým obsahom glycerínu spoločne v unikátnej kombinácii s látkou *Jasparello*, ktorá umožní jeho pôsobenie aj v hlbších vrstvách pokožky. Poskytuje tak okamžitú úľavu a intenzívnu hydratáciu, a to pri súčasnej podpore ochrannnej funkcie pokožky.

Pri pravidelnej aplikácii významne zabraňuje stratám vlhkosti, obmedzí sa tak ďalšie hrubnutie už zrohovatej vrstvy epidermis a zmenší sa aj pravdepodobnosť tvorby drobných praskliniek. Pre starostlivosť o suché ruky sú z tohto radu k dispozícii hneď štyri rôzne prípravky s rôznou veľkosťou balenia – ide o koncentrovaný krém (parfumovaná i neparfumovaná forma). Spomína sa aj jeho pozitívny účinok na proces starnutia pokožky. Na výrazne popraskanú pokožku je vhodné použiť krém určený na intenzifikovanú kúru, ktorý sa nanáša priamo na poškodené a popraskané miesta. Obohatený je o alantoín, vitamíny B₅ a E alebo pantenol, ktoré výrazne prispievajú k hojeniu popraskanej pokožky.

inzercia

Efekt ošetrojúceho zábalu*
prináša 100% úľavu
suchej pokožke**

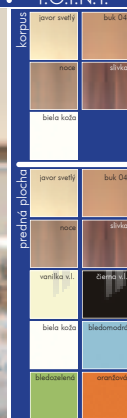
Neutrogena®

ODPORÚČANÉ SLOVENSKÝMI DERMATOLÓGMÍ



*efekt kozmetického zábalu

**sebahodnotenie, 31 subjektov, po 28 dňoch používania, aplikácie 2x denne, klinická štúdia USA 2004



Odolné certifikované materiály, ľahká údržba
Vysoká pevnosť zásuvky pri otvorení
Nosnosť až 50 kg, zaistenie proti pohybu
Kovová úchytky s povrchovou úpravou
Uzamykateľné zásuvky kontajnera
Kontajner s kolieskami pre ľahšiu manipuláciu
Široké stolové nohy zabezpečujú stabilitu
Výškovo nastaviteľná nožička regálov

ŠPECIÁLNA ZĽAVA PRE
LEKÁROV
- STOMATOLÓGOV
- VETERINÁROV



využite naše profesionálne služby

poradenstvo - grafický návrh - zameranie - predaj na splátky - doprava - montáž - servis

inzercia

inzercia

Žijeme v krajine, kde nám zákon prikazuje podrobiť sa povinnému očkovaniu a jeho prípadné odmietnutie je sankciované pokutou.

Žijeme v krajine, kde neexistuje inštitúcia na odškodnenie poškodených očkovaním.



**Ako ďalej
s povinným očkovaním?**



www.slobodaVockovani.sk



Srdečne Vás vítame v hoteli Plejsy*** v Malom Slovenskom raji

V prekrásnom prostredí **Spiša** a **Malého Slovenského raja** Vás privíta jedinečný hotel, **Hotel PLEJSY***** s neopakovateľnou atmosférou a výhľadom na štít Tatier.

Tento kraj svojim čarom, kontrastom údolí, vysokých štítov, zelených lúk a pasienkov, splní očakávania a prania aj najnáročnejšiemu návštevníkovi v ktoromkoľvek ročnom období. Dokáže byť chladnou zimnou krajinou a rajom lyžiarov a vzápätí sa zmení na dojemnú arénu rozmanitých farieb a vôní, ktoré nás sprevádzajú na potulkách turistickými chodníkmi. Pri prechádzkach historickými zákutiami blízkeho okolia sa pokocháte krásou Spiša, Spišského podhradia, Spišského hradu a zároveň načerpáte nové sily, či strávite chvíle oddychu.

Prekrásnu prírodnú scenériu tohto kraja úžasne dopĺňa tento moderný novopostavený hotel s ubytovacou kapacitou 186 lôžok v 45 dvojlôžkových izbách, 15 apartmánov, vrátane 30 prísteliek, a to nielen architektonicky, ale aj svojimi profesionálnymi službami a individuálnym prístupom ku každému hosťovi s ohľadom na jeho potreby

a požiadavky. Vaše chute bude rozmazávať náš šéfkuchár fantastickou domácou kuchyňou a balíčky produktov zamerané na relax a regeneráciu organizmu budú balzomom na Vaše telo i dušu. Pôžitok Vám zaručí Vital ISIS Paradise – vnútorný komplex zameraný na regeneráciu a načerpanie nových síl – vnútorný bazén, whirlpool, fínska, parná, bylinková a infra sauna, Kneippov kúpeľ, tepidárium. Ste radšej za aktívny oddych? Nech sa páči! Príďte si zahrať bowling, biliard, tenis a golfový trenažér vyskúša Vaše golfové zručnosti. Vaše ratolesti a naši najmenší VIP hostia nájdu útočisko v detskom kútiku a ihrisku plnom zábavy.

Hľadáte vhodné miesto pre obchodné rokovanie, firemnú akciu, seminár, stretnutie či iné spoločenské podujatie? Pre Vás i Vašu spoločnosť Vám ponúkame využiť služby nášho zariadenia. Zabezpečíme Vám kompletný servis „šitý na mieru“ a individuálny prístup s prihliadnutím na všetky Vaše predstavy a požiadavky.

www.hotelplejsy.sk, e-mail: hotel@plejsy.sk, Tel./Fax: 421 53 4298 015/16

Neváhajte, príďte a doprajte nekonečnú silu telu a pokoj duši...

1. cena: Víkendový pobyt pre 2 osoby s polpenziou, vstupom do Vital ISIS Paradise a masážou
2. cena: Víkendový pobyt pre 2 osoby s polpenziou a vstupom do Vital ISIS Paradise
3. cena: Víkendový pobyt pre 2 osoby s raňajkami a vstupom do Vital ISIS Paradise

Správnu odpoveď tajníčky s vystrihnutým kupónom posielajte do 6. 1. 2011 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava**

	1405 RÍM. ČÍSLICAMI	RIADENIE	ZMES	OKREM INÉHO (SKR.)	POMŮCKY: LOK, AKOV, HACK, MOMO, JOLANTA, DARAB, CVIL, LEVI	OHNIŠKO NA VYKUROVANIE	ÚŽITOK, PROSPECH	ZATAJOVANIE	TEBA		MENO KLEMENTINY	HEHEJ	BALKÁNSKA OBJ. JEDNOTKA
SÍDLO V TALIANSKU					ČASŤ TELA					KANSAS HOSPITAL ASSOCIATION			
107 RÍM. ČÍSLICAMI					MALÁ OS ŽLÚSKY ŠTÁT					OBEC PRI LEVICIACH ŽENSKÉ MENO			
PODLA (ČES.)				MENO IZIDORA TRHAL					PRIVLASTŇOVA- CIE ŽAMENO DIVÁ SVIŇA				
TAJNÍČKA													
	MESTO V IRÁNE AKADEMICKÝ TITUL PRED						VÁČŠÍ RODINNÝ DOM TALIANSKY SPIŠOVATEĽ					PLEMENO KONÍ	SPOJENIE ORGANIZÁCII
PANDRLÁK						BANSKÝ CHODNÍK PULT NA PODÁVANIE					HLAS SOVY SKUTOK		
VÝLUČOK PRI NIEKTORÝCH ŽAPALOCH					OBYVATEĽ BENINU								
MENO DOMINY					LETCI								
ŠPORTOVÝ KLUB V MADRIDE					POVEDAČKA								

Výhercovia tajníčky z minulého čísla 3/2011: 1. Daniel Shaw, Piešťany, 2. Marta Hlavinová, Rimavská Sobota, 3. Magdaléna Dobsová, Gabčíkovo
Výhercom blahoželáme!

SineHerp®

Krycí a ochranný gél na herpes

Výrazná úľava od príznakov herpesu už od 1. dňa liečby

- poskytuje rýchlu úľavu od bolesti a pálenia
- od 1. dňa liečby prináša výraznú úľavu od svrbenia a pichania
- urýchlí obnovu pokožky pier



SineHerp® je zdravotnícka pomôcka triedy I. zodpovedajúca požiadavkám smernice 93/42/EHS.

spirig
Eastern a.s.

Výrobca: Laboratoires CARILENE, F-78360 Montesson, Francúzsko.
Zastúpenie pre ČR a SR: SPIRIG Eastern a. s., Nobelova 28, 831 02 Bratislava 3, Slovensko
tel.: 00421 2 4910 9010, fax: 00421 2 4910 9090; e-mail: spirig@spirig.sk, www.spirig.sk

Nájdete
v každej dobrej
lekárni



Vianoce v našej lekární

Zľavy až
-15%



Akcia platí od 28. 11. do 24. 12. 2011

PARTNER 
pre vaše zdravie
www.partner.sk