



## 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 odpovědný zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem této přílohy není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léčivých přípravků, doplňků stravy atd., 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 Kostuik, CSc., MUDr. Jiří Slíva,  
Mgr. Zuzana Bobrovová

Poradní sbor:  
www.edukafarm.cz

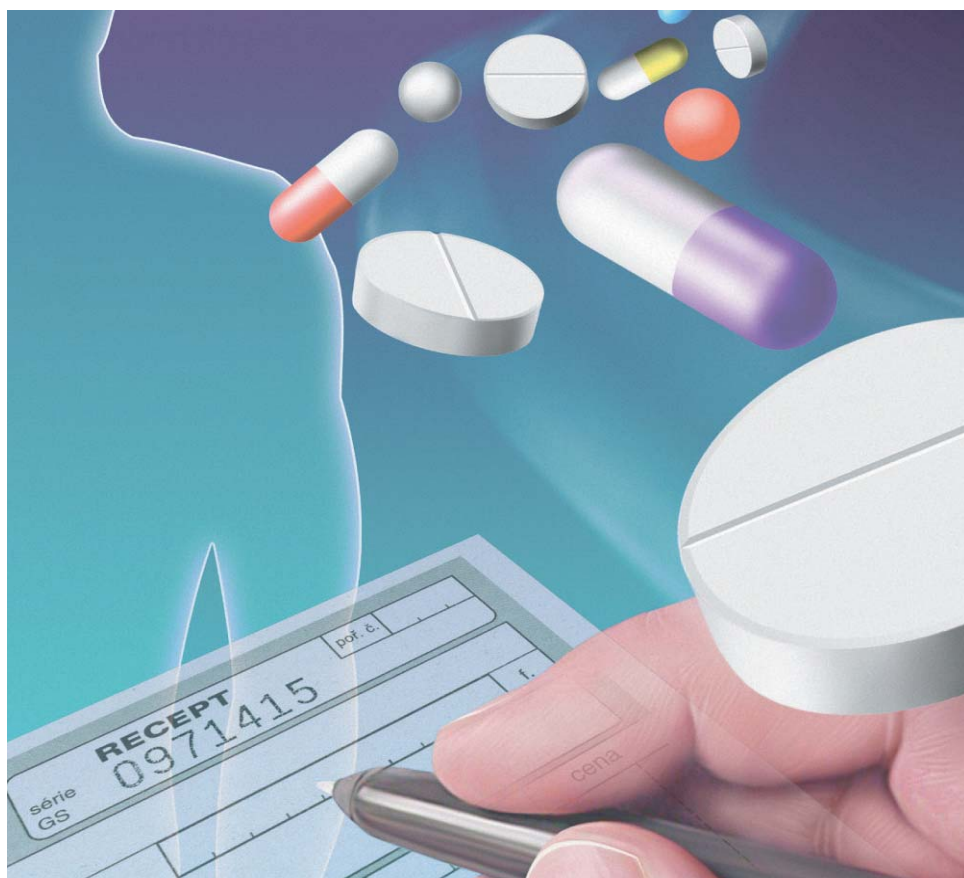
Marketing:  
Ing. Renáta Podracká  
tel.: 724 261 177, e-mail: renata.podracka@edukafarm.cz

Design:  
Sylvia Trambová, EDUKAFARM

# lékárna a léky

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

2008/7



## Trápí Vás některé z následujících příznaků menopauzy?

- Návaly horka ■ Pocení ■ Poruchy spánku ■ Změny nálad ■ Podrážděnost
- Nervozita a úzkost ■ Bolesti hlavy ■ Pocit smutku a osamění ■ Poruchy soustředění
- Pokles sexuálního zájmu ■ Únik moči ■ Suchost v pochvě

Více informací o menopauze a možnostech léčby menopauzálních obtíží naleznete na [www.strankyomenopauze.info](http://www.strankyomenopauze.info)

Sponzorováno edukačním grantem firmy Novo Nordisk s. r. o.  
Novo Nordisk s. r. o., Evropská33c, 160 00, Praha 6, tel.: 233 089 611, fax: 233 089 613





Trojí efekt pro omlazení pleti:

- doplňuje kyselinu hyaluronovou
- hydratuje pleť
- vyplňuje vrásky

# VISCODERM®

## BIOREVITALIZACE

- cílené a přirozené omlazení pleti
- účinný v oblasti obličeje, krku, dekoltu a hřbetů rukou.

Kyselina hyaluronová přírodního původu, složením nejbližší té, která je obsažena v lidském těle.

Přírodní neretikulovaná kyselina hyaluronová pro biorevitalizační léčbu

Žádejte na pracovištích estetické dermatologie.

Zdravotnický prostředek je určen pro aplikaci lékařem.



PERLY PRO ZDRAVÍ  
A KRÁSU POKOŽKY

# VISCODERM®

Doplňek stravy

pearls



Doplňek stravy, obsahující kyselinu hyaluronovou, kolagen, piktogenoly a koenzym Q10.

Umožňuje působit proti endogenním degenerativním procesům a stimulovat buněčnou obnovu, čímž přispívá ke zdravému vzhledu pokožky, její elasticitě, zvýšení tonu a hydrataci.

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR:

**IBI**, spol. s r.o.®

Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1  
tel.: 281 028 230, fax: 281 028 232  
www.ibi.cz

**IBSA**

Výrobce: IBSA Farmaceutici Italia  
Srl Gelfipharma International Srl  
via Emilia, 99 – 26900 Lodi  
San Grato, Italy

**NOVINKA v českých lékárnách!**

## Švýcarský koenzym Q10 s mimořádnou vstřebatelností

**S**tojíte u pultu v lékárně, pozorujete polici plnou přípravků s koenzymem Q10 a váháte, který si vybrat?

**Který koenzym Q10 je pro vás ten nejlepší?**

Rozhodování teď může být o něco snadnější. Do lékáren totiž přišel nový koenzym Q10, který má několikanásobně vyšší a rychlejší vstřebatelnost. Jmenuje se VesiSorb® Q10.

**Švýcařští vědci vytvořili koenzym Q10 rozpustný ve vodě**

Na tom by nebylo nic zajímavého, pokud by nebylo obecně známo, že koenzym Q10 je látka rozpustná v tucích, nikoli ve vodě. V tenké stěvě, odkud se koenzym Q10 vstřebává do celého organismu, však převládá vodní prostředí. Tradiční forma koenzymu Q10 se proto vyznačuje nízkou rozpustností a následně i malou biologickou dostupností pro organismus.

Švýcařští vědci nechali patentovat novou technologii nazvanou VesiSorb®, která jednotlivé molekuly koenzymu Q10 oddělí a rozmělní na částice menší než jeden mikrometr. Částice koenzymu Q10 této velikosti se ve vodním prostředí snadno rozptylují a jsou schopny rychleji proniknout do krevního oběhu.

**Švýcarská technologie i v Česku**

Popsanou technologií je vyráběn nový doplňek stravy VesiSorb® Q10. Tato forma koenzymu Q10 proniká do organismu rychleji a v několikanásobně vyšší koncentraci proti tradičním formám koenzymu Q10. Umožňuje tak dobít energii, kdykoliv se cítíte fyzicky nebo duševně vyčerpaní.

**Proč tělo potřebuje koenzym Q10?**

Koenzym Q10 působí v mitochondriích – což jsou nitro-buněčné elektrárny na výrobu energie především pro orgány jako jsou srdce, játra, ledviny a další vnitřní orgány. Koenzym Q10 se nachází v každé buňce našeho těla. Organismus si ho částečně sám vytváří, ale jeho spotřeba je velmi vysoká. Pokud ho nemáme dostatek, cítíme se unavení, přetížení a náš imunitní systém zkrátka nefunguje. S rostoucím věkem jeho produkce výrazně klesá, proto je vhodné jej doplňovat například ve formě doplňku stravy.

**VesiSorb® Q10**  
je revoluční přípravek  
s obsahem rychleji  
a účinněji vstřebatelné  
formy koenzymu Q10.



Doplňek stravy

Více informací o doplňku stravy VesiSorb® Q10 můžete získat v lékárně nebo na [www.walmart.cz](http://www.walmart.cz).

více informací na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)



# Bolest - strážce i nepřítel

**Bolest provází člověka nejen odpradávná, před narozením, když přichází na svět, ale mnohdy až do smrti. Bolest je však pro život stejně důležitá jako jiné životní funkce. Definice praví, že bolest je sensorický a emocionální zážitek, který varuje před skutečným nebo hrozícím poškozením tkání.**

Je to skutečný strážce, který nás chrání před přetěžováním (bolesti kloubů, svalů), nutí nás vyhledat příslušné ošetření (bolesti zubů, břicha), dopřát si potřebnou regeneraci (úrazy). To, že nohy po fyzické námaze občas bolí, bývá obvykle důsledkem jejich přetížení, a není proto nutné se ihned uchýlovat ke konzumaci léků či spěchat k lékaři. V některých případech však bolest může být obtěžující a její význam už není tak zřejmý (bolesti hlavy, bolesti při menstruaci, bolest po vykonaném ošetření apod.).

## JAK PROTI BOLESTI

V lékárně už asi každý z nás žádal „něco na bolest“. S největší pravděpodobností mu po krátké konzultaci byl nabídnut lék ze skupiny nesteroidních antiflogistik. Zástupci této skupiny patří vůbec k nejužívanějším léčivům. Jde o různorodou skupinu látek, které se vyznačují protibolestivým a protizánětlivým působením. Vedle toho též účinně snižují zvýšenou tělesnou teplotu. Tato léčiva mají pevné místo v terapii pestré škály stavů, pro které je společným jmenovatelem přítomnost zánětlivé komponenty a vedoucími příznaky jsou bolest a porucha funkce.

Mechanismus účinku spočívá v zablokování funkce specifického enzymu - cyklooxygenázy, který se podílí na tvorbě látek vyvolávajících zánět a pocity bolesti. Jejich jednorázová analgetická dávka může být užita při všech bolestivých stavech mírného a středního stupně. Také opakované podávání nízkých dávek působí převážně analgeticky. Můžou se používat jak krátkodobě u akutních bolestí, tak v nižších dávkách po delší dobu u méně pokročilých chronických onemocnění, jako jsou např. osteoartróza a mimokloubní revmatismus.

## VYBÍRÁME VHODNÝ LÉK

Rozdíly v účinnosti a mechanismu účinku mezi jednotlivými skupinami NSA, do nichž jsou léky zařazeny podle svého chemického složení, nejsou velké, ale individuální odezva pacienta na konkrétní přípravek se může u jednotlivých pacientů a typů bolesti podstatně lišit.

Optimální přípravek proti bolesti by měl mít rychlý nástup účinku, relativně dlouhý působení a minimum nežádoucích účinků, jakými jsou např. ovlivnění pozornosti a nepříznivé působení na žaludek. Jednou z vhodných účinných látek je naproxen, obsažený např. v přípravku Nalgesin S. Přípravek se používá především pro léčbu mírné až středně silné bolesti. Má relativně delší působení (8–10 hodin). Je určen k úlevě od bolesti pohybového ústrojí, bolesti po operaci a po úrazech, dále při bolestech kloubů a svalů, po zubních výkonech a při bolesti zubů. Velmi vhodný je též při bolestech hlavy a migrénách, při bolestivé menstruaci, proti bolesti po zavedení nitroděložního tělíska. U infekčních onemocnění je tento přípravek podáván jako doplňková léčba potlačující bolest, zánět a horečku. Přípravek mohou užívat děti od 12 let a dospělí, není však vhodný v těhotenství, obzvláště v třetím trimestru. Ve všech případech je však vhodné se o podrobnostech užívání poradit s Vaším lékařem.

Další informace naleznete též na internetových stránkách [www.nalgesin.com](http://www.nalgesin.com)

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM PharmDr. Vladimír Věgh



# Vitamíny a minerály - vhodná doporučení

**Nejlepším zdrojem vitamínů a minerálů je vždy pestrá strava. Životní tempo je však stále vyšší jak u dospělých, tak u dětí, a zabezpečit kvalitní složení vyvážené stravy podle nejnovějších poznatků tak může být obtížné. Navíc zejména u dětí se k tomu přidávají reklamní akce potravinářského průmyslu, a tak nejjádanějším dětským jídlem se stávají hranolky s kečupem, hamburgery, čokoládové lupínky a oříškové pomazánky.**

Tyto potraviny kryjí zejména enegetické potřeby (a to ve více než potřebné míře), přísun mikroživin - vitamínů a minerálů - není většinou dostatečný.

Navíc nastávají v životě každého člověka situace, kdy potřebuje vitamíny a minerální látky více než obvykle. Potřeba organismu je zvýšená během těhotenství, kojení, ve fázi intenzivního růstu dětí, v průběhu různých onemocnění nebo rekonvalescence. Příjem těchto látek přirozenou cestou tedy v těchto situacích nestačí k tomu, aby tělo plnilo všechny funkce bezchybně.

## VÝBĚR VHODNÉHO PŘÍPRAVKU

Vybrat správný vitamínový přípravek může být složité. Je vhodné se vždy poradit s odborným zdravotnickým pracovníkem. Při výběru bychom se měli řídit několika důležitými zásadami:

- ❖ Přípravek vždy kupujeme v lékárně. V lékárně jsou přípravky vždy skladovány v optimálních podmínkách, mají pravidelně sledovanou expiraci. Vyskolený personál je schopen podat kvalifikovanou informaci a poradit s výběrem.
- ❖ Užívání jednosložkových přípravků by mělo být založeno spíše na doporučení lékaře, který zváží zdravotní stav a vhodnost při konkrétním onemocnění (např. vitamin D při osteoporóze či kyselina listová a vitamin B<sub>12</sub> při anémii). Pro samoléčbu je možno doporučit pouze vitamin C při nachlazení, vhodně dávkované komplexní vitamíny skupiny B, popř. vitamin E v nižších dávkách. Ostatní jednosložkové přípravky jsou určeny pro léčbu hypovitaminózy či jiných onemocnění.
- ❖ Pro preventivní podávání jsou určeny multivitamíny. Obsahují množství vitamínů odpovídající doporučené denní dávce určené pro zdravou populaci k adekvátnímu pokrytí nutričních potřeb.
- ❖ Stejně doporučení platí i pro minerály - izolované doplňování jednoho minerálu by mělo být doporučeno lékařem.
- ❖ Vždy kupujeme pouze výrobky od renomovaných farmaceutických firem.
- ❖ Mezi molekulami vitamínů připravených synteticky nebo molekulami získanými z přírodních zdrojů není zásadnějších rozdílů. Jejich molekuly jsou stejné, stejně se vstřebávají a mají stejný účinek. Mnoho vitamínů používaných v multivitaminových přípravcích má přitom stejné přírodní původ, např. vitamin C či beta-karoten.

## ZÁRUKA KVALITY

Na trhu je v současné době nepřehledné množství multivitaminových a multiminerálních přípravků. Jedním z renomovaných výrobců, známých zejména výrobou léčivých přípravků, je farmaceutická společnost Krka. Řada vitamínových a minerálních přípravků Pikovit zahrnuje chutný multivitaminový sirup pro děti ve věku od 1 roku, různobarevné vitamínové pastilky s vápníkem a fosforem, vhodné pro děti ve věku od 4 let, a multivitaminové/multiminerální žvýkací tablety Pikovit Complex pro děti od 3 let. Při dodržení doporučeného dávkování by přípravky měly zabezpečit dostatečné doplnění nejčastěji chybějících živin ve stravě dětí. Více informací a zábavné hry pro děti od 3 a 6 let na internetových stránkách [www.pikovit.cz](http://www.pikovit.cz)

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM PharmDr. Vladimír Věgh



# Zdravý vývoj mozku

**Děti se nevyvíjejí jen tělesně, ale také duševně.**

**Ovšem i duševní vývoj má své materiální nebo spíš biochemické podklady.**

Člověk má nejsložitější mozek ze všech živočichů žijících na Zemi. Jeho hmotnost je 1,3 až 1,4 kg a jeho hlavní části jsou do konečné podoby zformovány už v dětském věku. Při narození tvoří váha mozku 70 % hmoty dospělého, zbytek hmoty je dotvořen během předškolních let. I když je počet mozkových buněk (neuronů) při narození konečný, při procesu učení jsou přebudovávány miliardy nervových spojení a dostatečný příjem živin má proto rozhodující význam.

## STAVEBNÍ CIHLY MOZKU

Mozek je tvořen převážně vodou, tuky a proteiny. Tuky přitom tvoří až 60 % suché části mozku. Jedná se však o zcela specifické tuky, jejichž rolí není uschovávat energii, ale vytvářet specifické mozkové struktury.

Nejvyšší zastoupení mají polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem. Nejvíce zastoupena je omega-3 nenasycená mastná kyselina - kyselina dokosahexaenová (DHA), která vytváří až 20 % šedé kůry mozkové. Jedná se o velmi významnou látku, jež má zcela zásadní vliv na správný vývoj mozku a vývoj mentálních funkcí.

Nejnovější vědecké studie dokazují, že u některých psychických nebo neurologických poruch dětí se pozoruje snížené nebo abnormální zastoupení těchto nenasycených

mastných kyselin. Dostatečný příjem omega-3 nenasycených mastných kyselin, zejména DHA, má pak prokazatelně pozitivní účinky na růst a vývoj centrální nervové soustavy, rozvoj mozkových funkcí dítěte a pomáhá zabezpečovat:

- ❖ příznivé působení na rozvoj mentálních funkcí dítěte
- ❖ podporu soustředění, paměti a procesu učení
- ❖ udržení psychické vyrovnanosti
- ❖ příznivé ovlivnění příznaků souvisejících s hyperaktivitou

V dětském věku si však lidské tělo neumí tuto látku vyrobit v dostatečném množství samo, a proto je potřebné zajistit její příjem ve vhodné stravě. Literární zdroje doporučují pro zabezpečení optimálního rozvoje mozku konzumaci 55–160 mg DHA denně. Nejbohatším přírodním zdrojem DHA je rybí tuk. Děti ovšem často konzumaci ryb nemají v oblibě, a tak je v naší dětské populaci příjem nenasycených mastných kyselin z tučných ryb většinou nedostatečný.

## RYBÍ TUK VE STRAVĚ

O významu rybího tuku věděli i naše babičky: původ staršího slova fištrón, používaného často pro označení bystrosti, šikovnosti a důvtipu, má původ právě v německém označení rybího tuku. Historické zkušenosti s podáváním samotného rybího tuku dnes nacházejí své reálné opodstatnění ve vědeckých studiích.

Nepříjemné chuťové vlastnosti rybího tuku ovšem zapříčinily nejednu nepříjemnou vzpomínku. Výhodnou alternativou dnes představuje podávání rybího tuku ve formě vhodně zpracovaného přípravku. Přípravek Hvězdičky obsahuje rybí olej se standardizovaným obsahem DHA, zpracovaný v želatinové žvýkáce tobolce s pomerančovou příchutí. Pomerančová chuť i žvýkácká forma je dětem velmi dobře akceptována, náplň tobolky má příjemnou pastovitou, nikoliv olejovitou formu a pach ryby je v nich zcela potlačen. Odpadá tak problém s chuťovými vlastnostmi rybího oleje nebo problémy s polykáním tablet/tobolek. Obsažená dávka DHA spolu s dalšími důležitými vitamíny by tak měla zajistit dítěti potřebný příjem živin potřebných pro vývoj mozku.

Článek zpracován  
odbornou redakcí EDUKAFARM  
PharmDr. Vladimír Věgh



doplňek stravy



doplňek stravy

## Candilac

Kombinace probiotických acidofilních kultur a brusinkového extraktu je velmi účinná při urogenitálních infekcích, *Candida albicans* a/nebo *Escherichia coli*, jelikož zabraňuje přenosu infekce mezi močovým a genitálním traktem.

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

působí na vaginální mykózy  
a infekce močových cest

# 2v1

+ ŽIVÉ ACIDOFILNÍ KULTURY  
EXTRAKT Z BRUSINEK

Žádejte ve Vaší lékárně

**STOP**  
nepříjemným  
hemoroidům!

**Nyní akce:**  
**30+15<sub>tob.</sub>**  
**60+30<sub>tob.</sub>**  
**ZDARMA**  
do vyprodání zásob



## HEMOSTOP<sup>®</sup> PROBIO

- Užívejte při zánětech, trhlinách a bolestech v oblasti konečníku a tlustého střeva.
- Působí na posílení a pružnost cévních stěn.
- Ovlivňuje správnou činnost tlustého střeva.
- Obsahuje účinné látky: Diosmin, Hesperidin, Rutin, Probiotikum

**K dostání bez předpisu v lékárnách!**

www.hemostop.cz  
Bezplatná infolinka 800 555 568



doplňek stravy



# Trápí Vás bolesti kloubů? Máte artrózu? Hledáte co Vám pomůže?

**Osteoartróza je degenerativní onemocnění, které způsobuje bolesti a funkční omezení kloubů. K léčbě tohoto onemocnění, zejména kolenního kloubu nebo kyčelního kloubu, se též velmi často užívá osvědčený léčivý přípravek Condrosulf 400.**

Zmiňovaný léčivý přípravek obsahuje účinnou látku chondroitin sulfát. Tato látka je jednou z hlavních složek mezibuněčné hmoty chrupavky. Její charakteristickou vlastností je významná schopnost vázat vodu; tím zabezpečuje mechanické a elastické vlastnosti chrupavky. Při osteoartróze, tj. při degenerativních procesech v kloubech, se snižuje obsah chondroitin sulfátu v chrupavce. Následkem toho klesá schopnost vázat vodu a dochází k postupné degeneraci chrupavky a zhoršení funkce kloubu. Chondroitin sulfát navíc snižuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku, zvyšuje obnovu chrupavky a zlepšuje mechanicko-elastické vlastnosti chrupavky. Tím přispívá ke zlepšení funkce postiženého kloubu a snížení jeho bolestivosti.

Typickým příznakem osteoartrózy kolene je námahová bolest, která vzniká při chůzi a tzv. startovací bolest (ranní a po klidu vznikající ztuhlost spojená s bolestivostí). V klidu se obtíže zmenšují. U osteoartrózy kyčle může bolest vyzařovat po zevní straně stehna ke koleni nebo do křížové oblasti zad. Pacient má obtíže se ohnout, aby si zavázal tkaničky, oblékl ponožky apod. Zhoršuje se chůze, zvláště po schodech, pacient kulhá. V takovém případě můžete pro samoléčení příznaků osteoartrózy použít výše uvedený léčivý přípravek Condrosulf 400. Jestliže je charakter bolesti odlišný od typických příznaků uvedených výše, je nutné se poradit s lékařem.

## DOPLŇKY STRAVY NEJSOU TOTÉŽ CO LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Zmiňovaný chondroitin sulfát obsahují i některé doplňky stravy, které ovšem nejsou určeny k léčbě osteoartrózy kloubů, ale pouze k podpoře a ochraně zdraví a ke kloubní výživě. A to pouze u zdravých jedinců v případech, kdy dochází ke zvýšené zátěži kloubů (např. při sportu, turistice, zejména horské,

a při provozování adrenalinových sportů apod.). Pokud se ale projeví výše popsané příznaky osteoartrózy je potřebné po poradě s lékařem užívat osvědčený léčivý přípravek Condrosulf 400, neboť pouze léčivo je určeno ke zmírnění následků degenerativního onemocnění kloubů a k léčbě po prodělaných úrazech kloubů. Pokud se však vaše příznaky do 3 měsíců nezlepší, je nezbytně nutné se poradit s lékařem.

Ve Švýcarsku Condrosulf 400 velmi účinně pomáhá při léčbě osteoartrózy již téměř 25 let a v České republice jsou s tímto léčivým přípravkem již více než desetileté dobré zkušenosti. Vzhledem ke své bezpečnosti při používání a klinickými studii jednoznačně prokázané účinnosti byl Condrosulf 400 schválen k výdeji v lékárnách i bez lékařského předpisu. Tento volně prodejný léčivý přípravek můžete nyní získat od konce roku 2008 v každé lékárně za velmi příznivou cenu.

## SLOŽENÍ (OBSAH LÉČIVÉ LÁTKY)

Chondroitin sulfát 400 mg v 1 tobolce.

## POUŽITÍ

Léčba degenerativních onemocnění kloubů, zejména osteoartrózy kolena, kyčle a kloubů prstů ruky.

## DÁVKOVÁNÍ

Zahajovací léčba po dobu 2 týdnů – 2krát denně 2 tobolky. Udržovací léčba po dobu 2–3 měsíců – 1krát denně 2 tobolky. Po skončení kúry se doporučuje 3měsíční přestávka a poté případné opakování léčebné kúry.

## BALENÍ

60 tobolek (kapslí)



lék k vnitřnímu užití

Pozorně čtěte příbalovou informaci!  
Výrobce: IBSA, Lugano, Švýcarsko  
Dovozce: IBI, spol. s r.o, Praha, Česká republika  
[www.condrosulf.cz](http://www.condrosulf.cz)

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM  
PharmDr. Zdeněk Procházka



# Podzimní starosti

**S postupným zkracováním podzimních dnů často vzniká pocit smutku, nechut' do čehokoliv, únava. Člověk by se nejraději zabalil do deky, uvařil dobrý čaj nebo svařené víno a pokud možno vůbec nevycházel ven.**

S únavou a podzimní letargií však lze bojovat. Často bývá způsobena nedostatkem vitaminů a minerálů. Přísnou čerstvého ovoce a zeleniny je obvykle v chladnějších obdobích nižší, a to se může projevit deficitem důležitých vitaminů. Pro ty, kteří nevládnou doplnit přísun vitaminů a minerálů přirozenou cestou, jsou vhodné multivitaminové a multiminerální přípravky. Vyváženou kombinaci 30 vitaminů, minerálů a stopových prvků, připravenou na základě doporučených denních dávek obsahuje např. přípravek **Komplex Multivitamin**. Další informace na [www.mediapharma.cz](http://www.mediapharma.cz)

Pokud by někdo upřednostňoval čistě přírodní způsoby boje proti únavě, je vhodné obrátit se na přípravky obsahující pivovarské kvasnice. Určitě většina z nás zná přípravek **Pangamin**. Specificky pro případy únavy a vyčerpanosti je vhodná jejich kombinace s ženšenem v přípravku **Gnostin**. Pivovarské kvasnice obsahují vysoký podíl vitaminů, zvláště skupiny B, aminokyselin, minerálů, stopových prvků a dalších biologicky účinných látek. Kořen ženšenu je po staletí použí-

ván v orientální medicíně jako elixír mládí oddalující únavu, pokles tělesné i duševní kondice a následky stresu. Vzájemným působením biologicky aktivních pivovarských kvasnic bohatých na vitaminy B-komplexu a extraktu ze ženšenu se vytváří komplexní biologické působení, které významně přispívá k boji s dlouhotrvající únavou. Další informace na [www.pangamin.cz](http://www.pangamin.cz)

Při déletrvajícím stresu nebo vyčerpání často dochází k výsevu oparů. Postižený je nositelem viru oparu (virus herpes simplex), k jehož aktivaci dochází právě při oslabení obranyschopnosti organismu. Novým způsobem, jak urychlit hojení oparů, jsou náplasti na opary **Compeed**. Jejich unikátní hydrokoloidní technologie podporuje přirozený proces hojení. Ultratenká a průhledná náplast je velmi diskrétní, chrání a zabraňuje dotyku postižené oblasti, omezuje tvorbu strupu a mírní doprovodné symptomy (pocit brnění, svědění a pálení) ve všech fázích oparu. Podrobnosti na [www.konecparum.cz](http://www.konecparum.cz)



Pokud nás podzimní plískanice občas štápným nachlazením, nezbyvá než ulehnout a dobře se vypotit. Pokud však horečka překročí hranici únosnosti, je vhodné ji snížit některým přípravkem ze skupiny antipyretik. Přípravky řady **Nurofen** obsahují ověřený ibuprofen. Ve formě sirupu nebo čípků jsou vhodné už pro děti od 3 měsíců, dospělí spíše vyu-

žijí tabletovou formu nebo rychleji účinkující kapsle **Nurofen Liquid Capsules**. Pro rychlou úlevu od příznaků akutních infekčních onemocnění horních cest dýchacích jako je rýma, bolest v krku, bolest hlavy a celého těla, je vhodný přípravek **Nurofen Stopprip**, který kromě ibuprofenu obsahuje pseudoefedrin, látku snižující otok horních cest dýchacích.



Opotřebením kloubů - osteoartróza - přestavuje s prodlužujícím se věkem populace neustále narůstající problém. Mezi klinicky ověřené účinné látky pro zlepšení funkce kloubů, tzv. chondroprotektiva, patří glukosaminsulfát, chondroitinsulfát a hydrolyzát kolagenu. Tyto látky napomáhají při bolestech a zánětech kloubů všech lokalizací. Na trhu je velké množství přípravků ve formě tablet, avšak u dlouhodobého podávání, jaké vyžaduje užívání chondroprotektiv, je pro některé pacienty - chronické zapomnětlivce - často problém dodržet pravidelné dávkování. Velmi vhodnou formou kombinace těchto látek proto obsahuje přípravek **Mobilin prášek pro přípravu nápoje**. Obsah sáčku se rozpustí ve vodě a konzumuje se 1 x denně ve formě nápoje. Jak ukazuje praxe, nápojová forma s příjemnou příchutí se velmi lehce stane součástí např.

snídaně nebo jiného denního jídla a pacienti snáze dodrží podmínku dlouhodobého užívání.

Kromě kloubů jsou v nohách zatěžovány i cévy. Jejich onemocnění se významně podílí na negativním ovlivnění kvality života v produktivním věku. Přípravky řady **Varikosan** obsahují vyváženou kombinaci různých přírodních látek pro péči o cévy. Tyto látky zpevňují stěnu cév a zvyšují její pružnost, čímž snižují riziko vzniku křečových žil, otoků a žilních zánětů. Pro lokální použití je vhodný **Varikosan masážní gel**. Tento přírodní bylinný prostředek ulevuje při pocitu těžkých a bolestivých nohou a osvěžuje unavené nohy. Je účinný po namáhavé práci nebo sportovních výkonech a preventivně působí proti vzniku křečových žil. Celé spektrum přípravků najdete na [www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)



Osteoartróza může v konečném stadiu vést k téměř úplné nefunkčnosti kloubů. V tom případě nezbyvá nic jiného, než volit operační řešení a kloub vyměnit za umělou náhradu - endoprotézu. Operace je vždy vnějším zásahem, které naše tělo vyhodnotí jako poškození, podobně jako při poranění nebo úrazech. Na každé poškození reaguje naše tělo zánětem. Při operaci probíhá v ideálním případě tzv. reparativní (sterilní) zánět, při úrazech záleží na tom, zda se vytvoří otevřená rána nebo jen poranění bez porušení kožního krytu (např. pohmoždění). Optimální je, když se poškození a jeho následky zvládnou co nejrychleji, když zánět proběhne jako akutní reakce a bez následků odezní.

Podpůrná léčba **Wobenzymem** urychluje vstřebávání pooperačních nebo poúrazových otoků, krevních výronů a podlitin. Specifické enzymy obsažené v přípravku urychlují rozklad

produktů vznikajících při patologických procesech v postižené tkáni a zlepšují odplavování metabolických zplodin z oblasti rány žilním systémem a lymfatickými cévami. Zkracuje dobu hojení, posiluje oslabenou imunitu a omezuje výskyt pooperačních komplikací, např. s hnisáním rány a nadměrným jizvením. Je proto vhodné se vždy včas poradit v Vašem lékárně. Více odborných informací na [www.wobenzym.cz](http://www.wobenzym.cz)

**Hemagel** je unikátní patentovaný prostředek na hojení ran, který se skvěle osvědčil zejména při hojení chronických a těžko hojitelných ran u diabetiků a lidí trpících hemoroidy. Výborně hojí také popáleniny a přestože se nejedná o antirotikum, hojí také opary. Snižuje bolestivost, urychluje hojení a podstatně zmenšuje jizvy u řezných ran.



IMUNITA, ÚNAVA, VIROVÉ INFEKCE

BOLESTI, NACHLazení

ČLOVĚK SE V ŽIVOTĚ NACHODÍ

OPERACE A HOJENÍ



doplňek stravy



doplňek stravy



doplňek stravy



Specificky pro ženy, které se setkávají s pocitem vyčerpanosti a neklidu, často provázeného nepravidelností menstruačního cyklu, je určen přípravek **PM Melbromenox**. Obsahuje kombinaci koenzymu Q10 a cenných včelích produktů: pylu perga, propolisu a mateří kašičky, které jsou tradičně využívány jako dietetikum a posilující přípravek. Koenzym Q10 působí jako významný přenašeč energie získané z potravy na buněčnou úroveň.

Pyl perga je speciální květový pyl, který je spolu s propolisem a mateří kašičkou jedním z nejpůvodnějších přípravků užívaných zvláště u potíží spojených s menopauzou, dospíváním a nepravidelností menstruačního cyklu. Kombinace těchto látek dále velmi dobře působí u chronické únavy a v rekonvalescenci, zvyšuje přirozenou imunitu organismu, duševní a tělesnou výkonnost. Je však potřebné upozornit, že tyto látky nejsou vhodné pro osoby citlivé na včelí produkty.

Obdobné účinky, ovšem zaměřené specificky na ženy v menopauze a postmenopauze, má přípravek **PM Estromenox**. Je to přírodní přípravek ze směsi výše uvedených včelích produktů, koenzymu Q10, selenu a vitamínu C,

... pouze jeden prospěšný zvyk: bez ohledu na roční období je vhodným doplňkem pravidelné zubní hygieny používání ústních vod. Antiseptické ústní vody **Listerine®** proniknou i do míst, která jsou pro kartáček nepřístupná a ničí bakterie způsobující zubní povlak a obtžise s dásněmi. Ústní vody **Listerine®** dostupné v lékárnách mají navíc další účinné

ovšem obohacené o sojové izoflavony a výtažky rostliny *Cimicifuga racemosa*. Tyto látky bývají označovány jako tzv. fytoestrogeny (látky rostlinného původu, které mají podobné účinky jako ženské pohlavní hormony, tj. estrogeny). Často se používají jako alternativa substitučních hormonálních přípravků při odstraňování problémů menopauzy. Další informace na [www.purusmeda.cz](http://www.purusmeda.cz)

Kromě infekcí dýchacích cest se při nachlazení mohou objevit i infekce močových cest. Nejčastější příčinou zánětů močových cest je přemnožení jinak neškodné bakterie *Escherichia coli*. Při léčbě se mohou používat celková antibiotika, ovšem vznikající rezistence vede často k opakování infekcí. Velmi elegantní možnost řešení ukázal výzkum působení tradičního prostředku - brusinek: brusinky brání usazování bakterií na stěnách močových cest a dochází tak k jejich vyplavení. Protože se nesnaží bakterie zabít jako antibiotika, nedochází k výběru odolných kmenů. Bylinný čaj **Urosept®** kromě brusinek obsahuje ještě další obsahové látky s močopudným účinkem. Je proto vhodný jako podpůrný prostředek při nemocech ledvin a močových cest.

**Listerine®** Ochrana před vznikem zubního kamene obsahuje fluorid sodný, který posiluje zubní sklovinu. **Listerine®** Ochrana před vznikem zubního kamene obsahuje chlorid zinečnatý, který omezuje tvorbu zubního kamene. Více informací najdete na [www.peceochrup.cz](http://www.peceochrup.cz)

VÝHRADNĚ ŽENSKÁ ZÁLEŽITOST

ZUBNÍ HYGIENA

Všechny uvedené přípravky je možno zakoupit v lékárně bez lékařského předpisu.

Dříve než je použijete, je však důležité důkladně si přečíst příbalovou informaci, popřípadě se poradit s lékařem či lékárníkem.

## Chcete bránit sebe a své děti proti infekcím? POSILUJTE IMUNITU!

Podle současných poznatků je snížená obranyschopnost člověka ovlivněna nesprávnou výživou, stresem, znečištěním životního prostředí, potravinami s přísadami zvyšující jejich trvanlivost, alergickými onemocněními, léčbou antibiotiky, stárnutím organismu, různými typy záření ad. Proto v posledních letech dochází k vysokému výskytu imunitních poruch, jejichž výsledkem je snížená obranyschopnost organismu proti různým infekčním onemocněním. Podle dosud provedených studií, jednou z účinných látek, která je schopna posílit přirozenou imunitu člověka, je beta-(1,3/1,6)-D-glukan.

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan je polysacharid přírodního původu a hraje rozhodující roli v nastartování a udržení imunitní odpovědi organismu, jejímž výsledkem je ničení tělu cizích látek (bakterií, virů, mutovaných buněk), jež způsobují mnohdy závažná onemocnění.

**IMUNOGLUKAN®** je doplňek stravy posilující obranyschopnost organismu. Je vhodný pro osoby se sklonem k opakovaným infekcím a pro osoby citlivé na alergy, na stavy vyčerpání, psychickou a fyzickou zátěž a stres. Napomáhá normalizovat sníženou obranyschopnost například u nemocí z nachlazení a chřipky, u opakovaného podávání antibiotik, při radioterapii a chemoterapii a při celkové únavě organismu.

**IMUNOGLUKAN® sirup** je po dohodě s lékařem vhodný od 1 roku.



Doplňek stravy



Doplňek stravy

K dispozici v každé lékárně bez předpisu.

Informační servis zajišťuje: společnost inPHARM, tel.: 241 432 133, [inpharm@inpharm.cz](mailto:inpharm@inpharm.cz) [www.imunoglukan.cz](http://www.imunoglukan.cz)



# Prohřeje a utiší močové cesty

chutný  
horký  
nápoj



- 🍓 Komfortní péče ve formě horkého nápoje s příjemnou chutí
- 🍓 Pomáhá udržovat zdraví močových cest
- 🍓 Vhodné i pro těhotné a kojící ženy



Horký  
TIP!

DOPLNĚK STRAVY

**WALMARK®**

K dostání v lékárnách.

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz)  
Vyrábí: Walmark, a.s., Třinec, Česká republika, email: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz)

## Ochránce vaší imunity

O imunitním systému bylo napsáno množství knih a mnoho lidí se konečně začíná zajímat, co vlastně imunita je a proč je důležité ji posilovat.

Velmi zjednodušeně můžeme imunitu definovat jako schopnost těla bránit se proti čemukoliv, co by mohlo negativně působit na naše zdraví. Fyzické i psychické stresy, únava, smog, nesprávná životospráva, nadměrné užívání léků a mnoho dalších negativních vlivů útočí na člověka od narození po celý život. Nepříznivé důsledky těchto faktorů snižují výkonnost imunitního systému, imunitní buňky se stále více vyčerpávají a posléze přestávají fungovat. Oslabený imunitní systém potom není schopen dostatečně bránit organismus před nežádoucími „vetřelci“.



které se nacházejí v obilovinách, nejvíce jich je v ovsu a ječmeni a dále jsou součástí buněčných stěn kvasinek a některých druhů hub. Beta glukany především aktivují „obránné buňky těla“ zvané **makrofágy**, tvořící důležitou součást obranného systému našeho organismu. Jsou to buňky, které neustále kolují všemi orgány těla s jediným cílem: najít a zneškodnit všechno cizí a nepřátelské. Dojde-li k setkání makrofágu s beta glukánem, beta glukán se naváže na makrofág, ten se aktivuje a migruje směrem k „nepříteli“. Dalším krokem je jeho pohlcení. Makrofágy tak tvoří jakousi dobře vycvičenou armádu neustále připravenou k zásahu.

Není divu, že tedy hledáme různé způsoby, jak naši imunitu posílit. Jednou z možností jsou **beta glukany**.

Jedná se o přírodní polysacharidy (složitý cukry),

Už jste si našli ochránce vaší imunity? Vyzkoušejte doplněk stravy **Imunactiv** s beta glukánem. Informujte se ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141. [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz).



Doplněk stravy