

lekáreň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

MYSLITE

NA PREVENCIU CHRÍPKY

PREČO SÚ DÔLEŽITÉ

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

**TRÁVENIE POČAS
VIANOČNÝCH SVIATKOV**

ZABUDNUTÝ **POKLAD** –
VITAMÍN C

INTERVIEW S ALGEZIOLOGIČKOU
MUDR. GEISTOVOU

KRČOVÉ ŽILY A PODOBNÉ „RADOSTI“

**ZÁPALOVÉ
OCHORENIA**

OCHRANA ZRAKU

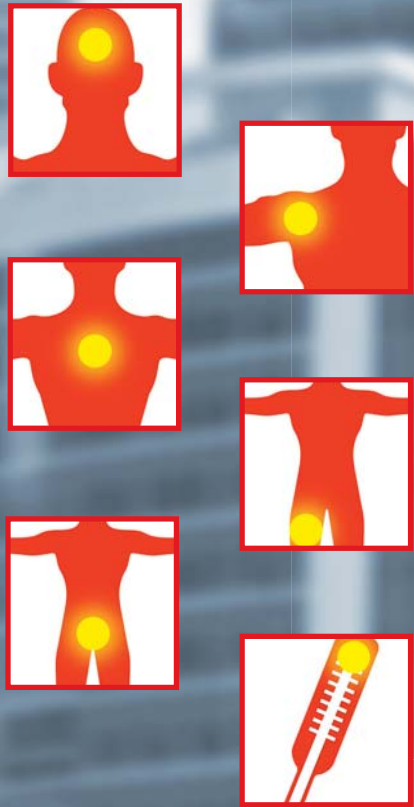
INKONTINENCIA
VÁS NEMUSÍ VYRADIŤ

**VIANOČNÉ INŠPIRÁCIE
V LEKÁRNI**



MIG-400[®]

rýchly proti bolesti IBUPROFÉN



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 niečím 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:** november 2012

Lekárne a lieky: 4/2012
Cieľová skupina: široká verejnosť
Náklad: 65 000 ks
Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ
Edukafarm, spol. s r. o.
Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, ČR
tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048
Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR
tel: 02/44 630 400, fax: 02/44 630 401

Riaditeľ spoločnosti: PharmDr. Zdeněk Procházka
Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská
Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka
Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,
e-mail: osuska@edukafarm.sk

Redakčná rada SR
Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,
Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava
Doc. MUDr. Marián Bátovský, CSc.,
FNsP, Bratislava
MUDr. Peter Blažko,
Poliklinika, Malacky
Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,
Katedra ORF FaF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,
Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava
Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,
Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice
Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,
Farmakologický ústav LF UK, Bratislava
MUDr. Ján Lietava, CSc.,
II. interná klinika LF UK, Bratislava
MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,
Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany
h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,
Urologická klinika FNsP J. A. Reimana, Prešov
Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,
I. Interná klinika LF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Juraj Pěč, CSc.,
Kožná klinika JLF, Martin
MUDr. Andrej Švec, PhD.,
Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia
PharmDr. Vladimír Végh
MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.
MUDr. Jiří Slíva, PhD.
PharmDr. Lucie Kotlářová

Marketing a inzercia:
Mgr. Janka Osuská,
+421 915 430 166, e-mail: osuska@edukafarm.sk
Bc. Lucia Krumpolcová,
+421 917 864 280, e-mail: krumpolcova@edukafarm.sk

Grafická úprava: Jana Kanasová
Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin
www.alfaprint.sk
Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzertoch neprešiel jazykovou korektúrou.
Číslo 4, ročník 6, 4/2012
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09
ISSN 1337-0065
Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzertov.

Milí čtenáři,

Představuji Vám poslední letošní vydání časopisu Léky a Lékárna. Jako obvykle, opět jsme připravili řadu článků a rozhovorů, které přináší zajímavé informace. Nacházíme se v ročním období, kdy jsme všichni více náchylní na chřipku a nemoci z nachlazení. Samozřejmě, pokud mluvíme o chřipce, pak často skloňovaná metoda specifické obrany je očkování. Ovšem ani takové očkování nepřináší jistotu protichřipkové ochrany, protože viry, které se využívají k výrobě vakcín, se mohou v populaci pohybovat v mutované formě, na kterou má vakcinace jen částečný ochranný vliv anebo vůbec žádný. A proto je dobře, že právě v tomto vydání můžete nalézt novinku proti virózám a také proti chřipce, kterou reprezentuje Gunaprevac. Tento lék svou účinností a bezpečností obhájí obsahem nízké dávky tradičně a dlouhodobě používaných účinných látek. Těšíme se z tohoto nového přípravku, který odpovídá dnešní době, respektive odpovídá aktuálním potřebám imunity. A pacienta může těšit jeho podávání – preventivně jedenkrát týdně. Nutno dodat, že díky složení chrání tento lék náš organismus nejen před uvedenou chřipkou a virózami, ale také před bakteriálními infekcemi, které nachlazení či chřipku často komplikují. Jedná se o zánět středního ucha, záněty vedlejších nosních dutin ad. Další zajímavé téma, na které Vás chci upozornit, tvoří nitrožilně podávaný vitamin C. Nedávno byl na Slovensku registrován lék, který lze charakterizovat jako infuzní terapii vysokou dávkou vitaminu C (7,5g). Toto téma je opravdu velmi vzrušující, protože již v roce 1978 prof. Pauhling na základě výsledků klinických studií prohlásil, že vysoké dávky vitaminu C zlepšují kvalitu života a prognózu přežití onkologických pacientů. A za tuto práci obdržel Nobelovu cenu za medicínu. Přesto se až v letošním roce dostává na Slovensko tato infuzní terapie a využívá všech účinků, které je vitamin C schopen poskytnout. Obecně řečeno, oxidativní stres, který vzniká díky stresu, znečištěnému ovzduší a také kvůli chorobám, je potřeba neutralizovat právě vitaminem C! Bohužel, při jeho nedostatku patří zmíněný oxidativní stres mezi hlavní faktory spoluzodpovědné za chronický zánět, depresivní poruchy, alergie, onemocnění cév, osteoporózu, opakující se infekce a vznik nádorových onemocnění. Oxidativní stres je také důležitým faktorem při vzniku syndromu vyhoření a chronického únavového syndromu. Infuzní terapie vitaminem C se tak stává jedinečným prostředkem v prevenci i léčbě zmíněných onemocnění. Věřím, že se vám bude toto číslo líbit!

Přeji Vám všem klidný konec roku a mnoho zdraví a pohody v roce příštím.


PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Myslite na prevenciu chrípky	2
Trávenie počas vianočných sviatkov – nemalý problém pre naše telo	4
Prečo sú dôležité omega-3 mastné kyseliny?	10
Vianočné inšpirácie v lekárni	11

Z KLINICKEJ PRAXE

Zabudnutý poklad – vitamín C	6
Ako zabrániť komplikáciám krčových žíl a podobným „radostiam“?	9
Zápalové ochorenia	12
Ochrana zraku pred vplyvom vonkajšieho prostredia	14
Inkontinencia vás nemusí vyraďiť	15

ROZHOVOR

Možnosti liečby bolesti pohybového aparátu	7
Tajnička o cene	16



MYSLITE NA PREVENCIU CHRÍPKY

Odborná redakcia Edukafarm
PharmDr. Lucie Kotlářová

**Chríпка a chrípkové ochorenie (prechladnutie) každoročne vo
zvyčajných obdobiach postihuje s rôznou intenzitou až pätinu
všetkých obyvateľov.**

Proti týmto veľmi rozšíreným chorobám stále nie sú k dispozícii bežne dostupné účinné lieky, a tak sa musíme spoliehať hlavne na prevenciu a zmiernenie príznakov. Pretože pôvodcom chrípky je jeden typ vírusu, je možná ochrana formou očkovania. Ten sa však neustále mení, preto je potrebné pred každou sezónou obnovovať očkovanie. Nakoľko chrípkové ochorenia nemajú jednotného pôvodcu (na ich vzniku sa môže podieľať až 200 rôznych vírusov), očkovanie preto nie je možné.

Druhým faktorom, ktorý sa podieľa na sezónnej chorobnosti, sú následné, tzv. sekundárne infekcie. Vírusovou infekciou oslabené sliznice predstavujú otvorenú bránu pre rôzne druhotné bakteriálne infekcie, ktoré vedú k bakteriálnej nádche, zápalom stredného ucha alebo zápalu priedušiek. Rozvinúť sa však môžu i vážnejšie komplikácie, preto sa priebeh ochorenia nesmie podceňovať, najmä u rizikových pacientov (deti, staršie osoby).

Najdôležitejšou ochranou je naša imunita

Za normálnych podmienok ľudský organizmus je schopný brániť sa proti týmto vírusovým chorobám tvorbou špecifických protilátok a zvýšenou aktivitou buniek imunitného systému. Tá je pri vírusových infekciách kľúčová. Existuje celý rad postupov, ako posilniť imunitu, pričom každý má svoje kladné i záporné stránky.

Ako sa chrániť pred chrípkou?

Pri chrípke a podobných ochoreniach je najpoužívanejším preparátom tzv. *Anas barbariae hepatis et cordis extractum*. Do klinického používania sa táto látka zaradila pred sto rokmi, liekopisne bola popísaná pred 50 rokmi. Časom preverená protívirusovo pôsobiaca látka si získala vo verejnosti obrovskú popularitu a v mnohých krajinách patrí k najpoužívanejším prostriedkom na liečbu a prevenciu chrípky a prechladnutia.

Čo je nové?

Za ostatných 100 rokov sa však imunologický profil, ako aj vonkajšie prostredie, v ktorom ľudia žijú, významne zmenili. Zároveň významne stúpol objem medi-

cínskych poznatkov, a tak neprekvapuje, že pôsobenie tejto látky sa dnes z dôvodu zvýšenia účinnosti podporuje ďalšími látkami. Medicína nízkych dávok (tzv. nanofarmakológia) potencuje účinok tejto „klasiky“ ďalšími imunostimulačnými látkami. K tým najdôležitejším látkam patrí *Haemophilus influenzae* (9CH), ktorá sa zameriava na zníženie rizika druhotných komplikácií chrípky (bakteriálnych infekcií), ďalej potom *Echinacea* (3CH), ktorá je tradičným prostriedkom stimulujúcim vrodenu imunitu a *Asclepias vincetoxicum* (5CH) s podobným účinkom, *Aconitum napellus* (5CH), ktorá ovplyvňuje teplotu a hospodárenie s energiou vo vnútri buniek, *Belladonna* (5CH) na uľahčenie dýchania a proti opuchom slizníc, ako aj *Cuprum* (3CH), látka, ktorá sa používa pri náhlych bolestiach svalov a pri teplotách.

Vzájomne sa podporujúce pôsobenie týchto látok podávaných v nízkej koncentrácii dopĺňa účinok základnej zložky prostredníctvom posilnenia obranyschopnosti a ochranou slizníc. Tým daná kombinácia látok dostáva účinok, ktorý plne rešpektuje potreby tejto doby – stimulovať jedinca so zníženou imunitou a chrániť jeho sliznicu pred vstupom vírusov

do organizmu. Vykonané klinické štúdie s touto kombináciou ukazujú, že veľmi dobrý účinok sa dosahuje pri akútnom potlačením príznakov chrípky a prechladnutí, ako aj pri preventívnom podávaní. Nové prostriedky nanofarmakológie prinášajú aktuálnemu stavu zodpovedajúce inovatívne riešenie, zahŕňajúce účinnú prevenciu chrípky, ale aj ochranu pred jej následnými komplikáciami, ako napr. zápalmi stredného ucha a bronchitídou.

Vedeli ste, že chrípka...

- má inkubačnú dobu pol dňa až tri dni, každoročne postihuje 10 – 15 % populácie,
- šíri sa formou epidémie,
- objavuje sa v Európe najčastejšie začiatkom roka a trvá 4 – 8 týždňov,
- postihuje všetky vekové kategórie,
- prenáša sa vzdušnou cestou, ale aj používaním telefónneho slúchadla, držadiel v MHD, hračiek a pod.,
- do organizmu vstupuje cez sliznicu nosohltanu a očnou spojovkou?

GUNAPREVAC



Anas barbariae Hepatis et Cordis extractum
tradičná protivírusová ochrana



Haemophilus influenzae
znižuje riziko
komplikácií chrípky

Aconitum napellus
podpora tvorby ATP
antipyretický účinok



Asclepias vincetoxicum
stimulácia prirodzenej imunity

Belladonna
antiedematózný účinok
spasmolytikum



Echinacea angustifolia
stimulácia prirodzenej imunity

Cuprum
podpora enzymatických procesov
analgetický a antipyretický účinok



synergia

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



Účinné látky: *Anas barbariae hepatis et cordis extractum* 200K, *Haemophilus influenzae* 9CH, *Asclepias vincetoxicum* 5CH, *Echinacea* 3CH, *Aconitum napellus* 5CH, *Belladonna* 5CH, *Cuprum* 3CH. Pomocné látky: sacharóza, cca 1g. Balenie: 6 tub granúl. Každá tuba obsahuje 1 g granúl. **Dávkovanie:** *Prevenia:* 1 tuba granúl týždenne počas 6 týždňov. *Liečba:* Dospelí a deti staršie ako 6 rokov 1 tuba granúl od objavenia sa prvých príznakov chrípky alebo ochorenia z prechladnutia. Potom každých 6 až 8 hodín (max. 3 dávky denne) až do vymiznutia príznakov. V prípade pretrvávania príznakov sa poraďte so svojim lekárom. *Deti od 2 do 6 rokov:* polovica dávky pre dospelých. Použitie u detí mladších ako 2 roky konzultujte s detským lekárom. **Spôsob podania:** granuly vysypte priamo pod jazyk a nechajte ich voľne rozpustiť. Užite 15 minút pred jedlom. U detí je možné dávku rozpustiť v malom množstve vody. Ak sa príznaky ochorenia do 5 dní nezlepšia alebo ak sa zhoršia, poraďte sa so svojim lekárom. Uchovávajte pri teplote do 25°C. **Spôsob vydania lieku:** Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. Liek na vnútorné použitie. Uchovávajte mimo dohľadu a dosahu detí.

Držiteľ rozhodnutia o registrácii: inPHARM CLINIC s.r.o., V Lipkách 647, 154 00 Praha 5, Česká republika
Informačný servis: inPHARM s.r.o., Trnavská cesta 82/A, 821 01 Bratislava, SR, tel.: +421 2 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk



TRÁVENIE POČAS VIANOČNÝCH SVIATKOV – – NEMALÝ PROBLÉM PRE NAŠE TELO

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

Po roku sú tu opäť Vianoce a s nimi aj plné stoly najrôznejších dobrôt, ktorým sa dá len veľmi ťažko odolať. Hoci dobre vyzerajú a ešte lepšie chutia, môžu vyvolať zažívacie neprijemnosti od pálenia záhy a žĺčnikovej koliky až po hnačku. Okrem týchto ťažkostí to môže byť napr. zápcha alebo nadúvanie a bolesť brucha. Najlepšie je týmto problémom vedieť predchádzať, užitočné je však aj vedieť, ako ich liečiť.

Pálenie záhy vzniká vrátením kyslého žalúdočného obsahu späť do pažeráka, pričom vyvolávacím faktorom je práve diétna chyba. V rámci samoliečby sa ponúka využitie najrôznejších antacid, t.j. látok, ktoré túto kyslosť neutralizujú (napr. jedlá sóda a i.). Nemožno ich však bez obáv odporučiť osobám, ktoré užívajú iné lieky



bez toho, aby sme tento zámer konzultovali so svojim lekárnikom, lebo látky znižujúce kyslé prostredie, môžu významne ovplyvňovať vstrebávanie súčasne podaných liekov. Ďalšou možnosťou sú tzv. algináty vytvárajúce na povrchu žalúdočného jazierka nekyslú vrstvu, a v prípade vrátenia žalúdočného obsahu do pažeráka, nedochádza k podráždeniu jeho sliznice, čo sa prejavuje práve pálením záhy. Kúpiť si môžeme aj látky znižujúce tvorbu samotnej kyseliny chlorovodíkovej, ktoré sa úspešne využívajú aj v liečbe žalúdočného vredu – ide napr. o prípravky s obsahom pantoprazolu alebo omeprazolu, prípadne ranitidínu a famotidínu. Ide o problém, ktorý je vhodné riešiť, lebo v prípade zanedbania môže viesť k oveľa závažnejším ochoreniam. Potrápiť nás zaiste môže aj pocit nafuknutého brucha, zvyčajne prameniaci z prejedania alebo z kombinácie nevhodného jedla. V takom prípade je najlepšie ísť na prechádzku a osviežiť na čerstvom vzduchu. Pri trávení nám však môžu pomôcť aj niektoré prípravky s obsahom enzýmov. Vhodný je taktiež prípravok obsahujúci

pankreatín, dôležitý na štiepenie tukov, bielkovín a sacharidov. Podporením trávenia a vstrebávania stravy dôjde aj k úprave sekundárnych porúch zažívacieho traktu, ako je nadúvanie a pocit plnosti. Konzumácia tučného jedla potom zaiste môže spôsobiť bolesti žlčníka, pri ktorých pomáhajú tzv. choleretiká – látky zvyšujúce tvorbu žlče alebo cholekinetiká – látky podporujúce vylučovanie žlče. Takto pôsobia okrem iného aj rastlinné prípravky s obsahom púpavy, lastovičnika, bedrovníka, valeriany a máty. Pri niektorých voľne predajných prípravkoch sa opisuje aj mierny spazmolytický účinok na žlčové cesty. Pri kŕčoch v bruchu pomáha látka butylskopolamín, ktorý spomaľuje pohyb čreva i hladkej svaloviny žlčových ciest – môže teda pomôcť aj pri žlčníkových ťažkostiach. Pri nadúvaní, ktorého príčinou sú zložky stravy, s ktorými si naše telo nedokáže samo poradiť, a dostávajú sa tak do hrubého čreva, kde ich štiepi naša črevná mikroflóra, spoľahlivo pomáhajú látky, ktoré znižujú povrchové napätie plynových bublín v čreve – plyn sa tak vstrebe a nerobí viac

ťažkosti. Všeobecne je vhodné vyhýbať sa strave, ktorá nadúvanie zvyčajne spôsobuje – najmä strukoviny, kariofiol, kel, kapusta a pod.

Stále väčšej obľube sa dnes teší využitie probiotických prípravkov (napr. Symbi-lakt a i.), ktoré okrem iného významne znižujú výskyt hnačiek u detí aj dospelých. Všeobecne platí, že upravujú prirodzenú rovnováhu nášho zažívania, pričom až na ojedinelé prípady je ich užívanie veľmi dobre znášané. Podporiť účinok probiotík (laktobacily, bifidobaktérie, kvasinka *Saccharomyces boulardii*, *Bacillus clausii* a i.) môžu prípravky s vlákninou, tzv. prebiotiká – veľmi zjednodušene ide teda o prirodzenú stravu probiotík. Príkladom vzájomnej kombinácie pro- a prebiotík, môžu byť spory probiotického bakteriálneho kmeňa *Bacillus coagulans*, ktoré dopĺňa arabinogalaktán v prípravku Enterina. Predpokladom využitia takej kombinácie je spoľahlivý účinok na zažívanie a rýchlejšia úľava od prítomných ťažkostí.

inzercia

inzercia

Symbi-lakt® je užitočným potravinovým doplnkom:

- pri a po antibiotickej liečbe, kedy napomáha obnoviť antibiotikami narušenú črevnú mikroflóru,
- pri hnačke či zápche,
- pri syndróme dráždivého čreva,
- pri infekcii močových ciest,
- pri vaginálnej kvasinkovej infekcii a dlhodobom výtoku z rodidiel,
- pri zápachu z úst,
- pri alergiách, akné, ekzémoch a ďalších kožných problémoch,
- pri nadmernej plynatosti,
- pri bolestiach kĺbov,
- pri plesňových infekciách,
- pri bolesti hlavy, migréne, depresii, únave, neschopnosti sústredenia, popudlivosti,
- pri chronickom únavovom syndróme,
- u osôb s laktózovou intoleranciou obmedzuje nepriaznivé prejavy tejto intolerancie,
- pri diabete.

Pomáha udržiavať imunitu a priaznivo ovplyvňuje rozvoj črevnej mikroflóry. Zlepšuje celkový stav organizmu, obsahuje typ laktobacilov, ktoré sú vzhľadom na svoje vlastnosti považované za účinné pri prevencii rakoviny hrubého čreva.



Žiadajte vo svojej lekárni.



ENTERINA®

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

Charakteristika:

- extrakt z plodov čučoriedky pôsobí ako črevná dezinfekcia
- *Bacillus coagulans* vykazuje zvýšenú prilnavosť k bunkám čreva a významne pôsobí proti patogénym mikroorganizmom
- vitamín K je dôležitý pre správnu zrážavosť krvi a je vhodné ho doplniť pri jeho nedostatku v rámci hnačky,
- vitamíny skupiny B podporujú celkový proces rekonvalescencie

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)

OBNOVUJE ZDRAVÚ ČREVNÚ MIKROFLÓRU

- pri tráviacich problémoch (riedka stolica, nadúvanie),
- pri diétnych chybách, črevnom diskomforte,
- pri zlej životospráve, strese.

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, B₃, kyselina pantoténová, vitamíny B₆, B₁₂ a vitamín K.

výživový doplnok

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

ZABUDNUTÝ POKLAD – VITAMÍN C

PharmDr. Lucie Kotlářová, Edukafarm

Vitamín C je zrejme najznámejším vitamínom, najčastejšie sa dnes spája s prechladnutím a imunitou, jeho význam je však omnoho väčší.



Vitamín C, alebo kyselina askorbová, je jednou z najdôležitejších látok v živočíšnej ríši. Potrebujú ho takmer všetky organizmy, lebo sa zúčastňuje na tých najzákladnejších biochemických pochodoch v bunkách, ako je dýchanie a látková výmena.

Je zaujímavé, že pri takej dôležitej zložke je človek na rozdiel od väčšiny živočíšnych druhov odkázaný výhradne na prísun potravou. Vážny nedostatok vitamínu C vyvoláva chorobu skorbut, postrach dlhotrvajúcich námorných výprav. Dnes je už skorbut vzácný, pretože k takému výraznému nedostatku vitamínu C dochádza už len zriedka. Aj menej výrazný nedostatok vitamínu C však môže viesť ku vzniku rôznych zdravotných problémov.

Vedeli ste, že:

- veľká väčšina zvierat i rastlín si je schopná vitamín C vyrábať sama z jednoduchých cukrov, a nie je pre ne v podstate vitamínom – nepotrebujú ho prijímať v potravu. Okrem toho môžu jeho tvorbu regulovať a v prípade potreby (ochorenie, stres) zvýšiť jeho tvorbu až desaťnásobne;
- len u človeka a ľudoopov, netopierov, morčiat a veľkého juhoamerického hlodavca kapybary došlo počas evolúcie k strate schopnosti produkovať vlastný vitamín C. Prapredkovia týchto druhov prežili len preto, že konzumovali potravu prirodzene bohatú na vitamín C, ktorá dokázala tento výpadok nahradiť. Väčšina opíc v obvyklej potravine napríklad prijíma 10–20-krát viac vitamínu

C, ako je v ľudskej strave. Gorila tak bežne každý deň skonzumuje až 5 g vitamínu C.

Vitamín C a zápalové reakcie

Vitamín C plní v organizme okrem iného úlohu dôležitého antioxidantu – látka vyčytávajúca tzv. reaktívne molekuly kyslíka. Tieto vznikajú v akútnej fáze zápalu a ich úlohou je zabíjať choroboplodné zárodky. Vitamín C prispieva k udržiavaniu rovnováhy medzi tvorbou a potrebou reaktívnych molekúl kyslíka. Pri jeho nedostatku môže dôjsť k stavu, keď tieto molekuly začnú ničiť aj zdravé tkanivá, čo sa prejaví nežiaducim predĺžením zápalovej reakcie. Zásoby vitamínu C sa tým vyčerpávajú a pôvodne akútne zápal prejde do chronického štádia. Najnovšie lekárske poznatky ukazujú, že základom mnohých chorôb je práve chronický zápal, ktorý úzko súvisí s nedostatkom vitamínu C. Tento nedostatok sa pritom ani nemusí zistiť obvyklými metódami, pretože vitamín C nie je v organizme rozložený rovnomerne. Najviac ho potrebujú bunky zabezpečujúce obranyschopnosť, nervové bunky, podväzok mozgový (veľmi dôležitá žľaza uložená vo vnútri lebky), pečeň a obličky, štít na žľaza a tiež miesto, kde prebieha zápal. V týchto tkanivách môže byť až stonásobne viac vitamínu C, ako ho koluje v krvi. To vysvetľuje, prečo aj pri relatívnom nedostatku vitamínu C v strave (podľa dietetických noriem) môžu pri chronickom zápale niektoré orgány trpieť nedostatkom vitamínu C. Aby bolo možné tento problém vyriešiť, po-

dávajú najnovšie lekári vitamín C infúziou (t.j. podaním do žily) priamo do krvného obehu. Tráviacim traktom sa ho totiž dokáže vstrebať len obmedzené množstvo a ani konzumácia viac ako 1 g vitamínu C v strave denne nevedie k vyšším hladinám v krvi. Infúznym spôsobom je však možné aplikovať, a najmä využiť až 15 gramov vitamínu C. Koncentrácia vitamínu C v krvi tak stúpne až desaťnásobne v porovnaní s bežnými hodnotami a umožňuje tak doplniť nedostatok vitamínu C aj v najviac namáhaných tkanivách.

Infúzna liečba vysokými dávkami vitamínu C získava vo svete vzrastajúcu popularitu. Mimoriadne úspechy má napr. v Nemecku, kde sa infúzne podávanie vysokých dávok vitamínu C používa v rámci pomocnej liečby mnohých chronických infekčných alebo autoimunitných ochorení, alergických chorôb, vyčerpanosti a stavov „vyhorenia“ (burn-out syndrom), niektorých psychických porúch alebo reumatoidnej artritídy.

Vitamín C a nádorové ochorenia

K ďalším novým dôležitým zisteniam patrí skutočnosť, že vitamín C dokáže vo vysokých dávkach priamo zabíjať niektoré nádorové bunky. Vďaka odlišnostiam v látkovej výmene dochádza k cieľenej likvidácii rakovinových buniek, pričom zdravé bunky môžu mať z vysokých hladín vitamínu C úžitok a pripravovať regeneráciu nádorom poškodeného tkaniva.

Nejde pritom len o laboratórne pokusy v skúmavkách – v roku 2012 sa publikovalo niekoľko renomovaných štúdií so skutočnými onkologickými pacientmi, u ktorých vitamín C významným spôsobom zmenšil objem nádorov, alebo aspoň zlepšil kvalitu života v záverečnom štádiu ochorenia. Opäť to však platí len pre koncentrácie vitamínu C, ktoré sú dosiahnuteľné len infúznym podávaním. Aj keď samotný vitamín C zrejme rakovinu nikdy nezlikviduje, tieto štúdie naznačujú, že môže byť veľmi dobrým pomocníkom pri štandardnej onkologickej liečbe.

Zvyšujúce sa lekárske skúsenosti s vysokými dávkami vitamínu C zrejme v blízkej dobe prinesú prekvapivú nádej pre mnohých pacientov. V boji s mnohými závažnými ochoreniami tak vzhľadom na ľahkú dostupnosť, relatívne nízku cenu a vysokú bezpečnosť liečby vitamínom C získavame potencionálne veľmi silný nový nástroj.

MOŽNOSTI LIEČBY BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU

Interview s algeziologičkou MUDr. Tatianou Geistovou, Algeziologická klinika SZU a FNŠP F. D. Roosevelta, Banská Bystrica



1. Pani doktorka, môžete aspoň v stručnosti priblížiť našim čitateľom Vaše pracovisko?

Naše pracovisko sa podľa svojej náplne venuje diagnostike a liečbe ťažkých stavov bolesti nádorového i nenádorového pôvodu. Je to jediné samostatné algeziologické oddelenie s lôžkovou časťou na Slovensku. V rámci modernej liečby sme v posledných rokoch zaviedli do praxe mnoho nových techník.

2. Ako sú zastúpené vo Vašej ambulancii bolesti pohybového ústrojenstva?

Bolesti pohybového aparátu sú jednoznačne najfrekvencovanejšie zastúpené. Zo 7 500 pacientov ročne ošetrovaných na našom pracovisku, predstavujú približne 60 – 70 %. Vyplýva to zo súčasného spôsobu života, rýchleho životného štýlu, pre ktorý je paradoxne charakteristický práve nedostatok pohybu. Je smutné, že sa tomuto problému zatiaľ nevenuje dostatočná pozornosť. Mali by sme naň viac poukazovať, veď príčiny treba hľadať už v detskom veku. Avšak aj nadmerné, navyše nerovnomerné a neprimerané zaťažovanie jednotlivých svalových skupín, a tiež nevhodná životospráva vedú k predčasným degeneratívnym zmenám.

3. Liečba bolesti pohybového ústrojenstva sa zvyčajne zakladá na podávaní liekov, ktoré obsahujú napr. paracetamol, nesteroidové antireumatiká, kortikosteroidy. Aké vidíte výhody a nevýhody takejto liečby?

Vždy zdôrazňujem, že liečba bolesti by mala byť komplexná, pretože bolesť je jedinečný a komplexný fenomén. Bolo by od nás veľmi nerozumné a nespravodlivé, keby sme farmakoterapiu

zaznávali. V liečbe bolestivých stavov má nezaštupiteľné miesto, často je jediným spôsobom, ktorým sme schopní zmierniť utrpenie pacienta. Pri dlhodobom užívaní sa samozrejme môžu prejavovať nežiaduce účinky, ktoré liečbu limitujú. Vtedy sme nútení situáciu prehodnotiť, pretože prvoradá je bezpečnosť pacienta.

4. Používate vo svojej lekárskej praxi nejakú novinku, ktorej účinky Vás pozitívne prekvapili? Ak áno, pokúste sa nám priblížiť svoje skúsenosti.

V druhej polovici minulého roka som sa z odbornej literatúry dozvedela o možnostiach liečby bolesti pohybového aparátu aplikáciou Guna-MD injekcií. Zaujali ma už prvé publikované skúsenosti a úspechy tejto liečby, a preto som sa snažila našťudovať si o nej všetko z dostupnej literatúry a vyskúšať ju v praxi. Viedla ma k tomu aj bezradnosť, ktorú už zažil asi každý lekár u pacientov, ktorí nereagujú na akékoľvek liečebné procedúry, alebo sú pre nich kontraindikované. Práve z tejto skupiny boli neskôr i moji prví pacienti. Po počiatkových úspechoch pribudli ďalší, ktorí aj sami prejavili želanie, aby sa táto liečba stala súčasťou ich komplexnej liečby.

5. Keď ste zaviedli Guna-MD injekcie, mali ste nejaký klinický úspech, ktorý aj Vás samu prekvapil?

Áno, mala som taký prípad. Išlo o pacientku s 30-ročnou anamnézou bolesti chrbta. Možnosti analgetickej liečby obmedzovala u nej polyvalentná alergia na analgetiká. Počas rokov jej postupne zaraďovali, alebo skôr „skúšali“ všetky skupiny analgetík vrátane opioidov. A všetky museli byť postupne vysadené

pre závažnú intoleranciu, v prípade NSA až ohrozujúcu pacientkin život. S určitými obavami, v snahe pokúsiť sa zmierniť jej utrpenie, sme sa dohodli na aplikácii Guna-MD injekcií. Po 10 aplikáciách došlo k zmierneniu bolesti o 75 % (na škále VAS pokles intenzity z 8 b na 2 b). A čo bolo podstatné, bez akýchkoľvek alergických prejavov. Po prvom úspechu prirodzene pribúdajú ďalší pacienti. Najčastejšie išlo o chronické bolesti chrbtice a kĺbov. U všetkých sa nám podarilo dosiahnuť minimálne 50 % úľavu od bolesti.

6. Čo by ste na záver odkázali všetkým kolegom v ordináciách, ktorí liečia bolesti pohybového aparátu svojich pacientov?

K liečbe pohybového aparátu treba pristupovať komplexne. Je nevyhnutné pacientovi neustále pripomínať, že pohybový systém slúži na vykonávanie pohybu. Mnohí totiž, najmä po odznení najhoršieho, nerešpektujú naše dobre mienené rady smerom k aktívnej individuálnej pohybovej liečbe. Verím, že každý lekár chce pacientovi pomôcť a snaží sa využiť všetky vedomosti, ktoré má. Svojím kolegom by som priala, aby ich situácia v zdravotníctve neobrala o chuť stále hľadať ďalšie a ďalšie možnosti. Prajem im, aby boli čo najúspešnejší a dokázali využiť všetko dostupné. A aby nezabúdali na fakt, že trpiaci pacient očakáva nefalšovaný empatický prístup, ktorý je niekedy už sám osebe pre neho analgetikom. Pripúšťam, že nie vždy je možný. Ak však nie je možné byť empatický, buďme aspoň ľudskí, pretože to je možné vždy.

Za rozhovor ďakuje odborná redakcia Edukafarm. inzercia

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÁ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI

- Benefity:**
- Zmiernenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti svalov, kĺbov a chrbtice
 - Nežiaduce účinky neboli pozorované
 - Bez liekových interakcií
 - Kombinácia s analgetikami vedie k zníženiu nežiaducich účinkov analgetík

Prípravky:

MD-Neck, MD-Neural, MD-Thoracic, MD-Lumbar, MD-Isthmal, MD-Shoulder, MD-Small Joints, MD-Hip, MD-PolyMD-Muscle, MD-Matrix, MD-Tissue, MD-Knee



MÔŽE EXISTOVAŤ ŽIVOT PO RAKOVINE?

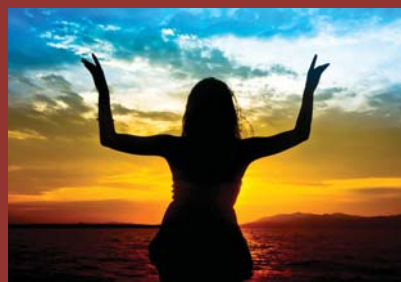
Gabriella Kovács Thurzo
PR článok

Počas terapie zameranej na liečbu rakoviny musí brať lekár ohľad aj na ďalší život, ktorý nasleduje po ukončení liečby a na kvalitu života. U mladších pacientov je súčasťou terapie aj fakt, aby sa podľa možnosti zachovala ich plodnosť, aby bola pre nich zabezpečená možnosť mať neskôr dieťa.

Nielen tí, ktorí plánujú rodičovstvo, ale každý pacient chorý na rakovinu si kladie otázky: prečo som ochorel, zdedil predispozíciu na vznik nádorového ochorenia aj moje deti? Genetické poruchy spôsobujúce vznik nádorov môžu pochádzať nielen od rodičov, môžu to byť aj získané poškodenia, pri posudzovaní dilemy ohľadom ich dedičnosti nestačí skúmať iba gény, treba sledovať aj formu života rodiny.

Pri niektorých druhoch nádorov bolo dokázané, že je väčšie riziko vzniku u tých, u ktorých ochorel blízky príbuzný, obzvlášť v mladom veku, na nádorové ochorenie. Napriek tomu, podľa súčasných vedomostí možno dokázateľne spájať iba 8-10 % takýchto ochorení s dedičnosťou. Rakovinu spôsobujú s oveľa vyššou pravdepodobnosťou génové poruchy „získané“ počas života. Riziko vzniku génových poškodení s vekom stúpa: fajčenie, znečistené ovzdušie, slnečné žiarenie či masné jedlá,

obezita, nedostatok fyzického pohybu, nepretržitý stav napätia, sú všetko faktory, ktoré prispievajú k zraniteľnosti organizmu. Škodlivé látky pozmeňujú funkcie niektorých bielkovín a enzýmov, dlhodobo to môže viesť ku vzniku nádorového bujnenia. Dedičnosťou získame nábeh na ochorenie, ale životný štýl zohráva oveľa dôležitejšiu úlohu pri vzniku rakoviny, sú prípady, keď u príbuzných vznikajú rovnaké ochorenia nie z genetických príčin, ale z v dôsledku zhodného životného štýlu.



Nadváha zvyšuje nielen riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení: u viacerých typov nádorových ochorení bolo zistené, že nadváha je dokázateľným rizikovým faktorom. Vysvetlením môže byť v niektorých prípadoch to, že nadváha sa často spája s nezdravým spôsobom života, a ako biologickú príčinu môžeme spomenúť

hormonálne zmeny alebo zmeny orgánov spôsobené obezitou, ktoré majú vplyv aj na riziko vzniku nádorových ochorení. Zvýšené riziko vzniku bolo u žien dokázané v prípade nádorov hltana, žlčníka, štítnej žľazy, maternice a vaječníkov, u mužov v prípade nádorov hltana, štítnej žľazy, hrubého čreva a obličiek. Obezitu zaraďuje Svetová zdravotnícka organizácia (WHO), kvôli jej ďalekosiahlym dôsledkom a rizikám, medzi desať najväčších ochorení. Zistenie rakoviny spôsobuje obrovskú traumu, a jej prípadné obnovenie, môže znamenať pre človeka tiež veľký duševný zlom. Nie je však zákonitý, že pacient upadne do depresie. Vysporiadanie sa s ochorením je psychologický proces, počas ktorého sa pacient naučí žiť s ochorením: zdolanie rakoviny znamená zároveň aj spracovanie obáv, aby ochorenie nestrpčovalo každodenný život. Ak pacienta toto ochorenie zmôže, ustáli sa pocit úzkosti, poruchy spánku, musí vedieť: tak ako existujú účinné lieky na zdolanie fyzickej bolesti, existujú a veľmi účinné psychologické metódy, lieky a prípravky na zníženie napätia. Môže pomôcť psychológ, mnohým ľuďom pomáha miestny klub chorých, kde sa môže o svojich obavách porozprávať s ľuďmi s rovnakým osudom, ktoré môžu byť tabu aj v rámci jeho rodiny.



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

Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku:

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

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

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

www.PROVITEX.sk

KEĎ HUBY POMÁHAJÚ

PODKOVIČNÍK (OHŇOVEC) MIX

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

Liečivé huby proti rakovine

Viac informácií o liečivých hubách a prípravkoch na:

www.PROVITEX.sk
a na infolinkách:

+421 (0) 903 225 548

+421 (0) 911 997 899

+421 (0) 35 7789 830

Hľadajte vo Vašej lekárni.



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

AKO ZABRÁNIŤ KOMPLIKÁCIÁM KRČOVÝCH ŽÍL A PODOBNÝM „RADOSTIAM“?

Odborná redakcia Edukafarm

Znie to možno trochu paradoxne, ale aj keď žijeme stále pohodlnejšie, namáhame svoje telo stále menej a väčšina ľudí v „civilizovaných“ krajinách vďaka rozvoju dopravy už takmer vôbec nechodí, naše nohy sú na tom stále horšie. Výskyt takých chorôb, ako je chronické ochorenie žíl dolných končatín, patrí v moderných spoločnostiach k vôbec k najrozšírenejším a stále stúpa. Najčastejšie ide o postihnutie tradične nazývané ako krčové žily (lekári ich označujú ako varixy). Čo vlastne krčové žily sú a aké nebezpečenstvá sú s nimi spojené?

Varixy a ich komplikácie

Žily dolných končatín majú každodennú neľahkú úlohu: pumpujú pomocou sťahov okolitých svalov odkysličenú krv z nôh smerom k srdcu. Tlak stĺpca krvi na ich stenu je pritom obrovský a dlhodobý. Niet divu, že ak má človek genetické dispozície k oslabeniu a zníženiu pružnosti žilovej steny, dôjde pod týmto permanentným tlakom k deformácii žíl, a varixy sú na svete. Tam, kde sa pridávajú niektoré rizikové faktory (obezita, dlhodobé státie, tehotenstvo, hormonálne zmeny v klimakteriu) pravdepodobnosť vzniku varixov sa ešte zväčší. Následkom hromadenia krvi a rozťahnutia žíl začne presakovať do okolia žíl tekutina a vznikajú opuchy. Pretože krv stagnuje, zvyšuje sa pravdepodobnosť vzniku krvných zrazenín, a to ako vo vnútri väčších žíl, tak pri popraskaní drobnejších krvných

žilových vetvičiek. Často sa pridávajú aj zápalové zmeny a vzniká takzvaná tromboflebitída.

Existuje pomoc?

Nohy postihnuté varixami je určite vhodné ukázať lekárovi, ktorý odporučí ďalší postup. Liečba nekomplikovaných varixov (a prevencia vzniku nových) spočíva vo väčšine prípadov v nosení pružných pančúch, pravidelných prechádzkach, obmedzovaní státi a v častom sedení so zdvihnutými nohami. V niektorých prípadoch však zostáva len operatívne riešenie alebo tzv. skleroterapia.

Farmakoterapia

V odstraňovaní subjektívnych i objektívnych symptómov žilových ochorení sú účinné venofarmaká. Úloha venofarmaká sa dlho pod-

ceňovala. Ich účinok sa považoval za placebo efekt. Aj keď sa od venofarmaká nedá očakávať zmiznutie varixov, prevencie vzniku varixov alebo flebotrombózy, ich použitie má svoje opodstatnenie. Doba liečenia venofarmakami nie je presne určená. Je prísne individuálna a nesmie byť veľmi krátka (minimálne 6-8 týždňov). Lokálne aplikované venofarmaká (organo-heparinoidy, heparín, troxerutín) zmierňujú typické žilové ťažkosti a ochladzujú pokožku, čo je veľmi príjemné pri svrbení a pálení. Na podpornú liečbu sa veľmi hodia gély a masti. K dispozícii je celý rad výživových doplnkov, ktoré sú určené hlavne na prevenciu vzniku krčových žíl alebo tmenie subjektívnych ťažkostí spojených s výskytom krčových žíl. Sú buď monokomponentné, alebo ide o kombináciu až niekoľkých prírodných látok.

inzercia



NOVÉ BALENIE
100 + 20 tabliet ZADARMO

www.vulm.sk

ZA VÝHODNÚ CENU

UŠETRÍTE AŽ 6 €

VO VAŠEJ LEKÁRNI

Výživový doplnok

STAROSTLIVOSŤ
O CIEVNY SYSTÉM



Pred použitím výživového doplnku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

PREČO SÚ DOLEŽITÉ OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY?

Odborná redakcia Edukafarm

Omega-3 mastné kyseliny patria v poslednej dobe k často skloňovaným pojmom, a to najmä v súvislosti s bezproblémovým vývojom centrálnej nervovej sústavy, zdravým životným štýlom a v neposlednom rade s predchádzaním srdcovocievnych ochorení. Tieto žiaľbohu predstavujú jednu z najčastejších príčin úmrtí vo väčšine vyspelých krajín sveta, SR nevynímajúc.

Ak hovoríme o omega-3 mastných kyselinách konkrétnejšie, máme na mysli hlavne ich dvoch zástupcov: kyselinu eikosapentaénovú (EPA) a dokosaheksaénovú (DHA).

Zdroje omega-3 mastných kyselín

Omega-3 mastné kyseliny vznikajú v priebehu zložitých pochodov lákovej výmeny z tzv. nenasýtených (ktoré majú v molekule medzi atómami uhlíka jednu alebo viac dvojných väzieb) mastných kyselín (olejovej, linolovej, linolénovej a arachidónovej, predtým označovaných ako vitamín F), ktoré sú pre ľudský organizmus nenahraditeľné a predstavujú potrebnú zložku tukových častíc tvoriacich bunkové membrány. Človek je tak odkázaný na ich pravidelný príjem v strave; v prípade nedostatočného pokrytia (jednostranná diéta, intolerancia niektorých potravín a pod.) je vhodné túto potrebu suplementovať kvalitným výživovým doplnkom.

K prirodzeným zdrojom mono- a polyne-sýtených mastných kyselín zaraďujeme najmä kľúčový a olivový olej, olej z treškej pečene, morské plody, ryby, semená, orechy a tiež zrelé plody rakytníka.

Čo dokážu omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny pôsobia predovšetkým antioxidačne, t.j. obmedzujú procesy vedúce napr. k starnutiu organizmu, degeneratívnym zmenám, ale tiež nádorovému bujneniu. Podávaním týchto kyselín sa znižuje hladina a syntéza triacylglycerolov (krvných tukov) v pečeni a pohotovosť krvných doštičiek k zhlukovaniu a tvorbe trombov, čím sa redukuje riziko kardiovaskulárnych príhod (poruchy prekrvenia, resp. krvnej zrážavosti – trombóza, embólia, srdcový infarkt a mozgová mŕtvica). Okrem toho majú určitý vplyv na stav a reakciu našej obranyschopnosti (imunity), takže v súvislosti s ich príjmom sa pozoroval nižší výskyt alergií a atopického zápalu kože. Úplne zásadná je však dostatočná konzumácia nastávajúcimi mamičkami, lebo omega-3 mastné kyseliny prispievajú k optimálnemu vývoju nervovej sústavy (mozog a miecha) a očnej sietnice plodu počas jeho rastu v maternici, ako aj počas dojčenia.

Kde hľadať v prírode omega-3 mastné kyseliny?

K bohatým zdrojom omega-3 mastných kyselín patria plody, príp. semená rakytníka rešetliakového (*Hypericaceae rham-*

noides L.). Zrelé oranžovo-červené kôstkoviny z krika alebo malého stromčeka pôvodom zo Sibíri sa zbierajú obvykle na začiatku jesene (september – október) a lisuje sa z nich príjemný a chutný olej s mnohými biologicky aktívnymi látkami vrátane karotenoidov, vitamínov C a E a vysokého percenta nenasýtených mastných kyselín. Tie sú predstúpom na tvorbu už spomenutých omega-3 mastných kyselín s mnohými pozitívnymi účinkami v oblasti prevencie civilizačných chorôb, porúch imunity, kožných ochorení, v období rekonvalescencie po operáciách, chemoterapii a vyčerpávajúcich ochoreniach, ako aj pri úbytku síl v starobe.

Prečo konzumovať omega-3 mastné kyseliny?

Vysoký podiel nenasýtených mastných kyselín v oleji zo semien (plodov) rakytníka tak poskytuje zaujímavý námet na zamyslenie nad účinnou prevenciou pomerne častých a závažných ochorení srdca a ciev i porúch obranyschopnosti. Ak pristupujeme aktívne k svojmu zdraviu, nie je dobré váhať, ale treba konať.

Vianočné inšpirácie v lekárni

Symbi-lakt® Pre zdravú črevnú mikroflóru

Symbi-lakt® pomáha priamo udržiavať prirodzenú črevnú a poštovú mikroflóru. Účinok zložiek je probiotický, podporujú rast pre zdravie užitočných baktérií a potláčajú nežiaduce patogénne organizmy. Stálym užívaním prípravku Symbi-lakt® sa dá predchádzať rôznym tráviacim ťažkostiam, infekciám i ďalším zdravotným problémom. Má unikátne zloženie a dostáva ho vo forme kapsúl so spomaleným rozpúšťaním.



výživový doplnok

Darčkové balenie Hliva ustricovitá s rakytníkovým olejom

Podporuje získanie vitality, energie a správne fungovanie organizmu. Dopĺňa telu potrebné látky.

100% prírodný produkt bez prímiesi s vlákninou. Teraz v darčkovom balení s pazucho-vým tlakomerom.



výživový doplnok

PHYCNOGENOL Elixír mladosti

Výživový doplnok z patentovaného výťažku prímorskej borovice, ktorý pomáha vyhladiť vrásky, spomaliť starnutie pleti a predĺži Vám mladosť.

Vo vašej lekárni.

Pred použitím výživového doplnku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

www.vulm.sk

PHCNOGENOL
PARTNER VAŠHO ZDRAVIA UŽ 40 ROKOV



výživový doplnok

Vianočný tip - Ocuvite® Complete

Premýšľate čo darovať pod stromček svojim blízkym? Dobrým tipom môže byť napríklad Ocuvite® Complete v limitovanej edícii s darčekom. Výživový doplnok Ocuvite® Complete dodáva organizmu vyvážený pomer pre oko užitočných látok, akými sú napríklad kyselina DHA, vitamíny C a E a zinok. Ďalej obsahuje dôležité karotenoidy luteín a zeaxantín. Tento prípravok je voľne predajný v lekárňach. Pri pravidelnom a dlhodobom užívaní môžete využiť výhodný bonusový program.

Darčkové balenie dostanete v lekárňach za nezmenenú cenu do vypredania zásob. Viac informácií nájdete na www.ocuvite.sk.



výživový doplnok

GUNA®-NONI Výživový doplnok

Prírodný pomocník v boji s prechladnutím, kašľom a zníženou imunitou. Je to výživový doplnok s výnimočným zložením. Obsahuje starostlivo vybrané extrakty dvanástich bylín doplnené o šťavu z plodov rastliny Noni, ktorá je známa svojím blahodarným pôsobením na ľudský organizmus. Všetky zložky navzájom podporujú účinok a stimulujú tak organizmus, aby sa lepšie bránil sezónnym prechladnutiam. GUNA-NONI je tiež vhodný pre fajčiarov na prečistenie dýchacieho ústrojenstva. Uľahčuje odkašľovanie a tlmí kašeľ.

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



výživový doplnok

DOBRA KRAJINA.SK
DARCOVSKÁ SOCIÁLNA SIET'

Rozdaruj sa na Vianoce!
Buď tieto Vianoce originálne.



Venuj 10 eur
do 16. 12. na náš portál
DobraKrajina.sk.
Odmeníme Ťa karikatúrou
ľubovoľnej točre.

Podporíš on-line priestor,
ktorý spája šikovných ľudí,
dobročinné overené projekty
a ochotných darcov.

KDE?
Cez www.dobrakrajina.sk / Rozdaruj sa na Vianoce
AKO?
Do 16. decembra daruj 10 eur a získaš karikatúru.
PREČO?
Aby aj v roku 2013 mohli dobročinné projekty získať financie.
VIAC INFO?
Napíš na dobakrajina@nadaciapontis.sk

TEREZIA 100

100% zdravie z prírody

Prospejte svojmu telu 100% prírodným rakytníkovým olejom

ŽIADAJTE
V LEKÁRNACH

- Plody rakytníka rešetliakového sú prírodným zdrojom rakytníkového oleja. Rakytník:
- ✓ Podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu
 - ✓ Prispieva k správnej činnosti tráviaceho traktu
 - ✓ Prispieva k dobrému fyzickému stavu a posilňuje činnosť srdca
 - ✓ Pomáha pri intenzívnej regenerácii a výžive pokožky

Rakytníkový olej je zdrojom:
Karotenoidov
Omega - 3, 6, 7 a 9 mastných kyselín
Vitamínu E

V KVAPKÁCH
k vnútornému
i vonkajšiemu
použití



výživový doplnok

ZÁPALOVÉ OCHORENIA

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

Príznaky a príčiny zápalu

Vo svojej typickej podobe sa zápal charakterizuje piatimi základnými prejavmi, pričom prvé štyri z nich opísal už na prelome nášho letopočtu samotný rímsky encyklopedista Celsus – začervenenie (rubor), zvýšenie teploty v mieste zápalu (calor), opuch alebo zdurení (tumor) a bolesť (dolor). Piaty typický znak zápalu, tzv. functio laesa, t. j. pozmenenú funkciu, pripojil až v roku 1858

slávny nemecký lekár a antropológ Rudolf Ludwig Karl Virchow (1821–1902). Spomínané prejavy si môžeme ukázať na jednoduchom príklade. Predstavme si, že ideme bosí a do nohy nás nečakane uštipne osa. Postihnuté miesto nás prakticky okamžite začne bolieť, a pretože osa svojím žihadlom do nás dostala aj trocha svojho jedu, naše telo sa logicky začína brániť tak, ako mu je to vlastné. Čoskoro dochádza k lokálnemu prekrveniu (postih-

Zápal, vo svojej klasickej podobe, predstavuje prirodzenú reakciu organizmu na infekciu alebo rôzne (fyzikálne alebo chemické) podnety zvonka, avšak aj na podnety, ktoré sú nášmu telu vlastné. V odbornej terminológii ho vystihujú špecifické koncovky „-itis“ alebo „-itida“. Príkladom môže byť napr. apendicitis/appendicitída (zápal červovitého prívěsku slepého čreva), hepatitis/hepatitída (zápal pečene) alebo bronchitis/bronchitída (zápal priedušiek). Často používaným termínom je slovo inflamácia, z latinského „inflammatio“, z čoho sa v našom jazyku vžil pojem „antiinflamačný“ alebo z gréckeho „flogosis“ pojem „antiflogistický“, všeobecne teda pôsobiaci proti zápalu (pozri napr. bežne užívaná skupina liekov zaradených medzi nesteroidové antiflogistiká – ibuprofén, diklofenak a mnoho ďalších).

nuté miesto je teplejšie ako okolité tkanivo) a k rozšíreniu vlásočnic (začervenanie), cez stenu ktorých vstupuje do tkaniva nielen tekutina (opuch), ale aj množstvo špecializovaných buniek, hlavne biele krvinky. Postihnuté miesto je potom oveľa menej pohyblivé, a teda „menej funkčné“. U zdravého jedinca k tejto reakcii dochádza len na lokálnej úrovni, avšak u alergikov môže dôjsť k často veľmi dramatickej, celkovej reakcii organizmu charakterizovanej zúžením priedušiek a zlyhaním krvného obehu. Predstavme si však, že namiesto uštipnutia osou sme stupili na kliniec. Z hľadiska zápalu spomínaných prejavov nepochybne dôjde k viac alebo menej podobnej reakcii, avšak v tomto prípade sa do nášho

tela dostali zárodky infekcie. Infekcia je potom v ľahšom prípade v pozadí hnisania, v opačnom za celkovou odpoveďou organizmu (horúčka, únava a pod.). Zápalovou reakciou vo svojej podstate je aj napr. angína, teda zápal mandlí (i tu možno pozorovať všetky typické prejavy zápalu), alebo gastritída, zápal žalúdka; t. j. stavy, kde nie sme si vedomí žiadneho poškodenia zvonka. Pri angíne, bolesti alebo pálení v hrdle je však pôvodcom stavu infekčný agens (baktéria, vírus, vzácné aj niektoré plesne), pri gastritíde to môže byť napr. diétna chyba (nadmerne korenené alebo pokazené potraviny).

Veľmi významné sú však aj zápaly s vleklým priebehom (napr. reumatoidná artritída, Bechterevova choroba, Crohnova choroba a mnoho ďalších), pri ktorých pomerne často hrá dôležitú úlohu aj autoimunita, t. j. obranná reakcia nášho tela proti vlastným tkanivám/bunkám. Nevýhodou týchto stavov je prirodzene okrem ich chronicity aj výška nákladov spojených s liečbou, ktorá žiaľbohu ešte i napriek najmodernejším poznatkom nedospela k dokonalosti (chorému ponúka len dočasné zlepšenie, alebo zlepšenie s nejasnou dlhodobou prognózou, zacho-

vanie existujúceho stavu je podmienené dlhodobým a pravidelným užívaním alebo súčasným výskytom nežiaducich účinkov).

Liečba zápalu

Najoptimálnejšie by bolo liečiť príčinu zápalu, ale nie vždy sa nám ju podarí odhaliť, a preto sa musíme uspokojiť so symptomatickou liečbou, t. j. snažíme sa aspoň ovplyvniť príznaky ochorenia. A že neexistuje univerzálny „všielik“ na zápal, môžeme si ukázať aj na našom príklade s osou. Tu totiž budeme využívať predovšetkým látku zo skupiny antihistaminík (v podobe gélu alebo tabletiék), kým v prípade spomenutého klinca budeme musieť siahnuť možno aj k antibiotikám. Špecificky pôsobiace látky proti zápalu sa odborne označujú ako tzv. antiflogistiká, ktoré sa hojne využívajú pri bolestiach kĺbov, svalov alebo šliach (najmä lokálne liekové formy – gél, emulgél, krém, náplast), alebo pri bolestiach iného charakteru (tenzné bolesti hlavy, bolestivá menštruácia a i.), keď sa využívajú najmä ich tabletové formy. Pri systémovom podaní je potrebná zvýšená opatrnosť, najmä u osôb súčasne liečených prípravka-

mi proti zrážaniu krvi antikoagulanciami (napr., warfarín a i.) z dôvodu významne vyššieho rizika krvácania. Okrem iného aj preto je žiaduce túto liečbu vždy konzultovať so svojim ošetrojúcim lekárom alebo lekárnikom. Keďže zápal sprevádza opuch, možno využiť aj priaznivejší účinok prípravkov zo skupiny systémovej enzymoterapie, ktoré ho významne potláčajú. Nakoľko pri mnohých chronických ochoreniach sa zisťuje významný nedostatok vitamínu C v našom tele, možno ho teraz v týchto indikáciách podávať ako liek vo forme vnútrožilových injekcií umožňujúcich podanie významne vyšších dávok v porovnaní s podaním ústami. Pomôcť pri zápale môže zaiste aj prírodná liečba s bohatým zoznamom liečivých rastlín (prípadne živočíchov), ktorých výťažky sú podstatou čajových zmesí alebo vyslovene výživových doplnkov a pod. Novinkou je napr. výťažok z novozélandskej slávky (Lyprinol) odporúčaný hlavne pri postihnutí kĺbov. Nech už je zápal akéhokoľvek pôvodu, súčasná medicína je schopná účinne ho liečiť, hoci táto liečba nemusí vždy viesť k úplnému uzdraveniu chorého, ale aspoň k odstráneniu zaťažujúcich príznakov konkrétneho ochorenia.

inzercia

inzercia

Lyprinol STAROSTLIVOSŤ O POHYBOVÝ APARÁT, IMUNITNÝ A KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM, DÝCHANIE A POKOŽKU, ŽALÚDOK A TRÁVENIE...

Lyprinol™ je jedinečný a patentovaný výťažok „morských lipidov - tukov“, preto nesmie byť nijako spájaný či zamieňaný s bežným výrobkom založeným na báze prášku slávky novozélandskej. Vysokočistý a **stabilizovaný morský lipidový extrakt** obsahuje vo svojej aktívnej frakcii jedinečnú kombináciu morských lipidov a Omega-3 polynenasýtených masných kyselín vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie pri zápaloch kĺbov, astme, psoriáze, s výrazným priaznivým pôsobením na kardiovaskulárny systém a tráviaci trakt. Je vhodný aj pre diabetikov a staršie deti od 3 rokov. **Na začiatku intenzívnej liečby je potrebné postupne užiť aspoň 3 balenia stabilizovaného extraktu.**

Odborníci a vedci odporúčajú výživový doplnok:

- zápalových prejavoch v organizme celkovo
- bolestiach kĺbov a chrčtice spôsobených zápalom
- po operáciách a poraneniach kĺbov
- poškodenia tkanív po chemoterapii
- kardiovaskulárnych problémoch
- udržiavaní optimálnej hladiny cholesterolu
- artritíde, astme, diabetes, psoriáze
- zápaloch žíl
- na podporu imunity
- vhodný ako alternatíva kortizonu

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH



Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

Viac informácií žiadajte na info@australian-bodycare.sk alebo na tel. čísle: 052/772 44 54

G.M. Halpern MD, PhD, profesor na Univerzite medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu: „Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrvávajúci a stane sa chronickým. Bezpečnosť protizápalových farmaceutických produktov sa v priebehu posledných rokov do veľkej miery začala spochybňovať ako dôsledok mnohých zaznamenaných vedľajších účinkov pri ich užívaní. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre tých, ktorí sú alergickí na mliečkové.“

Referencie: www.lyprinol.com, www.lyprinol.sk

THE Little Gym®

Vyrastať nás baví

SKÚŠOBNÁ
HODINA
ZADARMO

The Little Gym® je miesto, kde deti vo veku od 4 mesiacov do 12 rokov postupne zlepšujú svoju obratnosť, koordináciu a celkovú zdatnosť. Získavajú tak väčšiu odvahu a sebadôveru a zároveň sa učia počúvať, sústrediť sa a spolupracovať s ostatnými... a hlavne si užijú veľa zábavy!

- Telocvičňa je určená výhradne pre deti.
- Deti do 3 rokov cvičia spolu s rodičmi, od 3 rokov len s inštruktormi (maximálne 6 detí na 1 inštruktora).
- Lekcie prebiehajú 1x do týždňa a každá lekcija má svoju špeciálnu tému a hudbu.
- Kurzy The Little Gym® sú vedené bilingválne – v slovenčine a v angličtine.
- Rodičia majú možnosť sledovať priebeh hodiny z pohodlia vstupnej haly a pri každej lekcii získavajú pravidelnú spätnú väzbu.
- V prípade ospravedlnenej neprítomnosti dieťaťa sa môžu vymenované hodiny nahradiť.

Kontaktujte nás a rezervujte si skúšobnú hodinu ZADARMO!

The Little Gym Bratislava • Vajnorská 45 • 831 01 Bratislava, Nové Mesto • tel.: 02/44372311 • www.thelittlegym.sk • bratislava@thelittlegym.sk

Cvičenie rodičov s deťmi

Cvičenie pre predškolákov

Gymnastika pre školákov

Prázdninové programy

Narodeninové oslavy

OCHRANA ZRAKU PRED VPLYVMI VONKAJŠIEHO PROSTREDIA

MUDr. Kristína Vodičková, PhD., Oční klinika Neovize, Brno

Zrak zodadne považujeme za najvýznamnejší a nenahraditeľný zmysel, oči za najzraniteľnejší zmyslový orgán. Jeho oslabenie, prípadne úplná strata, predstavuje tragickú udalosť, s ktorou sa môžeme len ťažko zmieriť. Napriek tomu sa veľa krát ku svojim očiam správame macošsky – a pritom by stačilo pár minút každodennej starostlivosti, ako aj venovať pozornosť varovným príznakom, aby sme zabránili rozvoju často aj závažných ochorení (napr. zelený zákal, postihnutie sietnice pri cukrovke a i.).



Niečo z anatómie

Stenu očnej gule tvoria tri vrstvy, a to očné bielko (belmo), cievnatka a sietnica s tyčinkami a čapíkmi, ktorá je pretkaná mnohými cievami. Rohovka je v prednej časti pokračovaním očné bielka (sedí v ňom ako hodinové sklíčko), dúhovka s guľatou zornicou reguluje prístup svetla do oka. Za dúhovkou sa nachádza priesvitná, pružná a opticky lomivá šošovka. Vnútrotný priestor oka vyplňa sklovce (látka, ktorá pripomína roztok želatíny). Umiestnenie očí pod klenutými očnými oblúkmi predznamenáva ich chýlostivosť. K prirodzenej

ochrane prispieva aj mäkké uloženie očnej gule na elastickom tukovom vankúšiku a viečka, ktoré pri žmurkaní po povrchu rozotierajú zvlhčujúci slzný film. Ochrannú funkciu vykonávajú aj spojovky, ktoré kryjú prednú viditeľnú časť očné bielka.

Faktory, ktoré ovplyvňujú kvalitu zraku

Zdravý, prípadne správnymi okuliarmi (šošovkami) dobre korigovaný zrak, je podmienkou na výkon väčšiny povolání, pre šoférovanie auta, čítanie, písanie a rekreačný a vrcholový šport. Zrakové funkcie do

istej miery určuje naša genetická výbava, k ďalším faktorom patrí náš biologický vek, profesia, resp. rizikovosť pracovného zaťaženia, zraková hygiena a pod. Všeobecne sa podceňuje úloha výživy a pestrej vyváženej stravy. Už v škole sme sa učili, aká dôležitá je konzumácia mrkvy a farebnej zeleniny s obsahom karotenoidov. Pri už existujúcich očných ochoreniach odborné spoločnosti odporúčajú niektoré výživové doplnky, napr. prípravky s obsahom luteínu a omega-3 mastných kyselín pri vekom podmienenej degenerácii sietnice, extrakty zo zeleného čaju, čučoriedok a prímor-

skej borovice, ako silné antioxidanty pri diabetickej ochoreni sietnice a degeneratívnych ochoreniach oka a pod.

Čo ohrozuje zrak

Stav nášho zraku nepriaznivo ovplyvňuje množstvo vonkajších faktorov. Okrem nebezpečenstva mechanického poranenia oka, napr. pri loptových hrách a vplyvu prostredia pri sezónnej alergii (pálenie, svrbenie spojovky a slzenie), je to aj nevhodné osvetlenie pracovnej plochy, vysoká prašnosť, pobyt v zafajčených miestnostiach alebo klimaticky nepriaznivých podmienkach (intenzívny slnečný svit, silný vietor), práca s agresívnymi chemikáliami (zlúčeniny chlóru, výpary riedidiel), make-up, užívanie niektorých liekov (napr. hormonálna antikoncepcia a anti-depresíva), športovanie na snehu atď., čo prispieva k podráždeniu a začervenaní očí a zvýšenej únave zraku. Samostatnou kapitolou je tzv. office eye syndróm, ktorý sa prejavuje suchosťou a bolesťami očí, najmä u zamestnancov v klimatizovaných kanceláriách, ktorí celé hodiny sedia pri počítači. Podobné ťažkosti môžu mať naružívi televízni diváci.

Riešenie je na dosah

Subjektívne nepríjemné príznaky nás napokon prinútiť navštíviť očné lekára, alebo zísť do lekárne. V rámci samoliečby si môžeme vybrať z rôznych prípravkov, ktoré nahrádzajú ochranný slzný film, ale aj rýchle odstraňujú začervenanie, opuch a prerušenie spojoviek.

INKONTINENCIA VÁS NEMUSÍ VYRADIŤ



Príčina a liečba stresovej inkontinencie

Príčinou tohto typu inkontinencie je ochabnutie panvového dna, v dôsledku ktorého dochádza k poklesu maternice i močového mechúra. Následkom toho dochádza k premiestneniu krčka močového mechúra a močovej trubice dozadu, mení sa uhol medzi močovým mechúrom a močovou trubicou, v dôsledku čoho sa každé zvýšenie tlaku prenáša priamo na močovú trubicu a dochádza k úniku moču.

Základom liečby stresovej inkontinencie sú vždy režimové opatrenia – častejšie pitie menšieho množstva tekutín, vynechanie látok podporujúcich tvorbu moču (káva, čaj), posilňovanie svalstva panvového dna. Pokiaľ sa stav po týchto opatreniach neupraví, môže lekár odporučiť chirurgickú „opravu“ panvového dna. Aj napriek možnej dostupnej liečbe však nemusí byť vždy dosiahnutý úspech. V tom prípade je preto pre pacientku vhodné použiť zdravotné pomôcky, ktoré sú schopné zachytávať samovolne unikajúci moč a zároveň ju nebudú významnejšie obmedzovať.

Príkladom môžu byť špeciálne absorpčné nohavičky TENA Lady Protective Underwear Discreet. Sú vyrobené z jemného a elastického materiálu doplneného vysokým absorpčným jadrom, ktorý bezpečne pohlcuje uniknutý moč i akýkoľvek zápach. Vďaka anatomickému tvaru a strihu perfektne kopírujú ženské telo. Na prvý pohľad sú takmer nerozpoznatelné od bežného spodného prádla, pritom však zaručujú dokonalú ochranu a diskretnosť. Sú preto ideálne pre všetky ženy s aktívnym prístupom k životu, vhodné k noseniu i pod elastické odevy.

inzercia

Diskrétna ochrana
pri úniku moču?

TENA Lady
Protective Underwear

Ako
spodná
bielizeň

- Maximálne diskkrétne a pohodlné vďaka jemnému materiálu podobnému bavlnu.
- Sú 100% priedušné a výborne absorbujú.

VZORKY ZADARMO žiadajte
na www.tena.sk alebo
na bezplatnej linke **0800 111 000**.
www.tena.sk



SCA
Life

Starajte sa o zrak s výživovými doplnkami OCUVITE® založenými na vedeckých poznatkoch

Omega 3 mastné kyseliny

Sú dôležité na udržanie dobrého zraku. Je možné ich získať iba zo stravy alebo z výživových doplnkov.

Luteín a zeaxantín

Vytvárajú ochranný makulárny pigment, ktorý pomáha filtrovať škodlivé modré svetlo.

Antioxidanty a zinok

Pomáhajú neutralizovať voľné radikály a redukujú oxidačný stres.



BAUSCH + LOMB



Hotel sa zameriava na poskytovanie kvalitných wellness služieb a liečebných procedúr poskytovaných pod dohľadom hotelového lekára. Ubytovaným hosťom ponúka voľný vstup do bazénu s masážnou časťou.

www.hviezda-dudince.sk



- **1x rekreačný týždenný pobyt pre 2 osoby s jednou procedúrou denne a polpenziou:** ubytovanie v zrekonštruovanej izbe, plná penzia, resp. polpenzia s možnosťou diétného stravovania, bezplatné parkovanie v areáli na nestráženom parkovisku pri hoteli, bezplatné wifi pripojenie na internet v priestoroch kaviarne.

- Znenie tajničky: „Prajeme Vám!“

Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 31. 1. 2013 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01**

	S (FRAN.)	MESTO V KÓRIE	NEMECKÉ MUŽ MENO (MANFRED)	ČLENSTVO (ESPER.)	ČUDZIA PREDPOHA (DEVAT)	801 RIM. ČÍSLICAMI	SPOLJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY	POMÔCKY: RIRI, ERNANI, OKVA, KEAN, CONAG, SLADE, AMANDA, KLEMENTIN	SLEPEC (ZRIED.)	VSUNUL	CHÝTLA	VLASTNOSŤ SÚSTAVY (MAT.)	OVOCNÝ RÔSO
ŽENSKÉ MENO								OSVIEZ. OBČERSTVI					
1.ČASŤ TAJNÍČKY								ANGL. RUD. SKUPINA					
								MIERNÉ ŽIVÉ ZVIERA					
VERDIOHO OPERA							OBRACAL SMEROM DOLE						
							PRST (ZDROB.)						
ČÍSLICA						2.ČASŤ TAJNÍČKY							
						VALCOVITÁ NÁDOBA							
	RIEKA V NIGÉRII	MPZ RUMUNSKA			FRKAŤ								MESTO V HOLANDSKU
		KVAPKA TEKUTINY Z OKA			ANGLICKÝ HEREC (EDMUND)								
SYMETRÁLY				STREDOVEKÁ PEVNOSŤ							VYDAVATEĽSKÉ HÁRKY (SKR.)		
				METHOD RESOLUTION ORDER (SKR.)							FÝNSKO (OLYMP. SKR.)		
MUŽSKÉ MENO										MENO ŽOFIE			
										NOTA C (V PARTITURE)			
3.ČASŤ TAJNÍČKY								ŽENSKÉ MENO (26.9)					
AD ACTA (SKR.)			INAK					JAZERO V ČÍNE					

Výhercovia tajničky z minulého čísla 3/2012: 1. miesto – Blanka a Dušan Jarabový, Nové Zámky, 2. miesto – Oľga Ivanková, Zvolen, 3. miesto – Milan Marinič, Bratislava. Výhercom blahoželáme!

Two men in yellow shirts are standing outdoors, smiling and holding water bottles. The man on the left is wearing a backpack. The man on the right is wearing a watch. They are both holding blue and white water bottles. The background shows a green landscape under a blue sky with clouds.

A man with dark hair and a mustache is smiling and holding up a carton of Jodi's and a bottle of Jodi's. He is standing outdoors in front of green foliage and a blue sky. The carton is blue and white with the word 'Jodi's' written vertically. The bottle is blue with a white label that also has 'Jodi's' written on it.

A photograph of a smiling woman with short brown hair, wearing a pink patterned top. She is holding a box of Lactogen in her right hand and a blue bottle of Lactogen in her left hand. The background is a green leafy bush.

Lucia Kupčíková
a Tijana Krivačević,
hráčky Good Angels Košice,
jeden z najlepších klubov v EÚ:
„Sme presvedčené, že vyhrávame aj
vďaka Jodisu.“



Ing. Martin Fedorov, PhD. MBA,
viceprezident golfového klubu:
„Z pohľadu odborníka na výživové
doplnky a zdravú výživu môžem Jodis len
odporučiť.“

**Žiadajte
vo svojej
lekárni**

Viac informácií na:
www.jodis.sk

Jeseň 2012

PARTNER 
pre vaše zdravie
www.partner.sk

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



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



- **STEVIA IN** sladidlo 200tbl



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



- **SMECTA** 10 vrecúšok*



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



- **FOMAN** 30tbl



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



- **VERAL NEO EMULGEL** 100g*



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



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



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



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

Akcia platí od 10. 9. 2012