

léky a lékárna



magazín o zdraví pro laickou veřejnost

Z KLINICKÉ PRAXE

LÉKEM V NÁPLASTI
PROTI ALZHEIMEROVĚ
NEMOCI

**LÉKY A LIDÉ:
POZOR NA PADĚLKY
LÉČIV**

Lékárníci doporučují

Z lékárenské praxe:

Odhalte včas nádor
tlustého střeva a konečníku

Chytré řešení vašich bolestí

Kosmetika proti akné

Stop zánětům a bolestem



Je na čase podpořit imunitu

**Wobenzym®
může pomoci
i Vám**



✓ **posiluje oslabenou imunitu**
✓ **urychluje léčbu zánětů**

Problémy s imunitou nás trápí především v průběhu zimy a bezprostředně po ní, kdy je naše tělo výrazně oslabené. Platí to zejména po tak dlouhé a proměnlivé zimě, jaká byla právě letos. Cítíme se unaveni a hrozí nám chřipky a onemocnění dýchacích cest.

Enzymy – režiséři imunitního systému

Medicína už zná několik tisíc různých druhů enzymů, které se účastní všech procesů látkové výměny. Některé z nich také moduluji a řídí imunitní systém. Dokáží ho nastartovat a zvýšit jeho obranyschopnost a ve správných okamžicích zase dovedou jeho aktivitu utlumit. Enzymy tedy udržují imunitní systém ve zdravé rovnováze.

Wobenzym pomáhá už přes čtyřicet let

Nejznámějším enzymovým lékem je Wobenzym. Ve světě si ho lidé kupují už přes čtyřicet let. Jen v České republice ho každý rok užívá více než sto tisíc zákazníků, mnozí z nich opakovaně. Kdyby si sami neověřili, že jim pomáhá, určitě by se k němu nevraceli. Výhodou Wobenzymu je, že působí komplexně. Příznivě ovlivňuje průběh zánětů, zmírňuje otoky a posiluje oslabenou imunitu. Je vhodný i pro děti, které nejčastěji trpí opakovanými záněty dýchacích cest.

Na rozdíl od jiných léků přírodní enzymy nezasahují proti projevům nebo původci určitého onemocnění, ale mobilizují imunitní systém, aby se organismus s nemocí vypořádal co nejlépe sám.



Tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte s lékařem.

www.wobenzym.cz

konzultace na tel.: 267 750 003

MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice

DÍVEJTE SE NA ZDRAVÍČKO – LÉKY A LÉKÁRNA NA PUBLIC TV

Časopis, který držíte v ruce, má kromě tištěné podoby také formu audiovizuální. Tou je stejnojmenný seriál na televizní stanici Public TV o 15minutové stopáži. Premiéra je každé pondělí v 18.45 a reprízy se vysílají v různých časech během daného týdne (viz tabulku).

Pořad Zdravíčko – „Léky a lékárna“ týdně sleduje asi 300 000 diváků a pro Public TV jej připravuje naše společnost Edukafarm.

Televizní pořad je koncipován jako rozhovor s lékařským odborníkem dle volby tématu, který následně komentují Mgr. Lucie Kotlářová a PharmDr. Zdeněk Procházka. Obsahem komentáře jsou informace a poradenství upozorňující na vhodnost, možnosti, ale i rizika samoléčení při četných zdravotních obtížích, dostupnost léčivých přípravků v našich lékárnách a nutnost bezpodmínečně navštívit lékaře při některých příznacích.



Pozornost autorského týmu se obrací jak k běžným onemocněním s většinou lehkým průběhem (např. nachlazení provázené rýmou a kašlem), tak k problémům závažnějším (chřipka, oslabení imunity, alergie, neuropatická bolest) až po choroby tzv. civilizační (poruchy látkové výměny – cukrovka, obezita apod., dále deprese) a onkologické (karcinom tlustého střeva a konečníku).

V dubnu se dívejte na

- **špatné trávení** (v týdnu od 5. 4.)
- **pneumokokové infekce** (od 12. 4.)
- **artróza kloubů** (od 19. 4.)
- **inkontinence** (od 26. 4.)
- **fotosenzitivitu lokálních mastí, krémů a gelů obsahujících nesteroidní antirevmatika** (od 3. 5.).
Například v díle věnovaném artróze kloubů probere me situace, kdy je vhodné zvolit léčivo (Condrosulf 400) a kdy doplněk stravy (Proenzi, GS Condro)...

Všechny dosud odvysílané díly můžete zhlédnout ve videoarchivu na webu www.samoleceni.cz nebo www.publictv.cz.

Dívejte se na Public TV, pořad Léky a lékárna je tu pro vás!

Časové schéma vysílání

ZDRAVÍČKO – Léky a lékárna

PONDĚLÍ: 18.45, 23.45

ÚTERÝ: 05.45, 08.00, 21.45

STŘEDA: 04.45, 10.45, 23.45

ČTVRTEK: 03.45, 08.00, 21.45

PÁTEK: 02.45, 10.45, 23.45

PONDĚLÍ: 10.45

Obsah:

Pozor na padělky léčiv
Neoprávněný strach z klimakteria
Transplantace ledviny vrací nemocné do plnohodnotného života
Odhalte včas nádor tlustého střeva a konečníku
Jak léčit artrózu ?
Ochrana před vaginálními infekcemi
Lékem v náplasti proti Alzheimerově nemoci
Chytré řešení vašich bolestí
Odložte problémy s prostatou
Lékařníci doporučují GLYVENOL
proti křečovým žilám
Imunita při sportu
Kosmetika proti akné
Máte cukrovku ? Kromě cukru hlídejte svůj zrak
Zametejte stopy po zimě
PORADNA
Alergická rýma vás nemusí trápit
Stop zánětům a bolestem kloubů
Racionálně k antibiotikům

Editorial:

Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o Vaše vzdělávání v oblasti léků na předpis i léků volně prodejných, a nevynecháme ani doplňky stravy či zdravotnické prostředky, které jsou v lékárnách k dostání, a proto je nutné, abychom se jimi také zabývali. Přitom vycházíme z předpokladu, že informovaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje i v možnostech prevence a samoléčby. Situace, kdy lze pomýšlet na samoléčbu, a naopak kdy je nutné jít k lékaři, budeme zjednodušeně popisovat u jednotlivých kapitol a článků.

I v tomto čísle se zabýváme výsledky ankety „Co lékaři doporučují“, kterou pro nás s lékárníky zorganizovala nezávislá agentura Cegedim. V tomto čísle jsme se zaměřili na skupinu přípravků na křečové žíly a bolesti dolních končetin, kterou ovládl tradiční Glyvenol. Také tentokrát se pokusíme nalézt důvody, proč je ze strany lékárníků nejvíce doporučován právě tento lék.

Dále zde naleznete téma zaměřené na léčbu demence u Alzheimerovy choroby. V této souvislosti je mimořádně zajímavá nová léková forma transdermální náplasti, kterou lékaři díky absenci nežádoucích účinků pacientům stále více doporučují. Nepřehlédněte ani téma fotosenzitivity u lokálních přípravků, které obsahují nesteroidní antirevmatika a používají se na různé bolesti a záněty kloubů. V tomto čísle se věnujeme imunitnímu systému, respektive zvýšenému náporu, kterému je vystaven nejen v přechodných obdobích (jaro, podzim), ale i při sportu. Aby se předešlo zbytečným onemocněním, je samozřejmě jedním z hlavních cílů preventivně pomoci vyčerpanému organismu po zimě nebo po nadměrném sportovní a tréninkové zátěži, a tak předejít nežádoucímu oslabení imunitního systému. Za nejlepší stimulanty imunitního systému jsou považovány beta-glukany.

Ptáte se, jak se jmenuje přípravek, jenž obsahuje beta-glukany? Čtete a dozvíte se více. Tyto a další informace připravil tým našich odborníků speciálně pro Vás!

Přeji Vám příjemné počtení, a především hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Vydává:

EDUKAFARM spol. s r.o., Peckova 280/9, Praha 8

Tel: 224 252 435, Fax: 222 516 048

e-mail: edukafarm@edukafarm.cz

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

Odborná redakce: PharmDr. Vladimír Věgh,

Mgr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel Kostůk, CSc.,

MUDr. Jiří Slíva, PhD.

Manažer projektu: Ing. Renáta Podracká,

tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 2/2010, ročník 8

Registrováno pod č. MK ČR E 14879

ISSN 1214-5009

Na stránkách tohoto časopisu usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem tohoto časopisu není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

stejně jako nelegální přípravky, se objevují výhradně v nelegální distribuční síti, zejména na Internetu. Systém kontroly subjektů, které s léčivými obchodují, je v ČR velmi propracovaný a velmi dobře prováděný kontrolory Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Ti se zabývají jak kontrolou výrobců, tak i kontrolou distributorů, lékáren a zdravotnických zařízení zacházejících s léčivými. Nicméně vzhledem k existenci jednotného evropského trhu nelze toto nebezpečí podceňovat. Státní ústav pro kontrolu léčiv proto aktivně spolupracuje s ostatními evropskými lékovými agenturami a pracovními skupinami zabývajícími se padělkami jak v ČR, tak ve světě.

Jak nakupovat léky na Internetu bez rizika

Internet je díky možné anonymitě prodávajícího ideálním místem pro nelegální nabídky léků a v jeho prostředí se obchod s nelegálními přípravky a padělkami rychle rozvíjí. Státní ústav pro kontrolu léčiv proto spustil v březnu letošního roku informační kampaň s názvem „Nebezpečné léky“, jež má za cíl informovat o nebezpečích, která neuvážený nákup takových léků představuje. Podrobné informace o tomto problému lze získat na stránkách projektu www.nebezpecneleky.cz. Pokud tedy rádi nakupujete na Internetu, mějte na paměti základní jednoduchá pravidla, kterými je třeba se řídit při nákupu léků. **Léky nakupujte pouze přes internetové stránky „kamenné“ lékárny.** Vždy si před nákupem ověřte, zda nakupujete na správném místě. Seznam lékáren poskytujících tuto službu najdete na Informačním portálu SÚKL pro veřejnost na adrese: <http://www.leky.sukl.cz/modules/apotheke/>. Léky nikdy nenakupujte na základě inzerátů jednotlivců, na chatech apod. U nabídek tohoto typu nelze zaručit účinnost, jakost a bezpečnost léků ani to, že byly dodrženy podmínky uchování léků. Kupující by si měli uvědomit, že pohodlná cesta k lékům po Internetu je zároveň velmi nebezpečná a že léky získané mimo legální dodavatelský řetězec mohou poškodit zdraví. V zahraničí, například ve Švédsku, jsou zaznamenána i úmrtí. Dále je třeba, aby byl kupovaný **léčivý přípravek v České republice registrován**, tzn. schválen k uvádění na trh. Zároveň musí jít o **volně prodejný léčivý přípravek** – takový, jehož výdej není vázán na lékařský předpis. Obojí si můžete ověřit v databázích všech v ČR registrovaných léčivých přípravků a volně prodejných léků na Informačním portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz. Pokud najdete inzerát, který nabízí prodej neregistrovaného léku nebo léku, jež není volně prodejný, jedná se o nelegální nabídku léků. Před vlastním nákupem je možné si ověřit splnění všech podmínek pomocí Manuálu správného nakupování na Internetu, viz http://www.nebezpecneleky.cz/modules/wizard/node.php?id_path=2. V případě, že se na Internetu setkáte s nelegální nabídkou léčiv, oznamte prosím tuto skutečnost SÚKL. Oznámení můžete učinit prostřednictvím internetového formuláře na Informačním portálu pro veřejnost nebo na portálu www.nebezpecneleky.cz, email info@sukl.cz, popřípadě na telefonním čísle 272 185 333.

POZOR NA PADĚLKY LÉČIV!

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Co je padělek?

Pokud je informace o pravosti, účinnosti nebo původu léčivého přípravku úmyslně, podvodně či nesprávně

který je sice prezentován jako lék, avšak nespĺňuje stanovené požadavky, a tudíž jeho léčivé účinky nejsou deklarované.

Český trh je ohrožen dvěma druhy nelegálních léčiv – nelegálními přípravky a padělkami léčivých přípravků. Jde o produkty, u nichž oproti řádně registrovaným lékům nelze garantovat účinnost, kvalitu a bezpečnost, a představují proto závažnou hrozbu pro lidské zdraví.

označena, jedná se o padělek. Padělkami mohou obsahovat správnou nebo nesprávnou účinnou látku, někdy ji však neobsahují vůbec, popřípadě neobsahují deklarované množství účinné látky. Padělkem je i originální přípravek, jehož obal je falešnou napodobeninou. Padělek také může mít naprosto odlišné složení, než které je uvedeno na jeho obalu. Obal padělků je většinou neúplný, nesprávný a zpravidla napodobuje jiné léčivo. S rozvojem technických možností padělatelů je stále těžší rozeznat zdařilý padělek od originálu i pro odborníka, neboť okem lze posoudit pouze vnější a vnitřní obal výrobku.

Padělání léčiv se tak stává výnosným a organizovaným obchodem, který se logicky zaměřuje pouze na oklamání spotřebitele. Padělaná léčiva představují pro občany v posledních letech stále větší nebezpečí. Na legálním trhu se vyskytují pouze ojediněle, cca v 0,002–0,01 % případů, přičemž se jedná většinou o originální léčivo v neoriginálním obalu. Černý trh je však padělkami, zejména díky Internetu, přímo zaplaven.

Co je nelegální přípravek?

Nelegálním přípravkem se může stát výrobek, který není registrován a určen k prodeji na českém trhu, ačkoliv odpovídá svým složením, totožností i názvem výrobkům registrovaným v jiné zemi mimo Evropskou unii. Dále lze za nelegální označit takový přípravek,

Jaký je rozsah problému?

Největší problémy s padělkami mají trhy s léčivými v rozvojových zemích. Například v některých státech Afriky se vyskytuje až 50 % padělků a léčiv nestandardní jakosti (zejména antibiotika, léčiva proti HIV) a ve státech jihovýchodní Asie až 38 % antimolarik vydávaných v lékárnách neobsahuje účinnou látku. Nejčastějšími padělkami a nelegálními přípravky v Evropě nesoucími vážná zdravotní rizika jsou anabolické steroidy, růstové hormony a jejich deriváty, tzv. „life-style“ přípravky (např. přípravky na hubnutí či přípravky na podporu erekce) a rostlinné přípravky (zejména tradiční čínské medicíny) jednak s obsahem nedeklarované účinné látky a jednak s obsahem látek toxických (syntetických nebo přírodních). Poslední skupinou, jejíž padělání v současné době zaznamenává velký rozmach, jsou biotechnologické přípravky, a to hlavně kvůli vysoké ceně jednotlivých balení. Většina padělků pochází z Asie (Číny, Indie, Pákistánu, Thajska) a ze zemí bývalého Sovětského svazu.

Situace v České republice

Situace v České republice je na rozdíl od jiných států Evropské unie klidnější. Padělkami léčivých přípravků,

Více informací najdete na:

www.nebezpecneleky.cz, www.leky.sukl.cz

NEOPRÁVNĚNÝ STRACH Z KLIMAKTERIA

Odborná redakce

O problematice klimakterického syndromu hovoříme s MUDr. Ivanem Huvarem, CSc., primářem gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Milosrdných bratří v Brně.

Pane doktore, mohl byste alespoň ve stručnosti zmínit způsoby, jak odstranit nebo aspoň zmírnit klimakterické obtíže?

Je-li příčinou těchto příznaků pokles ženských hormonů v krvi čili jejich nedostatek v organismu, je jednoduchým logickým řešením jejich doplnění zvenčí. Tato tzv. hormonální substituční terapie pomáhá řadě žen a dnes je rozvinutá do širokého spektra přípravků, aby vyšla vstříc nejružnějším požadavkům. I když existuje celá řada forem – tablety, náplasti, gely, injekce, nebo dokonce implantáty s půlroční účinností, princip je prakticky vždy stejný – doplnění chybějícího hormonu.

Klimakterium (přechod) je často obávaným obdobím v životě ženy, protože je spojeno s řadou zdravotních obtíží, jako jsou návaly horka, nevysvětlitelná podrážděnost a změny nálad či deprese. Vše souvisí s poklesem hladiny ženských pohlavních hormonů – estrogenů.

Je hormonální terapie jedinou možností léčby klimakterického syndromu?

Je určitá skupina žen, u kterých je tato „klasická“ hormonální léčba kontraindikována. Jsou to zejména ženy po prodělané hluboké žilní trombóze, ženy s karcinomem dělohy nebo prsu. Ještě větší skupinu však tvoří ženy, které hormonální léčbu předem odmítají, a dávají přednost přirozenému způsobu života a léčbě, která není založena na vpravování „chemických“ látek do organismu. Pro tyto ženy skutečně existuje alternativa v podobě přírodních extraktů tlumících příznaky klimakteria. Jsou to přípravky ze skupiny tzv. fytoestrogenů – látek rostlinného původu, chovajících se v organismu podobně jako ženské hormony, estrogeny. Ty jsou získávány především ze sóji, červeného jetele, lnu setého nebo plošticníku.

Jaké jsou s takovou léčbou dosavadní zkušenosti, respektive jak s ní bývají spokojeny pacientky?

Oba typy terapie se vzájemně nevylučují, ale doplňují, a s oběma formami bývají pacientky spokojeny. Jde jen o to vybrat, jaká léčba je pro danou ženu vhodná nebo možná. Obecně lze říci, že hormonální substituční terapie je v potlačování příznaků klimakteria i dlouhodobého důsledku nedostatku estrogenů účinnější, ale může mít některé nežádoucí účinky. Léčba přírodními produkty je výborně snášena, její účinek je srovnatelný, avšak pomalejší, a proto je nutné dané přípravky užívat dlouhodobě. Záleží na typu přípravku, druhu a obsahu použitých účinných látek. Této léčbě je proto nyní věnována velká odborná pozornost a v posledních deseti letech bylo na toto téma publikováno značné množství seriózních studií. Lze předpokládat, že tento směr se bude i v budoucnu nadále rozvíjet.

Klimakterium?

už Vás nemusí trápit,
pomoc bez hormonů **existuje!**



Mabelle®

- Pomáhá vyrovnat se s příznaky spojenými s klimakteriem
návaly horka, pocení, nervozita, podrážděnost
- Pomáhá udržovat zdraví prsní tkáně a srdečně - cévního systému
- Má blahodárny vliv na pevnost kosti
- Nezpůsobuje váhový přírůstek



Nyní akční nabídka
tablet navíc
33% ZDARMA*

Doplněk stravy

Šetrné nehormonální řešení
pro vaši pohodu v období klimakteria!

Volejte zdarma: 800 141 141, Orientační cena na lékárně
(balení 30+10 tbl.navic zdarma): **273 Kč** www.walmark.cz
* Akce platí do 31. 5. 2010.

WALMARK®
20 let - česká firma



Každý desátý obyvatel České republiky trpí některým z chronických onemocnění ledvin. U každého tisíceho pak onemocnění ledvin přejde do konečného stadia, kdy je život pacienta možný pouze díky umělému čištění organismu od škodlivých produktů metabolismu, tedy dialýze, nebo díky transplantaci ledviny. Nejlepší metodou, která nemocného může vrátit do plnohodnotného života, je právě transplantace ledviny. Ve srovnání s jinými metodami náhrady funkce ledvin poskytuje pacientovi nejvyšší kvalitu života. „Transplantace orgánů je jednou z neúspěšnějších oblastí medicíny posledních desetiletí. Přitom se jedná o standardní léčbu nemocných se selháním životně důležitého orgánu,“ zdůraznila MUDr. Eva Pokorná, CSc., vedoucí lékařka

TRANSPLANTACE LEDVINY

VRACÍ NEMOCNÉ DO PLNOHODNOTNÉHO ŽIVOTA

Z exkurze novinářů v Transplantcentru IKEM, Praha 30. března 2010

Oddělení odběru orgánů Transplantcentra IKEM a prezidentka České transplantční společnosti.

Ze světových statistik vyplývá, že v současné době je přežívání ledvin transplantovaných od žijících dárců v prvním roce po transplantaci až 98%, u ledvin od kadaverózních (zemřelých) dárců je to asi 92%. U transplantací od žijících dárců je průměrná doba funkce ledviny až 20 let, u transplantací od zemřelého dárce 8–12 let. „Pokud transplantovaná ledvina přestane pracovat, nemocný se vrací zpět do dialyzační léčby, která je oproti úspěšné transplantaci spojená s horší kvalitou života nemocných a nezanedbatelnými ekonomickými výdaji zdravotních pojišťoven,“ vysvětlil prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc., přednosta Kliniky nefrologie IKEM. Příčiny selhání funkce transplantované ledviny jsou různé. K hlavním důvodům patří její odhojení (rejekce), za které je odpovědný pacientův imunitní systém. Uplatňují se ale i další faktory, jako je kvalita orgánu daná věkem dárce či opakované infekce. Výsledky transplantací všech orgánů se od 80. let minulého století významně zlepšily díky zdokonalení

metody odběrů a uchování orgánů i zlepšení operační techniky, ale také v souvislosti s vývojem moderních léků, které ovlivňují imunitní systém a organismus příjemce pak „cizí“ orgán neodmítne. V současné době představuje podíl pacientů s funkční transplantovanou ledvinou v České republice 40% všech nemocných, kteří trpí nezvratným selháním ledvin. Transplantaci ledviny může podstoupit zhruba každý pátý nemocný s touto diagnózou, u ostatních nemocných zdravotní stav transplantaci neumožňuje.

V České republice je transplantáční program na velmi vysoké úrovni. Mezi největší evropská transplantáční centra patří Institut klinické a experimentální medicíny v Praze. V roce 2009 zde bylo transplantováno celkem 361 orgánů, z toho 205 ledvin. V současné době odborníci tohoto pracoviště ambulantně pečují o téměř dva tisíce lidí, kteří jsou po transplantaci a mají plně funkční transplantovanou ledvinu. Do ambulance Kliniky nefrologie IKEM dochází i pacientka, která má nejdéle fungující transplantovanou ledvinu v České republice – 37,5 roku.

eShop www.medipos.cz

Objednávky zdravotnických zařízení vyřídí výhradní distributor pro ČR
MEDIPOS P+P, s.r.o., 675 52 Lipník 44, tel. +420 568 858 989

Haemoccult®

Spolu uvidíme neviditelné

Účinný nástroj pro
včasnou detekci CRC*



ŽÁDEJTE U SVÉHO
PRAKTICKÉHO LÉKÁŘE
NEBO GYNEKOLOGA

Jediný test s prokázanou redukcí úmrtnosti
na CRC* pomocí screeningu

* rakovina kolorektálního traktu
Haemoccult je obchodní značka společnosti Beckman Coulter, Inc.

inzerce



Odborná redakce

Ročně se u nás objeví až 8 000 nových případů kolorektálního karcinomu. Lidé často netuší, že v rámci prevence lze tento nádor odhalit již v počátečním stadiu. O jednoduchý test přítomnosti krve ve stolici je možné požádat praktického lékaře. Vyšetření stolice testem na okultní (okem neviditelné) krvácení by měli podstoupit jedinci starší 50 let, a při zvýšeném riziku (nádor tlustého střeva a konečníku v rodině) i lidé mladší.

Haemoccult je jediný standardizovaný test, který splňuje požadavky pro provádění screeningových testů u pacientů bez příznaků stanovené Světovou zdravotnickou organizací, Evropskou společností pro screening kolo-

rektálního karcinomu, Evropskou radou a Českou lékařskou společností JEP.

Vysoká citlivost a účinnost testu byla ověřena několika mezinárodními studii. Jeho podstatou je změna barvy vzorku stolice nanášeného do políček „psanička“, impregnovaných guajakovou pryskyřicí. Při hodnocení testu jsou políčka navlhčena detekčním činidlem. Jakékoli modré zbarvení vzorku po 30–60 sekundách značí, že výsledek je pozitivní.

Vyšetření stolice na okultní krvácení testem Haemoccult v konečném důsledku prokazatelně vede ke snížení úmrtnosti na kolorektální karcinom.

JAK LÉČIT ARTRÓZU?

Odborná redakce

Jak artróza vzniká?

Artróza (též osteoartróza) je stále častěji se vyskytující onemocnění, pro něž je typické poškození kloubní chrupavky, která je ztenčená a není schopna plnit svou funkci „nárazníku“ mezi třecími plochami kostí v kloubu, tlumícího nárazy, jež vznikají při pohybu. Příčin artrózy je více – především opotřebením kloubu, degenerativní změny na chrupavce, vznik nerovností, a sekundárně i zánětlivých změn uvnitř kloubu. Zánětlivé změny uvnitř kloubu mají sklon k žilnatému hojení, čímž vznikají další nerovnosti na povrchu chrupavky a vytvářejí se další třecí, citlivé plochy. Všechny tyto změny se projevují intenzivní bolestí a sníženou pohyblivostí kloubů. Nejčastěji bývají postiženy klouby kolena a kyčle. Výskyt artrózy se s věkem zvyšuje.

Léčebné možnosti

Vedle rehabilitačních cvičení, jež mají ve všech fázích onemocnění svůj význam, je velmi důležité snížení tělesné hmotnosti, které ulehčí nadměrně zatěžované chrupavce především u artrózy kloubů dolní končetiny a zpomalí proces jejího dalšího poškození. Dále se při artróze využívají například tzv. nesteroidní antirevmatika – místně, či systémově.

Již v počátečních fázích artrózy lze pacientům doporučit i přípravky obsahující látky, které přispívají k výživě a tím i „opravě“ kloubních chrupavek. Tyto látky se označují jako **chondroprotektiva**. Bylo prokázáno, že vedou k **regeneraci kloubní chrupavky**, přispívají k **ústupu bolesti a zlepšení kloubní pohyblivosti**. Osvědčeným chondroprotektivem je chondroitin sulfát, který představuje „stavební kámen“ chrupavky a umožňuje její obnovu. Jeho účinnost byla potvrzena v řadě klinických studií. Díky svým vlastnostem je chondroitin sulfát doporučován Evropskou ligou proti revmatismu (EULAR) jako součást komplexní terapie artrózy.

Doplňky stravy nejsou totéž co léčivé přípravky

Stárnutí postihuje celý náš organismus. Mezi nejvíce opotřebené partie patří některé klouby. A právě tyto klouby bývají často postiženy bolestivým onemocněním – artrózou.

Pro své ověřené léčebné vlastnosti a vysokou bezpečnost se chondroitin sulfát, který je k dispozici jako léčivý přípravek (**Condrosulf**), stal součástí řady doplňků stravy. Nově je u nás dostupný také jako volně prodejný léčivý přípravek (Condrosulf 400), byť ještě nedávno byl vázán jen na předpis lékaře. Rozdíl mezi doplňky stravy a léčivými přípravky spočívá v tom, že u doplňků stravy výrobce nemusí účinnost dokladovat, a proto jsou většinou určeny pouze na podporu a ochranu zdraví. Naproti tomu u léčivého přípravku výrobce vždy doložil účinnost velmi přísně stanoveným způsobem, který vyžaduje Státní ústav pro kontrolu léčiv. Léčivý přípravek je tedy možné použít **k léčbě onemocnění** – má svou přesnou **léčebnou indikaci**. Condrosulf 400 je jediný lék na českém trhu určený k léčbě degenerativního poškození kloubů (osteoartrózy) s obsahem chondroitin sulfátu. Jistě nelze u každého člověka odhadnout, zda se má spíše léčit, či jen chránit své zdraví, a podle toho použít buď léčivo, nebo doplněk stravy. Tady vždy poradí lékař či lékárník. Nicméně u samoléčby artrózy kloubů dolních končetin platí, že bychom měli nasadit léčivo vždy, cítíme-li jakoukoliv míru bolestivosti kloubů. A doplněk stravy je vhodné použít preventivně, např. když více zatěžujeme pohybový aparát. Pokud vidíme, že samoléčba nevede k úspěchu, je vždy třeba obrátit se na lékaře.

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE



profil přípravku

CONDROSULF 400

Souhrn: Přípravek pro léčbu osteoartrózy.

Statut: Volně prodejný léčivý přípravek dostupný v lékárnách.

Charakteristika: Léčivý přípravek Condrosulf 400 obsahuje účinnou látku chondroitin sulfát. Tato látka je jednou z hlavních složek mezibuněčné hmoty chrupavky. Jeho charakteristickou vlastností je významná schopnost vázat vodu; tím zabezpečuje mechanické a elastické vlastnosti chrupavky. Při artróze, 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, podporuje obnovu chrupavky a zlepšuje mechanicko-elastické vlastnosti chrupavky. Tím přispívá ke zlepšení funkce postiženého kloubu a snížení jeho bolestivosti.

Složení (obsah účinné látky): Chondroitin sulfát 400 mg v 1 tobolce.

Použití: Léčba degenerativních onemocnění kloubů, zejména artrózy 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 tříměsíční přestávka a případné opakování léčebné kúry.

Balení: 60 tobolek.

Výrobce: IBSA, Institut Biochemique SA, Lugano, Švýcarsko
Dovozce: IBI, spol. s r.o., Praha, Česká republika, (www.ibi.cz)



Léčivý přípravek pro vnitřní použití.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovnou informaci



OCHRANA PŘED VAGINÁLNÍMI INFEKCEMI

Odborná redakce

Možnosti prevence

Jako prevence bakteriálních a mykotických infekcí účinně působí silice z čajového stromu (*Melaleuca alternifolia*, dále jen olej Tea Tree). Olej Tea Tree je známý odedávna v zemích Austrálie a Oceánie, kde se používá jako silný antiseptický prostředek. Obsahuje řadu aktivních látek a o jeho působení proti bakteriálním, mykotickým a virovým infekcím, zánětům a bolestem existuje celá řada publikací. Pro tyto svoje vlastnosti se využívá i v intimní hygieně. Výhodou oleje Tea Tree je, že brzdí růst patogenní flóry, aniž by přitom negativně ovlivnil rozvoj normální poševní mikroflóry – bakterie kmene *Lactobacillus*. Při vhodné koncentraci právě naopak významně vzrůstá podíl těchto příznivě působících

bakterií tvořících kyselinu mléčnou. To umožňuje zachovat fyziologické, mírně kyselé poševní prostředí s přírodním složením zdravé poševní mikroflóry, která představuje nejdůležitější bariéru proti poševním infekcím.

Praktické použití

Olej Tea Tree je například součástí kosmetické řady pro intimní hygienu od společnosti Dr. Müller. Tato řada zahrnuje **intimní mycí gel** a **mycí pěnu** pro každodenní použití a **vaginální intimní gel**, jehož použití se doporučuje jak preventivně k zabránění vzniku vaginálních problémů před návštěvou bazénů a veřejných koupališť a po ní či například při změně sexuálního partnera. Vaginální gel pomáhá dále zachovávat přirozenou míru vlhkosti vaginální sliznice a udržovat tak přirozené mikrobiální prostředí. Nedostatek přirozené vlhkosti vaginální sliznice, resp. její suchost vede k nepříjemnému dráždění, nebo dokonce ke vzniku infekce. Lze jej použít i jako lubrikační gel při sexuálním styku. Dodáván je v praktickém jednorázovém aplikačním balení, a představuje tak vhodnou součást pohotovostních domácích lékárníček. Všechny přípravky s olejem Tea Tree jsou obvykle velmi dobře snášeny a nebyly zaznamenány případy alergie nebo jiné negativní účinky. Jsou volně prodejné v lékárnách a představují dobře dostupnou pomoc při těchto častých problémech.

Bakteriální a mykotické vaginální infekce patří k nejčastějším „ženským“ problémům. Typickými příznaky jsou svědění nebo pálení v pochvě a kolem ústí močové trubice, zarudlé sliznice s otokem, výtok různé intenzity, charakteru a zabarvení. Onemocnění je poměrně běžné a jeho příčiny jsou mnohočetné. Ve většině případů se přitom nedá hovořit o zanedbaní hygieny. K narušení přirozeného poševního prostředí může vést právě i častější sprchování a nadměrná opatření tělesné hygieny.

inzerce

Pro intimní péči Olej čajovníku australského



Tea Tree Oil
NATURAL PRODUCT

Olej čajovníku australského má vynikající antibakteriální, antimykotické a protizánětlivé účinky. Působí proti širokému spektru bakterií a dalších choroboplodných mikroorganismů.

Vaginální gel
Mycí pěna pro intimní hygienu
Mycí gel pro intimní hygienu
Lubrikační gel
Kondomy

ŽÁDEJTE
VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

LÉKEM V NÁPLASTI PROTI ALZHEIMEROVĚ NEMOCI

odborná redakce ve spolupráci s doc. MUDr. Jakubem Hortem, Ph.D.,
Neurologická klinika 2, LF UK a FN Motol

V České republice je takto postiženo nejméně 70 tisíc lidí. Výskyt Alzheimerovy nemoci vzrůstá s věkem a vzhledem k celosvětovému stárnutí populace bude nemocných stále přibývat. Alzheimerova choroba patří k nemocem postihujícím celou společnost a čerpajícím značný objem prostředků ze zdravotního pojištění a klade značné nároky na sféru sociální.

Alzheimerova nemoc

Podstatou Alzheimerovy choroby je úbytek, resp. odumírání nervových buněk (neuronů) zejména ve spánkovém laloku mozku a s tím spojený pokles tvorby a výdeje neurotransmiteru acetylcholinu (látky, která umožňuje přenos informací mezi jednotlivými nervovými buňkami).

Alzheimerova nemoc je chronické, progresivní onemocnění, tzn. že se vyvíjí plíživě po léta v několika stádiích (lehké, středně těžké a těžké, provázené ztrátou soběstačnosti). S léčením je třeba začít co nejdříve již v období prvních příznaků, kdy se objevují pouze poruchy paměti, neboť jedině tak můžeme oddálit přechod do těžké formy provázené vyhasnutím psychiky a úplnou závislostí nemocného na péči okolí. Neléčením pacientů se pouze přenáší náklady ze sféry zdravotní na sféru sociální.

Přesná příčina Alzheimerovy nemoci není dosud známa a je předmětem intenzivního vědeckého bádání v současnosti. Uvažuje se např. o spoluúčasti některých genů nebo apolipoproteinu E. Poněkud zvýšené riziko vzniku Alzheimerovy demence mají příbuzní těchto pacientů. V mozkové tkáni se vytvářejí tzv. plaky složené z beta-amyloidu (látky podobná škrobu), které vedou k zánětu, zhoršení metabolismu a zániku přílehlých neuronů. Hypotézy spojující její vznik s hromaděním

Alzheimerova choroba – pojmenovaná po německém lékaři Aloisi Alzheimerovi (1864 – 1915) – je degenerativní onemocnění mozku, které se klinicky projevuje demencí (tj. poruchami paměti, vnímání, poznávání, myšlení a volní motivace – obecně intelektu a také změnami chování). Postupně dochází ke zhoršování samostatnosti v aktivitách běžného denního života a pacienti se stávají závislími na péči druhých.

iontů hliníku v mozkové tkáni nebyly potvrzeny. Onemocnění je častější u žen, osob s nižším vzděláním, po úrazech hlavy a u jedinců se současně přítomnými riziky cévních chorob jako je vysoký krevní tlak atd.

Současné možnosti léčby

V terapii se užívají různé látky, z nichž jen některé mají účinnost ověřenou ve studiích s velkými soubory pacientů. Nejúčinnějšími z nich jsou tzv. inhibitory cholinesteráz. Léky z této skupiny jsou k dispozici pouze na lékařský předpis například ve formě želatinových tobolek nebo v podobě roztoku, který se podává pomocí příložené ústní dávkovací stříkačky. Vedle těchto takzvaných perorálních forem se v poslední době objevila nová a velmi zajímavá léková forma transdermální náplasti.

Nová léková forma

Inhibitory cholinesteráz blokují enzymy, které odbourávají acetylcholin. Tím se v mozku nemocných zvyšuje jeho hladina a zmírňují se typické projevy demence (zapomnětlivost, neschopnost soustředění a logického uvažování, zmatenost, ale i psychotické příznaky – halucinace, bludy apod.). Navíc se zlepšuje schopnost zapamatování, učit se novým věcem a provádět jednoduché každodenní úkony.

Tak jako se intenzivně zkoumá skutečná příčina Alzheimerovy choroby, se stejným úsilím probíhá u již existujících léků vývoj nových lékových forem, jejichž cílem je co nejméně zatížit pacienty nežádoucími účinky a celkově zlepšit jejich ochotu spolupracovat při léčbě. Z tohoto hlediska lze poukázat na výše avizovanou novinku ve formě transdermální náplasti, která umožňuje podávání pouze 1x denně, což je důležité k zajištění optimální spolupráce pacienta, resp. jeho rodiny.

Z medicínského pohledu lze konstatovat, že tato léková forma s průběžným uvolňováním účinné látky nejlépe napodobuje přirozený stav ve zdravém mozku a minimalizuje výskyt nežádoucích účinků (žaludeční nevolnost, zvracení, průjem, nechutenství a hubnutí).

Obecně řečeno, oblast medicíny prodělává v jistém smyslu revoluci. Ta se projevuje ve všech rovinách a tedy i u Alzheimerovy choroby. Dnes je tato choroba s projevy demence vnímána jako onemocnění prvotního významu, což nám dává velké šance na její terapeutické zvládnutí, jelikož právě v tomto směru se v posledních letech soustřeďuje vývoj a výzkum nových léčiv a lékových forem.

CHYTRÉ ŘEŠENÍ VAŠICH BOLESTÍ

Odborná redakce

Poranění, úrazy a následná bolest jsou neoddělitelnými součástmi lidského života. V posledním století se častým zdrojem akutní bolesti staly úrazy sportovní, tedy poranění kloubů, vazů, svalů nebo šlach.

Můžeme si pomoci sami?

Pokud je podezření na zlomeninu nebo je bolest v postižené oblasti velmi výrazná, je třeba navštívit lékaře. 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, jež v postižené oblasti při akutních poúrazových stavech často vznikají. K těmto léčivům patří např. diklofenak nebo ibuprofen. Jsou dostupná 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 nejvhodnějšího 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.

„Chytrý“ diklofenak

Na trhu je velké množství lokálních přípravků proti bolesti obsahujících diklofenak, ale jedna řada významně vyčnívá. Jedná se o přípravky řady **Flector® EP**, ve které jako jediné na trhu je diklofenak obsažen ve speciální formě *epolaminové soli*, jež výborně proniká kůži do pohybového aparátu. Epolaminová sůl je jakýsi „průvodce“, který přivede účinnou látku – *diklofenak* – velmi rychle přes kůži do místa zánětu. Tento průvodce však není zcela „spolehlivý“ – v tomto místě účinnou látku „nevěrně“ opustí, což je ovšem výhoda pro nás, neboť účinná látka se dál nešíří a zůstává v místě postižení. Takto podaná látka působí jen v místě postižení, pomaleji se vyplavuje do celkového krevního oběhu, a nezatěžuje tedy případnými celkovými nežádoucími účinky organismus.

„Chytrá“ náplast

Tyto vlastnosti účinné látky však nejsou jedinou předností celé řady. Kromě obvykle používaného gelu

(**Flector® EP Gel**) přináší řada přípravků **Flector®** i jedinečnou aplikační formu. Léčivý přípravek **Flector EP Tissugel** obsahuje epolaminovou sůl diklofenaku ve formě náplasti, která se přilepí přímo na kůži nad bolestivým místem a zajistí úlevu od bolesti po dobu

asi 12 hodin. Stačí vyměnit jednu denně náplast, a je po bolestech. Takto aplikované analgetikum vám nezabarví ani neumastí oblečení a vydrží působit proti bolesti po celý pracovní den.

profil přípravku

FLECTOR® EP

Charakteristika: Často vynucená nepřírozená pracovní poloha se v posledních letech zcela jistě podepisuje na zhoršujícím se stavu našeho pohybového aparátu, který je v tomto ohledu nejvíce zatěžován. Úrazy, ať už z nešťastné náhody nebo při přecenění vlastních schopností, jsou dalším faktorem. Vedle možného doporučení rehabilitačního cvičení a úpravy životního stylu je pak zcela jistě na místě i možnost doporučení volně prodejných lokálních forem protizánětlivých léčiv, jakým je např. diklofenak v řadě přípravků **Flector® EP**. Tento přípravek v perorální formě je vázán na recept, avšak jeho lokální formy, tj. gel a náplast, jsou volně prodejné ve všech lékárnách. Lze jich proto využít u celé škály postižení pohybového aparátu (artritida, artróza, poúrazové stavy apod.). Ačkoliv jsou tyto lokální formy velmi dobře snášeny, je nutné počítat s možnou místní reakcí v podobě svědění, vyrážky či zarudnutí (ošetřovaná místa by také neměla být vystavena přímému slunečnímu záření). Žádná z těchto lékových forem nesmí být podávána v případě známé přecitlivělosti na účinnou látku či při vředové nemoci žaludku nebo dvanáctníku.

Složení: *diclofenacum hydroxyethylpyrrolidinum (epolaminum)*.

Použití a dávkování: Lékové formy určené pro místní aplikaci se podávají 3–4x denně v případě gelu, respektive 2x denně (ráno a večer) v případě náplasti. Tato léčba může být doplněna i systémovým podáním (ústí), a to ve formě sáčků (2–3 sáčky/den), jejichž obsah se nechá rozpustit ve sklenici vody (pouze na lékařský předpis).

Výrobce: IBSA Institut Biochimique SA, Švýcarsko.



Léčivý přípravek pro vnější použití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci

ODLOŽTE PROBLÉMY S PROSTATOU

Odborná redakce

Popsané obtíže charakterizují onemocnění odborně nazývané **benigní hyperplazie prostaty** (BHP), tj. nezhoubné zvětšení prostaty. Prostata (předstojná žláza) se nachází pod močovým měchýřem, kde obepíná močovou trubici. V prostatě vyúsťují do močové trubice kanálky (chámovody), vedoucí z varlat, kde se tvoří spermie. Prostata má za úkol „dotvořit“ sperma – zajišťuje, aby měly spermie na své cestě k vajíčku příznivé podmínky a dostatek živin.

Prostatickými obtížemi trpí asi polovina mužů nad 50 let a s věkem jejich počet stále roste. Obvykle začínají tyto obtíže nenápadně – častější odbíhání na záchod, častější noční močení, pocit nedokonalého vyprázdnění, slabší proud moči, často i přerušovaný. Přidávají se poruchy sexuální funkce.



Stud není na místě

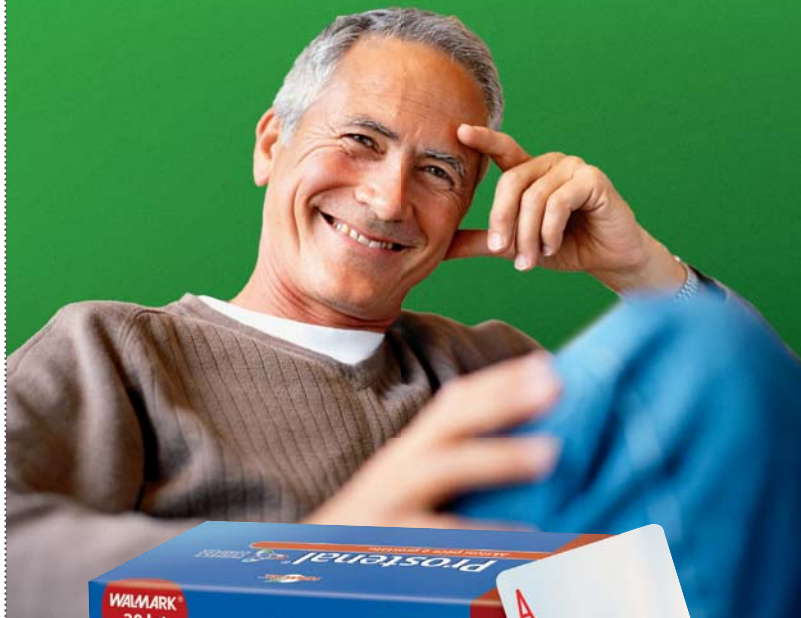
Prostata ovšem vlivem mužského pohlavního hormonu testosteronu během celého života pozvolna roste. Jak se prodlužuje průměrná délka života, zvyšuje se i výskyt problémů s prostatou. S nadsázkou lze říci, že problémy s prostatou může „předběhnout“ pouze smrt. Jinak by k nim „dorostl“ téměř každý muž.

Neustálý růst prostaty, i když pomalý, se ve vyšším věku projevuje charakteristickými potížemi při močení. Zvětšená prostata jednak tlačí na močový měchýř, což způsobuje časté nucení na moč, a zároveň zaškrcuje procházející močovou trubici, čímž ztěžuje vlastní močení. Muži považují tyto obtíže za intimní záležitost a často se stydí s nimi svěřit odborníkovi. Tím je zbytečně oddalována léčba a může dojít k poškození močového měchýře, popřípadě i ledvin. Často je pak nutné chirurgické řešení – u mužů nad 55 let je operace prostaty nejčastějším chirurgickým výkonem. Vyhledka chirurgického výkonu a dalšího rozvoje komplikací bývá pro muže velmi stresující, a tak není divu, že roste zájem o možnosti prevence a podchycení tohoto onemocnění již v počátcích.

Účinnou pomoc najdeme i v přírodě

Bytnění prostaty je dáno působením testosteronu na buňky prostaty. Proto se hledají způsoby, jak zabránit působení testosteronu na tuto tkáň. Jednou z možností jsou **fytofarmaka** – přípravky tvořené rostlinnými extrakty, např. z africké palmy *Serenoa repens* nebo naší domácí rostliny *kopřivy dvoudomé*. Jejich největšími výhodami jsou absence vedlejších projevů léčby, výborná dlouhodobá snášenlivost, možnost kombinace s jinými léky, eventuálně i jinými léčebnými postupy, při zachování plné bezpečnosti terapie. Jsou proto ideálním prostředkem pro prevenci a časná stadia onemocnění. Často se diskutuje též o příznivém vlivu těchto léků na kvalitu sexuálního života, popřípadě jejich mírném příznivém vlivu na potenci.

Nejvyšší trumf v péči o jeho prostatu



Doplňek stravy



Prostena^l s PERFECT COMPLEXEM

to je zcela unikátní řešení v komplexní péči o prostatu.

Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓
Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓
Přispívá k normální funkci prostaty ✓

95 % spokojených zákazníků

Podle průzkumu u členů Klubu zdraví Walmark je 95 % oslovených zákazníků výrobku Prostena^l s PERFECT COMPLEXEM spokojeno s výsledky jeho užívání. Více informací na www.prostena.cz.

Jednička na českém trhu

Prostena^l byl vyhodnocen pro 4 roky nejprodávanějším doplňkem stravy na prostatické potíže.*

*Zdroj: IMS Health, OTC Audit Czech Republic, 12C2C+12C2M, volně prodejné přípravky na prostatické potíže, údaj za značku PROSTENAL[®] a PROSTENAL[®] s PERFECT COMPLEXEM, 2006–2009.

33 % tobolek navíc zdarma

Nyní speciální nabídka 33 % tobolek navíc zdarma pro balení Prostena^l s PERFECT COMPLEXEM 30 a 60 tobolek. Akce platí do 31. 5. 2010.



Co doporučují lékárníci na křečové žíly?

Projekt „Lékárníci doporučují“ vznikl koncem roku 2008 v redakci odborného časopisu Edukafarm FarmiNews. Jde o periodický každoroční průzkum názorů odborníků lékáren na volně prodejné přípravky. V rámci tohoto projektu se odborníci lékáren vyjadřují, ke kterým volně prodejným přípravkům v jednotlivých kategoriích/oblastech použití mají největší důvěru, a to na základě svých zkušeností a odezvy u pacientů. Průzkum je tedy vynikajícím vodítkem i pro laickou veřejnost, co si o jednotlivých přípravcích odborníci myslí, které opravdu svým pacientům a také sami sobě doporučují. Do průzkumu z roku 2009 (2. ročník), jehož výsledky vám nyní předkládáme, se zapojilo 306 odborníků lékáren. Kontrolní dohled nad zpracováním výsledků provedla mezinárodní společnost Cegedim Strategic Data, specialista na marketingový výzkum ve farmaceutickém průmyslu.

Předkládáme dílčí část výsledků s komentářem k vítězi v kategorii křečové žíly.

KŘEČOVÉ ŽÍLY

1.	Glyvenol	40,85 %
2.	Varixinal	36,27 %
3.	Lioton	31,05 %
4.	Venoruton	29,41 %

% = procenta lékárníků, kteří daný přípravek řadí mezi nejčastěji doporučované

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: GLYVENOL PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

komentář průzkumu odborné redakce

Problémy s otékáním nohou a křečovými žilami jsou velmi rozšířené a své si s nimi užijí zejména ženy. Nejčastější příčinou, která může vést až ke vzniku křečových žil, je chronická žilní nedostatečnost – porucha funkce žil dolních končetin.

Příčiny a rizikové faktory

Typickými příznaky jsou pocit únavy a tíže nohou, zvláště večer, pocity napětí, pálení až bolesti v lýtkách. Viditelný je otok nohou, často v oblasti kotníků. Problémy se obvykle zlepší při zvýšené poloze dolních končetin.

Za všechny příznaky může nesprávná funkce žilního systému. Při zpětném návratu krve z žil dolních končetin k srdci mají nezastupitelnou roli žilní chlopně, bránící zpětnému toku krve. Pokud tyto chlopně nefungují z nějakých příčin správně nebo jsou přetěžovány, krev je vtlačována do sítě tenkých cév (kapilár), jejichž propustnost se tlakem zvyšuje a v jejich okolí vzniká **otok**. Krev se městná v povrchových žilách, které se roztahují lépe než hluboké žíly, a v pokročilejších stadiích tak vznikají povrchové **křečové žíly (varixy)**. Může dojít i k zánětu žil a okolní tkáně, ucpávání žil krevní sraženinou nebo poruše výživy přilehlé kůže.

Ke vzniku těchto obtíží mohou přispívat vrozené dispozice, ale často jde o současně působení rizikových faktorů, jako je nadváha, dlouhodobé stání či těhotenství (zvětšená děloha ztěžuje odtok krve z nohou). Protože problémy se nejvýrazněji projevují v teplém počasí, pojďme se před přicházejícím létem podívat, jak na tento problém pohlíží čeští lékárníci.

Co můžeme udělat pro svoje žíly a nohy?

Kromě změn životosprávy (vyvážená strava, přiměřený pohyb a tělesná hmotnost) a podpůrných fyzikálních prostředků (kompresivní punčochy či obvazy) mají v léčbě křečových žil a souvisejících problémů vý-

znamné místo léky označované jako venofarmaka. Tyto látky mají nejrůznější prospěšné účinky na žíly: zlepšují vlastnosti jejich stěny (pružnost a propustnost), snižují míru otoku, působí protizánětlivě apod. Se kterými léky jsou nejlepší zkušenosti?

Tribenozid

Vítězem průzkumu „Lékárníci doporučují“ se stal lék **Glyvenol**, obsahující léčivou látku tribenozid. Tato látka patří mezi upravené přírodní látky odvozené od flavonoidů. Vyznačuje se řadou účinků prospěšných pro léčbu chronické žilní nedostatečnosti a křečových žil. Nejdůležitější vlastností tribenozidu je schopnost stabilizace stěn drobných kapilár a žil. Snižuje se tak cévní propustnost pro tekutiny a zabraňuje se vzniku otoků. Kromě toho tribenozid brání tvorbě látek podporujících zánět a má i protibolestivé účinky. Celkově v cévách podporuje hojivé procesy a působí komplexně proti patologickým procesům ve výstelce kapilár a velkých žil i v okolní tkáni. Protože je tribenozid odvozen od přírodních látek, je pro něj charakteristická vysoká bezpečnost. Nežádoucí účinky při používání jsou takřka zanedbatelné a lék se může užívat dlouhodobě i bez lékařského dohledu. Díky těmto vlastnostem patří tribenozid mezi nejdéle používaná venofarmaka, s dlouhodobě osvědčeným účinkem v klinické praxi.

Glyvenol

Glyvenol vyrábí ve Švýcarsku sídlící společnost **Novartis**, která patří mezi pět největších farmaceutických firem na světě. V české lékařské praxi je tento přípravek velmi rozšířený, ale až do nedávné doby bylo jeho použití vázáno pouze na lékařský předpis.

Jeho schválené léčebné indikace zahrnují poruchy žilní cirkulace, pocitované jako únava, napětí a pocit tíže v lýtkách, otoky končetin a pocity bolesti způsobené dlouhodobým sezením nebo stáním. Používá se jak u křečových žil, tak hemoroidů. Jako pomocná léčba se může používat při všech zánětech žil a preventivně před sklerotizací pokročilých stadií křečových žil. Doporučuje se podávání po dobu několika týdnů, i když po začátku užívání příznaky rychle vymizí. U pacientů, kteří jsou v práci i doma vystaveni dlouhodobému zatížení nohou, zejména v horkých měsících roku, je vhodné vždy po určité době léčebnou kúru zopakovat.

Dobrá klinická zkušenost a vynikající bezpečnost vedly nedávno Státní ústav pro kontrolu léčiv k uvolnění výdeje tohoto léčivého přípravku, a významně se tak postiženým rozšířily možnosti samoléčby. Tuto změnu okamžitě ocenili také v lékárnách: na základě velmi dobrých předchozích zkušeností při výdeji na lékařský předpis se tento lék stal nejoblíbenějším i při přímém poradenství lékárníků.

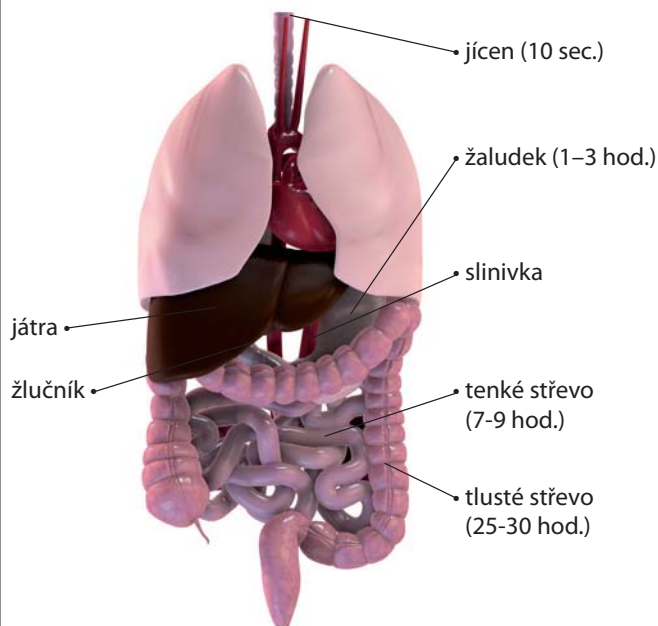


Věděli jste, že ...

- žaludeční a duodenální vředy způsobuje z 80 % *Helicobacter pylori*
- v játrech se usazují škodlivé látky (toxické jedy)
- v tenkém střevě se vyskytují nežádoucí kvasinky, paraziti a jiné mikroorganismy
- v tlustém střevě je 3 až 5 kg (u obézních až 10 kg) nestrávených zbytků potravy!



Doba vyprazdňování (od příjmu potravy)



Když Aloe Vera tak **ACTIValoe**

Aloe vera je považována za neúčinnější detoxikační prostředek. **ACTIValoe** – s garancí nejkvalitnější Aloe vera na světě. Nejmodernější metoda pro její zpracování Qmatrix, největší světový dodavatel, nejvíce peněz do výzkumu – tak právě to je **ACTIValoe**; opravdu bioaktivní Aloe vera.

Barny's a jak šel čas. Jsme kanadská společnost investující více do vývoje nutričních přípravků než do samotné propagace a prodeje. Od roku 1997 až do roku 2004 jsme vyvíjeli značku Proenzi. Jako první jsme do českých a slovenských lékáren začali distribuovat aloe vera v tekuté formě od celosvětově nejkvalitnější značky **ACTIValoe**™. Od roku 2008 spolupracujeme v oblasti vývoje dalších přípravků s nejvýznamnější kanadskou

farmaceutickou společností Apotex Inc. Naši dodavatelé jsou každý rok auditováni v oblasti přísných norem farmaceutické výroby.

Chceme poděkovat tisícům z Vás, kteří jste si nás v lékárnách našli a zůstáváte nám věrni, tak jak jde čas.

Barny's®
PREMIUM QUALITY PRODUCT

SERVIS 1
800 900 077
GARANCE SPOKOJENOSTI

Věděli jste, že ...

většina výrobců není schopna deklarovat ani minimální procento polysacharidů a tím jakýchkoliv účinných látek v Aloe vera? **ACTIValoe**® je jediná tekutá Aloe vera na trhu v ČR, která dle přiloženého certifikátu obsahuje minimálně 10 % imunitu stimulujících látek – polysacharidů. Polysacharidy se považují za nejsilnější imunostimulátory rostlinného původu vůbec a zároveň jsou nejméně stabilní látkou ve finálním materiálu při zpracování Aloe vera. Pokud finální materiál obsahuje vysoké množství polysacharidů, je zárukou, že obsahuje i ostatní účinné látky, tak jak je tomu v čerstvé rostlině. Z tohoto faktu vznikl i název **ACTIValoe**® – biologicky aktivní Aloe vera.

Mnoho výrobců poukazuje na kvalitu svého výrobku prostřednictvím certifikátu IASC - Certified, jedná se však pouze o členství v mezinárodní asociaci pěstitelů Aloe vera. Suroviny a výrobky s tímto certifikátem musí splňovat určité standardy pro výrobu, nemusí však garantovat uchování biologické aktivity. Co je však závažnější zjištění, dodavatelé velice často i tento certifikát, tedy členství v Asociaci IASC používají neoprávněně, nejsou totiž se svým produktem na seznamu zveřejněným IASC. Ověřte si na www.iasc.org, jestli je Váš oblíbený výrobek certifikovaný.

Z důvodu klamání spotřebitelů kvalitou jednotlivých výrobků, budeme do každého dvojbalení Barny's **ACTIValoe**® s každou novou šarží nově přikládat analytický certifikát, který je důkazem o kvalitě a biologické aktivitě **ACTIValoe**®. U samostatného balení 500 ml na žádost zákazníka vždy certifikát zdarma zašleme na požadovanou adresu. Tímto chceme vytvořit nový kvalitativní standard a vyzvat ostatní dodavatele Aloe vera, aby přiloženým certifikátem deklarovali původ a kvalitu Aloe vera.

Po akutní fyzické zátěži dochází krátkodobě k přechodnému snížení imunitních funkcí, které přetrvává přibližně 3–12 hodin. Někdy se tento jev označuje jako *imunosupresivní okno*. Při nedostatečné regeneraci může docházet k prodloužení těchto intervalů a tzv. *překrytí otevřených oken*, a důsledkem je snížení obranyschopnosti organismu.

U intenzivně trénujících jedinců mohou tyto změny vést k často se opakujícím infekcím, zejména v průběhu 1–2týdenní zotavovací fáze po náročném výkonu (zápas, závod), k chronickému únavovému syndromu a k virovým nebo parazitárním infekcím. Nebezpečný je zejména tzv. *postvirový chronický únavový syndrom*,

IMUNITA PŘI SPORTU

Odborná redakce



Je obecně známo, že pravidelné přiměřené tělesné cvičení a sportování příznivě ovlivňuje imunitní systém a jeho funkce. Na rozdíl od mírné fyzické aktivity však intenzivní dlouhodobý trénink může obranyschopnost jedince významně snižovat.

kteří přetrvává několik měsíců a projevuje se zvýšenou únavností, letargií až depresí, nadměrnou ospalostí, bolestmi svalů a snížením výkonnosti sportovce.

Jak dodává MUDr. Jiří Koldovský, sportovní lékař Lukáše Bauera, vysoké výkony však dnes nepodávají pouze profesionální sportovci. Pro řadu lidí se sport stává jistou drogou, která jim pomáhá odreagovat se např. od náročné duševní práce. Jejich zatížení pak i na této „amatérské“ úrovni může dosáhnout úrovně vrcholových sportovců. Zvýšenému náporu je imunitní systém vystaven zejména v přechodných obdobích (jaro, podzim), kdy často dochází ke střídání vnějšího a krytého tréninkového prostředí. Speciální skupinou jsou pak sportovci s alergiemi. Alergickou reakcí vyčerpaný imunitní systém je vystaven další zátěži, což může otevřít bránu pro onemocnění.

Při nadměrné sportovní a tréninkové zátěži bychom měli dbát na prevenci, která by omezila vznik nepříjemných onemocnění vyplývajících z oslabení imunitního systému. Samozřejmostí je správná výživa – dostatek minerálů, stopových prvků a vitaminů, které jsou pro funkce imunitního systému rozhodující. Praxe však ukazuje, že to nemusí být dostatečné. Využívá se proto i doplňkové posílení imunitního systému. Pro své příznivé vlastnosti jsou velmi vhodné tzv. **beta-glukany** (beta-(1,3/1,6)-D-glukan). Jedná se o přírodní polysacharid kvasinek, hub popř. některých rostlin. Za nejlepší stimulatory imunitního systému jsou považovány beta-glukany izolované z dřevokazných hub, např. z hlívy ústřední. Tato látka působí prostřednictvím stimulace imunitních buněk ve sliznici střeva a následně se vyloučí. Přitom se ani nevstřebává do těla. Díky tomuto mechanismu je z hlediska dopingů naprosto nezávadná.

Studie účinnosti Imunoglukanu u vrcholových sportovců

Přípravky pro vrcholové sportovce by měly splňovat nejvyšší kvalitativní parametry. Pro účely sportovního zkoušení byl proto vybrán přípravek řady **Imunoglukan**, který patří k nejlépe dokumentovaným doplňkům stravy pro podporu imunity. Jeho výrobce, společnost Pleuran, dlouhodobě působí v oblasti sportovní medicíny a je oficiálním partnerem Slovenského olympijského výboru.

Pro hodnocení účinků **Imunoglukanu** byla v roce 2008 vybrána skupina 50 vrcholových sportovců (vodní sporty, triatlón) v intenzivní tréninkové přípravě pod vedením MUDr. Kataríny Bergendiové, PhD, přední sportovní alergoložky a imunoložky. Podle schématu obvyklého u lékařských studií užívala polovina sportovců po dobu 3 měsíců tréninku Imunoglukan (beta-glukan 100 mg + vitamin C), druhá polovina kontrolní vzorek (placebo), obsahující pouze vitamin C.

Podávání **Imunoglukanu** po dobu 3 měsíců vedlo k výraznému zmírnění příznaků potlačené obranyschopnosti (imunity), které přetrvávalo i po další 3 měsíce bez užívání tohoto přípravku. U sportovců byla zaznamenána výrazně nižší celková únavnost, méně

často se vyskytoval kašel, rýma nebo zvýšená teplota. Významně lepší byly též laboratorní hodnoty charakterizující imunitní systém.

Na základě těchto výsledků patří přípravek **Imunoglukan** k cenným doplňkům ve výživě řady vrcholových sportovců. Na ZOH 2010 ve Vancouveru byl Imunoglukan oficiálním doplňkem olympijské reprezentace Slovenska. V České republice ho používá např. MUDr. Jiří Koldovský, sportovní lékař Lukáše Bauera. Kromě běžné populace se tedy přípravek Imunoglukan osvědčuje v prevenci onemocnění i u výkonnostních sportovců. Pomáhá předcházet zbytečným onemocněním, zabraňuje výpadkům z tréninkového procesu, a v konečném důsledku přináší i více radosti ze sportovních úspěchů.

profil přípravku

IMUNOGLUKAN®

Charakteristika: Přípravky řady Imunoglukan obsahují imunomodulátor přírodního původu beta-(1,3/1,6)-D-glukan, získávaný z houby hlívy ústřední. Glukan stimuluje imunitní systém aktivací některých buněk, např. NK-buněk a makrofágů, likvidujících škodlivé mikroorganismy. Podporuje tvorbu inzulínu v pankreatu (antidiabetické působení) a přispívá ke snížení LDL-cholesterolu (ochrana před aterosklerózou). Svým vlivem na lymfocyty působí i protialergicky. Glukan chrání tkáň před kyslíkovými radikály (v kapslích a sirupu je tento efekt podpořen přidáním vitamínu C). Glukan při lokálním podání na kůži urychluje hojení ran aktivací kožních buněk (makrofágů a keratinocytů), a podporuje tak ochrannou funkci kůže. Svým antioxidačním působením přispívá ke zpomalení procesu stárnutí kůže a ochraně před škodlivými vlivy.

Složení: Kapsle, sirup:

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan, vitamin C.

Krém: Beta-(1,3/1,6)-D-glukan.

Použití: Kapsle, sirup: Na podporu obranyschopnosti při infekcích a alergických stavech, při podávání antibiotik, radioterapii a chemoterapii, stavech vyčerpání, psychického i fyzického zatížení.

Krém: při problémové, suché, drsné a poškozené kůži, méně odolné vůči infekcím a citlivější na různé vnější škodliviny, u stárnoucí kůže. Urychluje regeneraci kůže.

Dávkování: Kapsle: 1–3 kapsle denně (minimálně 2–3 měsíce). Sirup: 1 ml na 5 kg tělesné hmotnosti 1krát denně. Dávku je možné zdvojnásobit (na min. 3 dny) při počínajících infekcích a snížení obranyschopnosti. **Krém:** Nanést 2–3krát denně na postižené místo kůže.

Balení: Kapsle: 20 kapslí, sirup: 120 ml; krém: 30 g v tubě.

Výrobce: Pleuran, SR
Dovozce: inPHARM, Praha



KOSMETIKA PROTI **AKNÉ**

Odborná redakce

Akné se projevuje obvykle ve formě zanícených mazových žláz, zvýšeného mazotoku a rohovatění kůže na obličeji, popřípadě i na zádech a hrudi. Všechny těžší formy akné by měl vždy vidět odborný lékař, který navrhne odpovídající léčbu i kosmetickou péči.

Péče o pokožku s akné

Přesto, že se nám reklama snaží představit různé stoprocentně účinné přípravky, na akné platí jen dlouhodobá a důsledná péče. S tím souvisí i potřeba trpělivosti a určité míry smíření s problémy, které prostě pubertu provázejí. Hlavní kosmetickou zásadou by měla být pravidelná hygiena a ošetřování pokožky. Základem by měla být důkladná, ale šetrná očista pokožky, která pokožku dokonale zbaví nečistot a nadbytečného mazu, ale nevysuší ji příliš ani nepodráždí. Vhodná jsou speciální mýdla, při rozsáhlejších akné je lépe používat šetrnější mycí pěny a gely. Pouze dobře omytou pokožku je možné dále ošetřovat. Prvním krokem by mělo být hloubkové dočištění pomocí čistící vody nebo lotia.

Následně se na pokožku s akné aplikuje vhodný ošetřující krém nebo fluid, který zajistí doplnění ochranné lipidové vrstvy a přísun látek s výživným a léčebným působením. Vhodné jsou složky působící proti zánětu (*konopný olej, heřmánek, řepík, myrha, čajovníkový olej*), narušující svrchní zrohovatělou vrstvu pokožky (*ovocné kyseliny, výtažky z vrbové kůry aj.*) a omezující mazotok. Vzhledem k tomu, že je potřebné zabránit jakémukoliv uzavření kožních pórů, není vhodné používat přípravky obsahující ropné deriváty, jako je vazelína, minerální olej nebo parafín, a pokud možno ani syntetická barviva nebo parfémy. K ošetření lokálních projevů zánětu během dne lze používat různá séra v podobě tužky či roll-on, která obsahují koncentrované antimikrobní a protizánětlivé látky (např. *konopné sérum*). Dalším oblíbeným kosmetickým přípravkem jsou různé pleťové masky – ať už slupovací peelingové, nebo krémové detoxikační, byť „populární“ pouze u ženské části populace. V každém případě málokdy stačí na ošetření jediný „univerzální“ produkt, vždy je lépe zvolit ucelenou sadu, která vyhovuje typu pokožky i obvyklému způsobu ošetřování.

Vybíráme vhodný přípravek

Pro posouzení účinnosti kosmetické řady je vždy třeba používat danou kosmetiku alespoň jeden měsíc. Časté střídání přípravků pleti rozhodně neprospívá, a ve svém důsledku se prodraží i finančně. Pokud máte zároveň citlivou pokožku, ideální je začít testovat účinnost nejprve vzorkem na menší ploše pro případ, že by se objevila nějaká nežádoucí reakce, alergie atp. Teprve pak si kupte vyzkoušený přípravek a nejlépe od téže značky i další přípravky pro mytí nebo čištění. Není nutné si napoprvé koupit vše. Přípravky na akné používejte skutečně jen na akné, na ostatní pokožku volte kosmetiku podle typu pleti. Jinak by se mohlo stát, že okolní pokožka bude vysušená, matná a napnutá a mohou se objevit i zarudnutí, ekzémy a šupení kůže.



Akné je onemocnění kůže typické pro období dospívání – můžeme říci, že s nějakou formou akné se potýká téměř každý dospívající. Zdaleka ne všichni vnímají akné jako onemocnění, někdy postačuje vhodná úprava režimu a důsledná a přiměřená kosmetická péče, a problém je vyřešen.

CANNADERM AKNEA KRÉM

Krém Cannaderm Aknea je vhodný pro dospívající a dospělé, jejichž pokožka trpí projevy akné, nadměrnou tvorbou kožního mazu a vznikem zanícených pórů. Obsahuje čistý konopný olej lisoovaný za studena, s přísadou extraktu z dubové kůry, myrhy a mateřídoušky. Neobsahuje žádné ropné deriváty ani chemické konzervanty. V kosmetice patří konopnému oleji velmi čestné místo, protože jsou v něm v ideálním poměru zastoupeny nenasyčené mastné kyseliny, vysoké množství chlorofylu, fytosterolů a minerálních látek. Tyto účinné látky podporují přirozenou regeneraci kožních buněk, působí proti lokálním zánětlivým projevům, obnovují hydratační a lipidovou rovnováhu pokožky a podporují zachování přirozeného pH. Pokožka je po aplikaci krému Cannaderm Aknea výrazně zklidněná, hladší, projevy akné jsou méně výrazné. Při dlouhodobém používání programu aknea klesá výskyt zanícených pórů a upravuje se tvorba kožního mazu.

Použití: Malé množství krému se jemně vetře do míst pokožky s projevy akné. Krém Aknea je ideální používat 2x denně, ráno a večer. Krém aplikujte vždy na čistou, suchou pokožku, zbavenou nečistot a make-upu. Program Cannaderm Aknea má specifické složení „šitě na míru“ potřebám aknézní pokožky, nedoporučuje se proto aplikovat tuto kosmetiku na ostatní, bezproblémová místa.

Krém Aknea je vhodný v kombinaci s celým programem Cannaderm Aknea: mycí pěnou, ošetřující vodou, sérem a čistící maskou. Více informací na www.cannaderm.cz



profil

Z LEKARENSKÉ PRAXE

MÁTE CUKROVKU? KROMĚ CUKRU HLÍDEJTE I SVŮJ ZRAK!

Odborná redakce

Diabetická retinopatie je závažné postižení sítnice oka, které souvisí s dlouhodobě zvýšenou hladinou krevního cukru. U pacientů s cukrovkou (*diabetes mellitus*) trvajících déle než 30 let postihuje až 90 % pacientů, a je tak dnes nejčastější příčinou ztráty zraku u dospělých.

lace, zvýšení propustnosti kapilár a k nedostatečnému zásobení sítnice oka jak živinami, tak kyslíkem. Rozvoj *oxidačního zatížení* přilehlých tkání přímo poškozuje buňky tvořící sítnici. Postupně dochází ke vzniku otoku sítnice, k tvorbě ischemických ložisek, ucpání cévních kapilár, nebo naopak jejich nové neorganizované tvor-

Léčba a prevence

Léčba diabetické retinopatie je zatím stále svízelná, a proto ústředním bodem je prevence. Ta spočívá v ovlivnění všech rizikových faktorů, tj. dosažení co nejlepší kontroly diabetu, normalizace krevního tlaku a hladin tuků v krvi, zanechání kouření a odstranění oxidačního stresu sítnice. Antioxidační ochranu oka zajišťují antioxidanty ze skupiny karotenoidů, jejichž typickými zástupci jsou *lutein* a *zeaxantin*. U řady pacientů s diabetickou retinopatií nacházíme v sítnici jejich významný deficit. Kromě úpravy životního stylu a pečlivého dodržování léčebného postupu je proto vhodné doplňkově užívat i tyto látky.

V pokročilejších stádiích je nutné přistoupit k invazivním léčebným postupům: moderní biologická léčiva dokážou při podání nitrooční injekcí zabrzdit rozvoj retinopatie. Velmi důležitá je též *laserová fotokoagulace* nebo chirurgická *vitrektomie*, avšak vzhledem k tomu, že se jedná o invazivní výkony, je potřeba vždy dobře zvážit rizika a přínosy.

Zákeřnost cukrovky spočívá v prakticky nepostřehnutelných akutních problémech vyvolaných zvýšenou hladinou krevního cukru. Z dlouhodobého hlediska to však vede k řadě vážných komplikací, které se pak zpětně (pokud je to vůbec možné) jen velmi obtížně napravují. Jednou z nich je i postupný rozvoj postižení zraku – tzv. diabetické retinopatie.

Vznik

Vznik a rozvoj diabetické retinopatie velmi úzce souvisí se zvýšenou hladinou krevní glukózy, kterou jemné cévky v oční sítnici velmi špatně snášejí. Toto zatížení dlouhodobou hyperglykemií vede k poruše krevní cirkulace.

bě. Tyto abnormální změny pod světlocitlivou vrstvou oka mohou vážně poškodit zrak.

Tah nového vaziva může zapříčinit odchlípení sítnice, novotvořené cévy jsou křehké a snadno krvácejí např. do sklivce.

inzerce

Avilut® Pro silné a zdravé oči
Lutein 12 mg
doplňek stravy

Avilut® Plus doplněk stravy
Lutein 12 mg + 1 mg Zeaxanthin
... plus pro Vaše oči

Avilut® lutein 12mg a **Avilut® Plus** jsou doplňky stravy, kde hlavní účinné látky jsou Lutein a Zeaxanthin. Látky jejichž pozitivní účinky na lidský zrak se prokázaly v řadě studií (Luna, Areds I., Carma,...).

Jejich hlavní působení spočívá v potlačení rozvoje věkem podmíněné degenerace makuly. Onemocnění, které je nejčastější příčinou těžkého poškození zraku.

Podávání Luteinu a Zeaxanthinu v dostatečném množství (12 mg luteinu, 1 mg zeaxanthinu) je jediná známá účinná terapie v současné době.

Avilut® lutein 12mg a **Avilut® Plus** navíc obsahují antioxidanty, vitamíny a minerály, které jsou nepostradatelné jako prevence pro správnou funkci, výživu a ochranu očí.

Dávkování: pouze 1 tableta denně! Vhodné také pro diabetiky.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ!



www.avilut.cz, info@avilut.cz, zákaznická linka: 773 633 427, Po - Pá: 9.00 - 16.00 hod

Avilut® lutein 12mg a Avilut® Plus Vám doporučuje Eva Urbanová.

Eva Urbanová - operní pěvkyně Národního divadla.

ZAMEĚTE STOPY PO ZIMĚ

Odborná redakce

Vlasy se „potí“ pod čepicí nebo volně „mrznou“, a následně jsou vysušovány v přetopených domácíchotech. A co asi řeknou vaše nehty na dlouhé hodiny strávené v rukavicích, pokud jedete třeba na týden na hory?

Není proto divu, že se pokožka může zdát ve světle prvního jarního sluníčka nějaká šedivá a bez barvy, vlasy jsou bez lesku a třepí se, nehty plné skvrn a lámou se. Co proti tomu dělat? V souboji s nevyhnutelnými „zimními“ faktory může pomoci správná péče „zevnitř“. Důle-

specifickými aminokyselinami obsahujícími síru – *cysteinem* a *methioninem*. Tato struktura propůjčuje kolagenu jeho pružnost, pevnost a relativní odolnost vůči vnějším podmínkám. Aminokyseliny *cystein* a *methionin* si však naše tělo nedokáže vyrobit v dostatečné míře (jsou označovány jako *esenciální*), a je proto odkázáno na příjem potravy.

Pro tvorbu dalších stavebních prvků kolagenu je velmi důležitá účast *vitaminu C*. Ten má zároveň významné antioxidační vlastnosti, a chrání tak pokožku před po-

V zimním období dostává náš zevnějšek mimořádně zabrat. I když máme na tváři téměř nejjemnější kůži, bez jakékoliv jiné ochrany ji vystavujeme největším tepelným šokům.

žitá je vyvážená strava bohatá na bílkoviny a esenciální aminokyseliny, vitaminy, antioxidanty a minerální látky. Protože naše strava v zimním období není obvykle tak pestrá, bývá často problém i tady. V tomto případě je proto vhodné cílené doplnění nejdůležitějších složek potravy.

Nutriční požadavky vlasů, nehtů a pokožky

Specifické nutriční požadavky vlasů, nehtů a pokožky vycházejí ze zvláštní stavby základní bílkoviny – **kolagenu**. Tato bílkovina má charakteristický tvar – je tvořena třemi spirálovitými přepletenými vlákny, která jsou pro dosažení vysoké pevnosti propojena můstky mezi

škozováním volnými radikály. *Vitaminy skupiny B* jsou nepostradatelné pro téměř všechny buněčné funkce a jejich dostatek je potřebný pro správnou metabolickou aktivitu. Enzymatický systém podílející se na tvorbě kolagenu je dále závislý na minerálních látkách, které vystupují jako tzv. *kofaktory* těchto enzymů. Z nejdůležitějších můžeme zmínit *zinek*, *železo* a *měď*. Tyto látky napomáhají procesu obnovy vnější vrstvy pokožky, hojení ran, správné pigmentaci vlasů a kůže, jakož i pevnosti nehtů a vlasů.

Vlasy a kůže jsou v tomto případě jakýmsi zrcadlem našeho stravování. A co toto zrcadlo odpoví, až se jaro zeptá?

profil přípravku

REVITALON

Problémy s vlasy, nehty a kůží mohou být způsobeny nejen vnějším namáháním a nedostatečnou péčí, ale příčinou může být i špatná výživa zevnitř.

Charakteristika: Složení přípravku **Revitalon** bylo vyvinuto ve spolupráci s prestižní vlasovou klinikou **GHO Clinic Praha** tak, aby odpovídalo všem nutričním požadavkům zdravých vlasů, nehtů a pokožky. Specifické sирné aminokyseliny *L-cystein* a *methionin* jsou nenahraditelnou složkou bílkoviny nehtů, vlasů a pokožky. *Vitaminy skupiny B* a *vitamin C* jsou nepostradatelné pro téměř všechny buněčné funkce a jejich dostatek příznivě ovlivňuje metabolické procesy v pokožce. Minerální látky *zinek*, *měď* a *železo* jsou důležité pro enzymatické procesy podílející se na růstu. Kromě těchto základních nutričních faktorů obsahuje **Revitalon** extrakty z *pšeničných klíčků* a *zlatého prosa*, které jsou bohatým přírodním zdrojem komplexu přírodních látek s příznivým účinkem na vlasy a pokožku.

Komplexní složení předurčuje přípravek **Revitalon** jako pomocníka pro krásné a lesklé vlasy, pevné nehty a zdravý vzhled pokožky.

Dávkování a použití: Přípravek je určen pro dospělé, užívají se 2–3 kapsle denně, nejlépe po jídle.

Více informací na www.revitalon.cz.



doplněk stravy



Je nakupování léků na Internetu bezpečné? Podle množství nabídek v nevyžádané poště to vypadá, že není problém sehnat léky na Internetu kdekoli.

Kdyby všechny tyto nabídky byly skutečné, musela by se třeba Viagra vyrábět po stovkách tun. Tak jako si lidé nekupují léky v tržnici, nekupují je ani na různých neznámých stránkách Internetu, i když takové stránky mohou vypadat věrohodně. Pojem „lékárna“ se dá na Internetu velmi lehce zneužít.

V České republice může léky na Internetu prodávat pouze skutečně existující „kamenná“ lékárna. Tuto skutečnost

LÉKŮ NA INTERNETU SE BÁT NEMUSÍTE – OPATRNOST JE ALE NA MÍSTĚ

Rozhovor s PharmDr. Janou Švejdivou, vedoucí lékárný Aesculap Brno a internetové lékárně Samoléčení.cz

je možné si před každým nákupem ověřit na stránkách Státního ústavu pro kontrolu léčiv (www.sukl.cz). Registrované lékárny jsou označeny logem SÚKL a nákupu v nich se nemusíte bát – bezpečnost je zajištěna naprosto stejně jako v kamenných lékárnách.

Jaké výhody má z vašeho pohledu internetová lékárna?

Ve zkratce, zákazníci mají na Internetu mnohem více času prostudovat si produkty a najdou i výhodnější ceny. Internetová a kamenná lékárna se ale velmi dobře propojují. Naše kamenná lékárna sídlí v centru Brna na frekventované spojnici Galerie Vaňkova a brněnského hlavního nádraží (terasa OD Tesco), takže pacienti k nám najdou rychle cestu.

Zboží si mohou dopředu objednat za výhodnější ceny a pak osobně vyzvednout, čímž ušetří na poštovním. Na druhou stranu můžeme své zákazníky rychle infor-

movat o novinkách v sortimentu, akčních nabídkách nebo poradenských akcích, které se pravidelně v naší lékárně konají.

Přece jen, nechybí zákazníkům možnost poradit se?

Součástí naší internetové lékárně je i on-line poradna, ve které se mohou pacienti ptát na veškeré zdravotní problémy, ale i na dietní režimy atd. Máme kontakty na síť lékařů specialistů a snažíme se odpovídat na dotazy do 1–2 dnů. Internet samozřejmě není místo na řešení akutních, někdy až život ohrožujících stavů. Při opravdu akutním problému je lepší telefonická konzultace nebo rovnou návštěva lékaře. Pokud ale užíváte nějaké produkty dlouhodobě nebo potřebujete přípravky pro prevenci, popřípadě ke zlepšení zdravotního stavu, hledáte léčebnou kosmetiku nebo produkty pro děti, můžete na Internetu výrazně ušetřit.

PTEJTE SE, PORADÍME VÁM

Je mi 25 let a za poslední dva roky mě už potřetí trápí vaginální výtok. Předepsán mi byl vždy krém Clotrimazol, ale jeho používání mi zcela nevyhovovalo – znečišťuje spodní prádlo a mám strach, že se to projeví i na oblečení zvenčí. Je nějaká jiná alternativa?

Vaginální krémy a čípky opravdu vyžadují použití vhodných hygienických opatření (vločky, tampony), které zabrání výtoku „nosiče“ léčivé látky – krémového nebo čípkového základu. Z tohoto hlediska je mnohem výhodnější použít vaginální výplachy s antimikrobiálním účinkem, jako např. lék **Rosalgin**.

Rosalgin obsahuje léčivou látku *benzydamin*, která je kromě antimikrobiálního účinku známá svým účinkem protizánětlivým a díky místně znečistivujícímu účinku rychle odstraňuje pálení a svědění. Výplach přispívá k mechanické očistě, a zvyšuje tak účinnost léčby. Po odeznění akutní infekce se může dále používat preventivně při zevní intimní hygieně.

Studuji na vysoké škole a během zkušebního období mě vždy začnou trápit průjmy. Někdy musím na záchod i pětkrát, nebo na to musím stále myslet. Víím, že je to hlavně z nervů, ale nemůžu přece brát něco na uklidnění a učit se u toho. Běžné léky při průjmu jako medicínální uhlí zřejmě nebudou to pravé řešení...

Trávící trakt je hodně provázaný s naší nervovou soustavou a psychická nervozita se může proměnit i v nervozitu „tělesnou“. To je zřejmě váš případ. Pomineme-li možnosti psychogenního tréninku, který však vyžaduje delší dobu, můžete zkusit protiprůjmové léky zpomalující pohyblivost střeva, jako je např. **Imodium**. Tyto léky zpomalují střevní peristaltiku, prodlužují dobu průchodu potravy střevem a snižují nutkání na stolici. Protože se silně vážou právě ve střevní sliznici, prakticky neprostupují do celkového krevního oběhu a nemají žádné celkové účinky.

Snažím se jíst docela zdravě a racionálně, ale stejně mě občas trápí pocit plného břicha a nadmutí. I když to asi není zcela zdravé, snažím se vyhýbat mléku, ale někdy jím jen ovoce, a břicho mám nafouklé stejně.

Pocit plnosti a nadmutí nemusí vždy souviset s těžkou stravou. Plynatost může vznikat např. i po zvýšené konzumaci lehce stravitelného ovoce, kdy ale dochází ve střevu ke kvasnému rozkladu cukrů a tvorbě střevních plynů. Podobně jako např. při kynutí těsta se vytvoří „pěna“, ze které plyny nemohou odcházet a postupně zvětšuje svůj objem.

Tak vzniká pocit nadmutí. Pomůckou jsou v tomto případě léky ze skupiny *deflatulencií* obsahující *sime-thicon*. Tato látka je v podstatě silikonový olej, který „rozbíjí“ pěnu vzniklou ve střevním obsahu, plyny se „shluknou“ do větších bublin a mohou odcházet. Nejčastěji doporučovaným přípravkem je v tomto případě lék **Espumisan**.



ALERGICKÁ RÝMA VÁS NEMUSÍ TRÁPIT

odborná redakce



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

Se začátkem jara přichází nejen vytoužené oteplení po dlouhé zimě, ale zároveň začíná období květu celé řady rostlin. Pro alergiky tak nastává nepříjemné období pylové sezóny provázené slzením a pálením v očích, svěděním v nose a nikdy nekončící vodnatou rýmou. Alergická (senná) rýma je stav, kdy náš imunitní systém nesprávně vyhodnotí látku, se kterou přijde do kontaktu, jako látku, vůči níž je třeba se bránit.

Rozvíjí se tak obranná reakce, která však namísto ochrany organismu před jeho poškozením působí přesně naopak. Nejčastěji se alergická reakce rozvíjí na podkladě kontaktu s pylovými zrny, avšak příčinou může být i srst domácích mazlíčků, plísňe, roztoči, tedy obecně tzv. alergeny. V neposlední řadě hraje jistě velmi důležitou roli stav životního prostředí, který logicky může zhoršovat příznaky vlastního onemocnění.

Přítomnost alergenu v dýchacích cestách alergiků vyvolává tvorbu protilátek, stimulujících uvolňování látky zvané histamin, která – společně s dalšími – v konečném důsledku vyvolá svědění, otok a zvýšenou produkci hlenu.

Léčba alergické rýmy

Bezpochyby nejlepším způsobem, jak předcházet těmto nepříjemným a v běžném životě jistě velmi obtěžujícím příznakům, je vyhnout se kontaktu s vyvolávajícím alergenem. Takové situace je však jenom málokdy možné dosáhnout, a proto se ke slovu dostávají různé léčivé přípravky, jejichž volba se odvíjí především od intenzity přítomných projevů onemocnění.

Vedle široké a pestré palety řady léčivých přípravků je nasnadě aplikace látek zamezujících kontaktu sliznice dýchacích cest s alergenem, což spočívá v tvorbě jakéhosi ochranného štítu. Léty a každodenní zkušeností je osvědčená i tzv. osmotická léčba, spočívající v podání většinou solného roztoku, který do sebe „nasává“ mezibuněčnou tekutinu z opuchlé sliznice, čímž dojde k uvolnění nosních průduchů. Této skutečnosti je hojně využíváno zejména v rámci různých ozdravných pobytů u moře, kde analogicky působí i sůl obsažená ve vdechovaném vzduchu.

V terapii léčivými přípravky se pak můžeme setkat s celou řadou léků ze skupiny krátkodobě či dlouhodobě působících antihistaminik (tj. látek působících proti

účinkům histaminu), kortikosteroidů (hormonů kúry nadledvin tlumících projevy zánětu) či s místně působícími látkami snižujícími překrvení nosní sliznice, čímž dochází k významnému snížení jejího otoku. Při zjištěném konkrétním alergenu je jistě na místě léčba na alergologii, spočívající v „usměrnění“ našeho imunitního

ho systému, který ve výsledku přestává nepřiměřeně reagovat na přítomné alergeny.

K dosažení optimální léčebné odpovědi je užitečné přistoupit ke kombinaci obou zmíněných léčebných přístupů, které se navzájem účinně doplňují.

profil přípravků

SINOMARIN®

Charakteristika: Lokální aplikace solného roztoku, který je zároveň bohatý na stopové prvky, do nosních průduchů vede na osmotickém principu ke snížení překrvení opuchlé nosní sliznice (tzv. dekongesci), čímž dojde k uvolnění nosních průduchů a ústupu obtěžujících příznaků onemocnění.

Složení:

Sinomarin 125 ml: mořská voda 87,5 ml, purifikovaná (čištěná) voda do 125 ml
Sinomarin 100 ml: mořská voda 70 ml, purifikovaná (čištěná) voda do 100 ml
Bez konzervačních přísad.

Inertní hnací plyn (dusík) bez kontaktu s produktem

Použití a dávkování

Přípravek se užívá u akutní či chronické rýmy, a to ve formě 1 až 2 vstříknutí do každé nosní dírky 2x až 3x denně.



zdravotnický prostředek

PROTI PLÍŠNÍM NEHTŮ

MYKOS 130

Intenzivní péče o nehty při ohrožení plísněmi. Složky přípravku zejména přírodního původu působí proti plísním, zlepšují stav postižených nehtů a posilují odolnost nehtů před napadením plísněmi. Žádejte v lékárně a u pedikérů. www.chemek.cz



PRO ZDRAVĚ DÁSNĚ

GENGIGEL BABY

Je vhodný v době prořezávání zoubků, při nošení rovnátek, zánettivých stavech, traumatickém poškození (vytrhnutí zubu, pooperační stavy) a při krvácení dásní, kdy je třeba zajistit vyšší přísun kyseliny hyaluronové.

Vmasíruje se na místo postižené dásně 3-5x denně až do odeznění příznaků. Dásně 3-5x denně až do odeznění příznaků.



PODPORA A OCHRANA PRO SRDCE

ENERGIE NEJEN PRO VAŠE SRDCE A TĚLO



NOVINKA

JML Kardio Q10+ je špičkový doplněk stravy nové generace určený na podporu a ochranu činnosti srdečního svalu, přeměnu tuku na energii a celkovou vitalitu organismu. Pomáhá předcházet nejen únavě, stresu a celkové vyčerpanosti, ale může také udržovat v dobrém stavu dásně a zuby. Pro své silné antioxidační účinky přispívá k ochraně buněk před volnými radikály a zabraňuje jejich předčasnému stárnutí. Aktivní látky včetně lecitinu jsou obsaženy v sójovém oleji ve formě moderní softgelové kapsle. Žádejte ve své lékárně nebo na: www.jml-zlin.cz.



doplněk stravy

SÉRUM PROTI VRÁSKÁM

EUCERIN SÉRUM PROTI VRÁSKÁM HYALURON -FILLER

Cílená korekce hlubokých vrásek na čele, v okolí očí a úst. Balení obsahuje 6 ampulek, jedna ampulka vystačí na cca 1 týden používání.



NA PUCHÝŘE

VIACELL

Hydrogelové náplasti na puchýře Viacell jsou na rozdíl od hydrokolidních náplastí určené k hojení i prevenci vzniku puchýřů. Vlhkost hydrogelu příjemně tiší bolest, absorpční schopnost hydrogelu vytáhne tekutinu z puchýře a síla hydrogelového polštářku skutečně účinně chrání poškozenou pokožku před dalším oděrem. Každá náplast je balena v bariérovém obalu, který brání vysychání hydrogelu a zároveň udržuje sterilitu každé náplasti. Více se dozvíte na www.viacell.cz



PRO POSÍLENÍ IMUNITY

PRO SILNÝ IMUNITNÍ SYSTÉM A PROTI STÁRNUTÍ BUNĚK!

Imuno Vital je vhodný pro prevenci a při léčbě chřipky, angíny a nachlazení. Vykazuje také vysokou účinnost v boji proti alergiím, zánětům, plísním a stárnutí. Je vyráběn z nejkvalitnějšího glukanu, který je nejsilnějším přírodním stimulantem imunitního systému. Biologicky aktivní glukán prokazatelně a účinně zvyšuje odolnost organismu přímou podporou produkce buněk imunitního systému. Obsahuje nejen účinné látky alfa a beta glukán, ale také vitamíny B a C, zinek, selen, aminokyseliny, minerální látky a mastné kyseliny včetně omega-3. Imuno Vital je k dostání ve formě tablet/dospělí a sirupu/děti. Cena : 249 Kč/40 tbl a 179 Kč/120ml sirup. www.imunovital.cz



PRO DOPLNĚNÍ ŽELEZA

ŽELEZITÉ VÍNO MALTOFERROCHIN

Přírodní medicínální víno

Pro účinné doplnění železa do organismu. Železo je nezbytné pro krvetvorbu, jeho nedostatek se projevuje únavou a slabostí. Vyrobeno bez chemických konzervantů. Doporučuje se také pro rekonvalescenci po nemoci a před operacemi. Nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky jako tabletové formy. Doporučená denní dávka 1-2 sklenky.



PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ

CONDURANGO ŽALUDEČNÍ VÍNO

Přírodní medicínální víno

Pro zklidnění žaludku a lepší trávení při pocitech tlaku a plnosti v oblasti žaludku a při problémech se zažíváním. Vyrobeno bez chemických konzervantů, proto nezatežuje žaludek. Působí okamžitě. Obsahuje extrakt tropické rostliny Marsdenia Condurango, která se vyznačuje schopností zklidnit žaludek při chemoterapii, dietní chybě, stresu a nemoci.



STOP ZÁNĚTŮM A BOLESTEM KLOUBŮ

Odborná redakce

V důsledku opotřebením kloubní chrupavky nebo úrazu dochází k drobným poškozením kloubu a k rozvoji zánětu v kloubní špičce. Výzkumy ukazují, že tento zánět nemá vždy pouze příznivé, tj. hojivé účinky, ale podílí se i na vlastním poškození kloubní chrupavky. Buňky imunitního systému, přitahované do místa zánětu, se snaží vypořádat se s poškozením jako s nepřitelem a mohou napadat i vlastní zdravé tkáně. Toto onemocnění kloubů nazýváme osteoartróza a patří k nejčastějším problémům lidí ve vyšším věku. Výsledkem degenerativních změn je narůstající poškození kloubu, uvolňování látek zprostředkujících bolest, otok a následně snížení pohyblivosti.

Nové možnosti

V současné době je u osteoartrózy velmi intenzivně zkoumáno působení sušeného extraktu ze zvláštní odrůdy růže šípkové (*Rosa canina L.*). Klinické studie* publikované v renomovaných odborných časopisech prokázaly, že účinná látka – galaktolipid GOPO®, kterou šípkový prášek obsahuje – působí významně proti

zánětu doprovázejícímu osteoartrózu. V důsledku toho bylo při použití šípkového prášku až u 82 % pacientů zaznamenáno snížení bolesti. Pozorování dále ukázala, že pacienti užívající extrakt z růže šípkové současně s běžně používanými léky proti bolesti (např. s obsahem paracetamolu) mohli výrazně omezit užívání množství těchto léků, navíc při zlepšení celkové pohyblivosti kloubů a snížení bolestivosti. Při podávání šípkového prášku nebyly zaznamenány žádné nežádoucí

Působení šípkového prášku a galaktolipidu GOPO® u artritické bolesti je dosud ojedinělé. Svým způsobem se odlišuje od všech dosud používaných látek, přičemž vykazuje velmi dobrou klinickou účinnost při velmi nízkém potenciálu nežádoucích účinků.

účinky související s trávicím ústrojím (typická bolest žaludku). Díky protizánětlivému působení šípkového extraktu je rozvoj chronických zánětlivých změn pomalejší, nedochází ke zvýšení hladiny degračních enzymů ani toxických volných radikálů. Významné jsou také antioxidační vlastnosti šípkového prášku a schop-

nost zachovávat ochranné funkce buněk, čímž dochází ke stabilizaci kloubních tkání a chrupavky.

*Scand J Rheumatol 2005;34:302–308. Curr Ther Research 2003; 64:21–31. Phytomedicine 2004;11:383–391.

Více na www.litozin.cz

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

inzerce

LITIZIN FORTE

VRÁTILA SE MI MOJE DŘÍVĚJŠÍ POHYBLIVOST!

Paní Marie Šeblová z Prahy se v poslední době již téměř bez léků proti bolesti neobešla. Bolesti kloubů byly takové, že měla často pocit, že ráno nevstane z postele. Začalo to nenápadně, před lety, kdy jí jen trochu oteklou klouby na prstech a bolelo jí zápěstí. Později přišly bolesti tzv. velkých kloubů – rozbolela jí kolena a kyčle. Nejdřív si myslela, že je to nezvyklou námahou a prochlazením. Bolest se ale postupně zhoršovala. Musela často odpočívat a často se v noci budila bolestí. Když se k tomu přidala bolest v ramenu, navštívila svého lékaře.

Problémy s klouby

Paní Maruška vypráví: „Rána byla hrozná, budila mě bolest a nedokázala jsem si pomalu představit, že se mám postavit,“ říká. „I když jsem se trochu rozhýbala, a začala se pohybovat, musela jsem pořád odpočívat. Moje paní doktorka mi předepsala léky proti bolesti a řekla mi, že mám pokročilou artrózu, která se může vyvinout v zánět kloubů.“

Zpočátku paní Marie užívala antirevmatické léky na předpis, které měly vyléčit akutní příznaky artrózy a hlavně utišit bolest. Všechny léky přirozeně užívala dlouhodobě, pocítila i úlevu, ale už to nebylo jako dřív. Stále častěji jí bolel žaludek, některé léky působily kromě útlumu bolesti i celkový útlum, cítila se ospalá a malátná.

„Samozřejmě, že jsem vyzkoušela kdeco.

Nechala jsem se nalákat televizní reklamou na zaručeně účinné kloubní preparáty, utratila jsem za ně spousty peněz, ale ani ty mi nepomohly“, svěčuje se Marie.

Nový přípravek na klouby

„Pak jsem se dozvěděla o novém přípravku LitoZin Forte. Právě proto, že jsem vyzkoušela už hodně léků a můj žaludek si užil své, váhala jsem. Přesvědčilo mě, že za preparátem stojí seriózní skandinávský výzkum* provedený na stovkách pacientů. Těm všem, respektive 80 % z nich, LitoZin Forte s účinnou látkou GOPO pomohl. Bez jakékoliv zátěže pro žaludek. Provedená měření ve studiích* navíc ukázala až 40% zlepšení v rámci pohyblivosti kloubů. To rozhodlo. Pohyblivé klouby a navíc bez bolesti! Koupila jsem si tedy LitoZin Forte v lékárně.“



Doplňek stravy

LitoZin Forte pomohl navrátit pohyblivost mým kloubům

„LitoZin Forte jsem užívala po třech kapslích při snídani a při večeři. Po měsíci jsem měla poprvé pocit, že se mi lépe vstává, ranní ztuhlost a bolest byly mírnější. Ani chodit po schodech nebylo těžké. Začala jsem dokonce znovu chodit na procházky. Teď už užívám LitoZin Forte tři měsíce a cítím se nesrovnatelně lépe. Snížila jsem dávky léků na bolest, protože ji už téměř necítím, ztuhlost je mnohem mírnější a jsou chvíle, kdy na své klouby úplně zapomenou.“

„LitoZin Forte mi pomohl navrátit mou pohyblivost a životní pohodu. Doporučuji ho svým známým, kteří chtějí mít klouby v dobrém stavu. Ověřila jsem si jeho účinnost na sobě a proto věřím, že může pomoci i jim,“ říká spokojená Marie.



pomáhá u 80 % osob

LITIZIN®
FORTE

POHYBLIVÉ KLOUBY. BEZBOLESTNÝ POHYB.

- Obsahuje aktivní látku GOPO, která pomáhá udržovat bezbolestné klouby.
- Přispívá k zachování pohyblivých kloubů při každodenních činnostech jako je chůze po schodech, sedání a vstávání, oblékání a svlékání oděvu apod.
- 100% přírodní produkt, bez vedlejších účinků.

www.litozin.cz

*Scand J Rheumatol 2005; 34: 302–308; Current Therapeutic Research 2003; 64: 21–31

Podělte se s námi o Vaše zkušenosti s přípravkem LitoZin® Forte. Autoři prvních dvaceti dopisů získají balíčky léčebné kosmetiky Terracotta Line Australian BodyCare®.

Naše adresa: Axellus s. r. o., Michelská 60, 140 00 Praha 4, tel.: 241 400 147, info@axellus.cz, www.axellus.cz. **Heslo: Litozin**

RACIONÁLNĚ K ANTIBIOTIKŮM

rozhovor s Mgr. Lucií Kotlářovou

Léčba antibiotiky je velmi rozšířená, na druhé straně je často „demonizována“. Jak to vlastně je?

Při podávání antibiotik, jako u všech věcí souvisejících se zdravím, dvojnásob platí „všeho s mírou“. Problém v praxi spočívá v tom, že antibiotika jsou často používána jako univerzální „náplast“ na vše související s bolestmi v krku, kašlem a rýmou. Tyto obtíže jsou ale v drtivé většině případů vyvolány virem, na něž antibiotika vůbec neúčinkují. Proto se velmi apeluje na rozumné používání antibiotik. Na druhou stranu tato snaha vyvolává u některých příliš horlivých pacientů nebo rodičů přímo antibiotickou fobii.

Platí však jednoznačná zásada, že pokud jsou antibiotika správně indikována, jejich přínos vysoce převažuje možná rizika. Možné nežádoucí působení lze navíc vhodnými opatřeními zmírnit.

Můžete být konkrétní?

Jeden z nejdůležitějších nežádoucích účinků antibiotik vychází z jejich vlastní podstaty a určení. Antibiotika zabíjejí bakterie. V našem těle však kromě „choroboplodných“ bakterií dlouhodobě žijí „přátelské“ bakterie, tzv. probiotika. Antibiotika však mezi nimi nedokáží rozlišit...

Probiotické bakterie si s námi v průběhu vývoje vytvořily velmi těsné soužití, k jakému obecně dochází téměř u všech živočichů. Tyto bakterie potřebují k životu nás a my zase potřebujeme je. Tolerujeme je a „žijíme“, protože nám pomáhají s trávením některých složek potravy a zároveň brání vstupu „agresivních“ choroboplodných bakterií. Poslední poznatky dále ukazují

na velký význam těchto bakterií pro imunitní systém. Naše tělo se na nich učí správně rozeznávat cizorodé složky prostředí: tolerovat je, aby nedošlo ke sklouznutí do přehnané, alergické reakce, ale zároveň si udržovat i stav přiměřené pohotovosti.

Takže používání antibiotik nás o tyto účinky připravuje?

Ano, do jisté míry je to tak možné říci. Antibiotika poškozují probiotické bakterie ve střevech, a otvírají tak prostor např. jiným patogenním bakteriím, vyvolávajícím průjem. Zároveň chybí stimulační účinek na imunitní systém. Proto se obecně doporučuje po podávání antibiotik obnovit střevní mikroflóru podáváním vhodných probiotik. Otázkou však zůstává, co při podávání antibiotik. Proč se při akutním průběhu nemoci, kdy je organismus nejvíce oslaben, dále oslabovat právě o tuto pomoc.

Jsou tedy i nějaké probiotické bakterie, které odolávají antibiotikům?

Jen některá probiotika – a je jich velmi málo – jsou schopna přežít ve střevě i při podávání antibiotik. Jednou z nejlépe ověřených probiotických bakterií s vysokou odolností vůči antibiotikům je *Bacillus clausii*. Bakterie rodu *Bacillus* nejsou „bacily“ v tom negativním smyslu slova. Jedná se naopak většinou o naprosto neškodné bakterie. *Bacillus clausii* se například v Itálii používá už více než 40 let pro děti už od 3. měsíce věku. V České republice se tento jedinečný druh nachází v přípravku Probacin, který je primárně určen k současnému podávání s antibiotiky.

profil přípravku

PROBACIN®

Probiotika mají dnes řadu použití – přes průjem, plynatost, dráždivý tračník až po posílení imunity a prevenci alergií. Velmi důležité je jejich preventivní použití při antibiotické léčbě. Přitom začínáme rozlišovat, který konkrétní probiotický kmen je pro danou indikaci nejvhodnější. Rozhodně se už dnes nespokojujeme s paušálním pojmem „probiotika“.

Charakteristika: Přípravek Probacin obsahuje spóry probiotického kmene *Bacillus clausii*, který se mezi známými probiotiky vyznačuje nejvyšší odolností vůči antibiotikům. Je proto primárně určen k preventivnímu použití současně s antibiotickou léčbou, při níž pomáhá zabránit nežádoucím účinkům v důsledku dysmikrobie vyvolané antibiotiky.

Kmen *Bacillus clausii* je odolný vůči širokému spektru antibiotik, mezi která patří:

- peniciliny,
- tetracykliny,
- cefalosporiny,
- makrolidy,
- aminoglykosidy,
- linkosamidy,
- metronidazol,
- kyselina nalidixová,
- kolistin, a další.

Přípravek je balen v jednotlivých lahvičkách se samostatně uloženými probiotiky, což zaručuje maximální odolnost a trvanlivost při skladování. Zároveň umožňuje, vždy v čase potřeby, přípravu tekuté lékové formy, která je vhodná pro děti už od 6 měsíců.

Použití: Děti od 6 měsíců věku: při akutních stavech 1 lahvička denně, Dospělí: 1–2 lahvičky denně. Užívat nejlépe nalačno.



doplňek stravy



ZUMBA – POJĎTE S NÁMI NA PÁRTY!

hodině propotíte veškeré oblečení, spálíte až 500 kalorií, a přitom budete zářit úsměvem od ucha k uchu. Ani si totiž neuvědomíte, že cvičíte, nemusíte přemýšlet nad žádnými složitými kroky a budete se cítit jako na párty. Zumba je úžasná pro mysl, tělo i duši. Po cvičení se nebudete moci dočkat další lekce!

Zumba je nový dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinskoamerických tanců. Využívá základní kroky salsy, reggaetonu, merengue a cumbie, které jsou prokládány dalšími tanečními styly jako hip hop, flamenco, orientální tanec, bollywood a další. Základem lekce však zůstávají latinskoamerické tance. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla. Nemusíte se ale bát, že byste během lekce nezvládali tempo! Aby se vám v zumbě dařilo, nemusíte umět tancovat. Na hodinách se začíná nejprve s velmi jednoduchými sestavami, které se postupně doplňují o nové prvky, a zvládnout je tak může opravdu každý. Na lekci Zumby nepotřebujete mít žádné taneční či fitness zkušenosti, je navržena pro každého bez rozdílu věku, váhy či kondice. Zumba je zábava! Při

Skončete s nudou, přidejte se k Zumba fitness-party a vytancujte se z každodenních starostí!

Zumba je velká taneční párty!

Zumba je zábavná!

Zumba je jiná!

Zumba je efektivní!

Upozorňujeme: Zumba je silně návyková! Jedna lekce týdně vám nebude stačit!

Nejširší nabídku kursů i jednorázových lekcí po celé republice naleznete na www.centrumtance.cz



centrum tance
POHYBEM KE ZDRAVÍ A KRÁSE

inzerce

NeoStrata®

Společnost zabývající se výzkumem a výrobou kosmetických přípravků na bázi ovocných kyselin

Jednoduché a účinné odstranění pigmentových skvrn



Vysoce účinný gel odstraňující **nežádoucí pigmentace**.

Během používání dojde k barevnému sjednocení pleti.

Obsahuje vysoce účinné depigmentační složky.

Doporučujeme používat **2x denně**.

Současně jako ochranu vůči slunečnímu záření doporučujeme použít jako denní depigmentační krém novinku **NeoStrata Brightening Cream SPF 15**.

K dostání ve vybraných lékárnách, klinikách a ordinacích dermatologů.

Glyvenol[®] 400

(tribenosidum)

Osvědčená léčba
chronických žilních obtíží

Zeptejte se svého lékaře či lékárníka.

ZNÁTE TEN POCIT
TĚŽKÝCH, OTEKLÝCH
NEBO UNAVENÝCH NOHOU?

TAK PRÁVĚ PRO VÁS
A VAŠE NOHY MŮŽE BÝT
GLYVENOL[®] 400
TÍM SPRÁVNÝM ŘEŠENÍM.

Glyvenol[®] 400 je lék k vnitřnímu užití.
Léčivá látka Tribenosidum.

Pečlivě čtěte příbalový leták.
GLY - 005/04/2010

Novartis s.r.o., Gemini, budova B, Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, tel.: 225 775 111, fax: 225 775 222, www.novartis.com

 NOVARTIS