

06/2010

léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM



Z klinické praxe:

Není ženšen jako ženšen

Když žaludek stávkuje

Jak se stravovat v průběhu nemoci?

Odkážete si...

Z lékárenské praxe:

Vitamin D stále překvapuje

Kolagen typu II: Nová možnost při zánětech kloubů

Mojelekarna.cz - speciální nabídkové akce

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÍ MEDICÍNA

V TERAPII BOLESTI

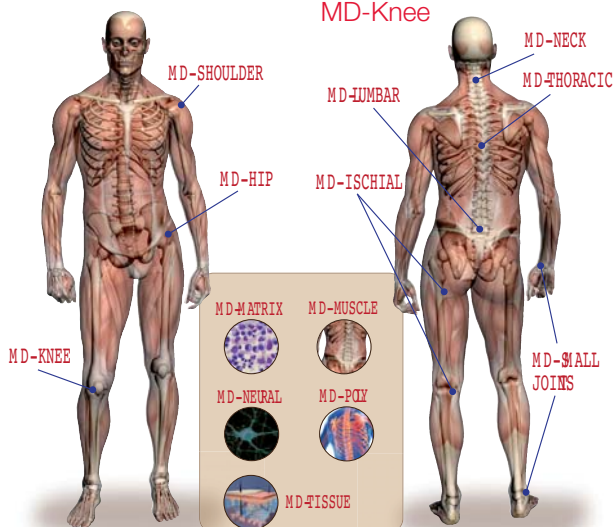
Benefity:

- ✓ Zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ Bez nežádoucích účinků a lékových interakcí
- ✓ Bezpečné v těhotenství i při kojení

Přípravky:

MD-Neck
MD-Neural
MD-Thoracic
MD-Lumbar
MD-Ischial
MD-Shoulder

MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle
MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee



Účinnost a bezpečnost přípravků byla potvrzena řadou klinických studií a registrační dokumentací.



zdravotnický prostředek



zdravotnický prostředek

Indikace:

Výše uvedené přípravky pomáhají zmírnit bolest a zlepšit pohyblivost zpomalením fyziologické degenerace kloubů a přidružených tkání, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držení těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Terapeutický protokol:

Standardní protokol je použití 1–2 ampulí 1–3x týdně po dobu prvních dvou týdnů podle závažnosti a klinického stavu; následně jedno ošetření týdně až do úlevy od bolesti.

Forma aplikace: injekční forma

Statut: zdravotnický prostředek (medical device)



Kontakty na lékaře již aplikující tuto metodu naleznete na www.inpharm.cz

Informační servis zajišťuje společnost InPharm, tel.: 241 432 133, inpharm@inpharm.cz



Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna si můžete přečíst něco o fyziologické regulační medicíně. Jsem se svými spolupracovníky pyšný na skutečnost, že jsme nedávno v Praze zorganizovali na zmíněné téma mezinárodní sympozium. Fyziologická regulační medicína je inovativní přístup založený na obnově fyziologického stavu nemocného organismu za pomoci stejných biologicky aktivních molekul, které jsou přítomny v lidském těle a které kontrolují a řídí fyziologické funkce u zdravého jedince. Je známo, že tyto látky (hormony, citokiny ad.) mají rozhodující význam pro zdraví jedince. Nemoc je dnes vnímána jako vyjádření změn v koncentracích komunikačních molekul, a to jak zvýšených, tak snížených počtů těchto molekul. Všechny mezinárodní lékařský výzkum se v současnosti zaměřuje na studium komunikačních molekul; pozitivní (hojení) nebo negativní (nemoc) proces záleží na jejich funkci. Naskýtá se možnost použití těchto látek pro terapeutické účely. Nepřehlédněte článek na toto téma...

Opět se vracíme k imunitnímu systému, protože virové i bakteriální infekce začínají být v kursu. V lékárnách i v přeplněných ordinacích se v těchto dnech řeší velmi častá otázka, jak předejít oslabení imunitního systému a propuknutí nemoci? Za nejlepší a přitom velmi bezpečné stimulatory imunitního systému jsou považovány beta-glukany, které se nachází například v přípravku Imunoglukan. Tento přípravek

velmi rádi doporučujeme, jelikož má účinnou látku standardizovanou, a proto patentem chráněnou. Nadto klinicky definovaná denní dávka beta-glukanů je u tohoto přípravku vyzkoušena v řadě úspěšných klinických studií. V záplavě různých beta-glukanových přípravků, o jejichž účinnosti nevíme vůbec nic, je tedy volba zřejmá...

Nepřehlédněte interview s profesorem Lukášem. Tento výjimečný gastroenterolog doporučuje vhodnou samoléčbu u pálení žáhy, nucení na zvracení, říhání, plynatosti apod. Myslím, že se blíží vánoce, doba klidu a odpočinku a bohužel také zvýšené konzumace jídla. Ta nás může překvapit zmíněnými příznaky nevolnosti. Měli bychom tedy mít doma například Motilium. Jak bylo uvedeno v předchozím případě, také tento přípravek rádi doporučujeme pro jeho bezpečnost a nespornou spolehlivost v oblasti léčivého účinku.

V tomto čísle se také zabýváme úvahou, kdy je vhodné použít doplněk stravy a kdy lék, jaký je mezi nimi rozdíl. Na tomto místě zdůrazňuji, že nejsme bojovníci za jeden či druhý typ přípravku, pouze nás trápí, když se doplněk stravy, který je určen na podporu zdraví, užívá k léčbě namísto léku. Taková záměna je z řady důvodů nepřijatelná, což velmi výstižně ve svých příspěvcích vysvětlují kolegové ze Státního ústavu pro kontrolu léčiv a také zástupce naší odborné redakce.

Také tentokrát Vám představujeme zajímavého odborníka, jímž je MUDr. Skála, praktický lékař z Lanškrouna. Položili jsme mu zajímavé otázky. Chcete vědět jaké? Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám dobrou náladu a hlavně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Obsah:

- Doplněk stravy vás zázračně nevyléčí
- Kolagen typu II: Nová možnost při zánětech kloubů
- Poznáte rozdíl mezi lékem a doplňkem stravy?
- Není ženšen jako ženšen
- Když žaludek stávkuje
- Rozhovor s MUDr. B. Skálou
- Ledové nohy
- Váš zrak a vaše srdce. Co mají společného?
- Jak se stravovat v průběhu nemoci?
- O rýmě a nachlazení
- Imunoglukan – patentovaná podpora imunity, kterou nelze zaměnit
- Odkážete si...
- Vitamin D stále překvapuje
- S poruchami erekce se není třeba trápit
- V Praze se konalo sympozium fyziologické regulační medicíny
- MOJE LÉKÁRNA pečuje nejen o seniory

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 Végh, Mgr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel Kostiuč, CSc., MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 6/2010, 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.

inzerce

SAMOLÉČENÍ.cz

Dobré rady z lékárny

Běžné internetové lékárny nabízejí výhodné nákupy, ovšem s výběrem Vám příliš nepomůžou. Naším cílem však není záplava produktů, ale vždy dobrá rada pro Vaše zdraví!

- odborná on-line poradna
- doporučení produktu pro daný problém
- přehlednost a systematické řazení
- archiv časopisu Lékařna a léky
- stálá akční nabídka a trvale nízké ceny
- nákup z pohodlí domova
- rychlé vyřízení objednávky

Navštivte nás a najděte řešení svého zdravotního problému.



Lékárna Samoléčení.cz je registrována a kontrolována Státním ústavem pro kontrolu léčiv, nákup léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka! 98% zákazníků nás doporučuje dále.

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



DOPLNĚK STRAVY VÁS ZÁZRAČNĚ NEVYLÉČÍ. NENÍ TO TOTIŽ LÉK!

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Koupili jste si v lékárně nebo na internetu „léčivý přípravek“ v domnění, že vám pomůže od neduhů a nemocí, které vás již dlouhou dobu trápí? Etiketa sice slibovala zázračné účinky, ale kýžený výsledek se nedostavil. Možná jste se nechali napálit záměrně klamavou reklamou a koupili si doplněk stravy v domnění, že se jedná o lék. Doplněk stravy nejčastěji obsahuje vitaminy, popřípadě minerální a jiné látky, a pouze se jimi běžná strava obohacuje o cenné živiny. Rozhodně od nich nečekejte léčivé účinky.

Jaký je vlastně rozdíl mezi doplňkem stravy a lékem? A na co si dát pozor při nákupu, abychom se nenapálili? Léčivé přípravky musí před uvedením do praxe projít schvalovacím řízením neboli registrací. V tomto procesu se hodnotí účinnost, jakost a bezpečnost přípravku, výrobce předkládá závěry toxikologických a farmakologických zkoušek a klinická hodnocení (lék je testován na vybrané skupině pacientů). Doplněk stravy naproti tomu nejsou nikdy schvalovány. Výrobce či dovozce má pouze informační povinnost vůči Ministerstvu zdravotnictví ČR, kam musí zaslat text české etikety doplňku stravy. Hodnocení účinnosti doplňků stravy před uvedením na trh se neprovádí, a právě toho mnozí výrobci zneužívají, když slibují nespílitelné. Lidé tak často do schopností doplňků stravy vkládají přehnané naděje. Svědčí o tom rostoucí výdaje za reklamu na doplňky stravy. Výdaje na reklamu jsou odrazem stále rostoucích miliardových zisků z prodeje. Podle informací Lidových novin z října 2010 se ročně v Česku prodají doplňky stravy minimálně za 4,5 miliardy korun.

V současnosti se na českém trhu prodává na 5 000 druhů doplňků.

Doplňky stravy jsou klasifikovány jako potraviny, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem obsažených v potravine samostatně nebo v kombinaci,

Věděli jste, že ...?

Pojistkou před nelegálním prodejem léčiv na Internetu je certifikát SÚKL na internetových stránkách skutečných lékáren. Certifikát v podobě banneru SÚKL je zárukou toho, že jde o lékárnou se schváleným a kontrolovaným provozem. Kliknutím na banner se lze dostat přímo k databázi lékáren.

V případě, že se setkáte s podezřelými nabídkami léčiv či doplňků stravy na Internetu, můžete odeslat na SÚKL podnět k prošetření pomocí formuláře, který najdete na adrese: <http://www.leky.sukl.cz/nelegalni-nabidky>.

jsou určeny k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích a spadají pod agendu Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI). Na trhu se vyskytují v podobě tablet, sirupů, nápojů nebo léčivých čajů. Můžete je koupit jak v lékárnách, tak v běžných obcho-

dech s potravinami či v drogeriích, u čerpadel pohonných hmot atd. K dostání jsou tedy všude tam, kde se prodávají i potraviny. Léky mohou být naopak vydávány pouze v lékárnách, dále prostřednictvím jejich internetových nabídek nebo u prodejců vyhrazených léčiv a mohou je vydávat pouze osoby stanovené zákonem (farmaceuti, farmaceutičtí asistenti).

Doplňky stravy jsou často prodávány i prostřednictvím Internetu, a právě zde je potřeba být ve střehu. V poslední době se stále častěji objevují nabídky různých společností, webových serverů a dalších subjektů, v jejichž názvu je uvedeno slovo „lékárna“, ačkoli se nejedná o schválenou lékárnou, pravidelně kontrolovanou Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL). Právě zde jsou mnohdy nabízeny výrobky, které jsou prezentovány jako léčivé přípravky, i když se většinou jedná pouze o doplňky stravy, tedy produkty bez farmakologického účinku. Návštěvníci webových stránek s nabídkami léčiv a napodobenin si přitom mohou velmi jednoduchým způsobem ověřit, zda jde o legální nabídku léčivých přípravků z lékárně se schváleným a kontrolovaným provozem. K ověření postačí navštívit Informační portál pro veřejnost SÚKL www.leky.sukl.cz, kde má zájemce k dispozici databázi všech schválených lékáren v ČR. V případě pochybností o tom, zda je výrobek registrovaným léčivým přípravkem, zde lze rychle a jednoduše vyhledávat v databázi všech registrovaných léčivých přípravků.

Při odhalování nelegálních doplňků stravy spolupracuje Státní zemědělská a potravinářská inspekce se Státním ústavem pro kontrolu léčiv a dalšími institucemi. Mnohdy totiž dochází k tomu, že doplňky stravy obsahují farmakologicky účinné látky, které se používají k výrobě léků na lékařský předpis, ale v potravinách být samozřejmě nesmí. Nejčastěji to jsou anabolické steroidy v doplňcích stravy pro sportovce nebo sildenafil a jeho odvozeniny v doplňcích na podporu erekce. V některých případech byly takto odhaleny i látky neprozkoumané, které do-

posud nejsou používány ani farmaceutickými firmami a nejsou známa všechna jejich možná rizika a dopady na lidské zdraví. Z toho důvodu bychom na Internetu měli vždy nakupovat jak doplňky stravy, tak léky pouze u certifikovaných lékáren.

Zeptejte se odborníka na Informačním portálu pro veřejnost:
www.leky.sukl.cz



KOLAGEN TYPU II: NOVÁ MOŽNOST PŘI ZÁNĚTECH KLOUBŮ

odborná redakce Edukafarm, Praha

Kolagen je nejvíce zastoupenou bílkovinou v lidském organismu, tvoří 25–35 % veškerých bílkovin.

Kolagen má specifickou vláknitou strukturu, která umožňuje jeho vynikající mechanické vlastnosti – vysokou pevnost v tahu i tlaku. Kolagen je jedním z nejlepších „konstrukčních materiálů“ našeho těla. Proto jsou z něho vytvořeny nejvíce namáhané části, jako např. šlachy a chrupavky. V chrupavčitých tkáních tvoří kolagen typu II až 50 % veškerých bílkovin.

Přibližně jednu třetinu všech aminokyselin v kolagenu tvoří glycin, jednu šestinu pak prolin a hydroxyprolin. Takové zastoupení aminokyselin není pro jiné bílkoviny typické, a mohlo by se tedy zdát, že pro tvorbu kolagenu je potřeba zvláštního přívodu těchto aminokyselin. Proto byl kolagen podobně jako např. glukosaminsulfát a chondroitin-sulfát zařazen mezi tzv. *nutraceutika* – nutriční faktory potřebné pro výživu kloubů. Aby se lépe vstřebával, byl podáván ve formě tzv. kolagenních hydrolyzátů. Jedná se o částečně rozložený kolagen, který je lépe vstřebáván z trávicího ústrojí (hydrolyzovaný kolagen je např. želatina).

Klinická praxe však potvrdila, že navzdory očekávání je mnohem účinnější nerozštěpený vysoce čištěný kolagen typu II. Jeho účinek např. u *revmatoidní artritidy* byl navíc pozorován ve velmi nízkých dávkách, které se nemohly podílet na výstavbě chrupavky. Jak je to možné?

Jak zkrotit zánět v kloubu?

Důležitým faktorem při degenerativním postižení kloubů je téměř vždy zánět. Zánět, který má normálně ochrannou roli a přispívá k vyhojení poškozené tkáně, se však může „vymknout kontrole“ a působí rozklad vlastní tkáně, vedoucí k destrukci kloubní chrupavky a ztrátě normální funkce kloubu. U *revmatoidní artritidy* začne imunitní systém z neznámých příčin považovat chrupavku kloubu za cizorodou tkáň, a proto ji systematicky ničí. U *osteoartrózy* je zánět vyvolán předchozím poškozením chrupavky, kterou se snaží organismus opravit. Protože to však už není možné, neustálá „přestavba“ vede ke ztrátě ochranné funkce zánětu a k jeho překloupení do chronické fáze, se všemi neblahými důsledky.

Jednou z možností, jak zmírnit tuto nepřiměřenou reakci, je naučit imunitní systém opět danou strukturu tolerovat. Říkáme tomu „*navození tolerance*“ a při tomto postupu se podávají ve velmi malých dávkách právě ty struktury, proti kterým imunitní systém bojuje. Jak naznačují poslední lékařské studie, přesně tak působí i kolagen typu II. Podáván v malých dávkách vede k navození tolerance imunitním systémem, který přestává napadat vlastní tkáň. Toto zcela inovativní využití kolagenu typu II tak vede ke zmírnění zánětu, snížení bolestivosti, zlepšení pohyblivosti a zpomalení progresu autoimunitního onemocnění kloubů, přitom díky velmi nízkým dávkám zcela bez nežádoucích účinků.



VYZKOUŠEJTE
NOVÉ PROENZI i VY!



doplňek stravy

ŽIVOT JE POHYB.
POHYB JE PROENZI.

NOVINKA

Nové Proenzi 3+ s obohaceným složením nabízí ještě lepší účinek na zdraví a pohyblivost kloubů.



Proenzi 3+, to je osvědčená kombinace 3 aktivních látek **plus nově navíc unikátní komplex ExPur**. Obsahuje účinnou dávku kolagenu II. typu a vitamínu C - látek důležitých pro zdraví kloubní chrupavky.

Speciální nabídka: 180+45 tablet zdarma.
Ušetříte až **200 Kč**.

K dostání ve vaší lékárně.

POZNÁTE ROZDÍL MEZI LÉKEM A DOPLŇKEM STRAVY ?

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Praha

Lék je definován jako látka nebo kombinace látek mající léčebné nebo preventivní vlastnosti v případě onemocnění nebo používaná jako diagnostická pomůcka. Naproti tomu doplněk stravy je pouze potravinu, která byla vyrobena za účelem doplnění běžné stravy na úroveň příznivě ovlivňující zdravotní stav. Je

novit přesné kontrolní mechanismy a zajistit, aby výroba vždy splňovala nejvyšší kvalitativní požadavky. Tomuto všemu se doplněk stravy jako potravinu (byť ve formě tablet nebo kapslí) může vyhnout, protože není určen k léčbě nemoci, ale k podpoře zdraví. Před uvedením doplňku stravy na trh stačí jeho výrobci toto pouze

dělská a potravinářská inspekce (SZPI). Vzhledem k velmi širokému kontrolnímu záběru této instituce (všechny potraviny) se však doplňkům stravy věnuje pouze malá část kapacit. Přitom statistiky SZPI ukazují, že méně účinných látek, než je deklarováno, je nalezeno téměř u třetiny kontrolovaných doplňků stravy. Největší finanční objem zákazů uvádění na trh ze všech potravin byl např. v roce 2009 uložen právě v oboru zvláštní výživa a doplňky stravy. To poukazuje na přetrvávající nedostatky kvality u řady doplňků stravy a potřebu lepšího kontrolního systému.

V lékárnách se můžete setkat s řadou případů, kdy v tabletách najdete stejnou účinnou látku (často i ve stejném dávkování), a přitom se může jednat o lék nebo o doplněk stravy. Proč je tomu tak?

samořejmě nesporné, že i dietní opatření může mít léčebný účinek. Abychom se však na takovýto účinek mohli spolehnout, potřebujeme mít opravdu vysokou jistotu o vlastnostech dané látky. Tu nám poskytnou, jak uvádí Státní ústav pro kontrolu léčiv ve svém článku na jiném místě tohoto časopisu, (str. 2) pouze léky. Proč?

Uvedení na trh

Všechny léky procházejí před uvedením na trh organizačně i finančně náročnou registrací u lékových agentur (Státní ústav pro kontrolu léčiv v ČR, Evropská léková agentura v EU), jejímž cílem je ověřit klinický účinek daného léku, zjistit všechny možné nežádoucí účinky, sta-

ohlásit Ministerstvu zdravotnictví. To posoudí bezpečnost deklarovaných složek doplňku stravy, nikoliv však jejich účinnost. Bohužel se ale nikdy u doplňku stravy nezjišťuje, zda obsahuje skutečně deklarované množství účinné látky, nebo zda neobsahuje ještě jiné látky, než uvádí výrobce. Musíme dodat, že v posledních letech je nutné vyrábět doplňky stravy v deklarovaných podmínkách ISO normy, nicméně přísný kontrolní mechanismus státní autority zde chybí.

Kdo kontroluje kvalitu?

Jak jsme si výše uvedli, nad kvalitou léků bdí Státní ústav pro kontrolu léčiv a věnuje se pouze jim. Kontrolu doplňků stravy – jakožto potravin – má na starosti Státní země-

Příkladem za všechny je chondroitinsulfát

Tato látka slouží pro regeneraci kloubní chrupavky a v lékárnách ji najdete registrovanou jako lék i jako doplněk stravy. Zkušenosti však ukazují, že s kvalitou je to u těchto doplňků stravy velmi různorodé. Ve studii italského profesora Nicola Volpiho z roku 2008 se např. ukazuje, že konkrétně na trhu v ČR odpovídaly z 10 analyzovaných doplňků stravy (bohužel, bez zveřejnění názvů) deklarovanému obsahu pouze 3 přípravky. U 3 přípravků byl obsah pod 10 %, a u jednoho dokonce činil pouze 0,4 % deklarovaného obsahu! Naše společnost Edukafarm uskutečnila a publikovala podobný průzkum, jemuž vyhověl s téměř absolutní shodou mezi deklarovaným a zjištěným množstvím chondroitinsulfátu pouze doplněk stravy Proenzi.

Není to žádné překvapení – obdobné výsledky jsou známe i z jiných zemí. Samotný obsah přitom není ještě to nejdůležitější. Chondroitinsulfát nemusí být vždy stejný. Jeho účinek výrazně ovlivňuje schopnost vstřebávání. Ve studii zveřejněné v USA se např. předpoklad skutečné takzvané biologické dostupnosti v organismu pohyboval u doplňků stravy od 0 do 87 % hodnot zjištěných u léku. Je tedy zřejmé, že ani přes uvedené stejné účinné látky nelze zkušenosti, které lékaři získali při léčbě léčivými přípravky, jednoduše přenášet na doplňky stravy. Jinými slovy řečeno, je nepřipustné u léčby osteoartrózy (onemocnění kloubů) zaměnit léčivý přípravek (např. Condrosulf 400) za doplněk stravy, jenž je určen jako kloubní výživa pro přetěžované, ale jinak zdravé klouby.

Závěr

Protože pro léčbu onemocnění potřebujeme mít vysokou jistotu kvality, obsahu a složení přípravku, jsou pro existující onemocnění nebo poškození určeny pouze léky. Doplňky stravy jsou vhodné pro „doplnění“ běžné stravy na podporu zdraví například při specifických nárocích (sport, nevyvážený životní styl). I přes stejnou obsaženou látku se však nelze u doplňků stravy odvolávat na zkušenosti s léky, protože nejsou určeny k léčbě.

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, zvyšuje 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 tobolece.

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 Biochimique SA, Lugano, Švýcarsko

Dovoze: IBI, spol. s r.o., Praha, Česká republika, (www.ibi.cz)

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



NENÍ ŽENŠEN JAKO ŽENŠEN

Rozhovor s prof. RNDr. Ludmilou Kameníkovou, DrSc.,
Farmakologický ústav, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Paní profesorko, komu a kdy byste doporučila léčivý přípravek Pharmaton Geriavit?

Vzhledem ke složení tohoto přípravku mají z jeho užívání prospěch zejména lidé vystavení stresu, trpící únavou, vyčerpáním a nedostatkem energie, při problémech s koncentrací a snížené duševní výkonnosti, a v neposlední řadě také oslabení jedinci v rekonvalescenci, osoby podvyživené a osoby stravující se nevyváženě.

Čím je unikátní ženšenový



výtažek G115, obsažený v přípravku Pharmaton Geriavit?

Ženšenový výtažek G115 představuje v medicíně „zlatou normu“ v kvalitě přípravků ženšenu. Je standardizovaný, jeho účinnost byla prokázána mnoha klinickými studii.

Jaké účinky na organismus má ženšenový výtažek G115?

Ženšenový výtažek G115 patří do skupiny adaptogennů – to znamená, že zvyšuje nespecifickou odolnost

organismu, má příznivý vliv na cirkulační, respirační a metabolické funkce organismu. Zlepšuje využití kyslíku v buňkách, čímž významně zvyšuje vitalitu. Prokazatelně též snižuje množství kyseliny mléčné vznikající ve svalech po námaze a zpomaluje tepovou frekvenci, což vede ke zvýšení fyzické výkonnosti. Dále zlepšuje tzv. kognitivní funkce (pozornost, soustředění, krátkodobou i dlouhodobou paměť, logické myšlení) a posiluje odolnost proti infekcím, čímž přispívá k ochraně před chřipkou a nachlazením.

Jaké další látky kromě ženšenového výtažku G115, vitamínů a minerálů obsahuje Pharmaton Geriavit?

Přípravek obsahuje lecitin, rutin, deanol, vitaminy a vybrané stopové prvky. Je to vyvážený komplex látek s cílem zvýšit fyzickou i duševní aktivitu jedince, jak bylo potvrzeno v klinických studiích.

Čím se liší Pharmaton Geriavit od ostatních multivitaminových přípravků?

Pharmaton Geriavit je Státním ústavem pro kontrolu léčiv registrován jako léčivý přípravek, nikoli jako doplněk stravy – to znamená, že jeho účinnost byla doložena výsledky klinického ověřování.

Jaké věkové skupině byste doporučila přípravek Pharmaton Geriavit?

Užívání tohoto přípravku nezáleží na věku klienta, ale na problému, který potřebuje řešit. Pharmaton Geriavit je vhodný pro všechny dospělé bez rozdílu věku, kteří pociťují úbytek sil a elánu, špatně se soustředí na práci či studium, nebo mají za sebou náročnou léčbu, opera-

ci a rehabilitaci a ke svému zdraví přistupují aktivně, tj. chtějí zlepšit tělesnou i duševní kondici a brzy se vrátit k plnému zdraví. Byly získány klinické zkušenosti se skupinami dobrovolníků již od 18 let věku, a to s jednoznačně pozitivními výsledky.

Je Pharmaton Geriavit vhodný např. i pro studenty?

Z vlastní zkušenosti vím, že zkušební období zvláště na konci semestru klade na každého studenta zvýšené nároky. Ve vymezeném čase je třeba zvládnout velké množství učiva, nabyté poznatky logicky utřídit a následně je při zkoušce v požadovaném rozsahu reprodukovat, aby byl spokojen student i zkoušející. Mozkové buňky při studiu dychtivě přijímají kyslík a glukózu, vznikají nová spojení mezi neurony a v mozkové kůře se zakládají funkční okruhy. K tomu, aby tyto okruhy spolu efektivně komunikovaly, tj. vědomosti se ukládaly, ale též vybavovaly, může přispět už zmíněný ženšenový výtažek G115 v kombinaci s lecitinem, vitaminy skupiny B a stopovými prvky. Jistá dávka trpělivosti je ovšem nutná, ostatně jako u jiných rostlinných extraktů.

Pocítí uživatelé Pharmatonu Geriavit jeho účinky ihned po požití první tobolky, nebo až po nějaké době užívání? A proč?

Pharmaton Geriavit působí v organismu od užití první tobolky. Pocit příznivého účinku bývá individuální – u někoho okamžitý, u jiného až po nějaké době užívání. Všechny látky obsažené v přípravku zasahují do látkové přeměny (metabolismu) organismu, což je pozvolný proces. Ženšen jako adaptogen neboli harmonizér normalizuje základní funkce organismu, jak již bylo řečeno. Z klinických studií vyplynulo ideální doporučení pro užívání léčivého přípravku Pharmaton Geriavit po dobu 8–12 týdnů.

Rozhovor vedl Robert Jirásek, Edukafarm

5 hvězdiček Vánoce

PSYCHICKÁ kondice

proti STRESU

proti ÚNAVĚ

ODOLNOST organismu

FYZICKÁ kondice

s tradičním
vánočním obalem



www.pharmaton.cz

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Výdej léčivého přípravku možný i bez lékařského předpisu.
Vánoční obal pouze k přípravku Pharmaton® Geriavit 100 tob. Distribuce vánočních obalů pouze v lékárnách a v období od 1.10.2010 do 31.12.2010.
Boehringer Ingelheim, spol. s r. o., Na Poříčí 1079/3a, 110 00 Praha 1, tel.: +420 234 655 111, e-mail: infocz@boehringer-ingelheim.com



Nastartuje Vaše trávení



zrychluje činnost žaludku
zbavuje pocitů plnosti
potlačuje nevolnost
předchází pálení žáhy
zabraňuje zvracení

KDYŽ ŽALUDEK STÁVKUJE

Rozhovor s prof. MUDr. Milanem Lukášem, CSc., gastroenterologem a přednostou Klinického centra ISCARE a.s., Lighthouse, Praha 7

Pane profesore, s jakými poruchami trávení se nejčastěji setkáváte v ambulanci?

Do naší ambulance přicházejí především pacienti s chronickými gastrointestinálními obtížemi. Naším úkolem je určit správnou diagnózu a zavést odpovídající

ků (např. gastrin, cholecystokinin aj.), které jsou produkovány mozkem a žaludkem samotným. Jestliže není přijatá potrava v žaludku dostatečně rozmělněna a její složky adekvátně natráveny trávicími enzymy a kyselinou chlorovodíkovou, negativně se to odrazí na schopnosti sliznice tenkého střeva bezproblémově vstřebat základní stavební složky, jako jsou aminokyseliny



terapii. Nejčastějšími příčinami, které vedou k vleklým trávicím obtížím, jsou funkční poruchy žaludku a střev. Naše centrum je specializováno zejména na zánětlivé onemocnění střev, tzv. idiopatické střevní záněty, Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu. Vedle toho se také setkáváme s pacienty, kteří mají akutní obtíže vyvolané dietní chybou či stravovací nekázní, a také s alimentárními infekcemi, které se projevují jako gastroenteritida (laicky označovanými jako „střevní chřipka“) a nejčastěji jsou virového, či méně často bakteriálního původu.

O našem životním stylu se říká, že je hektický, na nic nemáme čas, ani v klidu se najíst. To se na našem trávení určitě „podepisuje“.

Stres a uspěchané životní tempo má na trávení nepochybně neblahý vliv. Žaludek, tvořený hladkou svalovinou (tj. fungující nezávisle na naší vůli), potřebuje na zpracování potravy čas v rozmezí několika hodin; vylučování trávicích šťáv je pak řízeno složitou souhrou nervové a endokrinní regulace a řadou působ-

z rozštěpených bílkovin, mastné kyseliny a jednoduché cukry, ale též některé prvky a vitaminy, jako např. železo a cyanokobalamin (vitamin B₁₂). Pro nerušené trávení je však důležité i zachování celistvosti povlaku chránícího sliznici stěn žaludku před působením agresivních šťáv.

Týkají se trávicí obtíže více mužů, či žen? A souvisí jejich výskyt s ročním obdobím?

Obecně se uvádí, že i v oblasti trávicího ústrojí v populaci narůstá výskyt tzv. psychosomatických chorob (nemoci vznikající v důsledku působení stresu, projevující se pestrými tělesnými příznaky, ale často bez zjevného klinického nálezu). K takovým chorobám typicky řadíme tzv. dráždivý tračník.

K nemocem zahrnujícím psychickou složku však patří i peptický vřed žaludku či dvanáctníku, přestože se dnes přikláníme k hypotéze, že je v řadě případů kromě stresu vyvolán infekcí bakterií *Helicobacter pylori*. Žaludeční vředy postihují zejména tzv. osobnostní typ A, a při srovnání pohlaví 3–4krát častěji muže než ženy. Jsou pacienti, u nichž se obtíže vředového charakteru objevují tradičně vždy s přicho-

dem jara nebo podzimu. Proč tomu tak je, dodnes s jistotou nevíme – pravděpodobně to souvisí s prastarými rytmy v přírodě.

Existují nějaká léčiva upravující trávicí pochody?

Od mnoha obtíží a projevů, jako jsou např. nevolnost a pocit plnosti v žaludku, pálení žáhy, nucení ke zvracení apod., je možné si pomoci užitím léčivých přípravků různého složení – od těch odstraňujících překyselení, resp. nadbytek žaludečních šťáv, až po léčiva podporující vyprazdňování žaludku a odstraňující nadýmání, říhání a bolesti v nadbříšku. V současnosti je na trhu řada různých přípravků i volně prodejných, a každý lékárník pacientům jistě rád poradí s výběrem toho nejvhodnějšího.

Které z těchto přípravků byste doporučili? Dají se použít jen u dospělých, nebo i u dětí?

Jak už bylo naznačeno, můžeme vybírat mezi léčivy vázanými na lékařský předpis a těmi volně prodejnými. Užívají se trávicí enzymy, antacida, léčiva uvolňující křeče nebo podporující posunování obsahu žaludku a tenkého střeva směrem do tlustého střeva.

Dlouholeté dobré klinické zkušenosti jsou např. s léčivou látkou domperidonem. V rámci samoléčení při obtížích, jako jsou pálení žáhy, pocit těžkosti po jídle, nucení na zvracení, říhání, plynatost apod., lze zkusit užívat tablety obsahující 10 mg účinné látky, a to dospělí a děti starší 12 let 1–2 tablety 3–4krát denně čtvrt až půl hod před jídlem. Tablety jsou dostupné v lékárnách i bez lékařského předpisu.

Mohou mít tablety nějaké nežádoucí účinky?

Domperidon patří k bezpečným a dobře snášeným léčivům. Nicméně jistě opatrnosti (snížení dávky nebo četnosti užívání) je třeba u nemocných s poruchami funkce jater. Z užívání jsou vyloučeny děti vážící méně než 35 kg, těhotné a kojící ženy a nemocní se známou alergií na účinnou či kteroukoli pomocnou látku.

Za rozhovor děkuje Robert Jirásek



PRAKTICKÝ LÉKAŘ - DŮLEŽITÝ SPOJENEC V BOJI PROTI BOLESTI

Rozhovor s MUDr. Bohumilem Skálou, Ph.D., praktickým lékařem pro dospělé, Lanškroun

Jak jste se, pane doktore, jako praktický lékař dostal ke specializaci na léčbu bolesti?

K hlubšímu studiu problematiky bolesti mě motivoval vlastní zájem, jelikož jsem měl již určité zkušenosti z minulých let, zprostředkované několika semináři a workshopy na téma onkologické bolesti. Také mě ovlivnila skutečnost, že pracuji v ordinaci na malém městě, kde je nižší dostupnost specializovaných zdravotnických služeb.

Již v roce 2000 jsem byl Společností všeobecného lékařství navržen za člena pracovní skupiny, která tehdy vznikala na Ministerstvu zdravotnictví coby poradní, či spíše diskusní orgán pro léčbu bolesti. Úroveň léčby bolesti se měří ekvivalentem předepisování analgetik, vyjádřeným preskripcí morfinu, přičemž Česká republika byla v tomto ohledu asi až na 21. místě ve světě. Samozřejmě od počátku byla tendence přenést velkou část farmakoterapie bolesti do sféry primární péče, odstranit strach ze silných opioidů, jež byly do té doby mnohdy tabuizovány. ČR je jednou z mála zemí, kde opiáty za podmínek daných zákonem, tj. na recepty s modrým pruhem, mohou předepisovat všichni lékaři. Obecně pak je snaha poznat a pochopit chronickou bolest v podstatě jako samostatnou diagnózu.

Která onemocnění provází bolest nejčastěji? Je v možnostech současné léčby odstranit nejen příznaky bolesti, ale také vyvolávající příčinu?

V zásadě jsme schopni kombinací farmakoterapie a dalších metod, které jsou již doménou algeziologů nebo jiných odborníků, bolest odstranit. U akutní bolesti, když je bolest varovným signálem, se nám daří odstraňovat i příčiny bolesti; bolest chronickou, která je nejednou sama o sobě diagnózou a v podstatě nemá žádný užitek pro organismus, ale spíše naopak, můžeme a snad i umíme účinně odstranit a poté se věnovat hledání příčiny. Kromě onkologických pacientů, u nichž je léčba bolesti tou základní premisou, se v ordinaci praktika řeší akutní i chronická bolest v souvislosti s onemocněními pohybového aparátu, bolesti vertebrogenní (původem v páteři) – ať již zánětlivé, degenerativní nebo myoskeletální.

Zde je nutné pacienta přesvědčit, že se musí stejnou měrou – ba mnohdy ještě větší než jeho lékař – do léčby zapojit, a to pohybem a rehabilitací. S trochou nadsázky lze říci, že v případě bolesti nosných kloubů jsou to jedině ortopedi, kteří provedením totální endoprotézy velkých kloubů bolesti zmírní podstatnou měrou.

Už jsem se zmínil, že jste praktický lékař. Vaše pozice není jednoduchá, protože vaše znalosti musí obsáhnout celou medicínu. Jak to zvládáte? Existuje nějaký promyšlený koncept celoživotního vzdělávání?

Ano, základem práce lékaře první linie, tedy v našich podmínkách všeobecného praktického lékaře, je hlavně co nepřesněji stanovit pracovní verzi diagnózy a plán léčby. Navíc každý praktik má nějaké své oblíbené téma – u mne to je právě léčba bolesti, gastroenterologie, onkologická prevence, péče o umírající a těžce nemocné...

Existuje systém celoživotního vzdělávání, právě v rámci Společnosti všeobecného lékařství. Před několika lety vzniklo Centrum pro správu doporučených postupů, které každoročně zabezpečuje přípravu a následné zavedení doporučeného postupu pro všeobecné praktické lékaře. Jednotlivé doporučené postupy jsou představeny na výroční konferenci a poté zaváděny do jednotlivých krajů. Informovanost praktických lékařů je zajištěna zveřejněním všech doporučených postupů v příloze časopisu PRACTICUS, který přichází do ordinace každého praktika.

Pacienti jsou často léčeni v odborných ordinacích, ale léčba jim často příliš nepomáhá. A pak se vrátí ke svému praktickému lékaři a ten se snaží s nimi něco udělat. Můžete uvést nějaký takový případ, kde se vám nakonec podařilo nemoc u pacienta zlomit?

V našem prostředí jsou pacienti přece jen více odkázáni na péči praktika. Odborné ambulance jsou méně dostupné, algeziologická ambulance ordinuje dvakrát týdně ve městě více než 20 kilometrů vzdáleném. Spíše se tedy pacienti obracejí na nás – a skutečně si vzpomínám na akutní vzplanutí bolesti zad u pacientky po opakovaných operacích páteře. Vyzkoušela na bolesti vše a vždy se po nějakém čase vrátila. Nyní jsem u pacientky použil paracetamol v infuzním roztoku a po sérii injekcí se její bolesti výrazně zmírnily.

Ve druhé řadě se snažíme vždy najít řešení s kolegy z odborných ambulancí. Díky tomu, že jsem hlavním garantem a autorem řady doporučených postupů (mj. farmakoterapie bolesti), mám při diskusi poněkud snazší roli.

Jak jsou dnes praktičtí lékaři organizováni? Dříve zastával praktický lékař roli rodinného lékaře. Není škoda, že tomu tak dnes není?

Všeobecný praktický lékař je dnes organizován v odborné Společnosti všeobecného lékařství, která zabezpečuje odborné vzdělávání; profesní otázky řeší Sdružení praktických lékařů. Otázka rodinného lékařství, resp. modelu jednoho rodinného lékaře, je stále otevřená, v naší tradici primární péče systém jednoho lékaře, který by plně řešil problematiku dětského lékařství, gynekologie i problematiku dospělých, je – alespoň pro mne – nepředstavitelný. Myslím si, že hlavně péče a prevence v oblasti pediatrie a gynekologie je v ČR propracovanější než v jiných zemích. Systémy primární péče obecně vycházejí z tradice té které země; tradice u nás primární péči rozdělila, a jsem stále přesvědčen, že ku prospěchu pacienta.

Pojďme se ještě vrátit k léčbě bolesti. Převažují vůbec léčivé účinky nad nežádoucími? Někdy vzniká dojem – zvláště u léčby chronických bolestí – že benefit léčby nepřevažuje nad riziky takové farmakoterapie...

Benefitem musí být úleva od bolesti. Je nutné volit léky s minimem nežádoucích účinků, proto je vhodné a nezbytné vrátit se k preskripci silných opioidů, více využívat kom-



binaci takzvaně opomíjených léků (paracetamol, kodein). A v neposlední řadě je důležitá dobrá znalost nežádoucích účinků nejpoužívanější skupiny analgetik – nesteroidních analgetik (zde je řešením používat ta, která jsou pro pacienta nejbezpečnější – meloxicam a nimesulid). Variantou je možnost a dostupnost nových přípravků – zde nemohu nezmínit celou řadu GUNA MD injekcí, které se jeví jako velmi perspektivní doplňková terapie, a možná že budou i terapií první volby.

Nedávno jsem četl vaši kasuistiku, respektive konkrétní případ léčby bolesti pohybového aparátu vaší pacientky. Zde popisujete nový přístup k léčbě prostřednictvím fyziologické regulační medicíny, respektive vzpomenu GUNA MD injekce. Můžete ve stručnosti tuto kasuistiku přiblížit i našim čtenářům?

Jedná se o přibližnou; zde je vždycky obtížné najít takové stanovisko, které uspokojí obě strany. Je i taková stará poučka: neléčit své blízké... Ale její dlouholeté obtíže v podobě bolesti nosných kloubů, jejichž vyvolávajícím faktorem byla stará tříštivá zlomenina kotníku s omezenou hybností, mne přiměly jednat. Jelikož se základní příčina (zminěná fraktura hlezna) nedala odstranit a v důsledku špatného stereotypu chůze se na této končetině zhoršila artróza kolena, zkusili jsme obstrukci, sérii injekcí MD Knee. Výsledek předčil očekávání nejen moje, ale hlavně i již získaný skepticismus pacientky. Bylo dosaženo výrazného zlepšení, jako hlavní přínos udává pacientka to, že nemusí pravidelně brát analgetika a že noční bolesti kolenního kloubu jsou tak mírné, že ji nebudí.

Pokud se nějaký pacient rozhodne vás kontaktovat, kde vás může hledat a objednat se?

Jednoduchý způsob je přes Internet, mailová adresa je skalab@svl.cz. Samozřejmě, možnosti pomoci jsou limitované vzdáleností. Ale pokusím se, samozřejmě v rámci svých možností, odpovědět na dotazy e-mailem.

Za rozhovor děkuje PharmDr. Zdeněk Procházka

LEDOVÉ NOHY

PharmDr. Vladimír Végh,
Edukafarm, Praha

Pocit ledových končetin způsobuje jejich nedostatečné prokrvení. Na zhoršeném krevním oběhu v končetinách se bohužel výrazně podílí náš současný životní styl. Velmi významným přispěvatelem je např. *kouření*. Nikotin škodí krevnímu oběhu dvěma způsoby: jednak podporuje tvorbu aterosklerotických plátů ve větších cévách, jednak stahuje drobné cévky právě v koncových částech těla. Je prokázáno, že po vykouření jen jedné cigarety dochází k poklesu teploty rukou a nohou, který se vyrovná až po 20 minutách po dokouření cigarety! Podobně je to i s přílišnou konzumací *kofeinu* (zejména ve formě kávy, ze které se kofein vstřebává rychleji než z čaje).

Podobné stažení cév vyvolává např. i stres. Tělo se připravuje na „boj“ a soustředí krev do mozku a svalů. Naopak pocit pohody bývá obvykle popisován jako záplava tepla, protože cévy se uvolňují. Nedostatek pohybu vede k ochabnutí svalstva i cévní stěny a také ke zhoršení prokrvení. Z dalších možných faktorů lze jmenovat např. některé hormonální změny (např. *nedostatečná činnost štítné žlázy*) nebo srdečně-cévní příčiny (*nízký tlak, ateroskleróza*).

inzerce



PAMĚŤ

jako zamlada!

ŽIVOUČÍ FOSILIE

Strom Ginkgo biloba, česky jinan dvoulaločný, se odlišuje od ostatních stromů tvarem svých listů, ale zvláště jejich blahodárnými účinky. Ginkgo je snad jediná živoucí fosilie, jež přežila 200 milionů let! Ojedinelý komplex látek obsažených v ginkgo především podporuje krevní oběh v okrajových částech těla. Proto mu lze přičíst **kladné ovlivnění paměti a schopnosti soustředit se, zlepšení funkce myšlení** i řeči. Posiluje též prokrvení nejmenších cévek v pohlavních orgánech, očích a uších, ale i v nohou a rukou.

BÝT STÁLE MLÁD, TO BYCH SI PŘÁL...

Extrakt z ginkgo listů **chrání buňky** lidského těla **proti** volným radikálům a tedy **předčasnému stárnutí**. Houževnatý strom nám dává pomocnou ruku k udržení duševní i tělesné pohody i v napjatých a náročných stresových situacích. Je zajímavé,

Co můžeme změnit?

Chladnutí končetin se samo urychluje – pocítujeme-li chlad, cévy v periferních oblastech těla se reflexně stáhnou, aby zabránily dalšímu úniku tepla. Tím se ale prokrvení končetin dále zhorší. Abychom si pomohli od neustále studených končetin, je vhodné dodržovat některá preventivní opatření:

- Nohy v teple – v rámci všech módních trendů si poridíte teplé boty a v práci se pak přezouvejte.
- Střídaté koupele – střídání teplé a studené vody prospívá k pružnosti cév a zlepšuje prokrvení.
- Sauna – nejlepší „posilovna“ cév.
- Zákaz kouření a omezení pití kávy.

Pocit neustále studných končetin je nepříjemný fenomén, který není závislý na okolní teplotě. Navzdory jinak dobré tepelné pohodě jsou ruce a nohy až bolestivě studené. V létě to také velký problém obvykle není, ale s prvními sychravými dny se přihlásí jako zvlášť obtěžující. Ledové nohy obvykle nezahřeje žádný „svařák“ ani teplé vlněné ponožky. Co za to může?

- Masáže – lehká a rychlá akutní pomoc, i když jste sami.
- Pohyb – běh, jízda na kole ale i delší rychlá chůze trénuje svaly a zvyšuje pružnost cév.



léky a lékárna

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

Ginkgo pro lepší prokrvení

Všechna tato režimová opatření je vhodné doplnit povzbuzením krevního oběhu „zevnitř“. Po staletí je známý příznivý účinek listů ze stromu jinanu dvoulaločného (*Ginkgo biloba*). Látky v nich obsažené

podporují zejména mikrocirkulaci v drobných cévách. Krev se pak dokáže přes cévy lépe protlačit i ve zhoršených venkovních podmínkách. Používají se tak nejen na zlepšení prokrvení mozku, ale i končetin.

inzerce

Darujte k vánocům GinkoPrim® Max

Pro lepší 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

Doplňek stravy



Dárkové vánoční balení obsahuje 40 dní užívání navíc

Orientační cena v lékárně: 419,- Kč včetně DPH.

WALMARK®
20 let - česká firma

Volejte zdarma 800 141 141. Více na
www.ginkoprim.cz nebo www.walmark.cz

VÁŠ ZRAK A VAŠE SRDCE. CO MAJÍ SPOLEČNÉHO?

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Praha

Nejčastějším typem je věkem podmíněná makulární degenerace (VPM), která nemá přesnou vyvolávající příčinu, ale na jejím vzniku se podílí celá řada faktorů. Jmenovat můžeme např. špatně kompenzovaný diabetes mellitus, kouření, nedostatečný příjem vitamínů a antioxidantů, ale také faktory srdečně-cévní, jako např. vysoký krevní tlak a vysoké koncentrace cholesterolu a tuků v krvi.

Makulární pigment a tuky v krvi

Vysoký obsah tuků v potravě, a to zejména nasycených mastných kyselin, zvyšuje riziko věkem podmíněné makulární degenerace. Pro správnou funkci žluté skvrny je důležitý speciální světlocitlivý pigment, na jehož tvorbě se podílejí důležitá barviva přiváděná potravou – karotenoidy beta-karoten, lutein, zeaxantin a další. Tyto látky jsou totiž z trávicího ústrojí přenášeny do očí pomocí speciálních tukových částic v krvi, tzv. lipoproteinů. Jejich struktura, a tedy i funkce, je velmi závislá na složení přijímaných tuků. Nedávno zveřejněná studie ukazuje, jak se nepříznivý lipidový profil může podílet i na zhoršení výchozího stavu makulárního pigmentu. Bylo pozorováno, že celkové množství luteinu v krvi je přímo úměrné množství tzv. *dobrého chole-*

sterolu (HDL-cholesterolu). Naopak pokud měli pacienti vysokou hladinu celkových tuků – *triglyceridů* –, měli významně nižší koncentraci světlocitlivého pigmentu ve žluté skvrně.

I když mechanismus přenosu karotenoidů z trávicího ústrojí do žluté skvrny, kde se podílejí na tvorbě světlocitlivého pigmentu, není zcela objasněn, ukazuje se,

prokrvení. V konečném důsledku to způsobuje místní výpadky zásobování kyslíkem a živinami, což dále prohlubuje poškození oční sítnice. V této oblasti se mohou uplatnit silné antioxidantní účinky luteinu. Při klinickém zkoušení zvýšené dávky luteinu výrazně snižovaly poškození nervových buněk v sítnici, vyvolané nedokrveností. Lutein tak kromě tvorby světlocitlivého pigmentu

Žlutá skvrna (makula) je místem největší zrakové ostrosti oka. V tomto místě se nachází nejvíce světlocitlivých buněk. Bohužel její poškození, tzv. makulární degenerace, je nečastější příčinou ztráty zraku ve vyspělých zemích.

že "dobrý" HDL-cholesterol je velmi důležitý pro jejich transport. Osoby se zhoršenými koncentracemi tuků v krvi (snižovaný poměr HDL/LDL-cholesterolu) tak mohou trpět nedostatkem důležitých barviv v sítnici.

Vysoký krevní tlak a poškození sítnice

Dlouhodobě neléčený (nebo nedostatečně léčený) vysoký krevní tlak vede k poškození stěny drobných cévek oční sítnice. Tato drobná poškození se mohou hojit drobným jizvením a místním zánětem, co vede k přetváření cévního řečiště sítnice a zhoršení jejího

poskytuje buňkám poskytuje výrazný antioxidantní ochranný účinek.

Závěr

Zvýšený příjem antioxidantně působících karotenoidů, např. luteinu a zeaxanthinu, může mít významný ochranný vliv na buňky sítnice. U osob s rizikovými faktory srdečně-cévních onemocnění je tento zvýšený příjem obzvláště významný, protože často dochází ke kumulaci s dalšími rizikovými faktory, jako je např. diabetes mellitus. Doplnkové podávání těchto látek v potravě se proto pro tuto skupinu zdá být velmi vhodné.

inzerce



Avilut® Pro silné a zdravé oči
Lutein 12 mg
doplněk 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, 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.

JAK SE STRAVOVAT V PRŮBĚHU NEMOCI?

Rozhovor s nutriční terapeutkou Jaroslavou Pavličkovou z Fakultní nemocnice Hradec Králové



Je důležité, jak se stravujeme v průběhu nemoci? A proč?

Strava, kterou přijímáme, když jsme zdraví i při nemoci, musí splňovat tři základní pravidla. Má být pestrá, energeticky a biologicky vyvážená a má být naším společníkem proti zdravotním obtížím. Žádná potravina není „škodlivá“ nebo „dobrá“, existují jen naše dobré nebo špatné stravovací návyky. Při onemocnění musíme přihlídnout k věku, pohlaví a stravovacím zvyklostem. Výživa je nedílnou součástí léčby nemocí a významně ovlivňuje léčebný postup. Špatný výživový stav může být ovlivněn vlastním onemocněním, nedostatečnou výživou nebo celkovým způsobem života.

Výživa dodává organismu látky potřebné pro jeho stavbu a životně důležité funkce. Živiny, které přijímáme, jsou důležité pro vývoj, obnovu tkání, růst, fyzickou a duševní práci a obranyschopnost proti onemocnění.

U chronických chorob (např. u nádorových onemocnění, onemocnění trávicího ústrojí a dýchacích cest), po operacích, u nemocí znemožňujících vstřebávání živin nebo u mentálních anorexií je pacient ohrožen podvý-

inzerce

živou. **Při onemocněním organismus vydává více energie a při nedostatečném příjmu stravy ohrožuje pacienta podvýživou.** Podvýživa je takový dlouhodobý stav výživy, při kterém nejsou pokryty všechny potřeby a příjem stravy je nedostatečný. Nedostatek se může týkat jen některé složky potravy (bílkoviny, vitaminy), nebo se týká všech důležitých složek potravy. V průběhu onemocnění je velmi důležité, aby strava zajišťovala pacientovi dostatečný energetický a biologický příjem.

Jak zajistit správné stravování při onemocnění, která pacientovi brání přijímat stravu v dostatečném množství a kvalitě?

Pokud není nemocný schopen (např. z důvodu poškození v oblasti dutiny ústní) přijímat celé porce podávané stravy, je nutné základní živiny a energii doplňovat jiným způsobem. Jedná se nejčastěji o popíjení klinicky vyráběných přípravků, které dodají organismu chybějící energii a živiny. K takovým přípravkům patří Nutridrinky – přípravky, které neobsahují laktózu, jsou bezcholesterolové, bezpurinové a bezlepkové. S výhodou jsou využívány nemocnými s chorobami dutiny ústní, chrupu, při špatném polykání, před operacemi a v pooperačním období, při proleženinách, anorexii, bulimii. Jsou vhodné pro seniory, u nádorových onemocnění, u poruch trávicího ústrojí, při snížení chuťových vjemů u diabetiků.

Co je Nutridrink, jaké jsou jeho typy a jakým způsobem se užívá?

Sippingové (sipping = popíjení) přípravky Nutridrink představují odborně vyráběnou a klinicky vyzkoušenou tekutou stravu. Přípravky se popíjejí po malých dávkách, aby se živiny lépe vstřebávaly. Podávají se po jídle nebo

mezi jídly, vychlazené nebo mírně ohřáté, po dobu 14 dnů po 2–3 lahvičkách denně. Na určitou dobu jimi lze stravu i zcela nahradit. V lékárnách je k dispozici široká nabídka chuťových variant a typů, **tabulka** uvádí jejich přehled (300 kcal představuje cca polovinu energetického příjmu z oběda nebo večeře):

Nutridrink základní řada – vanilka, čokoláda, tropické ovoce, karamel, neutral, 200 ml, 300 kcal
Nutridrink Compact – jahoda, vanilka, káva, lesní ovoce, banán, meruňka, 125 ml, 300 kcal
Nutridrink Multi Fibre – jahoda, pomeranč, vanilka, banán – 200 ml, 300 kcal
Nutridrink Juice Style – jablko, jahoda, bez tuku – 200 ml, 300 kcal
Nutridrink Yoghurt – malina, vanilka, citron – 200 ml, 300 kcal
Nutridrink Protein – lesní ovoce, vanilka, čokoláda – vyšší množství bílkovin – 200 ml, 300 kcal
Diasip – vhodný pro diabetiky – jahoda, vanilka 200 ml, 200 kcal
Cubitan – čokoláda, vanilka, jahoda, přispívá k hojení ran a dekubitů, 200 ml, 250 kcal.

Jsou k dostání kuchařky sestavené cíleně pro jednotlivá onemocnění? A pokud ano, kde je mohou pacienti získat?

Rady pro stravování nemocných, tzv. „kuchařky“, jsou vypracovávány odborníky speciálně pro jednotlivá onemocnění. Nedávno vyšla kniha receptů s Nutridrinkem, která je součástí „vánočního balení“ Nutridrinku nebo ji lze objednat na webových stránkách www.vyzivavnemoci.cz.

Děkujeme za rozhovor.

Rozhovor připravila odborná redakce Edukafarm

Vánoční balíček Nutridrinků s kuchařkou

AKČNÍ NABÍDKA

Nejoblíbenější příchutě Nutridrinků 8+1 zdarma

2x čokoláda • 2x karamel • 2x jahoda • 1x lesní ovoce • 1x jogurt malina • 1x neutral



30 stran skvělých receptů s fotografiemi

Potravinový zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní lékařské účely.

Nutricia, a.s., Na Hřebenech II 1718/10, 140 00 Praha 4
 tel: 296 332 700, infolinka: 800 110 001
 e-mail: informace@nutricia.cz, www.vyzivavnemoci.cz

NUTRICIA
 Advanced Medical Nutrition

MUCONASAL[®] PLUS

**DÝCHEJTE
VOLNĚ
NOSEM**



léčivá látka

RYCHLE UVOLNÍ

éterické oleje

OSVĚŽÍ a PEČUJÍ

- působí během 5 minut
- účinkuje až 10 hodin
- pro děti od 6 let

Jediné, co tedy můžete udělat, je povzbudit svoji imunitu v boji s těmito viry a vhodnými prostředky zmírnit příznaky choroby. Nejdůležitější je dostatek klidu, odpočinku a podávání tekutin, protože při rýmě a teplotě dochází k jejich rychlému úbytku, což může vést k dehydrataci a následně i zácpě. Kromě toho pomohou tekutiny svlažit hrdlo vyprahlé při dýchání ústy, a v teplé podobě pomáhají i tlumit bolest v krku. Ideální jsou bylinné čaje, džusy, voda, ale i zeleninové či kuřecí polévky. Naopak mléko a mléčné výrobky se v tomto stavu nedoporučují, neboť podporují tvorbu hlenu a zahušťují ho.

Bojujeme s příznaky

Rýma není rozhodně příjemná záležitost – především na počátku, kdy bývají obtíže tak úporné, že není pomalu ani možné odložit kapesník. Jakkoliv vás ale rýma může obtěžovat, nepředstavuje žádné nebezpečí a je více než jisté, že po několika dnech sama odezní. Nejjednodušší je asi sáhnout po nosních kapkách nebo spreji. K léčbě se používají tzv. dekongestiva – látky působící zúžení rozšířených cév v nosní sliznici. Např. tramazolin poskytuje úlevu během 5 minut od akutního příznaku - ucpaného nosu - a to na dobu 8-10 hodin. Dekongestiva jsou značně oblíbená, ale je třeba upozornit, že by se neměla užívat dlouho (tj. déle než týden). Delší používání může stav pacienta paradoxně zhoršit.

Dobrou volbou, i když náročnější na provedení, je inhalace. Buď se postupuje za tepla, tj. po zakrytí hlavy a ramen ručníkem se vdechují páry vystupující z nádoby s horkou vodou a kuchyňskou solí či bylinnou přísadou (heřmánek, kosodřevina, eukalyptový olej apod.), nebo sofistikovaněji za studena např. pomocí ultrazvukového inhalátoru, kdy se do dýchacích cest vpravují látky ředící hlen a usnadňující jeho vykašlávání (např. roztok ambroxolu, nejlépe smíšený v poměru 1:1 s fyziologickým roztokem). Tento přístup se velmi

○ RÝMĚ A NACHLAZENÍ

Odborná redakce Edukafarm, Praha

Vousatá anekdota praví, že běžná rýma trvá sedm dní, ale pokud se dobře léčí, pouze týden. Bohužel praxe není tak jednoduchá. Akutní i chronický průběh rýmy významně nepříznivě ovlivňuje kvalitu života.

Rýma sama o sobě není onemocněním, pouze příznakem, který doprovází řadu vyvolávajících příčin. Léčba tedy může být jak symptomatická, tak kauzální. Při léčbě rýmy má zcela zásadní význam udržení průchodnosti nosu, čehož dosahujeme mechanicky i medikamentózně.

V zimním období je nejčastější příčinou rýmy běžné nachlazení. První příznaky můžete začít pociťovat již během několika málo hodin po setkání s nakaženou osobou. Záleží na druhu viru a celkovém stavu vašeho organismu. Obecně platí, že doba od přenosu do projevu nemoci nebývá delší než dva až tři dny. Často je ale nástup nemoci velmi rychlý. Cítíte se naprosto v pořádku, a náhle vás přepadne pocit celkové nevolnosti, po níž následuje sucho v krku, dráždění při polknutí až přímo bolest v krku. Ta může být někdy poměrně silná, takže nejednou vyvolává podezření na chřipku, či dokonce angínu. Tyto obtíže však trvají obvykle jen jeden nebo dva dny, poté ustupují a vystřídá je rýma. Zpočátku vytéká za častého kýchání z nosu velké množství vodnatého sekretu. Po jednom až dvou dnech se hlen zahušťuje a nos se stává hůře průchodným. Nemocný proto začne

dýchat ústy, takže mu vysychá v hrdle, které se tak stává bolestivějším a citlivějším. Důsledkem je kašel. Ucpaný nos, kýchání, bolest v krku a kašel – to jsou nejobvyklejší projevy zimního nachlazení.

Postel a teplý čaj

I když se nachlazení v mnohem podobá chřipce (zvláště v počátečním stadiu nemoci), původcem infekce je zcela jiný typ viru. Viry způsobující nachlazení ničí napadenou tkáň a vyvolávají její zánět (podobně jako je tomu u chřipky), zásadní rozdíl je ale v agresivitě virů, která je v tomto případě mnohem menší, a celková reakce organismu je tudíž mírnější. Vzhledem ke skutečnosti, že je známo nejméně 20 druhů nejrůznějších virů, jež vyvolávají nachlazení, neexistuje na toto onemocnění v podstatě žádný účinný lék. Antibiotika se nepoužívají, protože naopak mohou ničit příznivě působící přirozené bakterie v lidském těle, a snižovat tak obranyschopnost organismu.

dobře osvědčil též při zánětu v oblasti vedlejších nosních dutin a středouší.

Možné komplikace

I když je rýma a nachlazení celkem běžným a banálním onemocněním, které ve většině případů odejde stejně rychle, jako přišlo, neznamená to, že se nemusíme obávat nebezpečí komplikací. Představuje je např. postupná proměna rýmy v zánět dutin při nedostatečném odcházení hlenu. Lidově se nazývá „zastydlá“ rýma a projevuje se jako tupý tlak v hlavě, který může přetrvávat ještě dlouho po odeznění akutních příznaků. Především u dětí pak dochází poměrně často k zánětu středního ucha, který je způsoben hlenem z nosu, jenž pronikne Eustachovou trubicí do středoušní dutiny a zanechá sem infekci. Další možnou komplikací je zánět vedlejších nosních dutin vyvolaný druhotnou bakteriální infekcí.

IMUNOGLUKAN – PATENTOVANÁ PODPORA IMUNITY, KTEROU NELZE ZAMĚNIT

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Praha

Organismus z toho důvodu mobilizuje svoje rezervy a připraví se na možný „útok“. Dochází tak k významnému posílení imunity, které můžeme využít zejména v počínající sezoně častých infekcí dýchacích cest. Je však potřebné věnovat pozornost skutečné kvalitě používaného beta-glukanu.

klinického stavu dětských pacientů bylo doprovázeno i příznivou změnou vybraných imunologických laboratorních parametrů. Další studie probíhají, a aktuálně jsou velmi očekávány výsledky nové studie z Fakultní nemocnice Na Bulovce se specifickým zaměřením na děti s alergickými onemocněními.



fyzickou zátěží (vrcholoví sportovci). Další vhodnou oblastí jeho využití je podávání starším lidem, u nichž může i běžné onemocnění dýchacích cest mít závažné následky.

Beta-glukany patří mezi velmi důležité látky, které podporují obranyschopnost našeho organismu. Z hlediska přírodního vývoje se jedná o velmi staré struktury, které oznamují našemu tělu riziko napadení infekcí.

Beta-glukany – odkud se berou?

Beta-glukany tvoří nosnou část buněčné stěny hub, a proto je na povrchu nenarušené houbové buňky (např. sušená hlíva ústříčná) volně dostupná pouze malá část charakteristických znaků beta-glukanu. Pro plné rozvinutí jeho účinku je potřebné všechny nepotřebné části buněčné membrány odstranit a rozpletením beta-glukanové „sítě“ výrazně zvýšit dostupnost beta-glukanu pro buňky našeho imunitního systému. Zároveň při procesu izolace nesmí dojít ke štěpení dlouhých vláknitých molekul beta-glukanu, protože takto krátké beta-glukany nemají imunomodulační schopnosti.

Celý proces zahrnuje několik kritických kroků, které jsou rozhodující pro kvalitativní vlastnosti získávaného beta-glukanu. Tyto kroky pak definují klinické vlastnosti daného glukanu, a proto není možná jednoduchá záměna beta-glukanů od různých výrobců. Zkušenosti získané s jedním typem proto nelze přenášet na jiné typy beta-glukanů.

V klinické praxi je pak možné kvalitní beta-glukany využít k posílení imunity u všech ohrožených osob, tj. jak u dětí, tak u starších pacientů nebo u osob vystavených stresu. Používají se zejména v prevenci častých infekcí („příprava na zimu“), ale stejně dobře se uplatní i při akutním průběhu onemocnění, kde dokážou zkrátit dobu nemoci a snížit riziko recidivy.

Klinické zkušenosti s řadou Imunoglukan

Patentovaný způsobem připravený beta-glukan imunoglukan P4H, izolovaný z hlívy ústříčné, je hlavní účinnou látkou řady přípravků Imunoglukan. Tato řada přináší na český trh beta-glukan s nejširším ověřením účinku v klinické praxi.

Nejčastěji užívanou formou je Imunoglukan sirup, hojně používaný zejména pediatry, protože je jako jediný vhodný pro děti od jednoho roku. Jeho účinnost byla potvrzena v roce 2005 česko-slovenskou multicentrickou studií, ve které se hodnotil vliv jeho podávání na frekvenci infekcí horních cest dýchacích u dětí. U více než 70 % dětí se po 6 měsících užívání sirupu Imunoglukan snížila frekvence infekcí horních cest dýchacích v následujícím roce o více než polovinu. Zlepšení

Pro dospělé jsou k dispozici kapsle Imunoglukan, jejichž účinnost je opět ověřena v řadě menších klinických studií u infekcí dýchacích cest. Další klinická pozorování sledují použití Imunoglukanu např. jako pomocného postupu při léčbě ulcerativní kolitidy, Crohnovy choroby nebo revmatoidní artritidy. Aktuálně je předmětem velkého zájmu studie použití Imunoglukanu u imunosuprese vyvolané extrémní

Imunoglukan – jedinečné účinky

Řada Imunoglukan využívá jedinečný standardizovaný beta-glukan, u něhož je způsob výroby chráněn mezinárodním patentem, a proto byla také účinná látka pojmenována slovem Imunoglukan P4H. Vzhledem k jedinečnosti výrobního postupu tedy nelze zaměnit Imunoglukan za jiné beta-glukany. Výrobce ověřuje jeho účinnost v řadě klinických pozorování, prováděných na předních českých a slovenských pracovištích. Díky tomu se mohou přípravky Imunoglukan prokázat řadou reálných klinických poznatků, které potvrzují jejich jedinečnost v podpoře imunity.

INZERCE

Imunoglukan®

účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovaný komplex imunologicky aktivních polysacharidů na bázi beta-glukanů) a vitamin C

Braňte se a posilujte svou imunitu s IMUNOGLUKANEM!

vhodný při

- ✚ zvýšené zátěži imunitního systému
- ✚ opakovaných infekcích (např. horních cest dýchacích aj.)
- ✚ opakovaném podávání antibiotik
- ✚ nástupu dětí do kolektivu

ve formě kapslí pro dospělé a děti od 3 let věku
ve formě sirupu pro děti již od 1 roku

K dostání ve vaší
lékárně nebo na

 SAMOLÉČENÍ CZ
ZDRAVÍ, LÉKY a VY



doplňk stravy

doplňk stravy

doplňk stravy

Výrobce: Pleuran, s. r.o., Súkennická 15, 821 09, Bratislava

www.imunoglukan.cz

Informační servis zajišťuje: společnost inPHARM, tel.: + 420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz

V PRAZE SE KONALO SYMPOZIUM FYZIOLOGICKÉ REGULAČNÍ MEDICÍNY

Odborná redakce Edukafarm



Co je fyziologická regulační medicína

Dr. Perra nejprve posluchače seznámil s principem léčby a základními pojmy FRM. Fyziologická regulační medicína je nový léčebný přístup, založený na obnově rovnovážného stavu v nemocném organismu za pomoci biologicky aktivních (tzv. komunikačních) molekul, které jsou přirozeně přítomny v lidském těle a které kontrolují a řídí fyziologické funkce u zdravého jedince.

Mezi komunikační molekuly řadíme **neuropeptidy** (působí v nervové soustavě), **hormony** a **cytokiny** („operují“ v imunitním systému), k nimž patří i **růstové** a **transfer faktory**, které jsou základní složkou tkání s regulujícím a stimulujícím působením. Komunikační molekuly mají rozhodující význam pro zachování zdraví jedince. Nemoc je nyní chápána jako projev změn v koncentracích těchto molekul, a to jak zvýšeného, tak sníženého množství. Celosvětový lékařský výzkum se v současnosti zaměřuje na komunikační molekuly; podstata pozitivních procesů (např. hojení), nebo naopak nemocí (zánět, otok apod.), tkví právě v nich. Tím se naskytá možnost použití komunikačních molekul pro terapeutické účely.

Terapeutický koncept fyziologické regulační medicíny

Strategie FRM se opírá o tzv. terapeutický trojúhelník a skládá se ze tří současně probíhajících fází:

- 1. specifická terapie** – složka FRM zodpovědná za kontrolu symptomů;
- 2. drenážní terapie** – složka FRM zodpovědná za detoxikaci organismu a zefektivnění léčby;
- 3. P.N.E.I. systém** – složka FRM zodpovědná za rovnováhu psycho-neuro-endokrino-imunitní soustavy.

Specifická terapie se soustřeďuje na léčbu příznaků. Nízké dávky hormonů, neurotransmiterů, interleukinů a dalších účinných látek z oboru fytotherapie a dietologie jsou schopné reaktivovat imunitní pochody a ve svém účinku se vzájemně podporují. *Drenážní terapie* představuje detoxikaci, tj. proces, jímž se tělo zbavuje

toxických látek nebo je zneškodňuje. Přeladění P.N.E.I. – *psycho-neuro-endokrino-imunitního systému* – je pak základem fyziologické regulační medicíny.

Příklady terapeutických protokolů FRM

V další přednášce demonstroval prof. Bianchi na několika diagnózách konkrétní praktické využití postupů a přípravků fyziologické regulační medicíny. Jako první byly ukázány léčebné možnosti u **revmatoidní artritidy**. Toto zánětlivé autoimunitní onemocnění postihuje přibližně 1 % populace, častěji ženy, a vede k postupné destrukci kloubů, kostí, vazů i šlach. Na vzniku zánětu se významnou měrou podílejí Th1 lymfocyty (druh bílých krvinek), produkující tzv. prozánětlivé cytokiny. Tento stav tělo kompenzuje zvýšenou tvorbou tzv. protizánětlivých cytokinů. Léčba revmatoidní artritidy je proto založena na podávání anti-interleukinu 1 (GUNA-

pelety, z aplikace protizánětlivých interleukinů 3, 4 a 11 (GUNA-TONSILS pelety), v kombinaci s kapkami GUNA-FLAM a GUNA-LYMPHO.

Při léčbě **infekční mononukleózy** lze s úspěchem podávat interleukin 2 s interferonem gamma (GUNA-VIRUS pelety) v kombinaci s přípravkem CITOMIX pelety a kapkami GUNA-CELL.

Fyziologická regulační medicína se výborně uplatňuje také v **geriatrii**. Zde se promítá do léčby poruch kognitivních funkcí (demence) a poruch spánku.

Alzheimerova choroba představuje nejčastější formu demence. Ukázalo se, že u žen je při demenci důležitá substituce pohlavních hormonů, zvláště progesteronu. Obecně se doporučuje léčba pomocí tzv. neurotrofinů, upravujících vitalitu a vývoj nervových buněk mozku; jsou obsaženy v kapkách GUNA-AWARENESS a GUNA-GERIATRICALS. Podpůrně lze podávat přípravek GUNA-BRAIN tablety.



FRM léčí též bolesti kloubů a svalů

Poslední přednáška, s níž vystoupil prof. Milani, se týkala využití postupů FRM při léčení bolesti. Detail-

18. září 2010 se v pražském hotelu Clarion Congress konalo mezinárodní sympozium věnované fyziologické regulační medicíně (FRM). V rámci tohoto odborného setkání zazněly příspěvky italských lektorů dr. Alessandra Perry, prof. Iva Bianchiho a prof. Leonella Milaniho.

FLAM kapky) v kombinaci s kapkami GUNA-MATRIX a injekcemi MD-POLY. Druhou autoimunitní chorobou ovlivnitelnou pomocí FRM je **Crohnova nemoc**. Tento chronický střevní zánět postiženého často invalidizuje. Je charakterizován opět zvýšenou sekrecí prozánětlivých cytokinů. Léčba Crohnovy nemoci je založena na užívání anti-interleukinu 1 a interleukinu 10 (GUNA-FLAM kapky) v kombinaci s kapkami GUNA-BOWEL, GUNA-MOOD a přípravkem COLOSTRO NONI. Třetím příkladem může být **alergická astma**. Léčebný koncept se opírá o znovunastolení rovnováhy mezi lymfocyty (bílymi krvinkami), a to podporou Th1 buněk podáváním nízkých dávek interleukinu 12 a interferonu gamma (GUNA-ALLERGY-PREV kapky) v kombinaci s kapkami GUNA-BOWEL a GUNA-MATRIX. Bakteriální **zánět mandlí** je obvykle doprovázen hořčičkou. Léčba sestává z podávání přípravku CITOMIX

ně se dotkla možností injekční aplikace nízkých dávek kolagenu ve spojení s rostlinnými extrakty a dalšími pomocnými látkami. Tímto přístupem je možné dosáhnout výrazné úlevy při bolestivých onemocněních pohybového ústrojí.

Závěr

Sympozium fyziologické regulační medicíny konané v září v Praze naznačilo, že se jedná o nový a velmi perspektivní bioterapeutický směr medicíny. Podáváním nízkých, resp. fyziologických dávek působků a látek tělu vlastních dochází k vyvolání léčebné odezvy, ale bez rizika nežádoucích vedlejších účinků a interakcí s klasickou léčbou.

Podrobnější informace a seznam lékařů aplikujících přípravky FRM můžete najít na internetové adrese www.samoleceni.cz.

VITAMIN D STÁLE PŘEKVAPUJE

Odborná redakce Edukafarm

Jak jsme na tom s vitamínem D

Rozsáhlé epidemiologické studie provedené během posledních 15 let v USA a státech Evropské unie prokázaly, že až 80 % populace všech věkových kategorií – ale především děti a senioři – trpí nedostatkem vitamínu D, s tendencí dalšího zhoršování situace. Řada odborníků navíc dává do spojitosti deficit vitamínu D s prudkým nárůstem výskytu některých závažných chorob, např. zhoubných nádorů tlustého střeva a konečníku, cukrovky (diabetes mellitus)

ru. Vzhledem k současnému životnímu stylu a častému pobývání v místnostech však není lidská kůže dostatečně dlouhou dobu vystavena vlivu denního světla, nevzniknou tak dostatečné zásoby vitamínu D, a proto je velmi vhodné jej organismu dodávat formou doplňku stravy.

Výsledky nedávných studií překvapují

Vitamin D byl podrobován klinickému zkoumání

Mezi mnohými laiky, ale i některými lékaři a dalšími zdravotníky bývá tradován názor, že vitamín D je pro člověka nepostradatelným pouze ve vztahu k bezproblémovému vývoji kostry a zubů dětí a k zabránění vzniku osteoporózy (řidnutí kostí) a jiných kostních poruch u žen v menopauze a starších lidí obecně. Avšak již výzkumy z konce šedesátých let 20. století dokládají, že aktivní forma vitamínu D (1,25-dihydroxycholecalciferol, vitamín D₃) díky chemické struktuře charakteru anabolického steroidního hormonu ovlivňuje obnovu a růst tkáně mozku, srdce, plic, svalů, jater, ledvin, slinivky břišní, dělohy, prostaty a dalších orgánů. Zároveň se významně podílí na tvorbě a vyzrávání buněk imunitního systému (bílých krvinek a dalších).

a autoimunitních onemocnění.

Více než 95 % vitamínu D je naše tělo schopno vyrobit si samo v kůži, ovšem jen za předpokladu, že ročně strávíme přibližně 2 500 hodin ve venkovním prostro-

u a závěry studií překvapily – a to příjemně – jak účastníci experimentů, tak samotné hodnotitele. Jedna ze studií prověřovala vztah mezi hladinou vitamínu D v krvi a kognitivními (mozkovými) funkcemi u lidí mezi

40 a 79 lety. Lidé, kteří měli koncentraci vitamínu D vyšší než 35 nmol/l, dosahovali mnohem lepších výsledků v testech vyšetřujících schopnost soustředění, paměť, výkonnost a psychickou labilitu. Jiná studie zkoumala korelaci mezi koncentrací vitamínu D v séru a ukládáním tuku. Výsledky ukázaly, že osoby s nízkými hodnotami vitamínu D měly více podkožního tuku, větší objem pasu a zvýšenou koncentraci inzulínu v krvi. A naopak vyšší množství tělesného tuku způsobovalo nedostatek vitamínu D. Nedávná klinická studie se zaměřila na účinek doplňování vitamínu D ve vztahu k výskytu chřipky u školních dětí. Riziko onemocnění chřipkou zde kleslo o 42 %.

Nejnovější výzkumy poukázaly na příčinný vztah mezi deficitem vitamínu D a výskytem deprese u osob starších 65 let, přičemž ženy mají riziko o něco vyšší.

Závěrečné doporučení

Nedostatek vitamínu D – a tím i možné mnohostranné poškození zdraví – lze odvrátit užíváním doplňků stravy s obsahem jeho aktivní formy, vitamínu D₃. Doplňek stravy Vita D₃ Plus obsahuje v denní dávce 200 % doporučeného příjmu a je určen dospělým (s výjimkou těhotných žen) a dětem od 5 let.



doplňek stravy

inzerce



Rakytník řešetlákový

- bylina využívaná v tradiční medicíně k posílení odolnosti organismu
- přirozený zdroj vitamínů

Přípravky Dr. Müller Pharma s obsahem rakytníku:

Müllerův sirup® s rakytníkem

Müllerovy pastilky® s rakytníkem 12/24 pastilek

DOPLŇKY STRAVY

Rakytníková mast Dr. Müller Pharma

ŽÁDEJTE

VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

NOVINKA NA KOŽNÍ PROBLÉMY

**ZAMĚŘENO
NA AKNÉ!****CLINICAL anti-acne**

je zcela nový doplněk stravy na českém trhu. Jedná se o revoluční přípravek, který pomáhá v boji proti akné a je určen osobám, které se potýkají s kožními problémy v období dospívání, hormonální nerovnováhy a oslabeného imunitního systému.

www.clinical.cz



NOVINKA

SKVĚLÝ TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK

LA ROCHE-POSAY

dermatologická značka č.1 přichází s jedinečnou vánoční nabídkou balíčku pro každý typ citlivé pleti navíc s exkluzivním dárkem, řasenkou Respectissime Extension v hodnotě 450,- Kč

5 druhů balíčků:

- Toleriane Riche** – Intolerantní pleť
- Hydreane Riche** – Základní hydratace pleti
- Hydraphase Riche** – Intenzivní hydratace pleti
- Redermic [+]** – Intenzivní zpevňující péče proti vráskám
- Substiane** – rekonstituční péče proti stárnutí



KOUPIŤE V LÉKÁRNĚ

PRO ZRALOU PLEŤ

EUCERIN

Nová řada krémů pro obnovu pevnosti pleti EUCERIN Dermo DENSIFYER je určena pro komplexní omlazení zralé pleti.



PRO SILNÉ SRDCE A CÉVY

EPAmax OMEGA 3+

NOVINKA

Pro své široké spektrum použití mohou být tyto přírodní látky obzvlášť vhodné pro dobrou kondici lidského organismu, srdce, cév a mohou též příznivě ovlivňovat krevní tlak, srážlivost krve, hladinu cholesterolu, migrény, ekzémy, záněty, až po celkové zvyšování imunity. Díky nejmodernější výrobní technologii a měkkým želatinovým kapslím je zamezeno nepříjemné chuti rybiho tuku.

Žádejte ve své lékárně nebo na www.jml-zlin.cz



doplněk stravy

POMOCNÍK V BOJI PROTI VRÁSKÁM

**HLOUBKOVÁ
VÝŽIVA PROTI
VRÁSKÁM!****Clinical anti-aging**

je doplněk stravy, jehož vyvážená kombinace jednotlivých účinných látek dlouhodobě pomáhá oddalovat samotné stárnutí pleti a pomáhá bojovat proti tvorbě vrásek.

www.clinical.cz



NOVINKA

PRO POHODLÍ „VAŠICH“ DŇŮ

SARAPIS MENSIS

Doplněk stravy Sarapis Mensis se používá na podporu posílení funkce vaječníků, čehož se využívá při **problematické a nepravidelné menstruaci**. Lze jej použít také jako podpůrný prostředek při opakujících se **potížích s mikroorganismy v oblasti pochvy a močových cest**.

Informace na čísle: 800 100 140

www.vegall.cz



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.



EDUKAFARM

S PORUCHAMI EREKCE SE NENÍ TŘEBA TRÁPIT

Odborná redakce Edukafarm



Sexuální aktivity jsou důležitou součástí partnerského vztahu a předpokladem spokojeného a plnohodnotného života každého muže. Sexualita sehrává svou pozitivní roli do stáří, přičemž neplatí, že by dosažením vyššího věku zcela vyhasínala, pouze se mění její formy.

Porucha ztopoření (erektilní dysfunkce – ED) postihuje asi 10 % mužů nad 21 let, ale u 40–70letých mužů je to již 52 %. V České republice se jedná o 500 000 až 800 000 mužů a každým rokem jich okolo 40 000 přibývá. V roce 2004 v ČR úplnou ztrátou schopnosti erekce trpěl každý desátý muž.

Erektilní dysfunkci definujeme jako trvalou (min. 6 měsíců trvající) neschopnost dosáhnout a udržet dostatečně dlouhou a dostatečně pevnou erekci potřebnou k realizaci oboustranně uspokojivého pohlavního styku. Příčiny selhávající erekce jsou vcelku pestré a lze je rozdělit např. na organické (cca 80 %) a neorganické (psychogenní, cca 20 %).

K **organickým příčinám** patří cévní, resp. interní (někdy dosud nerozpoznané) choroby (cukrovka, kornatění cév, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak aj.), dále neurologická postižení (úrazy páteře, roztroušená skleróza, cévní mozková příhoda, diabetické postižení nervů), urologické problémy (zvětšená prostata, nádor prostaty) a poruchy žláz s vnitřní sekrecí (snížená funkce varlat, mužský přechod).

Mezi nejvýznamnější **psychogenní** faktory řadíme úzkost a depresi. Se vzrůstajícími životními nároky a stále více uspěchaným životním stylem se skupina psychogenních faktorů dostává do popředí. Věková hranice mužů vyhledávajících odbornou pomoc se snižuje, výjimkou nejsou ani jinak zdraví již 30letí muži.

Zvláštní skupinu tvoří **polékové poruchy** sexuálních funkcí.

Současná neoperační léčba ED využívá téměř výhradně látky blokující enzym fosfodiesterázu (iPDE) **sildenafil**

fil, tadalafil a vardenafil, dále pak v mozku působící **apomorfín**. Méně jsou používány injekce do topořivých těles penisu či látky rozšiřující tepny aplikované do močové roury, a dále podtlakové erektoř. Svou roli v léčbě ED zaujímá i psychoterapie, vzhledem k těsné vazbě mezi psychikou a sexuálními funkcemi. Léčba pomocí blokátorů enzymu fosfodiesterázy vyžaduje sexuální stimulaci před stykem a nemá vliv na chuť na sex ani na vyvrcholení, resp. výron semene.

Své místo zde mají též **rostlinné komplexy** s obsahem látek projasňujících náladu, tlumících úzkost a rozšiřujících cévy, jejichž účinnost je doložena principy medicíny založené na důkazech. Ty jsou na rozdíl od konvenční léčby (iPDE) bez nežádoucích účinků a interakcí s jinými léčivými (léky na vysoký tlak, na ischemickou chorobu srdeční, některá antidepresiva aj.) a odpadají u nich kontraindikace (angina pectoris, infarkt myokardu aj.). Oblíbenost rostlinných extraktů je dána převážně jejich komplexním vlivem na psychiku a sexuální zdravotní stav muže při pravidelném používání. Při jednorázovém podání se uplatňují čistě afrodisiakální účinky daných rostlinných extraktů.

Z těchto látek vyniká extrakt z blizen **šafránu setého**, obsahující krocín, pikrokrocín a safranal. Safranal inhibuje zpětné vychytávání serotoninu (antidepresivum), krocín působí afrodisiakálně a zlepšuje erekci.

Další látkou s prokázanou účinností je extrakt z **maky** („peruánská ředkvička“), který se vyznačuje přítomností alkaloidů, alkamidů, mastných kyselin (palmitová, olejová, linolenová), aminokyselin (lysin a arginin), isothiokyanátů a sterolů. Zvyšuje chuť na sex a pohotovost k erekci, podporuje tvorbu svalové hmoty, působí antioxidantně a zlepšuje plodnost (podporuje tvorbu spermií). Snižuje hladiny krevních tuků a glukózy, a odstraňuje poruchy potence zapříčiněné užíváním antidepresiv ze skupiny selektivních inhibitorů zpětného vychytávání serotoninu.

Kayenský pepř (chilli, plod papriky *Capsicum frutescens*, Solanaceae, rozmělněný na prášek) je jako afrodisiakum doporučován odedávna. Hlavní obsahovou látkou je alkaloid kapsaicin (až 1,5 %), dále karotenoidy, flavonoidní glykosidy a silice. Vnitřně se užívá jako posilující prostředek; rozšiřuje cévy, zlepšuje prokrvení tkání a podporuje vylučování moči.

profil přípravku

SAFRAN POSITIVE LIBIDO

SLOŽENÍ

Extrakt z maky zvyšuje mužské libido, podporuje erektilitu a zlepšuje plodnost.

Extrakt z citronu působí příznivě na stěny cév.

Kayenský pepř (chilli) se používá jako posilující prostředek a k podpoře trávení.

Extrakt ze šafránu působí antidepresivně.

POUŽITÍ

Doplňek stravy Safran positive libido je vhodný na podporu erekce a libida u mužů.

DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ

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

BALENÍ

28 tablet



doplňek stravy

inzerce

Propolis přírodní antivirotikum, účinná pomoc při nachlazení a dermatidách

Propolisové tablety slouží k účinné vitalizaci organismu při virozech a nachlazení (doplňky stravy).

PM Propolis Echinacea tablety

PM Propolis 50 C + Royal jelly tablety

Propolisové tinktury a krémy se zvýšeným obsahem propolisu. Pomáhají při bakteriálním, virovém a infekčním napadení dutiny ústní, při anginózních stavech a dermatidách kůže.

PM Propolis Echinacea extra 3%, PM Propolis Extra 5%, PM Propolis Maral extra 3%

PM Propolisový krém s bambuckým máslem 50g

PM Propolisový krém s bambuckým máslem 50g

Medové sirupy v kombinaci s bylinnými extrakty a dalšími včelími produkty usnadňují odkašlávání, zlepšují dýchání, a tím i kvalitu spánku (doplňky stravy).

PURUS – MEDA, s. r. o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách, v internetovém obchodě

www.purusmeda.cz nebo na dobírku na lince 532 192 711–12.



ODKAŠLETE SI...

Odborná redakce Edukafarm ve spolupráci s MUDr. Ivanou Nulíčkovou, praktickou lékařkou pro děti a dorost, Praha

Kašel není onemocnění, je to pouze příznak postižení dýchacích cest. Kašel je pradávny obranný reflex, který zajišťuje očistu dýchacích cest, a jako takový se tedy vyskytuje u všech „vzduch dýchajících“ zvířat.

Většinou kašel vzniká podrážděním takzvaných receptorů kašle, uložených pod sliznicí dýchacích cest. Toto podráždění aktivuje mozkové centrum pro kašel a odtud je spuštěn samotný kašel – prudký výdech vzduchu strhávající částičky z povrchu dýchacích cest. Důležitou funkci v dýchacích cestách plní tenký hlenový povlak. Tvoří se ve žlázkách sliznice dýchacích cest, nabaluje na sebe nečistoty a pohybem speciálních buněk s řasinkami ve výstelce dýchacích cest je transportován (i s nečistotami) směrem ven z dýchacích cest. Při onemocnění dýchacích cest může dojít z různých příčin ke zvýšené tvorbě hlenu nebo ke zvýšené citlivosti receptorů pro kašel. Zvýšená tvorba hlenu je charakteristická pro bakteriální infekci dolních dýchacích cest – vzniká hustý hlen, popřípadě hnis. Kašel je pak vlhký (produktivní) a jeho účelem je odstranit z dýchacích cest hlen. Zvýšená dráždivost se obvykle objevuje jako první příznak virových zánětů horních dýchacích cest. Další možnosti jsou různé chronické poinfekční stavy. V důsledku většího překrvení dýchacích cest se zvyšuje jejich dráždivost, ale netvoří se zvýšené množství hlenu. Tento kašel označujeme jako suchý.

Léčba kašle

Rozlišení typu kašle má velký význam pro jeho léčbu: k dispozici máme v zásadě dvě skupiny látek: tzv. mukolytika/expektorancia zředí tvorené průduškové hlenu a urychlují jejich pohyb ven při vlhkém kašli. Zlepšují tak odkašlávání a lze říci, že napomáhají fyziologické očištné funkci kašle. Druhou skupinu tvoří látky, které snižují citlivost kašlacího reflexu. Tyto látky se používají při neopodstatněném suchém dráždivém kašli, tj. když v dýchacích cestách není žádná skutečná překážka, která by dráždila ke kašlání, a přesto ke kašli dochází. Zbytečné kašlání dráždí dýchací cesty a omezuje život pacienta např. narušením spánku. Pro léčbu je tedy nelogická kombinace mukolytik a antitusik. Tato kombinace vede k větší produkci řidšího hlenu, ale zároveň eměle zpomaluje jeho odkašlávání. Hlen se pak může silně hromadit. Antitusika je však možné volit večer před spaním, pokud je vlhký kašel natolik obtížný, že znemožňuje nemocnému spánek.

Kašel u dětí

U dětí jsou příčinou kašle nejčastěji běžná respirační onemocnění. Zkušenosti z praxe ukazují, že na počátku propuknutí akutního onemocnění dýchacích cest je kašel suchý a dráždivý. Tento stav trvá jeden až dva dny, a tehdy krátkodobě podáváme antitusika. Poté kašel přechází do fáze zvýšené tvorby hlenu. V druhé fázi pak potřebujeme kašel v jeho očištné funkci „podpořit“. Některé látky z této skupiny tzv. mukolytik-expektorancí (například ambroxol, obsažený v léčivém přípravku

Ambrosan, Ambex, Ambrobene a další) podporují působením na řasinky sliznice dýchacích cest přímo i odstraňování hlenu. To je důležité hlavně proto, že hlen obsahuje mikroorganismy působící nebezpečné zánětlivé změny. Zároveň dbáme na dostatečný příjem tekutin a zvlhčování vzduchu.

Mnohem méně často nacházíme u dětí kašel suchý. Nejčastěji je to v rodinách „domácích“ kuřáků, ovšem zde je nutné podotknout, že jediným smysluplným řešením je změna. Horší je, pokud příčinou chronického suchého kašle je znečištěné venkovní životní prostředí.

Často se stává, že kašel má u dětí delší trvání, než jsou rodiče schopni akceptovat, a požadují proto něco na „zastavení“ kašle. U dětí je však obvykle vždy lepší vydržet léčbu mukolytiky/expektorancii, aby se opravdu všechnen hlen dostal z dýchacích cest ven. Kašel je obvykle považován za chronický až po třech až čty-



Z KLINICKÉ PRAXE

řech týdnech, avšak trvá-li déle než 7 dnů, je vhodné navštívit dětského praktického lékaře. Ten na základě dalších vyšetření vyloučí zánět ve vedlejších nosních dutinách, zánět průdušek, zánět plic, astma nebo alergický původ kašle. Podle potřeby poté pediatr odesílá pacienta k příslušnému specialistovi, například na ORL či alergologii.




TRHÁ VAŠE DÍTĚ KAŠEL?

UŽ NEMUSÍ,
POMŮŽE

Ambrosan®

LÉČÍ KAŠEL PŘI ONEMOCNĚNÍ
DÝCHACÍCH CEST

Ambrosan® sirup 15 mg/5 ml

- usnadňuje obtížné vykašlávání
- ředí hlen
- vhodný pro děti již od narození
- s příchuťmi jahoda + banán
- neobsahuje sacharózu ani alkohol
- neobsahuje přírodní alergeny (med a bylinné přísady)

Ambrosan® 20 tbl × 30 mg

- již od 5 let
- tradiční forma s užíváním 3× denně

Ambrosan® kapky 50 a 100 ml

- vhodné pro děti již od narození i dospělé
- bez alkoholu a dráždivých vonných přísad
- vhodné i pro diabetiky
- s praktickou odměrkou

Ambrosan® 30 mg, Ambrosan® kapky a Ambrosan® 15 mg/5 ml sirup jsou léky k vnitřnímu užití. Obsahují ambroxol hydrochloridum.

ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.

PRO.MED.CS
Praha a.s.

inzerce

EDUKAFARM

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE NEJEN O SENIORY



S celým tímto projektem nejsou spojeny pouze speciální nabídkové akce, ale od začátku se zaměřujeme i na specifickou edukaci a veřejný webový portál www.mojelekarna.cz. Na tomto portále se prezentují lékárny projektu a maximální důraz je kladen na poradenství, informovanost (jsou zde např. seznamy všech zdravotnických zařízení) a trůfáme si říct, že i na edukaci široké veřejnosti.

Díky spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností, která trvá již takřka tři roky a nesmírně si jí vážíme, byla připravena řada seminářů a lékárnický kongres „Moje lékárna pečuje o seniory“ určený pro zaměstnance lékáren, kde pravidelně probíráme aktuální témata, abychom zajistili odbornou připravenost zaměstnanců lékáren. Jedním z hlavních témat jsou duševní a degenerativní onemocnění, které se stávají závažnějšími než onkologická a kardiovaskulární onemocnění. Z tohoto pohledu je pochopitelné a potěšitelné, že se Alzheimerova nemoc zařadila mezi evropské priority a v poslední době je snaha řešit tuto problematiku i u nás. Podle říjnového usnesení vlády by se situace i v ČR měla v budoucnu změnit. „Plán Alzheimer“ by měl napomoci nejen nemocným, ale i jejich rodinám a blízkým. Na společné tiskové konferenci s gerontologickou společností dne 26. 10. 2010 jsme se snažili upozornit na tuto problematiku i veřejnost prostřednictvím tisku. Na prvním místě je důležitá informovanost veřejnosti a lidé se musí přestat ostýchat o stáří a demenci mluvit.

Než se podaří nadefinovat a uskutečnit tento plán v praxi, může se celá řada rodin dostat do potíží, se kterými si nebudou vědět rady. A právě projekt Moje lékárna může být nápomocen svým napojením na projekt „Dny paměti“, kde odborníci z České alzheimerské společnosti zdarma otestují kognitivní funkce a poradí, kam se dál obrátit. Rádi bychom v lékárnách „Moje lékárna“ vytvořili konzultační místa pro seniory,

a proto v lékárnách projektu naleznete řadu letáků se seniorskou tematikou včetně rad při péči o pacienty s Alzheimerovou chorobou. Také jsme v rámci kvalifikovaného poradenství v lékárnách připravili možnost posouzení rizika vzniku deprese, kognitivních poruch a posouzení soběstačnosti u seniorů. Tímto testováním se snažíme ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností upozornit naši veřejnost na závažnost problematiky např. paměti a na skutečnost, že paměť je stejně dobře měřitelná jako ostatní funkce (krevní tlak, hladina krevního cukru či tuků a podobně). Paměť měříme pomocí testů, které představují velmi citlivý nástroj. Rádi bychom v našich proškolených lékárnách napomohli při vyhledávání ri-

zických osob a cíleně je směřovali na kontaktní místa „Dny paměti“ a do ordinací lékařů. Na základě doporučení a konzultace s odbornou společností se budou naši lékárníci snažit připravit tyto osoby na specializované vyšetření. Také deprese, kterou lze v našich lékárnách otestovat, významně zhoršuje kvalitu života lidí, a to nejen ve vysokém věku. Deprese je onemocněním, které je zejména ve stáří časté, přináší zhoršení kvality života i zhoršení soběstačnosti. U starších lidí se vyskytují netypické obrazy deprese – může se jednat „jen“ o apatii, zanedbávání péče o sebe, nechť ke dříve obvyklým činnostem. Tyto „mírné“ deprese však mají velmi významný vliv jak na kvalitu života, tak na zdravotní stav.

Projekt Moje lékárna je dobrým příkladem mezioborové spolupráce v péči o seniory se snahou upozornit na problémy seniorů a napomoci při jejich řešení.

Za projekt Moje lékárna
Mgr. Karel Šlegel

Moje lékárna je sdružení nezávislých lékáren v individuálním vlastnictví, ve kterém je nyní více než 240 lékáren po celé České republice. Toto sdružení pro vás připravilo speciální zimní nabídku produktů, které naleznete v letáčích a inzerci označených logem Moje lékárna v období listopadu a prosince 2010. Můžete si vybrat ze široké nabídky produktů, které jsou v tomto období aktuální.

mojelekarna.cz



Olynth[®] HA

zvlhčující účinek



**Rychlá a účinná úleva
od ucpaného nosu.**

Kyselina hyaluronová (**HA**)
ZVLHČUJE a REGENERUJE
nosní sliznici.



Léčivé přípravky Olynth[®] HA 0,05% a Olynth[®] HA 0,1% obsahují xylometazolin-hydrochlorid. Nosní sprej.
Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.
McNeil Products Limited, Maidenhead, Velká Británie.
Místní zástupce: Johnson & Johnson, s.r.o., Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5, tel. + 420 227 012 111

Dárek pro rodiče a blízké Pomůže tělu, potěší duši...

Bolí je klouby a pořád nic nepomáhá?

Příčinou může být zánět, který změny v opotřebeném kloubu zpravidla doprovází. Enzymy v léku Wobenzym omezují projevy zánětu a urychlují ústup otoků. To vede ke zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti kloubu.

Mají problémy s hojením ran?

Wobenzym zlepšuje prokrvení tkání a průchodnost lymfatických cév. Díky tomu dochází k lepšímu zásobení postiženého místa živinami a odstraňování nežádoucích látek z rány a jejího okolí. To umožňuje nastartovat procesy hojení i u dlouhodobě se nehojících ran.

Čeká je operace?

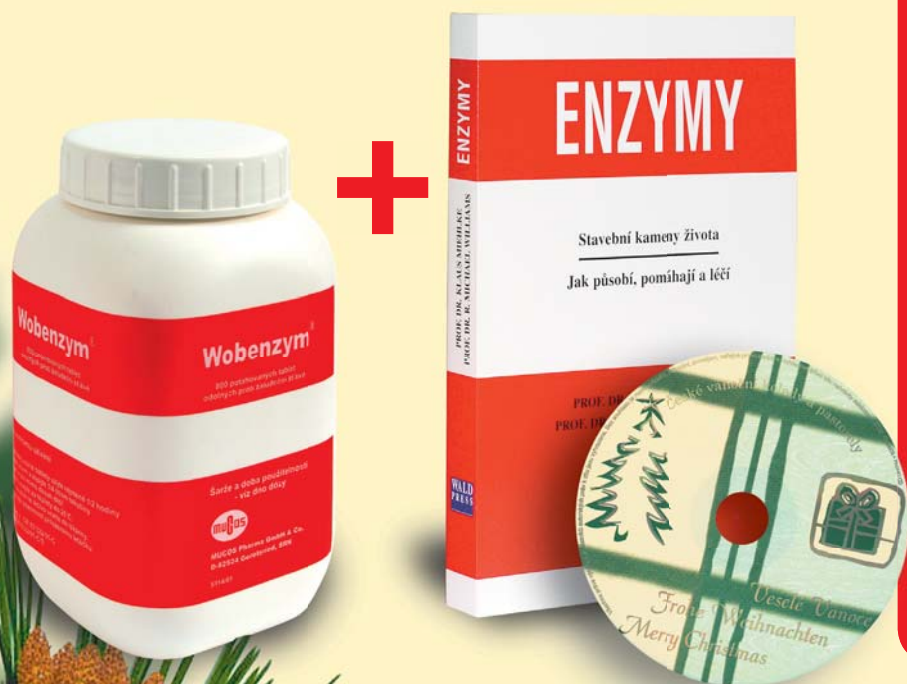
Wobenzym zkracuje dobu hojení a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány. Urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin a zmírňuje bolest. Nejlepšího účinku lze dosáhnout, začne-li se Wobenzym užívat co nejdříve po operaci, samozřejmě po předchozí konzultaci s lékařem.

Mají potíže s imunitou?

Trápí je neustálé chřipky a angíny? Obranná schopnost organismu bývá nejvíce ohrožena v podzimních a zimních měsících a také ve stáří, kdy už je imunitní systém do jisté míry opotřeben. Wobenzym posiluje oslabenou imunitu a pomáhá bránit častému opakování nemocí.

To jsou čtyři důvody, proč darovat lék Wobenzym. A jeden navíc:

**K Wobenzymu 800 tbl.
zdarma 2 dárky:
kniha „Enzymy – jak působí, pomáhají a léčí“
+ CD s vánočními skladbami**



NENÍ ENZYM JAKO ENZYM

Enzymy jsou biologické katalyzátory. V organismu je několik tisíc druhů enzymů. Každý enzym je vyhraněný specialista: působí určitým způsobem pouze na určitou látku. Jen některé enzymy mohou být použity pro léčbu.

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a více než 40letou léčebnou praxí. Každý enzym a jeho přesně stanovené množství zde má svůj význam. Zvláště cenný je živočišný enzym trypsin, který má výrazný protizánětlivý účinek a zlepšuje hojení. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný.

Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetíněveská 448, 252 43 Průhonice, www.wobenzym.cz, konzultace na tel.: 267 750 003.