



lékárna a léky

Příloha o zdraví a nemoci, prevenci a léčbě, o léčivech a doplňcích stravy...

2008/4

EDUKAFARM®

Na stránkách této přílohy, i když v příkladech hovoříme o konkrétních přípravcích, usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem této přílohy není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léčivých přípravků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

Vydává:
EDUKAFARM, s. r. o.

Kancelář:
Strossmayerovo nám. 1, 170 00 Praha 7,
tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048,
e-mail: edukafarm@edukafarm.cz,

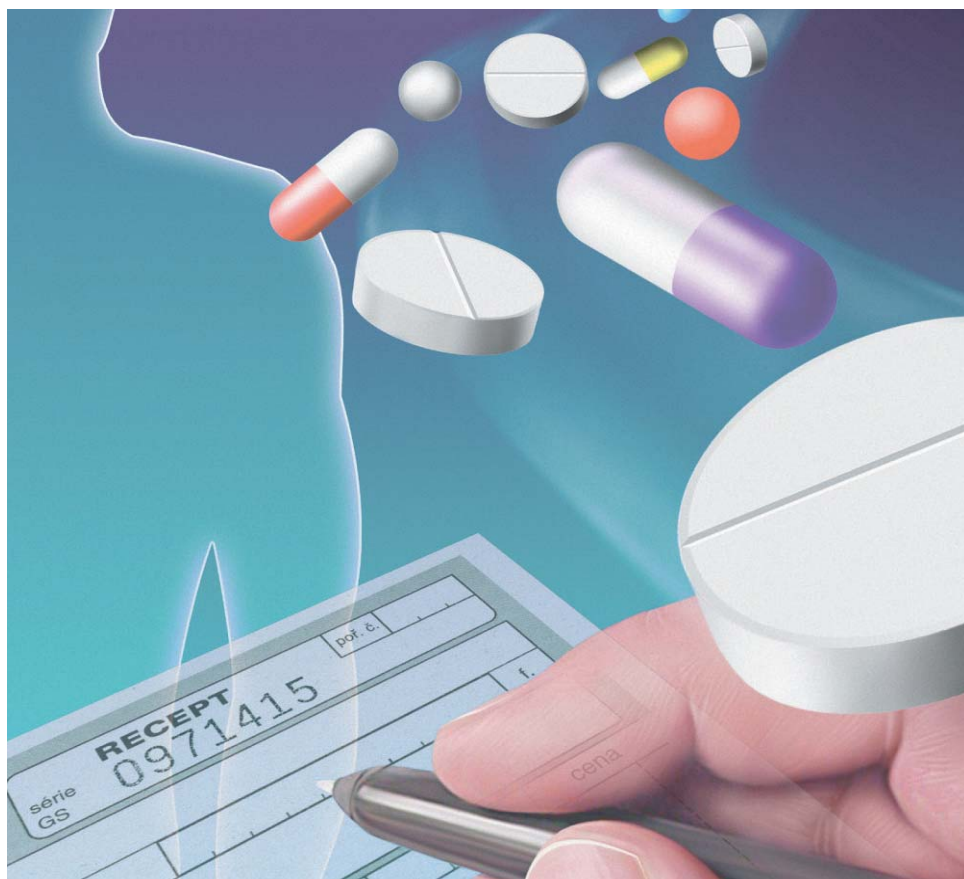
Šéfredaktor:
PharmDr. Zdeněk Procházka

Odborná redakce:
PharmDr. Vladimír Végh, Mgr. Lucie Kotlářová,
MUDr. Pavel Kostiuik, CSC., MUDr. Jiří Slíva,
Mgr. Zuzana Bobrovová

Poradní sbor:
www.edukafarm.cz

Marketing:
Ing. Renáta Podracká
tel.: 724 261 177, e-mail: renata.podracka@edukafarm.cz

Design:
Sylvia Trambová, EDUKAFARM



GENGIGEL®

KRVÁČEJÍCÍ DÁSNĚ?

GENGIGEL® obsahuje kyselinu hyaluronovou, která urychluje procesy hojení tkání v okolí zubů.



RECEPT NA ZÁNĚTLIVÉ DÁSNĚ

Rychlá a účinná pomoc při:

- krvácení dásní
- odřeninách dásní (protézy, korunky)
- zanícení dásní

Kyselina hyaluronová tlumí otoky, zastavuje krvácení a má regenerační účinek

Mléčná výživa pro děti

Úloha mateřského mléka v počátečním období života dítěte (do konce 6. měsíce) je natolik významná, že lze mateřské mléko nazvat nejen potravou, ale i lékem. Pro své blahodárné účinky by mateřské mléko mělo být podáváno do jednoho roku věku.

Připomeňme, že mateřské mléko svým obsahem obranných látek chrání dítě proti infekci, dále snižuje riziko výskytu cukrovky, snižuje riziko nadváhy a obezity. Všechny tyto účinky jsou optimálně zaručeny složením mateřského mléka, které se mění a přizpůsobuje potřebám rostoucího dítěte. Pokud však dítě v tomto prvním období života nemůže být kojeno, pak se ke slovu dostávají tzv. počáteční mléka kojenecké výživy. Sacharidová složka umělých formulí těchto mlék je tvořena převážně mléčným cukrem laktózou, tuky v nich kryjí asi polovinu kalorické potřeby dítěte, a to garantovaným množstvím kyseliny linolové a kyseliny α -linolenové. Množství mléka přijatého dítětem by mělo odpovídat 1/6 tělesné hmotnosti, tj. 150–180 ml/kg/den, maximálně ale 1 litr mléka denně.

Pokračovací mléka, podávaná od 4., resp. 6. měsíce života, mají nižší energetickou hodnotu a nižší obsah bílkovin než mléka počáteční. Mléka pro starší kojence a batolata jsou do jídelníčku zařazována na konci prvního roku života a děti by je měly dostávat do tří let věku. Do dvou let věku dítěte nejsou vhodná mléka se sníženým obsahem tuku.

PROBIOTIKA A MLÉČNÁ VÝŽIVA

Přidávání probiotik do umělých formulí vychází z předpokladu, že u kojenců je střevní flóra složena z 90 % z laktobacilů a bifidobakterií (probiotik). Převaha těchto bakterií je ovlivněna přítomností oligosacharidů, prebiotik, které ovlivňují jejich růst. Současný názor na přidávání těchto látek do umělých mlék je diskutován a Evropská pediatrická společnost přece jen nabádá k určité opatrnosti z hlediska dlouhodobého podávání. Tyto látky mohou mít nepříznivý vliv například u dětí s poruchou

imunity i při některých dalších specifických zdravotních stavech dítěte. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že prioritou je prospívání dítěte na umělé stravě vždy s přihlédnutím k jeho zdravotnímu stavu. Zapomíná se také, že laktóza, mléčný cukr v umělých formulích, má prokázaný prebiotický efekt, příznivý pro osídlování střeva vhodnou mikroflórou. Otázka vhodnosti probiotik v umělém mléku ve směsi živých organismů je stále otevřená a diskutovaná, je třeba se poradit s lékárníkem či lékařem.

UBLINKÁVÁNÍ V KOJENECKÉM VĚKU

Ublinkávání v kojeneckém věku je do jisté míry fyziologické. Kojenecká antirefluxní mléka mohou být řešením nekomplikovaného ublinkávání a gastroezofageálního refluxu. Antirefluxní účinek je založen na zahuštění mléka různými škroby, např. vlákninou ze svatojánského chleba (karob), bramborovým nebo rýžovým škrobem. Nově se na trhu objevují mléka s obsahem kukuřičného škrobu, jejichž specifickým je zahuštění až v žaludku změnou pH prostředí. Prakticky to znamená, že většina antirefluxních mlék se zahustí již v kojenecké lahvi a pro dítě je obtížnější toto mléko vypít. Navíc se do žaludku dítěte při pití takových mlék dostává i určité množství vzduchu, což může vést k prohloubení kolik. Nově používaný kukuřičný škrob mění svou konzistenci až v žaludku, takže dítě vypije mléko v konzistenci, na kterou je zvyklé, a k zahuštění dojde až v žaludku. Samozřejmě že závažnější stavy ublinkávání vždy patří do rukou odborného dětského lékaře.

KOLIKY LZE ŘEŠIT

Kojenecké koliky se vyskytují častěji u chlapců, ustupují do 4. měsíce věku a jsou velmi obtížně ovlivnitelné léky. Objevují se v prvních týdnech života a jejich průběh se nemění. Vedle režimových opatření, jako je klubičkování či chování dítěte, je možné tento problém řešit i podáním umělých mlék se sníženým obsahem laktózy. Principem účinku těchto speciálních formulí je dodání jen nezbytně nutného množství laktózy, aby se omezila fermentace ve střevě doprovázená kolikami. Další alternativou je léčba bezlaktózovými probiotiky.

JAK JE TO SE ZÁCPOU

Zácpa u kojence je nejčastěji návyková a vzniká často v důsledku změny stravy (přechod na tuhou stravu) či změny režimu, na který bylo dítě zvyklé (přechod dětí z plenek na nočník). Léčba zácpy spočívá v úpravě příjmu tekutin, navýšení příjmu ve vodě rozpustné vlákniny ve střevě, zvýšení množství zeleniny. U kojenců na umělé stravě je vhodné používat mléka se zvýšeným obsahem laktózy. Při přetrvávání zácpy je nutné vyhledat odbornou pediatrickou pomoc.

POZOR NA ALERGIE

Dalším z problémů u kojenců, řešitelným správným nastavením umělé stravy, je alergie. Alergie se vyskytuje v populaci ve 3–5 % a její léčba patří do rukou lékaře. Základním opatřením při alergii je jednoznačné odstranění alergenu z jídelníčku. V léčbě se používají mléka s vysokou formou hydrolyzy bílkoviny. Do 12. měsíce věku by se neměly podávat tyto potravinové alergeny: ořechy, sója, citrusy, tropické ovoce, čokoláda, kakao, mák, med, ryby a mořské plody, vejce a koření. Je-li v rodině vyšší výskyt alergie, především u sourozenců či rodičů, kojenec by měl dostávat preventivní, hypoantigenní mléko. Tato hypoantigenní mléka (označována často jako H.A. formule) však nesmějí být použita v léčbě dětí s potvrzenou alergickou reakcí, jelikož si zachovávají alergenní potenciál.

Jak je zřejmé, kojení je neodiskutovatelnou a přirozenou cestou výživy kojence. V životě však přicházejí různé situace, kdy kojení není ze zdravotních či jiných důvodů možné. Pro tyto případy je na trhu dostupné množství různých formulí umělých mlék, jak řady základní pro zdravého kojence, tak speciální formule, které pomáhají řešit časté mírné komplikace u kojenců. Je však třeba zdůraznit, že tyto formule mohou být nápomocné maminkám, ale nemohou kojence léčit. Proto je vždy důležitá konzultace s lékárníkem či pediatrem.

Článek zpracován odbornou redakcí
EDUKAFARM





Novalac

Komplexní řada inovativní mléčné kojenecké výživy vysoké kvality
K dostání exkluzivně v lékárnách



Novalac 2
pokračovací mléčná výživa
Univerzální výživa
Zabezpečuje správný vývoj a růst kojence a složením se přibližuje k mateřskému mléku.



Novalac 3
pokračovací mléčná výživa
Univerzální výživa
S upraveným obsahem železa, vápníku a vitamínů pro optimální růst a vývoj od 1 roku.



Novalac NF
potravinová pro zvláštní účely
Zасыení
Zabezpečuje dlouhotrvající zasyení pomalu vstřebatelnými sacharidy bez zvýšeného příjmu kalorií.



Allernova
dietní potravina pro zvláštní účely
Alergie
Výživa s kaseinovým hydrolyzátem pro kojence alergické na kravské mléko a sóju.



Novalac AC
dietní potravina pro zvláštní účely
Koliky
Snadno stravitelné sacharidy a adaptovaný obsah laktózy pro předcházení vzniku větru a plynů.



Novalac IT
dietní potravina pro zvláštní účely
Zácpa
Zvýšený obsah laktózy ulehčuje vyprazdňování.



Novalac AR
dietní potravina pro zvláštní účely
Ublinkávání
Upravený kukuřičný škrob zaručuje optimální zahuštění stravy až v kyselé prostředí žaludku.

Nejlepší výživou kojence je mateřské mléko, jež v plné míře vyhovuje jeho potřebám. Nemůže-li být dítě z vážných důvodů kojeno je nutné podávat mu náhradní mléčnou kojeneckou výživu. Pro zdraví kojenců je důležité dodržovat návod na přípravu a uvedená doporučení. Novalac s označením 2 - pro kojence od 6 - 12 měsíců, jako součást vyvážené stravy. Novalac s označením 3 - pro malé děti od 1 - 3 let, jako součást vyvážené stravy.
Výrobky Novalac mohou být použity pro výživu kojenců výhradně na základě doporučení lékaře a podle návodu k použití.



UNITED Pharmaceuticals International

Více informací na www.novalac.cz

Informační servis zajišťuje:
inPHARM, spol. s r. o.
telefon: 241 432 133,
e-mail: inpharm@inpharm.cz
Distributor:
inPHARM, spol. s r. o. s pověřením Medis

Polynenasycené mastné kyseliny v těhotenství

Výživa ženy v těhotenství výrazně ovlivňuje život dítěte po narození. Kvalitní stravou může žena předejít nedostatečnému vývoji orgánů dítěte, snížit riziko vrozených vývojových vad a alergií, zlepšit vývoj mozku dítěte, ovlivnit jeho porodní hmotnost apod.

Vhodná strava může také omezit těhotenské obtíže, jakými jsou vznik křečových žil či zvýšené riziko zubního kazu. Proto by žena měla svůj jídelníček v období plánování těhotenství upravit tak, aby připravila svůj organismus na zvýšenou zátěž. Rozsáhlá změna jídelníčku však může být při dnešním aktivním životě budoucích matek obtížná, proto je možné zařadit i vhodné doplňky stravy, které pomohou doplnit chybějící látky. V žádném případě se ale nedoporučuje neuvážená konzumace vitaminů a minerálů. Doplňky stravy je třeba pečlivě vybírat s ohledem na potřeby matky i vyvíjejícího se plodu.

POLYNENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY

Hlavní složkou mozku jsou tuky, které představují přibližně 50–60 % celkové hmotnosti mozku (bez vody).

Z těchto tuků je 20–25 % tvořeno polynenasycenými mastnými kyselinami s dlouhými řetězci (PNMK). Mezi nejvíce zastoupené PNMK patří kyselina dokosahehexaenová (DHA). DHA je hlavním strukturálním tukem v mozku a očích (tvoří až 95 % omega-3 tuků v mozku a očích). Výsledky nejnovějších studií podporují význam úlohy, kterou DHA hraje jak pro matku, tak zejména pro dítě. Vývoj nervové soustavy a růst mozku dětí je nejvýraznější mezi 2. trimestrem a 2. rokem života. Organismus plodu a dítěte ve vývoji však v tuto dobu zatím nedokáže efektivně vytvářet DHA a je téměř výhradně odkázan na příjem od matky přes placentu během těhotenství a v mateřském mléce po narození. Je proto vhodné doplňovat hladinu DHA již v době přípravy na těhotenství, po celou dobu těhotenství i v průběhu kojení.

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY DHA

V řadě klinických studií bylo prokázáno, že dodávání DHA matkám v průběhu kojení vede k lepším ukazatelům vývoje dítěte, např.:

- ❖ k lepšímu psychomotorickému vývoji ve věku 2,5 roku a k lepším zrakovým a rozumovým schopnostem u dětí starších 2 let;
 - ❖ k lepší schopnosti udržet pozornost ve věku 5 let.
- DHA má imunomodulační účinek a napomáhá v prevenci atopických alergických reakcí.

JAK ZÍSKAT DHA?

Denní příjem DHA z běžné potravy je 50–100 mg (mořské ryby, řasy). Doporučená denní dávka pro těhotné a kojící ženy však dosahuje hodnoty 200–300 mg. Zahnutí DHA do stravy je nejspolehlivějším způsobem, jak zajistit dostatečné množství DHA k podpoře optimálního vývoje a funkce mozku a očí dítěte. Vhodným a dostupným zdrojem jsou ryby, mořští živočichové a mořské řasy. V současné době však ryby a mořští živočichové často obsahují zvýšená množství toxických sloučenin, např. sloučeniny rtuti, proto se v těhotenství nedoporučuje výrazně zvýšená konzumace těchto výrobků. Dobře míněná stravovací předsevzetí se mohou změnit také v důsledku těhotenského nechutenství a nevolnosti. K dosažení doporučené hladiny DHA jsou proto pro těhotné a kojící ženy vhodné zdroje rostlinného původu – řasy. Jejich použití v obvyklé střeoevropské kuchyni ovšem není běžnou záležitostí, a DHA je proto vhodné doplňovat jinou cestou.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Věh

Profil doplňku stravy

Pregnum®

Charakteristika

Pregnum je doplněk stravy s optimální kombinací čtyř nejdůležitějších látek pro období plánování mateřství a dobu těhotenství a kojení. Obsahuje kombinaci kyseliny listové, hořčiku, jódu a kyseliny dokosahehexaenové (DHA). Není to klasický multivitamin, ale kombinace látek, jejichž účinnost pro zdravý vývoj plodu a celkové zdraví těhotné i kojící ženy i jejich bezpečnost jsou potvrzeny rozsáhlými výzkumy.

Kyselina dokosahehexaenová je omega-3 nenasycená mastná kyselina, která se přirozeně nachází v lidském těle, zvláště pak v šedé kůře mozkové, očích a srdci. Je důležitá pro optimální vývoj mozku, očí a nervového systému dítěte. DHA pomáhá významně podporovat schopnost poznávání, soustředění se a celkovou inteligenci. Zdrojem DHA v přípravku Pregnum jsou výhradně mořské řasy, které jsou naprosto bezpečné pro matku i vyvíjející se plod.

Kyselina listová má preventivní účinek u některých vrozených vývojových vad (rozštěpy neurální trubice, defekty břišní stěny plodu, rozštěpy rtu a patra).

Hořčík je esenciální prvek nepostradatelný pro činnost enzymů a pro energetický metabolismus. Nedostatek hořčiku během těhotenství se může projevovat nepříjemnými křečemi nohou a může vyvolávat hyperaktivitu a předčasný stahy dělohy.

Jód je stopový prvek nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Nedostatek jódu v těhotenství se může projevit různě závažnými vývojovými poruchami mozku dítěte.

Složení denní dávky:

Kyselina dokosahehexaenová (olej z mořských řas Schizochytrium sp.) 200 mg, kyselina listová 400,0 µg, oxid hořečnatý (odpovídá 150,0 mg hořčiku), jodičnan draselný (odpovídá 150,0 µg jódu), pomocné látky

Použití a dávkování

2 tobolky denně po jídle, zapít tekutinou. Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek není určen jako náhrada pestré stravy. Výrobek není určen dětem do 3 let.



Těžké trávení – vážné trápení

*Teplý letní večer, posezení s přáteli
a gurmánské hody s pokrmy
připravovanými čerstvě nad ohněm...
Velmi lákavý obrázek, avšak současně
situace kladoucí velké nároky
na osoby s oslabenou činností
trávicího ústrojí.*

Grilované maso nebo zelenina, často marinované s použitím různého koření, oleje, česneku a cibule, to jsou pokušení, kterým se těžko odolává, avšak u citlivějších osob mohou vyvolat řadu nepříjemných příznaků v důsledku přetížení trávicího ústrojí: pocit plnosti a těžkosti, nevolnost, plynatost.

Trávení ve střevě zabezpečují zejména enzymy slinivky břišní – *pankreatu*. K léčbě narušeného procesu trávení se proto používají přípravky obsahující pankreatické enzymy. Tradičně se využívají přípravky s obsahem základních enzymů zabezpečujících trávení tuků (lipáza), cukrů a škrobů (amyláza) a bílkovin (proteáza). Tyto enzymy zajišťují dostatečné spektrum trávicí aktivity a napomáhají zastavovat při

znaky způsobené nedostatečnou přirozenou sekrecí slinivky břišní nebo nadměrným zatížením trávicího ústrojí při konzumaci těžších jídel.

Komplexní zastoupení těchto užitečných enzymů obsahuje např. léčivý přípravek **Panzynorm® Forte-N**. Enzymy jsou podávány ve formě tablet obalených vrstvou odolnou vůči působení žaludečních kyselin, a proto se uvolní až v té části trávicího ústrojí, kde je to potřebné, a usnadní tak přeměnu tuků, sacharidů a bílkovin, což napomůže jejich úplnější absorpci v tenkém střevě. Třebaže je tento přípravek určen i pro dlouhodobé použití, v případě akutní potřeby lze užít jednorázově dávku zvýšenou až na 2 tablety.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

IDEÁLNÍ VOLBA
NA DOVOLENOU!

Nalgesin® s

- rychlý nástup účinku – po 15 min.
- zaručuje dlouhotrvající úlevu od bolesti 8–12 hodin
- ideální volba při různých typech bolesti:

- bolesti hlavy a bolesti zubů
- menstruační bolesti
- bolesti zad a kloubů
- snižuje horečku a ztišuje zánět

Obsahuje sodnou sůl naproxenu.



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

KRKA

**ZDRAVOTNICKÉ
KLINICKY
TESTOVÁNY
A SCHVÁLENY
PROSTŘEDKY**

Dr. Müller PHARMA

PantheDerm® solar

OCHRANNÝ KRÉM NA OPALOVÁNÍ 20
VODĚODOLNÝ
BEZ CHEMICKÝCH FILTRŮ
panthenol + vitamin E

OCHRANNÝ KRÉM NA OPALOVÁNÍ 30

OCHRANNÝ KRÉM NA OPALOVÁNÍ 50+

30 KAPSEL
DOPLNĚK STRAVY
PantheD
PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK PRO STYHLÉ
OPÁLENÍ A OCHRANU PŘED ŠKODLIVÝMI
ČINNOSTI SLUNEČNÍHO ŽÁŘENÍ

• před opalováním a v období opalování
• před sportovním a pracovním namáháním
• pro profylaktické přitomnění, zvláště před
• před opalováním

DOPLNĚK STRAVY (KAPSLE)

PantheDerm® solar

Obsahují
minerální filtry
a jsou vhodné
pro citlivou
i dětskou pokožku

- Kapsle – doplněk stravy
- Ochranné krémy na opalování
SPF 10 – základní ochrana
SPF 20, 30 a 50+ – zdravotnické
prostředky, ochrana proti
nádorovým a jiným onemocněním
kůže vyvolaným UV zářením

Žádejte ve své lékárně
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

Při bolesti postupujme účinně

Pohybový aparát může být postižen celou řadou patologických stavů, od přetížení a úrazů až po zánětlivé a degenerativní choroby.

Sedavé zaměstnání, sport nebo nerovnoměrná námaha a věk se mohou projevit bolestmi zad, svalů a kloubů.

Tyto stavy spolu mohou souviset, přecházet jeden ve druhý, popřípadě jeden z nich může být rizikovým faktorem pro vznik jiného. Často se setkáváme s poškozením pohybového aparátu z přetížení. To vzniká následkem pravidelného dlouhodobého zatěžování pohybového aparátu nad jeho fyziologické možnosti. Do této skupiny onemocnění patří tzv. tenisový a oštěpařský loket, skokanské koleno, bolestivé třísko a další.

Nepřiměřené dlouhodobé zatěžování kloubů přispívá i ke vzniku degenerativních onemocnění – například osteoartrózy. Také v etiologii tohoto onemocnění hrají svoji roli zánětlivá složka.

Bolest má samozřejmě ochranný účinek – zabraňuje dalšímu přetěžování poškozené tkáně. Pokud si to dokážeme uvědomit, můžeme její intenzitu zmírnit nebo její trvání zkrátit.

ÚLEVA OD BOLESTI

V terapii této pestré škály stavů, jimž je společná přítomnost zánětlivé komponenty a vedoucími příznaky jsou bolest a porucha funkce, mají své pevné místo nesteroidní antirevmatika. Jde o heterogenní skupinu látek, jejichž společným jmenovatelem je protizánětlivý, analgetický a antipyretický účinek. Mezi nejčastěji používané patří ketoprofen, diklofenak, ibuprofen, indometacin a další. K dispozici jsou jak pro celkové podávání (tablety), tak pro lokální použití (masti, gely, roztoky).

U bolestí lokalizovaných relativně blízko povrchu kůže (např. svaly a klouby) je velmi vhodné lokální podávání protizánětlivých látek. Studiemi bylo prokázáno, že účinnost léčiv v této formě je v mnoha případech podobná jako účinnost léčiv podávaných v tabletách. Je však známo, že dlouhodobé celkové podávání těchto látek v tabletách může vést k vážnému poškození žaludeční sliznice. Lokální podávání umožňuje dosáhnout vyšších koncentrací účinné látky v místě zánětu, aniž by se organismus nadměrně zatěžoval nežádoucími účinky.

JAK VYBÍRAT

Použité látky by se měly vyznačovat dobrým prostupem přes kůži. Pro dosažení účinku je rozhodující koncentrace účinné látky v postižené tkáni. Účinná látka je při

aplikaci rozpuštěná nebo suspendovaná ve vhodném nosiči (mast, gel, roztok, náplast), odkud proniká přes kůži do bolestivého místa zánětu. Prostup účinné látky je dán jednak jejími fyzikálně-chemickými vlastnostmi, tak vlastnostmi použité lékové formy. Použití vhodných pomocných látek může výrazně urychlit prostup účinné látky přes kůži a zvýšit jeho míru. Různé přípravky se stejným množstvím téže účinné látky proto nemusí mít také stejnou účinnost.

BEZPEČNOST

Obecně jsou lokálně podávaná antiflogistika velmi dobře snášena. Je však třeba dodržovat určitá preventivní opatření. Ta se týkají zejména slunění po aplikaci přípravku, protože u některých přípravků může intenzivní sluneční svit vyvolat nežádoucí reakce pokožky. Při dodržení těchto pravidel je použití lokálních antiflogistik velmi bezpečné, a zejména s ohledem na nežádoucí účinky tak představuje velmi cennou alternativu protizánětlivým léčivům podávaným v tabletách.

Článek zpracován
odbornou redakcí EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Végh

www.prontoflex.cz

PRONTOflex 10%
spray



Velký
proti bolesti
zad, svalů a kloubů



Medicom International s.r.o. Páteřní 7, 635 00 Brno

Sprej k zevnímu užití. Léčivou látkou přípravku je ketoprofen. Čtěte pečlivě příbalový leták.

První pomoc při akutních problémech s močovými cestami



- Při **akutních** a silných potížích
- Až **10x silnější** koncentrace než běžné přípravky na trhu
- Pouze **2 tablety** denně



Doplněk stravy

PRVNÍ POMOC
Urinal Akut
PŘI AKUTNÍCH PROBLÉMECH

novinka

Na akutní problém, jedinečně Urinal Akut!

WALMARK®

Žádejte ve své lékárně!

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na www.walmark.cz

Chytrá náplast na vaši bolístku

Poranění, úrazy a následná bolest jsou neoddělitelné součástí lidského života.

V posledním století se častým zdrojem akutní bolesti staly úrazy sportovní, tedy poranění kloubů, vazů, svalů nebo šlach.

Pokud je podezření na zlomeninu nebo je bolest v postižené oblasti velmi výrazná, je potřeba se poradit s lékařem. Při méně závažných stavech – pohmožděninách – nám mohou pomoci zvládnout bolest léky proti bolesti – analgetika. Mezi nejužívanější patří tzv. nesteroidní antirevmatika, která navíc potlačují rozvoj zánětlivých změn, které často v postižené oblasti při akutních poúrazových stavech vznikají. K těmto léčivům patří např. diklofenak nebo ibuprofen. Jsou dostupné v lékárnách jako volně prodejné léčivé přípravky; účinnost a bezpečnost lokálních forem těchto léčiv je prověřená desítkami let používání. Odborný pracovník lékárny vám poradí při výběru toho nevhodnějšího přípravku, a to s ohledem na povahu obtíží i s ohledem na váš věk, nemoci, i na jiné léky, které užíváte. U sportovních úrazů se s výhodou používají masti, gely, krémy a náplasti, které působí pouze místně a zbytečně nezatěžují celý organismus.

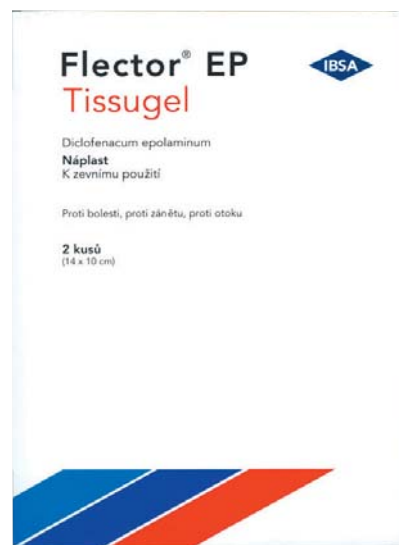
KDYŽ SE ŘEKNE TRANSDERMÁLNÍ APLIKACE ...

Vysvětleme si, co znamenají tyto odborné výrazy. Aplikace znamená způsob použití. Transdermální je výraz označující pronikání účinné látky přes kůži. Moderním prostředkem pro transdermální aplikaci se v posledních letech staly právě náplasti napuštěné lékem proti bolesti. Takto aplikované analgetikum vám nezabaví ani neumastí oblečení. Náplast s obsahem analgetika je chytrým pomocníkem pro lidi, kteří dbají i na kosmetické efekty používaných léků.

DOPORUČUJEME PRO VAŠI LÉKÁRNIČKU

Pro léčbu akutních poúrazových bolestí svalů, vazů, šlach a kloubů je osvědčených přípravkem Flector EP Tissugel. Jde o lék, který obsahuje diklofenak, látku ze skupiny zmíněných nesteroidních anti-revmatik. Diklofenak je v přípravku Flector EP Tissugel obsažen ve speciální formě epolaminové soli, která výborně proniká kůží do pohybového aparátu. Takto podaná látka působí jen v místě postižení, a nezatěžuje tedy případnými celkovými nežádoucími účinky organismus. Náplast s diklofenakem se přilepí přímo na kůži nad bolestivým místem a zajistí úlevu od bolesti po dobu asi 12 hodin. Stačí vyměnit jednou denně náplast a je po bolestech.

Léčivý přípravek k většímu užítí.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Tea Tree Oil – lékárnička v lahvičce

Co je to Tea Tree? S tímto termínem se asi setkala již většina z nás.

Často se mu říká „čajovník“, což není správný název. Spíše se blíží překladu tea tree – čajový strom.

Český název je kajeput střídavolistý, latinský *Melaleuca alternifolia*.

Čajový strom mu začali říkat námořníci kapitána Cooka.

Používali totiž listy z velmi podobné odrůdy stromu na přípravu čaje, který považovali za kořenitý a velmi osvěžující. Ale nebyl to ten pravý, léčivý strom, a to i přesto, že měl jeho specifickou vůni.

V přírodě můžeme kajeput střídavolistý jehož listy mají hojivé účinky, najít na jednom jediném místě na světě, na severovýchodním pobřeží Austrálie v povodí řeky Richmond River. Je to nevelký strom z čeledi myrtovitých, jeho olej má schopnost čistit a hojit rány u lidí i zvířat.

Z HISTORIE OLEJE TEA TREE

Australští domorodci kmene Bundjalung už v dávných dobách velmi dobře znali účinky tajemných stromů, které hojně rostly v okolí dnešního Bungawalbyn Creek. Ošetřovali svá poranění, zejména řezné rány, tak, že drtili listy stromu, ránu jimi posypali a přikryli váčkem s teplým bahnem. Odvážnější bílí osadníci vsadili na zkušenosti domorodých obyvatel a byli překvapeni vynikajícími výsledky.

Sir Joseph Banks, který do Austrálie přicestoval s kapitánem Cookem, si vzorky odvezl s sebou do Evropy již v roce 1770. Tehdy však zdaleka nedocenil význam „léčivky“ z buše, a tak olej Tea Tree pozvolna upadal v zapomnění. Nicméně si ho po čase všimli jiní vědci. Začátek dvacátého století znamenal velký zájem o tento olej. Ukázalo se totiž, že jeho dezinfekční účinky jsou silnější než účinky kyseliny karbolové, v té době běžně užívané jako dezinfekce.

Navíc neničil zároveň s bakteriemi i zdravou tkáň, ani ji nedráždil nebo nepoškozoval jako v případě většiny chemických dezinfekčních prostředků. Dokázal přitom odstraňovat zhnisaná místa, takže poranění zůstávalo na povrchu čisté a urychlilo se jeho zahojení.

ÚČINNÉ SLOŽENÍ

Listy stromu *Melaleuca alternifolia* obsahují 48 unikátních organických látek, o jejichž existenci v přírodě se do objevu čajového stromu nevědělo. Všechny těchto 48 složek dohromady tvoří esenciální olej, který má antibakteriální a fungicidní (protiplísňové) účinky. Olej je bezbarvý až světle žlutý. Má pronikavé aroma podobné vůni eukalyptu. Olej získaný z rostlin v buši voní pronikavěji než olej z plantáží. Roste ve specifické oblasti Nového Jižního Walesu. Odtud získaný olej se může lišit nejen šarže od šarže, ale i strom od stromu. I osvědčená stará metoda destilace párou může olej ovlivnit a změnit konzistenci jednotlivých složek.

V průběhu 60. a 70. let 20. století se stále častěji projevovalo, že antibiotika a další druhy léků, které byly objeveny po druhé světové válce, mají své limity a vedlejší účinky (např. narušení střevní mikroflóry, kožní projevy, podíl na růstu alergií atd.). Navíc se začaly objevovat bakterie odolné na nejčastěji předepisovanou antibiotika jako např. penicilin. Proto došlo v 70. a 80. letech ke znovuoobjevení oleje Tea Tree a k rychlému růstu jeho popularity. Začal se používat také jako složka kosmetických výrobků a současně vznikaly seriózní lékařské studie, které objektivně dokládaly účinky oleje na zdraví člověka a to nejen při dezinfekci ran a zlepšení zánětů doprovázejících akné, ale i při likvidaci plísni na různých místech těla, včetně těch intimních.

STUDIE A VÝZKUMY

Počátkem 60. let 20. století testoval doktor Eduardo F. Peña účinnost oleje Tea Tree u žen s velmi často se vyskytujícími infekcemi: mykotickou vaginitidou (způsobenou kvasinkami *Candida albicans*) a trichomoniazou (zánětem vagíny, který způsobuje provok *Trichomonas vaginalis*). Studie se zúčastnilo 130 žen trpících urogenitálními infekcemi a u všech byla léčba úspěšná. Ve studiích se kromě již zmíněných účinků potvrdilo i to, že olej Tea Tree je méně dráždivý než ostatní esenciální oleje a je dobře tolerován poševním prostředím.

Nejúčinnější vaginální gel, který ženy zbaví pálení, výtoků z pochvy, svědění a jiných nepříjemných pocitů, je přípravek Femigel® s obsahem 3% oleje Tea Tree Australian Bodycare®. Koncentrace 3% oleje Tea Tree se podle klinických výzkumů ukázala jako optimální a neúčinnější množství. Nižší koncentrace bývá nedostatečná, silnější může naopak sliznici lehce podráždit.

KDE VŠUDE JE MOŽNÉ POUŽÍT OLEJ TEA TREE

- Při potížích na pokožce jako je akné, bradavice, ekzém, zánět kůže, lupénka, hrubá a rozpraskaná kůže nohou, mezprstní plísňe a další kožní problémy, které se projevují zápachem nohou.
- V oblasti intimní hygieny i při obtížích s poševními záněty, mykózami, jako prevence při rizikovém koupání, po antibiotické léčbě, a je rovněž vhodný pro obnovení přirozené rovnováhy pochvy, i jako lubrikační prostředek.
- V domácí lékárnice jej můžeme použít na ošetření drobných poranění, na menší popáleniny a spálení sluncem, opary a rozpraskané rty, vřidky a afty v dutině ústní, záněty a krvácení dásní. Lze jej užít i při podráždění pleťi po holení nebo depilaci.
- Venku na zahradě pomůže jako repelent, na štípnutí hmyzem, odstraní klíště.
- Kloktání zředěným roztokem je dobré při nachlazení, rýmě s ucpaným nosem, dutinách, bolestech v krku.
- Na vlasy se osvědčil proti lupům, na mastné a lámavé vlasy i na svědivost pokožky a jako podpora léčby při výskytu vši.

Článek zpracován odbornou redakcí
EDUKAFARM



ZDRAVÍ V KAŽDÉ KAPCE

Olej Tea Tree Australian Bodycare ničí bakterie a viry. Přirozeným způsobem zabráňuje vzniku a šíření infekcí. Proniká do poškozených tkání i zanícených poranění. Rány čistí, dezinfikuje a hojí.

Tento olej v sobě totiž ukrývá celou škálu hojivých možností. Můžete s ním ošetřit škrábnutí, řezné ranky a odřeniny, vyrážky, akné, štípnutí hmyzem, záněty v ústní dutině, afy a opary. S jistotou ho můžete použít i na ošetření nehtových lůžek, plísni a drobných popálenin. Jeho užití se nemusíte bát ani při péči o domácí zvířata. Jeho účinky jsou klinicky ověřeny. Funguje i jako velmi účinný repelent.

Originální olej Tea Tree Australian Bodycare – nejsilnější přírodní antiseptikum

Účinnost oleje Tea Tree závisí na jeho kvalitě. Olej Tea Tree společnosti Australian Bodycare je získáván speciální metodou parní destilace, která mu zaručuje nejvyšší obsah aktivní antiseptické látky. Tím je garantována jeho nejvyšší kvalita.

Terapeutické účinky oleje Tea Tree Australian Bodycare podporují přirozený proces hojení pokožky. Může být používán dlouhodobě, pokožku nedráždí a nezpůsobuje alergické reakce.

100% originální olej Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

- Urychluje hojení
- Podporuje prokrvení pokožky
- Stimuluje imunitní systém pokožky

**ŽÁDEJTE
VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ**

Obsahuje
100%
originální oleje
Tea Tree



Pro více informací kontaktujte:
AMIS Medica s.r.o.,
Telefon:
241 400 147, 241 434 142,
Info@amismedica.cz,
www.amismedica.cz

Ideální silueta snadněji

Prvořadým cílem redukčního programu nemusí být vždy úbytek tělesné hmotnosti. Velmi často se kromě potřeby odstranit nadbytečné tukové zásoby setkáváme i s požadavkem vytvarování a zpevnění těla. Základním předpokladem ke splnění tohoto cíle je snížení energetického příjmu a zvýšení energetického výdeje. Lze však projevy těchto režimových opatření na vaší postavě vhodně zesílit?

ODBOURÁVÁNÍ TUKŮ

Použití přírodních látek dokáže urychlit přeměnu energetických zásob těla na energii vydávanou při tělesných aktivitách a zvýšit tím zároveň výkonnost při těchto aktivitách. Souzněním těchto účinků tak vytváří mnohem průchodnější cestu k očekávané postavě.

Jednou z těchto látek je **konjugovaná kyselina linolová (CLA)**, přírodní látka, která zrychluje odbourávání tuků tím, že zabezpečuje přenos tuků do krevního řečiště a do svalů, kde jsou spotřebovávány. CLA patří mezi omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které se významně podílejí na metabolismu tuků a cholesterolu v organismu, a byla objevena jako součást hovězí svaloviny.

CLA je součástí celého spektra nenasycených mastných kyselin v olejninách (světlice barvišská, len setý apod.) a odtud přechází přes trávicí ústrojí hospodářských zvířat do tuku v mase a mléce.

Klinické studie ukázaly, že CLA snižuje zejména zastoupení tukové tkáně (BFM – body fat mass), a to i u jedinců bez ome-

zujících dietetických opatření. Souhrnná analýza 18 provedených klinických studií s CLA, která byla zveřejněna v roce 2007, jednoznačně prokázala příznivý účinek CLA na odbourávání tuků. Ze sledovaných parametrů je vhodné vyzdvihnout zejména zmenšení obvodu nohou (stehno) a v pase.

Snížený přívod CLA mají např. vegetariáni a vegani, k určitému snížení však dochází např. i při redukční dietě. V takovém případě je vhodné CLA doplnit a optimalizovat tak proces odbourávání nadbytečných tuků. CLA je přitom úplně bezpečná, při užívání doporučených množství nebyly pozorovány významnější komplikace. Příznaky nedostatku CLA u člověka nejsou známy. Obezita samozřejmě nemusí souviset s nedostatečným přívodem CLA. Dostatečné množství CLA však významným způsobem zvyšuje účinek všech přijatých režimových opatření. Jelikož CLA snižuje podíl tukové tkáně a zvyšuje podíl svalové hmoty, po jejím používání nenastává následný jo-jo efekt.

PODPORA METABOLISMU

Zelený čaj (*Camellia sinensis*) je používán už více než 5 000 let. Známý je zejména jeho antioxidační účinek, který pomáhá ochraňovat náš organismus proti nádorovým onemocněním. Kromě antioxidantů obsahuje zelený čaj také kofein, teofylin, třísloviny, minerály a bílkoviny.

Dalším pozorovaným účinkem zeleného čaje je podpora metabolismu a následná redukce tělesné hmotnosti. Zelený čaj vykazuje hned několik mechanismů účinků na snižování hmotnosti. Účinnými složkami jsou kofein a katechiny. Kofein zvyšuje lipolýzu („spalování tuků“), čímž zabraňuje ukládání tuků z potravy v různých tělesných partiích. Katechiny podporují

tento účinek stimulací tvorby tepla. Inhibice lipáz (enzym zodpovědný za vstřebávání tuku) v žaludku a střevě pak doplňuje spektrum redukčních účinků. Tento účinek byl pozorován v odborných studiích při konzumaci zeleného čaje v množství odpovídajícím pěti a více šálkům zeleného čaje.

V běžném denním režimu je vhodným a zejména praktickým způsobem, jak dosáhnout těchto účinků, použití extraktu ze zeleného čaje se standardizovaným obsahem v kapslích.

Obě uvedené látky jsou u nás v lékárnách k dispozici v přípravku **Bioaktivní C.L.A. Booster**. Jedná se o doplněk stravy, který obsahuje 525 mg CLA a 250 mg extraktu ze zeleného čaje. Tento přípravek vyniká jednak obsahem „správného“, vysoce účinného izomeru CLA, který odpovídá CLA vyskytujícímu se v přírodních zdrojích (cis 9, trans 11CLA : trans 10, cis 12 CLA = 1:1), a jednak maximálním množstvím vysoce čistého extraktu ze zeleného čaje, který je bez jakýchkoli zbytků alkoholové příměsi. Užívání přípravku Bioaktivní C.L.A. Booster je velmi bezpečné, a protože je tento přípravek vhodný i pro děti od tří let, nabízí také řešení rostoucího problému dětské obezity v České republice.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM



Konečně dobré zažívání!

- přispívá ke správnému **trávení** a **vyprazdňování**
- pomáhá při **cestování** a v období při a po užívání **antibiotik**
- **záruka živých** bakterií po celou dobu použitelnosti
- mikroorganismy **odolné** vůči žaludečním **kyselinám**
- příznivě ovlivňuje **obranyschopnost** organismu
- **účinnost** při úpravě stolice



Salutil zaručuje **denně dostatečný přísun živých probiotických kultur**

* garantované množství v denní dávce po celou dobu použitelnosti
Výrobce: Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Trinec, Česká republika.
Volejte zdarma: 800 141 141, www.walmark.cz

GARANČE 15 MLD. ŽIVÝCH PROBIOTICKÝCH KULTUR*