

léky a lékárna



magazín o zdraví pro laickou veřejnost

Z KLINICKÉ PRAXE

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU A MOŽNÁ PREVENCE

Žloutenkám je lépe předcházet

LÉKY A LIDÉ

Kde najít ověřené informace o lécích a lékárnách

Z lékárenské praxe:

Lokální lékové formy „na míru“

Ženy, nekažte si léto mykózou

Beta-karoten – barvivo pro zdravou kůži

Jak řešit v praxi gynekologické záněty

O diabetologii s profesorem Kvapilem

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 10minutové stopáži. Premiéra je každé úterý ve 20.45 a reprízy se vysílají v různých časech během daného týdne (viz tabulku).

Pořad **Zdravičko – „Léky a lékárna“** týdně sleduje velké množství diváků a pro Public TV jej připravuje naše společnost Edukafarm. Nově je k pořadu přidán i několikaminutový blok možností, které skýtají alternativní přístupy.

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. Součástí pořadu je také listárna, ve které oba zmiňovaní odborníci odpovídají na vaše dotazy, které můžete uplatnit v poradně na webovém serveru Samoléčení.cz (www.samoleceni.cz).

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). Mezi zařazené obory patří také sportovní a preventivní medicína.

V měsíci květnu se dívejte na:

- **lokální nesteroidní antirevmatika** (od 10. 5.),
- **vakcinace proti lidským papilomavirům** (od 17. 5.),
- **inkontinence II. díl** (od 24. 5.),
- **antikoncepce** (od 31. 5.),
- **syndrom suchého oka** (od 7. 6.).

Například v díle věnovaném vakcinaci proti rakovině děložního čípku probereme dosavadní zkušenosti lékařů, včetně očekávaných přínosů pro pacienty...

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!



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.

V tomto čísle jsme se zaměřili na komplexní léčbu kloubních obtíží. Tento článek určitě nepřehlédnete, jelikož dává velmi objektivní pohled na současné možnosti léčby osteoartrózy. Mimořádně zajímavý je také rozhovor s předním diabetologem prof. MUDr. Milanem Kvapilem, CSc., který se vyjadřuje k základním principům léčby cukrovky a také k některým novým léčivým látkám a možnostem jejich využití v klinické praxi.

Dále zde naleznete téma zaměřené na léčbu erektilní dysfunkce, respektive velice poutavé interview na toto téma s předním zástupcem klinické farmacie Mgr. Kotlářovou. Sexuální aktivity jsou důležitou součástí a předpokladem spokojeného a plnohodnotného života každého muže. Sexualita sehrává svou pozitivní roli do stáří, přičemž neplatí, že by dosažením vyššího věku zcela vyhasínala. Porucha ztopoření (erektilní dysfunkce) postihuje asi 10 % mužů nad 21 let, ale už 52 % 40–70letých. V České republice se jedná o 500–800 tis. mužů a každým rokem jich okolo 40 tis. přibývá. V r. 2004 v ČR úplnou ztrátou schopnosti erekce trpěl každý desátý muž! Příčiny selhávající erekce jsou vcelku pestré a lze konstatovat, že významnou část reprezentují příčiny psychogenní, tj. deprese, stres apod. V této souvislosti je mimořádně zajímavý nový přípravek...

Ptáte se, jak se jmenuje nový přípravek, jenž dokáže pozitivně ovlivnit erektilní dysfunkci? 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

public
televize o nás

Časové schéma vysílání ZDRAVÍČKO – Léky a lékárna

ÚTERÝ:	20:45, 05:45, 8:30
STŘEDA:	16:45
ČTVRTEK:	06:45
PÁTEK:	04:00, 10:15
SOBOTA:	03:45
NEDĚLE:	03:30, 14:00
PONDĚLÍ:	05:00, 14:45

Obsah:

Kde najít ověřené informace o lécích a lékárnách...
GINKGO – zdravotní vyslanec z prehistorie
Rakovina děložního čípku a možná prevence
O diabetologii s profesorem Kvapilem
Jak řešit v praxi gynekologické záněty
Žloutenkám je lépe předcházet
Ženy, nekažte si léto mykózou
Moudrost z moře
Kostival – pomocník při povrchových poraněních
Češi málo pečují o své srdce
Beta-karoten – barvivo pro zdravou kůži
Poruchy erekce už nejsou tabu
Světlo a naše oči
Komplexní přístup k léčbě kloubních obtíží
KOUPITE V LÉKÁRNĚ
Únik moči? Diskrétní řešení existuje
Lokální lékové formy „na míru“
Komáří sezóna zahájena

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
Oborná redakce: PharmDr. Vladimír Végh,
Mgr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel Kostůk, CSc.,
MUDr. Jiří Slíva, Ph. D., Robert Jirásek
Manažer projektu: Ing. Renáta Podracká,
tel: 724 261 177
Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz
Číslo 3/2010, ročník 8
Registrováno pod č. MK ČR E 14879
ISSN 1214-5009

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

STOJÍ TI TO ZA TO!



KDE NAJÍT OVĚŘENÉ INFORMACE O LÉCÍCH A LÉKÁRNÁCH...

Informační portál pro veřejnost SÚKL *Státní ústav pro kontrolu léčiv*

Zajímají vás veškeré užitečné informace o lécích? Nevíte, jak a kde je hledat? Chcete si ušetřit cestu a čas při shánění léků? Chcete se dozvědět, jakou účinnou látku obsahuje váš lék? Pak tedy čtěte dál a dozvíte se, kde si můžete takové informace jednoduše vyhledat.

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) registruje léčivé přípravky, které jsou v České republice (či Evropské unii) distribuovány, kontroluje kvalitu léčiv, zkoumá případný výskyt nežádoucích účinků jednotlivých léčiv, schvaluje klinické studie léčiv – a kromě dalších aktivit také zdarma poskytuje rozsáhlý informační servis. Jeho součástí je rovněž webový **Informační portál pro veřejnost**, který SÚKL spustil počátkem minulého roku na adrese www.leky.sukl.cz.

Přehlednou formou v něm českým pacientům, ale nejen jim, představuje ve svých hlavních kategoriích informace z oblastí, ve kterých působí – tj. především **o lécích, lékárnách, zdravotnických prostředcích a klinických studiích** léků.

Díky tomu si z pohodlí domova můžete sami zjistit veškeré informace, ke kterým jste jako pacienti dříve neměli přes Internet přístup. Můžete si podrobně prociť informace o přípravku a dozvědět se více o cenách, lékárnách, registrovaných léčivech či odborných tématech, výzkumu, padělcích a získat další důležité informace. Na rozdíl od mnoha jiných webových stránek se zdravotnickou tematikou, které najdete na Internetu, však Portál obsahuje pouze **aktuální a ověřené údaje**.

Co Portál nabízí

Na Portále najdete dvě přehledné unikátní databáze – databázi **všech registrovaných léčiv** v České republice a databázi **volně prodejných léků**. Tyto databáze obsahují informace o více než 8 000 léčivých přípravcích, které jsou schválené k použití v České republice. Obě databáze najdete v sekci Léky. Vyhledávat v nich lze léčivé přípravky na základě jejich názvu, obsažené účinné látky i dalších kritérií – ty můžete zvolit v nabídce pokročilého vyhledávání. Nově si můžete také zvolit

zobrazení pouze léků, které jsou v České republice aktuálně na trhu nebo které jsou hrazeny ze zdravotního pojištění. V databázi věnované volně prodejným lékům můžete vyhledávat dokonce i podle konkrétních zdravotních obtíží.

Ve výsledcích pak kliknete na název konkrétního léku a dostanete se k detailním informacím o něm. Dozvíte se mimo jiné, zda se jedná o tablety, mast, čípky, či jinou lékovou formu, jak se přípravek podává, zda je volně prodejný, nebo je jeho výdej vázán na předpis, a u léčiv hrazených ze zdravotního pojištění dokonce i jaká je jejich orientační cena, orientační doplatek pacienta a výše doplatku započítatelného do ochranného limitu. Zde také vždy naleznete plné texty příbalových letáků k lékům i poté, co jste je již dávno ztratili nebo vyhodili.

Po seznámení s přípravkem pak již snadno přejdete do sekce **Lékárny**, kde si vyhledáte tu nejbližší vašemu bydlišti či pracovišti. Databáze lékáren zahrnuje kompletní seznam lékáren v České republice. Lékárnu můžete vyhledávat jak podle jejich názvu, tak podle oblasti, ve které se nachází. U jednotlivých lékáren najdete jejich kontaktní údaje a popřípadě také poznámky k otevíracím hodinám (např. pokud lékárna vydává i o víkendy apod.).

Na Informačním portálu pro veřejnost můžete najít i mnoho dalších praktických informací, jako je **Očkovací kalendář** – přehled všech povinných a doporučených očkování podle věku, nemoci či jména příslušné vakcíny. V **Kalendáři cestovatele** jsou pak obdobné informace o očkování, která byste měli podstoupit před tím, než vycestujete do zahraničí. Najdete zde i přehled **preventivních vyšetření** hrazených ze zdravotního pojištění, **výkladový slovník** odborných termínů, **encyklopedii** s otázkami a odpověďmi k nejrůznějším otázkám spojeným s léčivými přípravky a **aktuální sdělení a upozornění** Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Zeptejte se

Novinkou na Informačním portálu pro veřejnost je dotazování odborníků. Na otázky související s lékovou problematikou se můžete prostřednictvím Portálu zeptat tři farmaceutů a tří lékařů – praktického lékaře pro dospělé, praktického lékaře pro děti a dorost a specialistky v oboru cestovní medicíny. Svůj dotaz odešlete pomocí jednoduchého formuláře. Na něj se dostanete po svolení možnosti „Potřebuji položit dotaz lékárníkovi“ či „Potřebuji položit dotaz lékaři“ v zeleně vyznačené sekci „Potřebuji...“ v levém horním rohu webových stránek Portálu. Na zadanou emailovou adresu vám bude po zpracování dotazu zaslána odpověď. Tato služba nemůže nahradit osobní konzultaci s odborníkem, ale je praktická, pokud si například po návratu od lékaře či z lékárny vzpomenete na doplňující dotazy, na něž jste se zapomněli zeptat.

Váš zdroj ověřených informací o lécích:

**Informační portál pro veřejnost
Státního ústavu pro kontrolu léčiv
www.leky.sukl.cz**



GINKGO – ZDRAVOTNÍ

VYSLANEC Z PREHISTORIE Odborná redakce Edukafarm

V současnosti roste ginkgo volně pouze v malých oblastech východní Číny, ale s oblibou bývá pěstováno v parcích a okrasných zahradách. Vděčí za to svému impozantnímu vzrůstu, zvláštním listům, mimořádné odolnosti a dlouhověkosti. Ginkgo běžně dorůstá výšky 25–35 m a průměr kmene může dosáhnout až 3 m. Ginkgo velmi dobře odolává rostlinným chorobám a jeho dřevo téměř nenapadá hmyz. Díky tomu ve své původní domovině běžně dosahuje stáří 1 000 let, ale u vybraných jedinců se věk odhaduje i na více než 3 000 let.

Ginkgo a medicína

Snad právě tato dlouhověkost předurčuje ginkgo k řešení problémů souvisejících se stárnutím. Výzkum léčivých účinků probíhá již desítky let, protože vědci chtějí objasnit účinky ginkga pozorované v tradiční medicíně. Ze stromů se od jara do začátku léta sbírá list (*Ginkgo bilobae folium*). Listy obsahují komplex flavonoidů, glykosidů, terpenických laktónů, organických kyselin a karotenoidních barviv. Tyto látky rozšiřují cévy a podporují krevní oběh. Umožňují zlepšení průtoku krve i těmi nejméně výživnými částmi, a zlepšují tak zásobení tkání jak kyslíkem, tak energií – glukózou.

inzerce



5000 LET ZKUŠENOSTÍ

Blahodárné účinky stromu ginkgo biloby využívali už staří Číňané. Jeho listy totiž obsahují látky, které podporují krevní oběh a tím podporují správný průtok krve i těmi nejméně výživnými částmi. Díky tomu se zlepšuje zásobování všech částí těla kyslíkem a živinami. A to včetně periferních částí, mezi které patří například mozek, oči, uši, končetiny a pohlavní orgány. Správně fungující krevní oběh napomáhá uchovávat vysokou kvalitu kognitivních funkcí, jako jsou schopnost správného vnímání, myšlení či řeči a to i v pokročilejším věku.

BEZ KŘÍŽOVEK KE SKVĚLÉ PAMĚTI
Pomocníkem pro dosažení skvělé paměti, soustředěnosti a intelektuální výkonnosti i s přibývajícím věkem je doplňěk stravy GinkoPrim Max. Obsahuje standardizovaný

glukóza je zvláště důležitá pro mozkové buňky, které využívají čistou glukózu jako výhradní „energetické palivo“. Výsledkem tak je dlouhodobé zlepšení celkové mentální výkonnosti a zachování dobré paměti i v pokročilejším věku. Na rozdíl třeba od kofeinu nedochází k „vybičování“ činnosti mozkových buněk a jejich následnému vyčerpání, ale jsou zajištěny lepší podmínky pro jejich fungování.

Zlepšení krevního proudění má vliv i na zmírnění pocitu

Jinan dvoulaločný, možná známější pod latinským názvem *Ginkgo biloba*, je unikátní druh stromu bez blízkých rodových příbuzných. Často bývá řazen mezi tzv. „živé fosilie“, protože jeho poslední příbuzní vyhynuli před více než 2 500 000 lety, a sám se za tu dobu nezměnil. Patří stavbou mezi jednodušší rostliny, ale zřejmě právě to přispělo k jeho přežití až do dnešní doby.

chladu v rukou a nohou v důsledku nedostatečného prokrvení končetin. Zlepšením zásobení krve v partii vnitřního ucha dochází k podpoře sluchových funkcí. Významné antioxidantní účinky ginkga pomáhají chránit buňky lidského těla proti volným radikálům, a působí tak proti předčasnému stárnutí buněk.

Je zajímavé, že ginkgo velmi dobře přežívá v městském prostředí. Negativní vlivy moderní doby, jako je např. špatné životní prostředí a omezený prostor, snáší velmi dobře. Tuto „výbavu“ přenáší i na člověka. Ginkgo je přeborníkem v dlouhověkosti a pomáhá bojovat proti příznakům stárnutí.

JEDINÉ NA CO ZAPOMENETE JE STÁŘÍ

UMĚNÍ, JAK SI UDRŽET MLADISTVOU VIZÁŽ I PO ČTYŘICÍTCE, UŽ ŽENY OVLÁDAJÍ. ALE JAK VYZRÁT NA PRVNÍ PROJEVY STÁRNUTÍ MYSLI? TRÍBENÍ MOZKU LUŠTĚNÍM KŘÍŽOVEK ČI SUDOKU NEBAVÍ KAŽDĚHO. DOBRÁ ZPRÁVA JE, ŽE I NÁM OSTATNÍM JE POMOC NADOSAH!

extrakt z ginkgo biloby a magnesium, které dodává další blahodárné účinky: zvyšuje odolnost organismu, posiluje imunitu, příznivě působí na

U balení 60+20 tablet
Vás každý den pomalejšího stárnutí
a lepší paměti tedy
vyjde přibližně na 3,9 Kč.

nervový systém a svalové funkce, včetně srdečního svalu. Krásný strom, který na Zemi roste už 200 milionů let, může pomoci zpomalit vývoj změn spojených se stárnutím i Vám.

Doplňěk stravy GinkoPrim Max je k dostání v každé dobré lékárně. Nyní jej pořídíte s bonusem 33% tablet zdarma navíc. U balení 60 + 20 tablet Vás každý den pomalejšího stárnutí a lepší paměti tedy vyjde na 3,9 Kč.

UDĚLEJTE VÍCE PRO SVOU PAMĚŤ A KONCENTRACI!

GinkoPrim® Max

- pomáhá posilovat paměť, koncentraci a intelektuální výkonnost
- pozitivně ovlivňuje krevní oběh
- podporuje prokrvení končetin
- magnesium příznivě působí na nervový systém a svalové funkce, včetně srdečního svalu
- GinkoPrim® Max s unikátní kombinací přírodní ginkgo biloby a magnesia

inzerce

Doplňěk stravy



Nyní akční nabídka
33% ZDARMA*
tablet navíc

WALMARK®
20 let - česká firma

* Akce platí do 31. 5. 2010
K dostání v lékárnách nebo
na bezplatné info lince: 800 141 141.



Rakovina děložního čípku (cervixu) se v posledních měsících stala poměrně vděčným tématem hojně diskutovaným odbornou i laickou veřejností. Tato diskuse se rozvinula v souvislosti s tím, že do běžného klinického užívání byly uvedeny nové vakcíny proti virům, dávaným do příčinné souvislosti s tímto onemocněním – tzv. lidským papilomavirům (HPV – human papillomavirus)

Současná medicína rozlišuje více než sto různých typů HPV, přičemž pro zdraví člověka je většina z nich zcela neškodná. Některé z nich jsou však přenášeny z jednoho člověka na druhého pohlavní cestou a mohou být příčinou některých onemocnění, především v oblasti genitálií. Typickými zástupci typů HPV označovaných jako *nizce rizikové* jsou typy 6 a 11. Ty vyvolávají vznik specifických bradaviček v pochvě, na vulvě, penisu, stehnech či v okolí řitního otvoru, tzv. kondylomat. Naproti tomu typy 16 a 18 je příkladem *vysoce rizikových HPV*, a to z důvodu rozvoje tzv. prekanceróz (tj. určitých předstupňů rakoviny), a při zanedbání včasného ošetření přímo zhoubných nádorů – karcinomu děložního čípku či řiti –, na což bylo poukázáno již v 80. letech minulého století.

Nejdůležitější z hlediska epidemiologie jsou typy HPV 16 a 18, které samy vyvolávají až 73 % všech případů rakoviny děložního hrdla. Současně lze říci, že infekce HPV jsou nejčastější pohlavně přenášenou nemocí – udává se, že 40–80 % pohlavně aktivních osob je infikováno HPV, přičemž k infikování obvykle dochází poměrně rychle po začátku pohlavního života.

Z charakteristik rizikové populace je možné zmínit časné zahájení pohlavně aktivního života, větší počet sexuálních partnerů, multiparitu (vyšší počet těhotenství), věk nad 40 let, kouření, užívání hormonálních antikoncepčních

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU A MOŽNÁ PREVENCE

Odborná redakce Edukafarm ve spolupráci s MUDr. Tomášem Faitem, Ph. D., Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF a VFN, Praha

ních přípravků (a tedy neužívání kondomu), rizikového partnera, poruchu imunitního systému apod. Celoživotní riziko genitální infekce HPV je v současné populaci přibližně 50 % a riziko genitálních bradavic 5 %.

Možnosti prevence

Základem prevence karcinomu čípku je jeho screening, tedy plošné vyhledávání žen s počínajícími změnami buněk na hrdle děložním odběrem tak zvané cytologie. Tím lze odhalit změny na děložním hrdle ve fázi, kdy ještě stačí lokální ošetření se zachováním dělohy. Tímto způsobem však nelze odvrátit další změny pochvy, zevních rodidel ani kondylomata.

Ve všech těchto případech je lepší používat bariéru kondomu, avšak ještě účinnější prevencí před stykem s infekcí je ženu či dívku naočkovat. Vzhledem k tomu, že vakcinace neochrání před zhruba 20 % nádorů děložního hrdla, je i poté třeba pokračovat v preventivních kontrolách cytologie.

Podávání vakcín vede ke snížení počtu nejen zmíněných nádorů, ale také přednádorových lézí, které je třeba ošetřit, a nejasných cytologických nálezů.

Pro vakcinaci máme nyní možnost volit mezi bivalentní vakcínou Cervarix (nabízí ochranu proti typům 16 a 18) a kvadrivalentní vakcínou Silgard (zajišťuje ochranu vůči typům 6, 11, 16 a 18), přičemž obě jsou na základě lékařského předpisu aplikovány ve 3 dávkách.

Nabízí se otázka, zda má smysl očkovat jen ženy, které se dosud s virem nesetkaly. U těch je samozřejmě účinnost největší. Na druhé straně i ženy, které již sexuálně žijí a s velkou pravděpodobností se s virem setkaly, mohou očkováním získat – málokterá žena byla infikována všemi čtyřmi typy virů, a očkování ji tedy chrání proti ostatním typům a předchází také nové infekci.

více informací na www.samoléčení.cz



SILGARD®

VAKCÍNA PROTI RAKOVINĚ DĚLOŽNÍHO ČÍPKU
I GENITÁLNÍM BRADAVICÍM

O možném přínosu očkování pro ženy do 45 let se poraďte se svým gynekologem.

Zeptejte se svého gynekologa JIŽ DNES!

Silgard®, injekční suspenze v předplněné injekční stříkačce. Vakcína proti lidskému papilomaviru [typy 6, 11, 16, 18] (rekombinantní, adsorbovaná).

Vakcína Silgard® se podává injekčně ve 3 dávkách. Tak jako všechny očkovací látky, ani vakcína Silgard® nemusí plně ochránit každého a nezabrání vzniku všech typů rakoviny děložního čípku. Očkování nenahrazuje pravidelné gynekologické prohlídky. Poradte se se svým lékařem, jestliže osoba, která má být očkována, je těhotná, snaží se otěhotnět nebo otěhotní během očkovacího období. U více než 1 z 10 pacientů se objevily nežádoucí účinky v místě injekce zahrnující bolest, otok a zarudnutí. Také byla pozorována horečka. Dále byly hlášeny nežádoucí účinky v nižších frekvencích a po uvedení přípravku na trh. Promluvte si s lékařem o možnosti očkování vakcínou Silgard®.



**Rozhodla jsem se udělat...
vše co můžu**

Přípravek je vázán na lékařský předpis a není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Přečtěte si pečlivě příbalovou informaci o léčivém přípravku.



© Registrovaná ochranná známka Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A.
© Copyright Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A., 2009.
Všechna práva vyhrazena.
Merck Sharp & Dohme (s.d.r.o.), org. sl.*
Křenova 5, 162 00 Praha 6, tel.: 233 010 111, www.msdl.cz
* Affiliate of Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A.

10-11-GRD-2008-CZ-1494-J

Více informací na
www.vsecomuzu.cz



O DIABETOLOGII S PROFESOREM KVAPILEM

*prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA
předseda České diabetologické
společnosti a přednosta II. interní
kliniky LF UK a FN v Motole, Praha*

1. Jaká je historie cukrovky a její léčby?

Již řeční lékaři si všimli, že stav nemocných se zlepšil, pokud mají dostatečnou fyzickou aktivitu. Dnes víme, že při námaze se glukóza „spaluje“ a její hladina v krvi klesá. V 19. století byl rozpoznán vztah mezi slinivkou břišní (pankreatem) a diabetem, na počátku 20. století se objevila představa inzulinu – hormonu, který vzniká v pankreatu a reguluje hladinu glukózy v krvi, v roce 1921 byl inzulin syntetizován a poprvé úspěšně podán diabetikovi.

2. Dnes jsme ale zase o pořádný kus dále. Co nového bychom mohli říci pacientům s cukrovkou? Jaké jsou současné trendy v léčbě cukrovky?

Diabetologie je jedním z oborů medicíny, a jako taková je založena na vědecké bázi. Cukrovka (diabetes mellitus) je proto zkoumána ze všech možných úhlů s cílem pochopit ještě lépe mechanismy, které vedou ke vzniku jejích jednotlivých typů, a současně s cílem zlepšit možnosti léčby. V poslední době byly uveřejněny výsledky celé řady klinických studií, o jejichž dopadu na léčbu pacientů s cukrovkou se nyní diskutuje. Podle mého soudu jednoznačně potvrdily, že cílem léčby má být u naprosté většiny nemocných dosažení takového stavu, kdy je v krvi koncentrace cukru (glykemie) stejná jako u zdravého člověka. Dále tyto výsledky potvrdily,

že pro léčbu, která je cílena k dosažení normálních hodnot krevního cukru, je nutno využívat takové postupy a léky, jež nezvyšují riziko hypoglykemie („přestřelení“ účinku, které sníží koncentraci cukru v krvi víc, než je zapotřebí). Ale to nejdůležitější je zjištění, že kvalitní léčba skutečně v dlouhodobějším výhledu významně sníží ohrožení infarktem, sníží riziko všech komplikací cukrovky a prodlouží život pacientů. V neposlední řadě je zcela zásadní sledování hodnot tzv. glykovaného hemoglobinu, který se stal základním ukazatelem efektivity léčby i prognostickým faktorem (určuje míru rizika vzniku možných komplikací cukrovky).

3. Základem léčby cukrovky 2. typu jsou stále perorální antidiabetika. Jaký je jejich mechanismus účinku?

Tyto léky pomáhají organismu snížit hladinu krevního cukru různým způsobem a podle toho je rozdělujeme do tří skupin: deriváty sulfonylurey, které podporují výdej inzulinu z buněk slinivky, dále skupina biguanidů, jež snižují tvorbu glukózy v játrech a snižují vstřebávání cukru ve střevě, a okrajově se využívají i inhibitory střevních alfa-glukosidáz, blokující ve střevě enzymy štěpící složené cukry, které se tak nemohou vstřebávat, čímž snižují hladinu krevního cukru.

4. Do lékařské praxe byla nedávno uvedena nová účinná látka – sitagliptin. Co konkrétně přináší tato nová látka pacientům?

Sitagliptin je prvním představitelem zcela nové třídy léků podávaných při cukrovce. Zjednodušeně je možno říci, že jeho účinek je zprostředkován jeho schopností upravit odchylky přítomné v organismu pacienta s diabetem 2. typu. Je prakticky stejně účinný jako dosavadní „tabletky“ na cukrovku (perorální antidiabetika). Jeho hlavní výhodou je, že nezvyšuje riziko hypoglykemie (výše zmíněného snížení cukru pod normální hodnoty).

Další výhodou oceňovanou pacienty je jeho vliv na tělesnou hmotnost. Užívání sitagliptinu vede ke snižování hmotnosti pacienta, což je velkou výhodou například oproti derivátům sulfonylurey, které jsou přes svůj dobrý účinek na hladinu krevního cukru neoblíbené z důvodu doprovodného zvyšování tělesné hmotnosti.

5. Pro které pacienty je tento nový lék vhodný?

Sitagliptin je jedním z léků, jež lze použít v kombinaci s metforminem, což je látka, kterou se obvykle začíná při léčbě cukrovky 2. typu. Bohužel, nenahradí inzulin, a u pacientů, kteří inzulin užívají, není podání sitagliptinu ještě povoleno. Co je však nejdůležitější, sitagliptin pomáhá pacientům dosáhnout a udržet normální hodnoty krevního cukru – nicméně dokáže to pouze u těch nemocných, kteří dodržují základní pravidla životosprávy předepsané lékařem. I když by si to řada nemocných přála, sitagliptin nenahradí dietu a pohyb. Podle dosavadních zkušeností se zdá, že je to lék bezpečný, u nějž právě takzvané přestřelení účinku a snížení cukru pod hodnoty zdravého člověka nehrozí.

6. K cukrovce patří pravidelné sledování koncentrace cukru v krvi. Samozřejmě, pacienti mohou absolvovat jednoduché laboratorní vyšetření u lékaře. Mohou si ale udělat orientační vyšetření také sami?

Ano, monitorování hladiny cukru v domácím prostředí (tzv. self-monitoring) pomocí glukometru je pro mnoho pacientů v současnosti už samozřejmostí. Monitorování se doporučuje podle typu cukrovky a její závažnosti od jednotýdenního měření až po několik měření hladiny cukru za den. Výsledky těchto průběžných a pravidelných měření nám velice pomáhají v nastavení pacienta na správnou terapii, pomáhají odhalit dekompenzaci pacienta (zhoršení hladin krevního cukru). Tento přístup kontroly pacientem je i výchovný pro pacienta samotného. Výsledky ihned napovídají o dietních chybách a dávají pacientovi možnost se jim vyvarovat. Glukometry je možné zakoupit v lékárně včetně testovacích jednorázových proužků. Zde je pacientovi poskytován i dostatečný informační servis, jak s přístrojem zacházet a jak jej kalibrovat.



7. Mnozí pacienti jsou po informacích velmi lační – jak mohou poznat hodnověrné informační zdroje?

Je přirozeností člověka, že hledá snadná a jednoduchá řešení. Obecný návod na rozpoznání kvalitních zdrojů informací od těch podvodných nelze poskytnout, ale myslím, že ty zdroje, které nabízejí závažný účinek, aniž by pacient musel přiložit ruku k dílu, seriózní informace neposkytují. V životě není nic zadarmo, a když to někdo tvrdí, vždy se nakonec ukáže, že to bylo mámení. Je jedna rada, která funguje ve všech civilizacích a kulturách: máš-li problém, jdi a snaž se jej vyřešit. Samo se nic nespraví. Jednoznačně to platí i pro léčbu diabetu. Léky za pacienta nevyřeší nic, pokud on sám nepomůže.

Rozhovor vedl:

PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha

JAK ŘEŠIT V PRAXI GYNEKOLOGICKÉ ZÁNĚTY

MUDr. Michal Kvapil, GYNFEM-soukromá gynekologicko-porodnická ordinace, Praha 10



velkou výhodou benzydaminu také částečný znečistivující efekt, který vede k rychlé úlevě od doprovodných příznaků, jakým je svědění a pálení.

Jak lze onemocněním předejít?

Prevence by měla spočívat v pravidelné a správné hygieně, zvláště při menstruaci. Preferováno je používání menstruačních tamponů před vložkami. Důležitá někdy bývá i úprava stravovacích návyků a stylu oblékání (u opakujících se kvasinkových infekcí), stejně tak je

na místě vyvarovat se rizikového sexuálního chování. V řadě případů však tato opatření nejsou dostatečná. K účinné prevenci přispívá i užívání přípravků, které pomáhají normalizovat vaginální flóru. Může se jednat k přípravky ovlivňující kyselost poševního prostředí (kyselina mléčná, kyselina askorbová) nebo přímo doplňují potřebné množství laktobacilů, tj. prospěšných bakterií, které udržují příznivé pH pochvy, a brání tím růstu a šíření škodlivých patogenních mikroorganismů. Někdy je účinné u opakujících se poševních výtoků volit výplachy pochvy přípravkem s benzydaminem po měsících s navazující léčbou laktobacily.

Poševní zánět je nejčastějším problémem, se kterým ženy navštěvují gynekologickou ambulanci. Projevuje se výtokem a často je spojen se svěděním a pálením zevních rodidel. Mnoho žen přichází s těmito problémy opakovaně.

Podrobnější informace a bezplatnou poradnu pro ženy s vaginálními potížemi najdete na

www.zenskezanety.cz

Co bývá nejčastější příčinou?

Zdravá pochva (vagina) je dominantně osídlena ochrannými mléčnými bakteriemi – laktobacily, které zajišťují její samočisticí funkci a brání růstu jiných mikroorganismů. K narušení rovnovážného systému dochází průnikem patogenu do pochvy nebo překonal-li saprofyt (bakterie vyskytující se v omezeném množství v pochvě) přirozenou obranyschopnost ženy. Poté dochází k nahrazení této přirozené mikroflóry škodlivými a patogenními mikroorganismy, což vede k poruše kyselosti vaginálního prostředí, rozvoji zánětu provázeného výtokem, někdy také svěděním či pálením a event. zápachem.

Kromě nepohody mohou záněty vést k bolestem při pohlavnímu styku či k poruchám prožívání sexuality (žena se cítí nečistá). Některé typy zánětů se mohou šířit vzestupně a vyvolat pánevní zánět, který v důsledku může vést až k neplodnosti nebo nutnosti radikální gynekologické operace. V těhotenství může být zánět naopak příčinou potratu či předčasněho porodu. Některé bakterie pak mohou infikovat během porodu plod.

Léčba poševních zánětů

Pokud dojde k rozsáhlejšímu pomnožení patogenních mikrobů, je potřeba se primárně zaměřit na eradikaci této patogenní mikroflóry (kvasinek a bakterií). Při léčbě je však vždy potřebné volit registrované *léčivé přípravky*, není zcela vhodné spoléhat se na kosmetické prostředky (např. tea tree oil). Z volně prodejných léčivých přípravků je možné vybírat z lokálně podávaných *antimykotik* nebo *protizánětlivých látek* s antimikrobiálním účinkem. Antimykotika (*klotrimazol, ekonazol*) se používají obvykle ve formě vaginálních krémů nebo čípků. Působí zejména proti kvasinkovým infekcím. Delší aplikace však není z důvodu mastného charakteru použitých lékových forem (čípky, krémy) příliš pohodlná. Mezi protizánětlivá léčiva používaná u infekcí pochvy patří především *benzydamin* (k dostání bez receptu pod názvem *Rosalgin*). Ten se používá obvykle ve formě výplachů. Protizánětlivým efektem normalizuje stav poševní sliznice a antiseptickými vlastnostmi zajišťuje působení proti patogenním mikrobům. Kromě toho je

ROSALGIN

Bakteriální a mykotické vaginální infekce se objevují nejčastěji v letním období; přispívají k nim typické rizikové faktory: koupání v přírodních koupalištích a setrvávání v mokřých plavkách. Přítomnost vaginální infekce se pak projeví jako zánět a svědění nebo pálení v pochvě a kolem ústí močové trubice. Sliznice je zarudlá, s otokem a výtokem různé intenzity, charakteru a zbarvení. Onemocnění je poměrně běžné a jeho příčiny jsou mnohočetné. Právě z tohoto důvodu jsou vyhledávány přípravky s komplexním působením.

Charakteristika: Registrovaný léčivý přípravek Rosalgin obsahuje účinnou látku benzydamin, která se vyznačuje kombinací 3 účinků: protizánětlivého, antimikrobiálního a mírného lokálně anestetického účinku. Zároveň zachovává v pochvě důležitý laktobacil, podílející se na udržování přirozeného poševního prostředí. Používá se k zevním oplachům nebo výplachům pochvy při léčbě zánětlivých projevů pochvy, děložního hrdla a zevní části ženského pohlaví různého původu (bakteriální a mykotické infekce, poranění, operace). Rosalgin se dále používá před a po operačním gynekologickém zákroku. Přípravek je vhodný pro preventivní použití jako součást běžné ženské hygieny a hygieny během šestinedělí po porodu.

profil přípravku

Dávkování a použití: Rosalgin je prášek, určený pro přípravu vaginálního roztoku. Používá se k oplachům vnější části pohlavních orgánů nebo přímo k výplachům pochvy pomocí irigátoru. Léková forma vaginálního výplachu umožňuje zasáhnout celou sliznici pochvy, a proto je léčba velmi účinná. Navíc přináší ženě příjemný pocit vnitřní očištění a nevyžaduje následná hygienická opatření (např. slipovou vložku na noc). Zevní oplachy se mohou aplikovat od 6 let věku, výplachy je možné provádět u žen starších 15 let. Pokud lékař nedoporučí jinak, používá se u akutní infekce 1 - 2krát denně do vymizení příznaků, nejdéle však 14 dnů. Délka preventivního pravidelného používání jako součásti běžné intimní hygieny není omezena. Je přínosem hlavně pro ženy trpící opakovanými záněty pochvy. Oplach intimních partií je doporučován také v období bezprostředně po porodu. Toto ošetření zajistí lepší hojení porodních poranění, úlevu – zmírnění bolesti, pálení a řezání. Rosalgin lze tedy použít jako první pomoc i dlouhodobé řešení vaginálních potíží.



Lék k vaginálnímu užití. Obsahuje léčivou látku Benzydamin hydrochlorid. Čtěte pečlivě příbalovou informaci!

ŽLOUTENKÁM JE LÉPE PŘEDCHÁZET

Odborná redakce Edukafarm

Z KLINICKÉ PRAXE



Žloutenka jako nemoc je známa již ze starověku, na její infekční původ však upozornil až v 19. století ruský lékař Sergej Botkin. Od čtyřicátých let 20. století pak bylo zřejmé, že existují dva odlišné typy choroby, a to tzv. infekční žloutenka (virová hepatitida A) a tzv. sérová žloutenka (virová hepatitida B). Obě infekce se staly vážným zdravotním i sociálním problémem.

Žloutenka typu A

Virová hepatitida A (žloutenka typu A, lidově „nemoc špinavých rukou“) je vysoce nakažlivé onemocnění. Postihuje všechny věkové skupiny, výjimkou nejsou 60letí i starší pacienti s akutní hepatitidou A. Infikovaný člověk (virus se vylučuje stolici) nemytými rukama kontaminuje okolní předměty nebo potraviny nebo se přenos děje znečištěnou vodou obsahující virus. Nakažit se lze při cestování v MHD, ze zmrzliny, z kostek ledu v nápojích nebo z ovoce a zeleniny omyté infikovanou vodou. Virus je značně odolný, v suchém prostředí běžně přežívá jeden týden, ve vodě až 10 měsíců.

Žloutenka typu A se v prvním stadiu projevuje jako chřipka (únava, horečka, bolesti ve svalu); po několika dnech se objevují zažívací obtíže (nechutenství, zvracení, bolesti v horní části břicha, event. mírný průjem) a následně tmavá moč („jako černé pivo“), světlá stolice („psí“), zežloutnutí kůže a očního bělma. Avšak v některých případech (nejčastěji u dětí) probíhá hepatitida A zcela bezpříznakově. Se zvyšujícím se věkem je průběh závažnější, a u starších nemocných může nemoc končit i smrtelně.

Po prodělané žloutence typu A je nezbytná dlouhodobá (6–12 měsíců) rekonvalescence – zákaz konzumace alkoholu, přísná jaterní dieta, omezení tělesné námahy a sportovních aktivit. Při nedodržení těchto opatření se

nemocný vystavuje riziku komplikací a trvalého poškození jater.

Žloutenka typu B

Virová hepatitida B (žloutenka typu B) se přenáší infikovanými tělními tekutinami (krev, sperma, poševní sekret a sliny) a z matky na dítě. Podmínkou přenosu je průnik viru z tělní tekutiny akutně či chronicky nakaženého člověka do krve příjemce. Onemocnění je opět vysoce nakažlivé, nejohroženější jsou mladí lidé do 35 let věku. K infekci postačuje drobná ranka či oděrka; infikovat se lze při sexu, sportu, piercingu, tetování, společným používáním zubních kartáčků a holicích strojků apod.

Žloutenka typu B se nejprve projevuje stejně jako předchozí typ příznaky podobnými chřipce nebo dlouhotrvající jinak nevysvětlitelnou nevolností, únavou a slabostí. Později se také objeví zažloutnutí kůže, spojivek a bělma, tmavá moč a světle zbarvená stolice. Opět však v některých nemocných nemoc probíhá bez zjevných symptomů. U části pacientů akutní stadium přejde do chronické formy. Po celou dobu trvání choroby je pacient rezervoárem viru. Na pozdní následky – cirhózu

a rakovinu jater – na celém světě umírají až 2 miliony lidí ročně.

Účinnou obranou je správné mytí rukou a očkování

Infekci hepatitidou A lze zabránit správným a důsledným mytím rukou, tj. po každém použití WC, při příchodu z venkovního prostředí a před každým jídlem.

V průběhu letošního ledna a února bylo Státnímu zdravotnímu ústavu v Praze hlášeno 112 případů žloutenky typu A. Za první dva měsíce roku 2010 tímto typem hepatitidy onemocněl téměř stejný počet lidí jako za celý rok 2007.

U celé třetiny nemocných se nepodaří identifikovat příčinu (mechanismus) nakažení. Proto i v podmínkách České republiky je očkování proti hepatitidě A a B pokládáno odborníky za základní výbavu celé dospělé populace. K ochraně před žloutenkou je dostupná jak očkovací látka předcházející virové hepatitidě A, tak kombinovaná vakcína chránící před infekcí virovou hepatitidou typu A i B. Více informací o vakcinaci lze najít na www.zloutenky.cz.

ŽENY, NEKAZTE SI LÉTO MYKÓZOU!

Odborná redakce Edukafarm

S přibývajícím slunečným počasím se většina z nás stále více těší na dovolenou u vody. Nemálo žen však pociťuje obavy, že jim tyto krásné chvíle opět zkazí opakující se vaginální mykóza. Přesně teď je čas pomyslet na to, jak se před tímto úporným a nepříjemným onemocněním chránit.

Co mykózu podporuje

Mykózu vyvolávají kvasinky (hlavně druh *Candida albicans*), které se běžně vyskytují v pochvě některých žen. Samy o sobě ještě nemusí vést k onemocnění. Mykóza se začne rozvíjet až vinou porušené acidobazické rovnováhy na poševní sliznici, takže kvasinky mají ideální podmínky k pomnožení. Růst kolonií kvasinek mohou usnadnit některé faktory, jako je užívání antibiotik, onemocnění cukrovkou, těhotenství, hormonální substituční léčba, nesprávná intimní hygiena, poranění poševní sliznice, nevhodné neprodyšné oblečení, jídlo bohaté na sacharidy, a také stres.

Jak žena pozná, že má mykózu

Příznaky většinou nelze přehlédnout. Vaginální mykóza se projevuje svěděním a pálením v intimních partiích a bolestivostí při pohlavním styku i při močení. Zpravidla se objevuje také poševní výtok, většinou bez zápachu, konzistencí připomínající různě hustý tvaroh. Vaginální mykóza je údajně nejčastější chorobou, kvůli které ženy navštěvují ordinaci gynekologa. V průběhu života ji alespoň jednou prodělají tři ženy ze čtyř. Právě z důvodu všeobecné rozšířenosti a také kvůli přítomnosti výtoků ji ženští lékaři někdy lidově označují jako

„gynekologickou rýmu“. Potrápít však dokáže nesrovnatelně více a nepříjemněji než běžná rýma, která nám co chvíli teče z nosu – zvlášť když se velmi často vrací a opakuje. Stává se to téměř polovině všech žen, které někdy mykózou onemocněly.

Proč se mykózy vracejí

Některé příčiny opakovaných mykóz jsou známy. Vedle už zmíněných rizikových faktorů to bývá koupání v chlórované vodě, teplé a vlhké prostředí, zejména nošení mokřých plavek či upnutých neprodyšných kalhot například při jízdě na kole, kdy se intimní oblasti snadno zapaří. Často však dojde k mykóze i bez zjevné příčiny. Na otázku, proč se některým ženám mykózy neustále vracejí, zatímco jiné ženy za stejných vnějších podmínek ani jednou ne onemocní, je třeba hledat odpověď především v imunitě. Ženy s opakovanými mykózami mají zpravidla určité problémy s „lokální imunitou“ ve vaginální tkáni.

Jaká je prevence

V lékárně lze zakoupit volně prodejné přípravky (vaginální čípky, tabletky a masti), které se užívají preventivně. Po každém sexuálním styku je vhodné, aby se žena osprchovala. V teplejších dnech by se neměly oblékat těsné džíny a žena by měla upřednostnit bavlněné spodní prádlo. Po koupání je třeba se pečlivě osušit, obzvlášť plaveme-li v přehradě nebo rybníce – zkrátka tam, kde se daří bakteriím. Toaletní papír je třeba užívat směrem od hráze k řitnímu otvoru. Platí pravidlo – čím méně parfemace a chemie, ať už jde o toaletní papír, či intimní a mycí kosmetiku, tím lépe. Po vykoupaní je třeba, aby si žena ihned vyměnila tampon, který nasákl mnohé nečistoty z vody a může je přenést do pochvy. Pozor, představa, že bude ušetřena infekce, zavede-li si tampon před vstupem do znečištěné vody, je mylná. Krátké opláchnutí nebo šetrnou sprchu po koupání v přírodě je možno doporučit, avšak s mírou, neboť časté a intenzivní mytí narušuje přirozené kyselé prostředí pochvy.

Jak se vaginální mykóza léčí

Vaginální mykóza se léčí antimykotiky ve formě čípků, mastí a krémů (Gyno-Pevaryl, Myfungar, Jenamazol, Feminella vagi C). Tyto přípravky jsou určeny k léčbě akutního onemocnění. Většina žen na ně reaguje rychle a dobře a už po několika dnech zpravidla obtíže vymizí. Problematické ale je, že samotné vyléčení mykózy nedokáže zabránit jejímu častému opakování. K tomu je zapotřebí podpořit imunitní systém. V poslední době se u pacientek s opakovanými vaginálními mykózami stále více osvědčuje podpůrná léčba enzymy, například Wobenzymem. Výsledky projektu na 7 ambulantních gynekologických pracovištích v ČR dokonce prokázaly, že při této léčbě dvě třetiny pacientek zůstaly po celý rok bez mykózy a u všech ostatních došlo k výraznému zlepšení. Ženy zařazené do projektu užívaly enzymy po dobu 10 týdnů.

Jestliže vás trápí opakované vaginální mykózy a chcete léto prožít pokud možno bez nich, je vhodné začít s touto léčbou co nejdříve. Samozřejmě, že i přes tuto podpůrnou léčbu je zapotřebí v létě dodržovat nezbytná hygienická i další opatření, aby se možné riziko vzniku vaginálních mykóz snížilo na minimum.

MOUDROST Z MOŘE

Odborná redakce Edukafarm

Při narození tvoří hmotnost mozku 70 % hmotnosti mozku dospělého, zbytek je dotvořen během předškolních let. I když je počet mozkových buněk (neuronů) při narození konečný, při procesu učení jsou přebudovávány miliardy nervových spojení, a dostatečný příjem živin má proto rozhodující význam.

Stavební cihly mozku

Mozek je tvořen převážně vodou, tuky a proteiny. Tuky přitom tvoří až 60 % suché části mozku. Jedná se však o zcela specifické tuky, jejichž úlohou není uchovávat energii, ale vytvářet specifické mozkové struktury. Nejvyšší zastoupení mají polynenasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem, jmenovitě *kyselina dokosahexaenová* (DHA), která vytváří až 20 % šedé kůry mozkové. Jedná se o velmi významnou látku, jež má zcela zásadní vliv na správný vývoj mozku a mentálních funkcí.

Nejnovější vědecké studie dokazují, že u některých

psychických nebo neurologických poruch dětí se pozoruje snížené nebo abnormální zastoupení těchto nenasycených mastných kyselin. Dostatečný příjem omega-3 nenasycených mastných kyselin, zejména DHA, má pak prokazatelně příznivé účinky na růst a vývoj centrální nervové soustavy, rozvoj mozkových funkcí dítěte, a pomáhá zabezpečovat:

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

V dětském věku si však lidské tělo neumí tuto látku vyrobit v dostatečném množství samo, a proto je potřebné zajistit její příjem ve vhodné stravě. Literární zdroje doporučují pro zabezpečení optimálního rozvoje mozku konzumaci 55–160 mg DHA denně. Nejbohatším přírodním zdrojem DHA je rybí tuk. O významu rybího tuku věděly i naše babičky: starší slovo *fištrón*, používané často pro označení bystrosti, šikovnosti a důvtipu, má původ právě v německém označení rybího tuku. Jak ukazují dnešní vědecké studie, historické zkušenosti s rybím tukem mají své reálné opodstatnění.

Děti se nevyvíjejí jen tělesně, ale také duševně. Ovšem i duševní vývoj má své materiální, nebo spíše biochemické podklady. Člověk má nejsložitější mozek ze všech živočichů žijících na Zemi. Hmotnost lidského mozku dosahuje 1,3 až 1,4 kg a jeho hlavní části jsou do konečné podoby zformovány už v dětském věku.

inzerce



Máte problém se školákem?



Domácí učení nemusí být mučení

Ten pocit zná každá máma. Dítě se vrátí ze školy, v tašce novou várku domácích úkolů a před vámi spousta věcí, které chcete ještě zvládnout. Ale vy, poctivě si sednete s dítětem k úkolům a trpíte. Sed' rovně! Kam to koukáš! Dávej pozor, co ti říkám! Vaše výčitky však nepomohou.



Možná je viníkem nedostatek omega-3

Dětský mozek potřebuje pro podporu správného růstu a vývoje dostatek omega-3 nenasycených mastných kyselin. Jedna z kyselin této skupiny se označuje DHA. Nejbohatším přírodním zdrojem DHA je rybí tuk. Děti ovšem často konzumaci ryb nemají v oblibě a tak je v naší dětské populaci příjem nenasycených mastných kyselin z tučných ryb většinou nedostatečný.



Řešení nabízí Hvězdíci

Hvězdíci, želatinové tobolky s lahodnou pomerančovou příchutí. DHA je odpovědná za správný růst a vývoj mozku dítěte, **příznivě působí na rozvoj mentálních funkcí, podporuje soustředění, paměť a proces učení, pomáhá udržovat psychickou vyrovnanost.**



Snad každý z rodičů si přeje, aby jeho dítě bylo ve škole úspěšné. Zvládnout pak plno nových povinností může být pro školáka mnohdy obtížnější, než by se zdálo. Chvilku neposedí, vyráňuje, má problémy se soustředěním...



Prvnáček se dokáže soustředit jen patnáct minut

Mozek dítěte se vyvíjí do sedmi až patnácti let. Zvyšuje se objem zejména díky takzvané bílé hmotě mezi buňkami, která vytváří spojení jednotlivých částí mozku. Než tato hmota dozraje, pracují jednotlivé části samostatně, ale tak trochu chaoticky. A to způsobuje menší schopnost dítěte soustředit se.



Novinka

V každém 60 tobolečkovém balení klíčenka Hvězdíka



Žádejte ve své lékárně nebo ihned na bezplatné info lince 800 141 141.

WALMARK®
20 let - česká firma



KOSTIVAL

– NENAHRADITELNÝ POMOCNÍK LÉKAŘŮ I LAIKŮ

Odborná redakce Edukafarm

Zlomeniny dlouhých kostí a obratlů, vymknutí kloubů, naraženiny a podlitiny jsou bolestivé stavy a obtíže, při kterých se člověk odedávna obrací k bylinkám. Instinktivně používal ty z nejbližšího okolí, a pokud se v mírnění následků zranění osvědčily, poznatky o nich se předávaly z pokolení na pokolení.

Zejména na venkově se s oblibou používaly smola jehličnatých stromů (borovice, smrku aj.), popel z bukového dřeva a nastrouhané syrové kořeny kostivalu a mochny nátržníku, popřípadě šťáva vylisovaná z čerstvých natí máty, jitrocele, měsíčku apod., k přípravě hojivých masť s máslem nebo s koňským (hřivním) a vepřovým sádlem.

Tradice uznává i školská medicína

Některé tradice spojené s léčivými rostlinami po laboratorním výzkumu a klinickém ověření účinku převzala i oficiální (školská) medicína. V kostivalu lékařském, užívaném po staletí lidovým lékařstvím, našla a potvrdila hned několik látek s příznivým účinkem na průběh hojení zlomenin, tupých poranění a sportovních úrazů. Jeho kořeny se uplatňovaly všude tam, kde bylo třeba zmírnit bolest provázející pohmožděninou měkkých tkání, podvrtnutí kloubů, natažení vazů a úponů, a podpořit hojení řezných ran, proleženin a dalších poruch kožní celistvosti. Nositelem léčivého účinku je dusíkatá sloučenina alantoin (odvozená od močoviny), urychlující regenerační procesy v kůži a na sliznicích, dále pak cholin, kyselina rozmarýnová, slizy a třísloviny se stahujícím působením. Ovšem i v tomto případě platí,

že každá mince má svůj líc i rub – látky prospěšné a vítané doprovázejí tzv. pyrrolizidinové alkaloidy s nežádoucími (kancerogenními) účinky na jaterní tkáň. Proto byl vyšlechtěn speciální druh kostivalu (*Symphytum x uplandicum*), který neobsahuje škodlivé alkaloidy, a přitom má zachován vysoký obsah všech dříve zmíněných účinných látek s podpůrným působením při frakturách, odraženinách a modřinách, kdy zkracuje dobu potřebnou k tvorbě svalku a ke vstřebání krevních výronů a otoků.

Při výrobě masť se navíc používá šťáva získaná lisováním čerstvých nadzemních částí kostivalu (lodyh s listy). Touto technologií jsou zvýrazněny reparační a protizánětlivé účinky alantoinu a kyseliny rozmarýnové na nejrůznější kožní defekty, tj. otevřené rány, rágy (praskliny), dekubity (poškození kůže způsobené tlakem podložky při dlouhodobějším ležení) a drobné spáleniny.

Pro kostivalovou masť do lékárny

Moderní farmacie volí neefektivnější metody přípravy masť s bylinnými výtažky. V případě té z kostivalu je výsledkem Traumaplant, masť dostupná ve všech lékárnách v 50gramovém a 100gramovém balení

profil přípravku

TRAUMAPLANT

Charakteristika: Traumaplant je masť s protizánětlivým a hojivým účinkem určená k lokální léčbě pohmožděnin a ran. Masť působí povrchově při otevřených ranách i do hloubky při zánětech po tupých poraněních. Hlavními nositeli účinku jsou cholin, kyselina rozmarýnová a alantoin, což jsou vesměs látky s působením proti zánětu a otoku a s hojivým účinkem na rány. Cholin zlepšuje prokrvení zanícených tkání. Zároveň utěšňuje membránu kapilár a tím působí proti otokům. Kyselina rozmarýnová má kromě působení proti otokům také výrazné vlastnosti protizánětlivé. Alantoin podněcuje regenerační pochody v poškozené tkáni a podporuje hojení. Použitý emulzní systém masťového základu výrazně podporuje vstřebávání účinných látek a zdůrazňuje jejich protizánětlivý účinek.

Složení: Koncentrát šťávy vylisované z čerstvě sklizené natě kostivalu cizího (*Symphytum peregrinum*) v emulzním masťovém základu.

Použití: Traumaplant se používá k ošetření pohmožděnin, distorzí, bolestí svalů a kloubů a špatně se hojících ran.

Dávkování a způsob podání: Přípravek je určen k zevnímu použití. Pokud není doporučeno jinak, nanáší se potřeba množství masť několikrát denně na postižené místo, které lze překrýt obvazem. Pokud při poranění obtíže neustoupí do tří dnů, je třeba přerušit léčbu a vyhledat lékaře. Bez porady s lékařem lze přípravek používat nejdéle 14 dní.

Balení: 50 nebo 100 g

Výrobce: Harras Pharma Curarina, Německo

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR:

IBI, spol. s r. o., Praha, www.ibi.cz



Léčivý přípravek k zevnímu užití

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci

ČEŠI MÁLO PEČUJÍ O SVÉ SRDCE

Odborná redakce Edukafarm

Důsledkem bývá infarkt myokardu, tromboembolické onemocnění, arteriální hypertenze, metabolický syndrom, špatné prokrvení orgánů a končetin. Z toho pramení četné cévní komplikace, které mohou vyústit až v amputaci končetiny nebo selhání špatně prokrveného orgánu, ale i erektilní dysfunkci a mnoho dalších. Ateroskleróza je nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých státech Evropy a USA.

Česká republika patří v úmrtnosti na komplikace aterosklerózy na přední místa ve světě!!! Tento fakt je také známý delší dobu, ale většina našich spoluobčanů toto oznámení pouze pasivně vyslechne, a nepodnikne potřebné aktivní kroky ke zlepšení svého zdravotního stavu.

Většina onemocnění ale nevzniká najednou, rizikové faktory většinou nebolí. Patří mezi ně vysoká hladina tuků v krvi, kouření, vysoký krevní tlak, obezita, nedostatek tělesné aktivity, nesprávná výživa, nadměrný stres. Jejich následky se projeví nenápadně až po dlouhé době, která většinou trvá celá desetiletí.

Několik posledních let se v moderní medicíně hovoří

o vhodnosti soustavného doplňování naší stravy o celý komplex buněčných živin. Nelze to však většinou zajistit jinak než formou užívání potravinových doplňků. Ovoce a zelenina ztratily za posledních 20 let v průměru kolem 50 % vitamínů a minerálů.

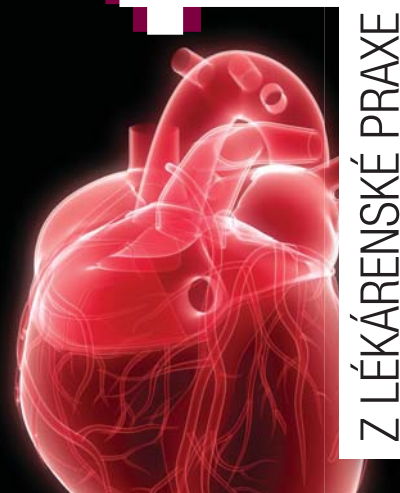
V České republice nepatří bohužel mezi oblíbená jídla mořské ryby. Z toho vyplývá, že většina Čechů má ve své stravě nedostatek omega-3 nenasycených mastných kyselin. Tyto mastné kyseliny jsou pro lidský organismus nepostradatelné. Tělo si je samo nedokáže

vyrobiť. Musí je získávat ze správné stravy nebo ve formě potravinových doplňků. Základní zástupci omega-3 mastných kyselin jsou kyseliny EPA a DHA. Vyskytují se hlavně v tuku ryb žijících v chladných vodách.

Byla zveřejněna celá řada studií, z jejichž výsledků vyplývá příznivý vliv omega-3 mastných kyselin na kardiiovaskulární i celkovou mortalitu, ischemickou chorobu

srdeční, nekrvácivé mozkové cévní příhody, arteriální hypertenzi a další onemocnění.

Všeobecně se doporučuje podávání 1 g EPA a DHA denně jako vhodný doplněk prevence ke snížení rizik fatálních i nefatálních koronárních a cerebrovaskulárních příhod včetně rizika náhlé smrti.



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

Každý den se na nás z médií doslova valí spousta informací a varování o civilizačních chorobách a zdravotních komplikacích z nich vyplývajících. Mezi nejzávažnější jistě patří kardiiovaskulární choroby. Jedná se o postižení cév a srdce na podkladě aterosklerózy.

Pro zdravé srdce

Už jste někdy zažili ten pocit, že se při chůzi do schodů lehce unavíte a cítíte srdce bušit až v krku? Znepokojuje Vás to? Možná, že hladina Vašeho cholesterolu je už o něco vyšší, než by měla být. Pan doktor Vám doporučil dodržovat dietu, která se Vám ale zdá příliš časově náročná. Všechny tyto příznaky mohou napovídat, že Vaše srdce už není tak výkonné jako bývalo. Co můžete udělat pro to, aby bylo Vaše srdce opět zdravé a Vy jste se cítili dobře?

Triomar® KARDIO – vysoká dávka Omega-3 mastných kyselin za výhodnou cenu

Pokud ale nemáte rádi ryby nebo je nejíte alespoň 2x týdně, měli byste doplňovat Omega-3 mastné kyseliny jiným způsobem. Triomar® KARDIO je doplněk stravy vytvořený speciálně pro osoby, které chtějí pečovat o své srdce. Vysoká dávka Omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA) spolu s vitamíny B, E a kyselinou listovou pomáhají snižovat riziko kardiiovaskulárních chorob, infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Velmi kvalitní přípravek Triomar® KARDIO je vyráběn v Norsku, zemi, která je proslulá nejčistším mořem a rybami bohatými na Omega-3 mastné kyseliny.

Myslete na své srdce každý den, chraňte ho a ještě při tom ušetřete!

Omega-3 mastné kyseliny je potřeba užívat pravidelně, proto je důležité vybrat si kvalitní a zároveň cenově

Pro zdravé srdce

OMEGA-3 EXPERT

- vysoká dávka Omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA)
- jedinečná kombinace Omega-3 + vitamíny B, E a kyselina listová
- vyrobeno v Norsku
- výhodná cena

NOVINKA

Triomar®

KARDIO

Omega-3 expert

výhodný výrobek. Triomar® KARDIO je velmi kvalitní výrobek a jeho doporučená cena je 290 Kč. Žádejte Triomar® KARDIO ve Vaší lékárně.



Ryby – jídlo pro Vaše srdce

Je dokázáno, že tučné mořské ryby jsou velmi důležité při prevenci a léčbě kardiiovaskulárních onemocnění. Jsou totiž zdrojem esenciálních Omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA), které pomáhají snižovat riziko aterosklerózy (zužování tepen) a srdeční arytmie (nepravidelný srdeční tep). Omega-3 mastné kyseliny přispívají ke správné hladině cholesterolu a krevního tlaku.

BETA-KAROTEN

– BARVIVO PRO ZDRAVOU KŮŽI

Odborná redakce EdukaFarm

Proces tmavnutí pokožky je třeba vnímat jako určitou formu ochranné reakce před možným poškozením zárodečných buněk v hlubších vrstvách kůže. Vytvářené kožní barvivo – *melanin* – má vedle funkce širokospek-

a jeho ochranný účinek přetrvává i po delší době. Je proto velmi vhodným doplňkem zejména před začátkem letní sezony a během ní. Beta-karoten jako antioxidant chrání tělo před škodlivými účinky volných radikálů

Vnímání barvy kůže lidí v našem okolí nebylo vždy jednoznačné a nebylo stejné jako nyní. Zatímco ve starém Římě se kult opalování těšil ve vyšších vrstvách společnosti poměrně velké oblibě, v 18. a 19. století byla naopak snědá pokožka považována za známku čehosi podřadného, neboť taková barva pokožky byla důkazem těžké manuální práce, často na přímém slunci. 60. léta pak přinesla opětovný boom opalování. Přibližně od poloviny 80. let je slunění stále častěji zmiňováno v souvislosti se vznikem rakoviny kůže, zejména pak s tzv. maligním melanomem. I přes všechna varování však v nás přetrvává pozitivní vnímání opálené pokožky jako symbolu zdraví a energie.

trého UV absorbentu také antioxidační vlastnosti a působí jako takzvaný zametač volných radikálů. Není však dostatečným fotoprotektivním faktorem. Je-li ovšem slunečního záření příliš, tvoří se v organismu nadbytek volných kyslíkových radikálů, jejichž působení se může obrátit proti normálním kožním buňkám. Jednak dochází k předčasnému stárnutí kůže, ztrátě přirozené vlhkosti a elasticity, což vede k tvorbě hlubokých vrásek, a jednak se kožní buňky mohou přeměnit na buňky nádorové.

Účinnou zbraní proti nebezpečným volným radikálům jsou tzv. *antioxidanty*. Jedinečným antioxidantem pokožky je *beta-karoten*, protože se v ní dokáže ukládat

vznikajících působením *ultrafialového záření*. I když jej nelze považovat za náhradu ochranných přípravků na opalování, zmírňuje reakce kůže na sluneční záření. Doporučené denní množství beta-karotenu představuje přibližně 6 mg (10 000 I.U.). Toto množství je důležité dodržovat zejména u velmi silných kuřáků, protože některé lékařské studie poukazují na možné nežádoucí interakce zplodin tabákového kouře a vysokých dávek beta-karotenu. V doporučeném dávkování však jeho příznivých účinků využijí naplno všichni. Nejedná se přitom o pouhou ochranu – beta-karoten díky své oranžové barvě také pomáhá získat a udržet krásný odstín opálené pokožky.

profil přípravku

FYTOBRONZ

Dnes je již všeobecně známo, že na vzniku poškození kůže se podílejí jednotlivé složky UV záření různě. Zatímco UV-B záření proniká pokožkou jen povrchově a vyvolává zejména zarudnutí kůže a tvorbu pigmentu – melaninu, UV-A záření díky delší vlnové délce proniká hlouběji do kůže a podílí se zejména na dlouhodobém poškození. I když začervenání a pigmentační odezva je u UV-A záření 100–1000krát slabší než u UV-B záření, změny jako tvorba volných radikálů a poškození DNA představují mnohem vážnější riziko.

UV záření vyvolává v pokožce tvorbu volných radikálů, které napadají důležité buněčné struktury. Účinnou ochranu proti agresivním volným radikálům představují antioxidanty. V oblasti ochrany kůže se nejčastěji využívá specifických barviv – *karotenoidů*. Patří sem jak nejrozšířenější *beta-karoten*, tak strukturně podobné látky jak *lykopen*, *zeaxantin* a *lutein*.

Charakteristika: Přípravek **FytoBronz** obsahuje karotenoidy ve formě čistě přírodních extraktů z mrkve (*beta-karoten*), rajčat (*lykopen*) a měsíčku lékařského (*lutein*, *zeaxantin*). Antioxidační aktivitu podporuje extrakt z hroznových semínek a přírodní koenzym Q10. Všechny tyto látky přispívají k ochraně pokožky před UV zářením a chrání tak před dlouhodobými následky opalování. Udržují pokožku pružnou, brání předčasnému stárnutí a přispívají k mladistvému vzhledu.

Použití: Dospělí a děti od 12 let 1 kapsle denně, obvykle po jídle. Vhodné i pro diabetiky. Obvykle se doporučuje začít s užíváním alespoň 3 týdny před intenzivním vystavením slunci.



doplňek stravy

PORUCHY EREKCE UŽ NEJSOU TABU

Rozhovor s Mgr. Lucií Kotlářovou



Paní magistro, proč je pro muže tak obtížné hovořit o poruchách erekce?

Obecně existují témata, o kterých se ostýcháme hovořit. Patří k nim i ryze mužský problém – poruchy ztopoření čili tzv. erektilní dysfunkce. Mnoho zástupců z tradičního pohledu „silnějšího pohlaví“ často odmítá být jen náznaky, natož pak otevřené přiznání, že se jich tento symptom dotýká a zbytečně se trápí. Pokud se už odhodlají někomu svěřit, pak možná nejbližšímu příteli nebo kolegovi v zaměstnání, ale návštěvě lékárny či lékařské ordinace předchází dlouhé zvažování a odkládání. Ruku na srdce – kvalitní sexualita přitom není důležitá jen pro zachování rodu, ale též pro zdravé sebevědomí a spokojenost v manželském a partnerském soužití.

Jak častý je to problém?

S poruchami erekce se potýká asi 10 % mužů starších 21 let, ale už více než 50 % 40 – 70letých, přičemž se nejedná o důsledek přirozeného stárnutí, ale spíše o projev dosud nediodagnostikovaného celkového onemocnění (cukrovky, zbytnění prostaty aj.). Z důvodu těsného propojení sexuality a psychiky svou roli hrají v poslední době zejména nadměrný stres, přepracování, úzkostné stavy a deprese. A v neposlední řadě ze selhání erekce viníme tabák, resp. kouření cigaret s velmi negativním vlivem na funkci a stav cév.

Jaké řešení byste mužům nabídla?

Pokud vyšetření u lékaře neodhalí žádné vážnější onemocnění, za poruchou ztopoření bude nejspíše stres, únava. Tady lze nabídnout hned několik variant řešení. Na předpis je možné obdržet léčivé přípravky s látkami blokujícími enzym, který v lidském těle odbourává oxid dusnatý (tzv. signální molekulu zprostředkovávající rozšíření tepen v penisu a tudíž nástup erekce). K vyvolání ztopoření je však zapotřebí vizuální či dotyková sexuální stimulace. Alternativou jsou látky aplikované do močové roury nebo injekčně do topořivých tkání penisu, vakuové pumpy a penilní protězy.

To byly možnosti dané předpisem lékaře. Existuje také nějaká samoléčba?

Samozřejmě, před výše uvedenými variantami lze v rámci samoléčby zkusit některý z řady přípravků, které jsou v lékárně k dispozici ve volném prodeji. Osobně bych doporučila novinku přicházející z Francie – **Safran positive libido**. Tento přípravek obsahuje výjimečnou kombinaci výtažků ze šafránu, maky, cit-

ronu a kayenský pepř (chilli) s antidepressivním, afrodisiakálním a vitalizujícím účinkem. Při užívání Safranu positive libido (1 tableta před jídlem dlouhodobě nebo 4 tablety 1 – 4 h před stykem) dochází ke zlepšení nálady, zvýšení libida (chuti na sex), zkvalitnění erekce a prožitku orgasmu.

Ještě se vraťme k těm příčinám poruch ztopoření penisu. Učené knihy tvrdí, že z 80 % jde o organické (srdečně-cévní) příčiny a jen ze 20 % o psychogenní (deprese, stres)...

Příčiny selhávající erekce jsou vcelku pestré a lze je opravdu rozdělit na organické a neorganické a na primární a sekundární. K organickým příčinám patří cévní, resp. interní (někdy dosud nerozpoznané) choroby (cukrovka, ateroskleróza, ischemická choroba srdeční, hypertenze aj.), neurologická postižení (úrazy páteře, diabetická neuropatie ad.), urologické problémy (zbytnění prostaty, karcinom prostaty). Mezi nejvýznamnější psychogenní faktory řadíme depresi a stres. Zvláštní skupinu tvoří polékové poruchy sexuálních funkcí. V každém případě je pravda, že erektilní dysfunkce je u mladších mužů a také u mužů středního věku čím dál tím více častější a je téměř výhradně zapříčiněna právě zmiňovaným velkým stresem a depresemi.

Co byste mužům vzkázala na závěr?

Mušské sexuální dysfunkce jsou dnes skupinou poruch zdraví dobře ovlivnitelných a adekvátně řešitelných poměrně bohatým arzenálem léčiv. Do popředí postupují i rostlinné látky s klinicky ověřenými účinky, avšak bez případných nežádoucích účinků, interakcí a kontraindikací.

rozhovor vedl Robert Jirásek, Edukař, Praha

SVĚTLO A NAŠE OČI

Odborná redakce Edukafarm

Oči jsou naší nejdůležitější spojnici s vnějším světem. Světlo nám umožňuje vnímat prostor, poskytuje nám orientaci.

Naše oči jsou však schopny zpracovat pouze určitou intenzitu světla. Nadměrné záření dokáže naše oči po-

škodit, a proto je musíme chránit. Znamé jsou případy tzv. „*sněžné slepoty*“ na osluněných sněžných pláních či vodních plochách při dovolené u moře. Při sledování sváření elektrickým obloukem může nastat tzv. „*elektrická oftalmie*“, oslnění hrozí od lamp horského slunce nebo solária. Jak světlo na naše oči působí?

Viditelné světlo

Viditelné světlo je oblast elektromagnetického záření, které je lidské oko schopno vnímat. Představuje rozsah vlnových délek 380–780 nm a v tomto rozpětí rozeznáváme základní škálu barevných odstínů. Viditelné světlo může poškodit oko pouze při nadměrné intenzitě. Příroda nás vybavila poměrně silnými ochrannými mechanismy – zúžením zornice, mrkáním, sevřením víček – a pokud se tedy tyto reflexy nesnažíme záměrně potlačit, k poškození oka nedochází.

Ultrafialové záření

Ultrafialové (UV) záření představuje rozsah vlnových délek od 100 do 380 nm a lidské oko je „nevidí“. Nemůže se proto ani nadměrnému vystavení chránit jako při viditelném světle. Nejnebezpečnějšími složkami

kůžce, v rohovce a čočce. Záření UVA proniká hlouběji do tkání a pokožky, prochází rohovkou a je absorbováno v čočce, kde může podporovat vznik šedého zákalu. Protože se ozonová vrstva – nejdůležitější ochrana před UV zářením – stále ztenčuje a množství UV záření se zvyšuje, je vhodné ochraně zraku před UV zářením věnovat vyšší pozornost.

Působením UV záření dochází v očních tkáních ke vzniku volných radikálů, které napadají a rozrušují důležité buněčné struktury. Lidské oko je vybaveno mechanismy, které do jisté míry dokáží účinky UV záření eliminovat. Vychytávání volných radikálů tvořených UV zářením mají na starosti antioxidanty, jako jsou např. *lutein*, *beta-karoten*, *vitaminy C a E*, minerály *selen* a *zinek*. Vzhledem k charakteru působení bývají někdy označovány jako „*vnitřní sluneční brýle*“. Čím vyšší je intenzita UV záření, tím jsou vyšší nároky na přívod těchto složek potravou.

Infračervené záření

Infračervené záření tvoří další část elektromagnetického záření. Jeho rozsah je 780 nm až 1 mm a bývá označováno jako tepelné záření. V důsledku toho jsme schopni je vnímat (i když jen velmi hrubě) např. pokožkou, naše oči ho však nevnímají. V běžných podmínkách infračervené záření oko nepoškozuje. Typické poškození – tzv. *sklářská katarakta* – se rozvíjí při dlouhodobém vystavení vysokým dávkám např. u pracovníků skláren nebo u vysokých pecí.

inzerce

Avilut® Pro silné a zdravé oči
Lutein 12 mg
doplnek 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 1., 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, vitaminy 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.

KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K LÉČBĚ KLOUBNÍCH OBTÍŽÍ

Odborná redakce Edukafarm

Opotřebením a bolest kloubů patří k jedné z nich. Jejich systematické zatížení se především ve vyšším věku projevuje degenerativním onemocněním – *osteoartrózou*. U osteoartrózy dochází k typickému poškození kloubní chrupavky, která je ztenčená a není schopna plnit svou funkci „nárazníku“ mezi třecími plochami kostí v kloubu. Degenerativní změny jsou vyvolány jak mechanickým opotřebením, tak následně se rozvíjejícím zánětlivým procesem, který nemá hojivé funkce, ale stav chrupavky pouze zhoršuje. Všechny tyto změny se projevují intenzivní bolestí a sníženou pohyblivostí kloubů.

Jak se klouby léčí

Na vzniku osteoartrózy se podílí řada faktorů, a proto je obtížné hovořit jednoznačně o příčinné léčbě. Současná léčba osteoartrózy se snaží snížit bolestivost postiženého kloubu, zvýšit jeho pohyblivost a omezit progresi kloubního poškození. Hlavním cílem je redukovat fyzické omezení pacienta a zlepšit kvalitu jeho života.

Současná léčba osteoartrózy se řídí doporučeními vydanými na základě konsensu předních odborníků *Evropské ligy proti revmatismu*. Kromě „nelékových“ opatření, jako je snížení tělesné hmotnosti a přiměřená rehabilitace a pohyb, se významné možnosti nabízejí v oblasti farmakoterapie.

Jaká léčiva?

Akutní příznaky, tj. bolestivost, lze mírnit analgetiky a protizánětlivými léčivy. Z analgetik se doporučuje zejména *paracetamol*, protože má nejméně nežádoucích účinků. Používání protizánětlivých léčiv, jako jsou např. *ibuprofen* či *diklofenak*, je bohužel spojeno s rizikem poškození žaludeční sliznice. Za velmi výhodné je proto považováno jejich lokální podávání v podobě mastí a gelů, eventuálně praktických náplastí, kdy účinná látka působí pouze v místě postiženého kloubu.

Analgetika a protizánětlivá léčiva mají jednu nevýhodu – odstraňují zejména bolestivou složku, ale neřeší příčinu bolesti ani nebrání dalšímu postupu poškození. Mnohem komplexnější působení mají látky ze skupiny tzv. *chondroprotektiv*. Představiteli těchto látek, někdy označovaných jako *SYSADOA* (symptomaticky pomalu působící látky při osteoartróze), jsou především *chondroitinsulfát* a *glukosamin*. Jedná se vlastně o základní „stavební kameny“ chrupavky, které umožňují její obnovu. Účinnost léčivých přípravků s obsahem chondroprotektiv byla prokázána řadou klinických studií. Tyto látky přispívají k ústupu bolesti a zlepšení kloubní pohyblivosti. Díky lepší výživě chrupavky vedou nejen ke zpomalení postupu onemocnění, ale přispívají i k ústupu bolesti, zmírnění zánětu a zlepšení pohyblivosti. Díky svým vlastnostem jsou Evropskou ligou proti revmatismu doporučovány jako základní součást komplexní terapie artrózy. V této souvislosti je důležité od sebe odlišit léky s ověřeným léčivým účinkem na artrózu (například *Condrosulf 400*) od doplňků stravy (*Proenzi, GS Condro* a další), které nejsou určeny k léčbě, ale pouze k výživě přetížených kloubů (u sportu apod.).

Invazivní metody

Poslední možností léčby osteoartrózy jsou invazivní postupy. Může se jednat o přímou aplikaci *kyseliny hyaluronové* do kloubů (působí jako kloubní „mazivo“) nebo postupy chirurgické (včetně celkové náhrady kloubu). I když dnešní ortopedie dokáže nahradit téměř každý větší kloub, vždy se jedná o rozsáhlé výkony, ke kterým se obvykle přistupuje až po vyčerpání předchozích možností.

Výdobytky civilizace nám umožňují žít déle, než žili naši předkové. To ovšem přináší i určité problémy – výskyt onemocnění charakteristických pro vysoký věk se zvyšuje.



Z LÉKARENSKÉ PRAXE

profily přípravků

CONDROSULF® 400

Volně prodejný léčivý přípravek dostupný v lékárnách

Charakteristika: při artróze se snižuje obsah chondroitin sulfátu v chrupavce. Následkem toho klesá schopnost vázat vodu a dochází k postupné degeneraci chrupavky a zhoršení funkce kloubu.

Složení: Chondroitin sulfát 400mg v 1 tobolece.

Použití: Léčba degenerativních onemocnění kloubů, zejména artrózy kolena, kyčle a kloubů prstů ruky.

Dávkování: Zahajovací léčba po dobu 2 týdnů – 2krát denně 2 tablety. Udržovací léčba po dobu 2–3 měsíců – 1krát denně 2 tablety. Po skončení kúry se doporučuje tříměsíční přestávka a případné opakování léčebné kúry.

Balení: 60 tobolek.

Výrobce: IBSA, Švýcarsko



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

FLECTOR® EP, FLECTOR® EP TISSUGEL



Léčivý přípravek k zevnímu užití

Volně prodejné léčivé přípravky dostupné v lékárnách

Charakteristika: Přípravky řady *Flector® EP* lze použít u celé škály postižení pohybového aparátu (artritida, artróza, poúrazové stavy aj.).

Složení: diclofenacum hydroxyethylpyrrolidinum (epolaminum)

Použití a dávkování: zevně 3–4x denně (gel), 2x denně (ráno a večer) v případě náplasti. Tato léčba může být doplněna i systémovým podáním (ústy), 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

Dovozce:

IBI, spol. s r.o., Praha (www.ibi.cz)

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci

PRO SPRÁVNÉ ZAŽÍVÁNÍ



CARBOLINE

Medicinální uhlí s fenyklem CARBOLINE vám pomůže při problémech se zažíváním. Ulevuje od plynatosti a nadýmání, pomáhá od bolesti žaludku. Podporou trávení dosáhnete opět plochého břicha.

doplňek stravy

OCHRANA PŘI OPALOVÁNÍ

ANTHEIOS



Značka La Roche-Posay přichází opět tento rok se širokou nabídkou fotoprotektivních přípravků pro dokonalou ochranu proti UVA/UVB záření.

Nabízí maximální bezpečnost a texturu pro všechny typy pleti i způsobu expozice.

PRO HYDRACI PLETI

EUCERIN AQUAPORIN ACTIVE

Hydratační krém EUCERIN AQUAPORIN ACTIVE – lehká textura. Speciálně určený pro potřeby normální a smíšené pleti, která ztrácí schopnost vázat vodu. Intenzivně hydratuje pleť po 24 hodin.



PODPORA A OCHRANA PRO SRDCE

ENERGIE NEJEN PRO VAŠE SRDCE A TĚLO



JML Kardio Q10+ je špičkový doplňek stravy nové generace určený na podporu a ochranu činnosti srdečního svalu, přeměny 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 proti jejich předčasnému stárnutí. Aktivní látky jsou obsaženy v sójovém oleji včetně lecitinu ve formě moderní softgelové kapsle. Žádejte ve své lékárně, nebo na: www.jml-zlin.cz



doplňek stravy

NA PUCHÝŘĚ

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 náplasti. Více se dozvíte na www.viacell.cz



ÚČINNÁ POMOC PŘI BOLESTI

IBALGIN RAPID

Ibalgín Rapid je novou verzí oblíbeného léku proti bolesti a horečce Ibalgín. Nová forma účinné látky *ibuprofenu* – rychle rozpustná sůl tzv. *ibuprofen lysinát*, zaručuje účinek už do 15 minut. Ideální pomocník pro akutní bolesti, jako bolesti zubů, bolesti hlavy, menstruační bolesti a pooperační stavy.



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

PRO DOPLNĚNÍ ŽELEZA

ŽELEZITÉ VÍNO MALTOFERROCHIN

Přírodní medicínální víno
Pro účinné doplnění železa do organismu. Železo je nezbytné pro krvetvorbu, při jeho nedostatku se projevuje únava a slabost. 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 nezatěžuje žaludek a působí okamžitě. Obsahuje extrakt tropické rostliny *Marsdenia condurango*, která se vyznačuje schopností zklidnit žaludek při chemoterapii, dietní chybě, stresu a nemoci.



PROGRAM PRO ŽENY**CVIČENÍM PROTI
INKONTINENCI****ÚSPĚŠNÉ AŽ U 70 % ŽEN¹****INKONTINENCE** je definována jako samovolný únik moči.

Na celém světě ovlivňuje každodenní život desítek miliónů lidí. Většinou postihuje ženy, a to jakéhokoliv věku, ale vyskytuje se i u mužů nebo dětí. Inkontinenci způsobuje zejména oslabení svalstva pánevního dna. A základní prevencí i léčbou je cvičení.

Kari Bø, mezinárodně uznávaná odbornice na posilování svalstva pánevního dna, připravila DVD

Technika PELVICORE

s jednoduchými ale účinnými cviky pro ženy každého věku i fyzických dispozic. Výrazně posilují celkovou pevnost a stabilitu svalstva, zlepšují držení těla, vzhled břicha a dokonce přispívají ke zvýšení sexuálních prožitků.

Objednejte si **DVD ZDARMA** na internetových stránkách programu www.programprozeny.cz

**corewellness**www.programprozeny.cz

¹ Morkved S, Bo K, Fjortoft T. *Obstetrics and Gynaecology* 100(4): 730-739. 2002.

ÚNIK MOČI? DISKRÉTNÍ ŘEŠENÍ EXISTUJE

Odborná redakce Edukafarm

Poněkud delikátní problém – únik moči – se nevyhýbá žádné věkové kategorii. Netrápí pouze starší lidi, čas od času se vyskytne u předškoláků (přibližně každé desáté dítě starší pěti let) i dospívajících (přibližně každý stý teenager) a může jít o neschopnost udržet moč jak v noční, tak v denní dobu. Ženy sice patří k ohroženější skupině (mají kratší močovou trubici, rodí a prodělávají přechod), ale mužské populace se únik moči týká rovněž, jen je pro „pány tvorstva“ těžší přiznat to druhým i sami sobě.

Příčiny močové inkontinence

U dětí a adolescentů je nutno vznik obtíží s udržením moči nejčastěji přičítat zvýšené stresové zátěži (rodinné neshody či rozvod rodičů, počátek školní docházky, přestěhování apod.), popř. nevhodnému pitnému režimu. Zvláštní skupinou jsou jedinci s mentálními či kombinovaným zdravotním postižením.

Střední generace se často potýká s ochablostí svalstva pánevního dna (důsledek sedavého zaměstnání, resp. nedostatečné či chybějící tělesné aktivity), obezitou a vzácněji s některými chorobami a úrazy (např. roztroušená skleróza, obrny, zlomeniny obratlů, přerušeni míchy atd.) jako přispívajícími faktory. Ženy mohou mít problémy s únikem moči v těhotenství, po porodu a v souvislosti s hormonálními změnami v klimakteriu (v přechodu).

U seniorů řadíme k příčinám močové inkontinence také ochablé svalstvo v malé pánvi (důsledek stárnutí organismu) a navíc nejruznější přidružené choroby (cukrovka a s ní spojené poruchy nervového zásobení, mozkové příhody, demenci, zbytnění prostaty aj.).

Příčinu je třeba zjistit lékařským vyšetřením v ordinaci pediatra, urologa, gynekologa nebo neurologa.

Léčebné možnosti

Močovou inkontinenci dělíme do několika stupňů: slabá – unikne pár kapek; střední – únik cca 100 ml; těžká – únik až

celého obsahu močového měchýře, popř. i stolice. Důležitější však je, že se všemi obtížemi je možné se vypořádat – cvičením, úpravou příjmu tekutin, psychoterapií, léky, operativně (plastika pánevního dna, podpurné pásky), tzv. biofeedbackem a vhodnými zdravotnickými prostředky.

K posílení svalstva dna pánevního a svěračů močového měchýře je účelné provádět tzv. Kegelovy cviky (zatínání svalstva během močení s jeho přerušením na několik sekund, a posléze i mimo toaletu, např. během jízdy v MHD apod.). Instrukce ke cvičení lze nalézt též na webové stránce www.programprozeny.cz.

K dispozici je celá řada pomůcek jak pro obě pohlaví, tak speciálně pro ženy či pro muže. Univerzálně použitelné jsou kalhotky (buď k navlečení – pro klienty schopné sebeobsluhy, nebo na suché zipy – vhodné pro ležící nemocné, snáze se vyměňují) a pleny. Vložky do kalhotek (pro muže do slipů v provedení buď „protect“ nebo „activa“ – kapsička na penis) obvykle obsahují vrstvu aktivního uhlí pohlcující případný zápach; liší se savou schopností. Mužům se nabízí ještě tzv. urinál (speciální kondom na penis) a klip (svorka na penis). Pro děti se vyrábějí voděodolné plenkové kalhotky, s nimiž je možné navštívit veřejná koupaliště bez rizika znečištění vody v bazénu.

V žádném případě tedy není na místě propadat chmurám, vhodná alternativa se najde téměř vždy.

Opravdu stačí mýt si ruce?

HavrixTM
720 JUNIOR
Vakcína proti hepatitidě A



20% SLEVA
platí od 1. 5. do 30. 6. 2010
nebo do vyprodání zásob



Poskytněte svým dětem **kompletní ochranu** proti žloutenkám A a B!

KDY UVAŽOVAT O OČKOVÁNÍ PROTI ŽLOUTENCE TYPU A PRO SVOU RODINU:



Navštěvujeme kolektivní zařízení



Nemůžeme vždy zajistit kontrolu hygieny



Cestujeme, jezdíme na tábory a ozdravné pobyty



Nemůžeme vždy zajistit kontrolu kvality vody a potravin

Registrovaný léčivý přípravek HavrixTM 720 Junior monodose je pouze na lékařský předpis a není hrazen z veřejného zdravotního pojištění. Přečtěte si prosím pečlivě příbalovou informaci.

POHC020110

LOKÁLNÍ LÉKOVÉ FORMY „NA MÍRU“



Vehikulum je tvořeno pomocnými látkami, které pomáhají účinnou látku uchovávat, aplikovat a správně uvolňovat na místě určení, a jeho význam nelze podceňovat, protože mnohdy výrazně ovlivňuje působení léčivé složky. V dnešní době nejsou výjimkou vehikula schopná při lokální aplikaci dopravit účinné látky do krve a tkání bez nutnosti jejich aplikace např. injekční stříkačkou nebo polknutím tablety.

Různorodost vehikul

Univerzální vehikulum, které by pokrylo všechny požadavky lékařů a pacientů, zatím neexistuje. Každá účinná látka v určité koncentraci potřebuje k zajištění optimálního účinku také speciální vehikulum. Moderní vehikulum by mělo být zvoleno „na míru“ použité účinné látky, aby zajistilo její stabilitu, kompatibilitu (vzájemnou snášenlivost) a kosmetickou přijatelnost, a aby zabezpečilo uvolňování účinné látky a její vstřebávání. Nesmí být toxické, alergizující, nesmí dráždit kůži. Musí být snadno aplikovatelné, podle požadavku smývateľné (nebo naopak nesmývateľné) a chemicky stabilní. V neposlední řadě musí být schopné uvolnit přesné množství účinné látky na žádaném místě. Právě tato cílenost je velice důležitá. Existují například liposomové systémy, které dokáží transportovat účinnou látku do požadované struktury pokožky. Svůj význam mají liposomy kupříkladu u přípravků sluneční ochrany (řada Daylong), kdy po aplikaci dochází k umístění transportních liposomů s obsahem UV filtrů přesně

tam, kde mají být, čímž je zabezpečena vynikající vodotěsnost a oteruvzdornost produktu, odrážející se v nižší frekvenci opakovaných aplikací.

Výběr vehikula

Jakými hledisky se tedy řídit při výběru produktu, aby bylo zvoleno správné vehikulum? V zásadě záleží na charakteru onemocnění (akutní nebo chronické) a na kožním typu pacienta.

- Podle pravidla „na mokré – mokré“ je vhodné na akutní mokvavá ložiska aplikovat spíše vodné roztoky, krémpasty a krémy – např. u diagnóz plenkové dermatitidy a akutních opruzenin v tříslech je optimální použití krémpasty (např. Imazol krémpasta), která je schopna odsát a absorbovat přebytečnou vodu,

Odborná redakce Edukafarm

tuků, který lze lehce rozetřít i na velké ploše (např. Excipial U Lipolotio).

- Vždy je nutné respektovat kožní typ: pacient se sklonem k akné by měl používat léčivé látky, u nichž je použito optimální nemastné vehikulum ve formě roztoku, gelu, krému nebo krémpasty (např. Aknecolor krémpasta s obsahem účinné látky klotrimazolu, jež působí proti mikroorganismům vyvolávajícím zánětlivé reakce ve vývodu mazové žlázy, a díky obsahu tónovací směsi železitých pigmentů ve dvou barevných verzích plní i funkci kosmetickou).

Závěr

Závěrem je třeba upozornit na skutečnost, že v porovnání s jinými se lokální lékové formy na kožní onemoc-

Lokální léčba kůže je stará jako lidstvo samo. Podvědomě se snažíme poraněné nebo jinak poškozené kůži ulevovat různými chladivými a tšícími prostředky. Zvířata si lížou rány, a instinktivně tak spoléhají na léčivou sílu slin. V průběhu staletí lokální léčba pochopitelně zaznamenala značný pokrok. V dnešní době už se většinou účinné látky na kůži neaplikují samotné, ale vkládají se do nosiče, tj. mastového základu neboli vehikula.

dobře ulpí na povrchu a umožní postižené pokožce dýchat.

- V případě suchých chronických ložisek (atopický ekzém) je potřeba naopak pokožku dobře promazat, a proto je vhodný lék s vehikulem o vyšším obsahu

není vyznačují výrazným účinkem samotného nositele účinné látky – vehikula. Proto je třeba zamyslet se při výběru léčivého přípravku i nad volbou takové formy (gel, krém, krémpasta apod.), která bude nejen účinná, ale i kosmeticky vhodná a pocity příjemná.



Komáři jsou našimi typickými průvodci zneprjemňujícími letní dny, zejména v nížinách a v okolí vodních ploch. Lidé se zde nejčastěji setkávají s komárem pisklavým (*Culex pipiens*). Při sezónních povodních se objevuje zejména komár záplavový (*Aedes vexans*). Na jižní Moravě se pak mohou vyskytovat i komáři rodu *Anopheles*, schopní přenášet malárii. V lidských obydlích je možné se setkat se speciálním poddruhem

KOMÁŘÍ SEZONA ZAHÁJENA

Odborná redakce Edukafarm

komára pisklavého – příznačně pojmenovaným komárem obtížným (*Culex pipiens molestus*), o kterém se traduje, že se vyvinul v prostorách londýnského metra a bodá obzvlášť agresivně. Tento druh je přizpůsoben stálým podmínkám lidských obydlí a prakticky je ani nepouští. Může se proto vyskytovat celoročně.

Krvelační komáři?

Komáři mají velmi „subtilní“ stavbu těla, a přitom podávají mimořádné „letové“ výkony. Proto potřebují mimořádně účinný zdroj energie – cukry. Všichni dospělí komáři jsou tak v podstatě vegetariáni – primárně se živí květním nektarem. Prakticky nepotřebují žádné bílkoviny, zcela si vystačí se zásobami, které nabrali ve vývojovém stadiu larvy. Nové bílkovinné zdroje však potřebují samičky pro tvorbu vajíček, a proto nám „píjí krev“.

Ochrana proti komárům

Samičky komárů jsou velice dobře vybavené k detekci lidského pachy. Ze 72 typů pachových receptorů komára je 27 „naladěných“ na detekci lidského potu. Tuto čichovou orientaci je však možno narušit pomocí vhodných *repelentů*. Při nanesení těchto látek se významně sníží přitažlivost potenciálního hostitele. Využívají se buď syntetické chemické látky (DEET, ikaridin), nebo přírodní éterické oleje.

Tradičně využívaný je např. olej z citronové trávy, *pelargonie* nebo citronového eukalyptovníku. Podle studií je intenzita jejich účinnosti srovnatelná se syntetickými repelenty, i když kvůli rychlejšímu odpařování je jejich účinek poněkud kratší (ochrana se však lehce obnoví opakovanou aplikací). Naopak jejich výhodou je čistý biologický původ a nulová ekologická zátěž. Proto jsou přírodní repelenty ideální volbou u malých dětí, alergiků a těhotných žen.



ROVNOVÁHA PRO NAŠI IMUNITU

odborná redakce Edukafarm

Nebezpečí alergie

Ať už jde o prach, pyl, srst zvířat nebo běžné potraviny, v těle alergika mohou vyvolat poplach nejvyšší inten-

glukokortikoidy pouze tlumí rozvinutou nadměrnou reakci, neřeší však nijak příčinu – tj. chybné nastavení imunitního systému.

Výskyt alergických onemocnění stále stoupá. Jejich podstatou je vždy nesprávné nastavení imunitního systému. Ten za normálních okolností velmi dobře rozlišuje, co je pro nás nebezpečné a naopak, co nám neškodí. U alergiků však imunitní systém považuje za mimořádně nebezpečné látky v našem prostředí zcela běžné.

Tento poznatek je pro alergická onemocnění velmi cenný: získáváme tak možnost ovlivnit přímo podstatu alergie, tj. rovnováhu ochranných mechanismů. Velkou výhodou je, že *beta-glukany* působí jak při užívání ústy (**Imunoglukan kapsle, sirup**), tak přímo při aplikaci na pokožku (**Imunoglukan krém**). Příznivé působení se tak může projevit jak při celkových alergických reakcích (alergická rýma, astma), tak při místních kožních projevech (atopický ekzém). Zmiňované přípravky jsou dostupné v lékárnách bez lékařského předpisu.

zity. Zasaženy jsou obvykle místa nejintenzivnějšího kontaktu – dýchací cesty nebo pokožka. Kromě toho, že příznaky mohou být velmi obtěžující (v krajním případě až život ohrožující), má i slabá alergická reakce vážné dlouhodobé účinky: obranyschopnost organizmu doslova své síly vyplývá a v případě opravdového nebezpečí už nemá sílu reagovat. Proto jsou alergici obvykle mnohem častěji nemocní než ostatní.

Přeplněné ambulance alergologů nám naznačují, že dosavadní možnosti léčby na tento problém zcela nestačí. Obvykle používaná *antihistaminika* nebo

Harmonizace imunitního systému

Zajímavé možnosti přináší nové poznatky o působení tzv. *beta-glukanů*. O těchto přírodních látkách je už poměrně dlouho známo, že podporují imunitu a proto se používají např. u často nemocných dětí. Nové vědecké práce však ukazují, že účinek těchto látek na imunitu není jenom stimulační, ale má spíše charakter *harmonizace*. Znamená to, že imunitní systém dokáže „vyladit“ – říct mu nejen „přidej!“ – pokud nepracuje dostatečně, ale naopak i „uber!“ – pokud pracuje příliš horlivě.



doplněk stravy

doplněk stravy

SAFRAN Positive Libido

STOJÍ TI TO ZA TO!



Podpora libida a erekce mužů



Posílení spokojených partnerských vztahů



Zlepšení psychické pohody



Zvýšení vitality

SAFRAN Positive Libido je přírodní pomocník v boji se sníženým libidem a nedostatečnou erekcí. Doplněk stravy SAFRAN Positive Libido obsahuje několik aktivních přírodních extraktů (Maca, citrón, Kayenský pepř-chilli, Satiereal®-patentovaný extrakt z blizen šafránu). Tyto extrakty vzájemně podporují své působení na zvýšení libida, zlepšení erektilních funkcí a celkové vitality muže. Tyto pozitivní efekty byly ověřeny řadou klinických studií (viz dále).

Výrobce: ERIC FAVRE Wellness®, Francie

Prodejce v ČR: inPHARM s.r.o., V Lipkách 647, 154 00 Praha 5,

tel.: +420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz

K dispozici v lékárnách a na Samolécení.cz od 14. 5. 2010



Doplněk stravy SAFRAN Positive Libido obsahuje několik aktivních přírodních extraktů, které mají ve vzájemné synergii pozitivní efekt na zvýšení libida, erekce, zlepšují psychickou pohodu a celkovou vitalitu muže. Přípravek je velmi dobře snášen. V souvislosti s jeho užíváním nebyly pozorovány žádné závažné nežádoucí účinky.

1 tableta obsahuje: 100 mg extraktu z rostliny Maca, 50 mg extraktu z citronu (z toho 17,5 mg bioflavonoidů), 40 mg chilli (Kayenský pepř), 5 mg Satiereal® – patentovaný extrakt z blizen šafránu (z toho 20 µg aktivní látky safránu).

Dávkování: Dospělý užívá 1 tabletu denně před jídlem dlouhodobě ve stejnou dobu a/nebo nárazově 4 tablety 1 – 4 hodiny před pohlavním stykem.

Upozornění: Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek musí být uchovávan mimo dosah dětí. Doplnky stravy se nesmí používat jako náhrada pestré stravy.

- Sumalatha K, Saravana Kumar A, Mohana Lakshmi S, et al. Review of natural aphrodisiac potentials to treat sexual dysfunction. *Int J Pharm Ther* 2010;1:10-18.
- González-Molina E, Domínguez-Perles R, Moreno DA, García-Viguera C. Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health. *J Pharmaceutical Biomed Analysis* 2010;51:327-345.
- Heidary M, Vahhabi S, Reza Nejadi J, et al. Effect of saffron on semen parameters of infertile men. *Urol J* 2008;5:255-259.
- Shamsa A, Hosseinzadeh H, Molaei M, et al. Evaluation of Crocus sativus L. (saffron) on male erectile dysfunction: A pilot study. *Phytomedicine* 2009;16:690-693.
- Gonzales GF, Córdova A, Vega K, et al. Effect of Lepidium meyenii (MACA) on sexual desire and its absint relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia* 2002;34:367-372.
- Dording CM, Fisher L, Papakostas G et al. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (L. Meyenii) for the management of SSRI – induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther* 2008;14:182-191.
- Zenico T, Cicero AFG, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. Subjective effects of Lepidium meyenii (Maca) extract on well-being and sexual performance in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia* 2009;41:95-99



Daylong



OCHRANA
PŘED
SLUNEČNÍM
ZÁŘENÍM!



swiss
made

www.daylong.cz