

01/2011



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

Z klinické praxe:

Bolesti pohybového aparátu

Štítná žláza umí potránit

Z lékárenské praxe:

Lékárníci doporučují 2010

Úleva při žaludečních potížích

Jak vyzrát na bolest a depresi

Mojelekarna.cz pečuje o seniory

Imunoglukan®

účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovanou směs imunologicky bioaktivních polysacharidů) a vitamin C

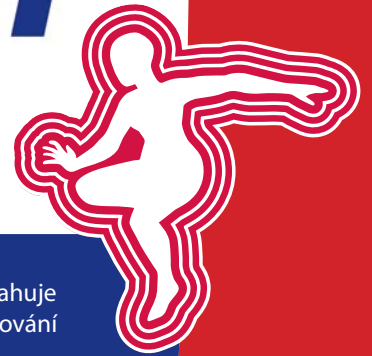
Imunoglukan® krém

Účinky imunogluukanu na kůži

Většina kožních problémů je projevem nerovnováhy a oslabení imunitního systému. Epidermis obsahuje mnoho imunitních buněk, které spolu s ostatními kožními buňkami sehrávají klíčovou úlohu v udržování celistvosti a funkčnosti zdravé kůže.

Účinná látka imunoglukan aktivuje důležité kožní buňky, např. fibroblasty a keratinocyty, a příznivě tak ovlivňuje hojení ran a celkovou regeneraci pokožky.

- napomáhá hojení různých kožních ran (např. bércové vředy)
- urychluje celkovou regeneraci pokožky
- zmírňuje zánětlivé kožní projevy
- napomáhá hojení různých kožních poškození (popálená, popraskaná či ozářená kůže)
- napomáhá hojení atopických ekzémů, suchých dermatóz



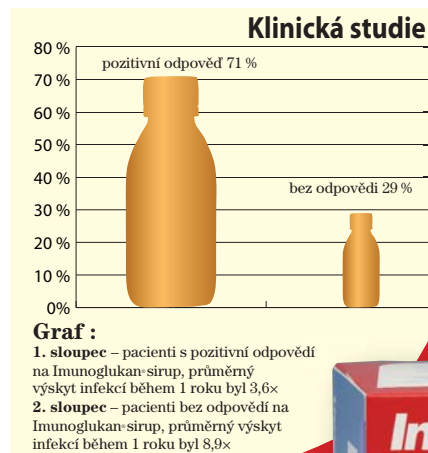
Imunoglukan® kapsle, sirup

Účinná látka imunoglukan je patentovaná směs imunologicky bioaktivních polysacharidů přírodního původu. Aktivuje v Peyerových placích tenkého střeva důležité buňky imunitního systému, zejména makrofágy (pohlcovače cizorodých látek), neutrofilní bílé krvinky a tzv. NK buňky (natural killer cells – nazývané jako přirození zabijáci).

Takto aktivované makrofágy hrají rozhodující roli v nastartování a udržení imunitní odpovědi, jejímž výsledkem je destrukce nežádoucích mikroorganismů – tělu cizích látek (bakterií, virů, mutovaných buněk), jež způsobují i závažná onemocnění.

Vhodný jako doplněk:

- při opakovaných infekcích (např. HCD aj.)
 - při zvýšené zátěži imunitního systému (včetně alergických stavů)
 - při velkém psychickém či fyzickém stresu
 - při opakovaném podávání antibiotik
 - při radioterapii a chemoterapii
 - při zapojení dětí do kolektivu
 - vhodný i pro diabetiky
- sirup neobsahuje alkohol, barviva ani aromatické látky
sirup již od jednoho roku



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

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

www.imunoglukan.cz

doplněk stravy

doplněk stravy



Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna si můžete přečíst řadu zajímavých příspěvků na různá témata. Tentokrát jim dominuje rozhovor s MUDr. Faitem, naším předním gynekologem z Gynekologicko-porodnické kliniky u Apolináře. Jedná se o poutavý pohled do jeho lékařské praxe. Dr. Fait odpovídá na otázky, které určitě zajímají nejednu ženu. V rozhovoru zmiňuje gynekologické infekce a nové možnosti jejich léčby takzvanými transfer faktory, jež patří do oblasti fyziologické regulační medicíny. Tento inovativní medicínský přístup jsme Vám prezentovali již několikrát, a proto věřím, že Vás opět zaujme. V této souvislosti nepřehlédněte článek věnovaný detoxikaci organismu. Tento článek je napsaný s využitím tématu (metabolismus mezibuněčného prostoru) publikovaného v roce 2010 v mezinárodním periodiku Nature. Jedná se o převratné zjištění vědců, že právě mezibuněčný prostor není pouhou výtuhou mezi buňkami v organismu, ale významně ovlivňuje buněčný metabolismus a imunologii. Z toho plyne, že právě dobře fungující mezibuněčný prostor je základem pro efektivní farmakoterapii. Ta mnohdy není účinná, a to kvůli zahlcení tohoto mezibuněčného prostoru toxickými látkami (xenobiotyky). Čtěte, a dozvíte se více...

V žádném případě nesmí uniknout Vaší pozornosti anketa „Co lékárníci doporučují“, kterou jsme zorganizovali spolu s pracovníky lékáren. V rámci tohoto projektu se lékárníci vyjadřují, ke kterým volně prodejným přípravkům v jednotlivých kategoriích mají největší důvěru. Jedná se o nezávislý průzkum, jehož cílem je prezentovat reálné zkušenosti s danými produkty. Na

rozdíle od čísel vyjadřujících objem prodeje, ovlivněných aktuální reklamou, reprezentuje zmíněný průzkum zejména dlouhodobé zkušenosti lékárníků při poskytování základní lékárenské péče. V tomto čísle jsme vybrali několik vítězů, u kterých se snažíme nalézt důvody, proč jsou ze strany lékárníků nejvíce doporučovány právě tyto volně prodejné přípravky.

Na tomto místě bych uvedl pouze jediný příklad vítěze výše zmíněného průzkumu – týká se Imunoglukanu. Tento přípravek obsahuje stejnojmennou účinnou látku (imunoglukan), která patří do skupiny beta-glukanů. Ovšem vlastnosti imunoglukanu nelze přisuzovat zpětně všem beta-glukanům, a proto má tento přípravek na poli podpory obranyschopnosti organismu výjimečné vlastnosti, díky kterým ho lékárníci preferují. Způsob výroby imunoglukanu je chráněný mezinárodním patentem a jeho základem přípravy je šetrná izolace a důkladné čištění imunoglukanu z tkání hlívy ústřední. Patentovaný proces výroby tak odhaluje molekuly imunoglukanu pro buňky našeho imunitního systému. Pouze takto přesně nastavená technologie umožňuje imunoglukanu zachovat si a využít svoje medicínské vlastnosti, a proto je s jinými beta-glukanovými přípravky nezaměnitelný.

Obecně řečeno, pokaždé Vám představujeme témata vhodná pro samoléčbu. V tomto čísle nepřehlédněte články, kde Vás informujeme, co můžete pro sebe udělat v případě, že máte křečové žíly, zažívací obtíže a další stavy znepříjemňující život. Není vždy nutné okamžitě běžet k lékaři, člověk by měl u akutních chorob lehčí povahy nejdříve nasadit samoléčbu, a to vždy po poradě s lékárníkem. Nicméně je potřeba vždy myslet na zásadu, že pokud se u samoléčby nezlepší stav do tří dnů, je potřeba kontaktovat svého lékaře.

Věřím však, že všechny životní problémy překonáváte optimismem a dobrou náladou, a léky nepotřebujete...

PharmDr. Zdeněk Procházka, šéfredaktor

Obsah:

- Závady v jakosti léčiv
- Očkování proti klíšťové encefalitidě
- Štítná žláza umí potrápít
- Na slovíčko s revmatoložkou MUDr.M.Olejárovou
- Rozhovor s MUDr.Tomášem Faitem
- Rychlá a spolehlivá úleva při žaludečních potížích
- Jak vydržet na bolest a depresi
- Lékárníci doporučují – výsledky průzkumu za rok 2010
- Koupíte v lékárně
- MOJE LÉKÁRNA pečuje 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 1/2011, ročník 9

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, nákupu léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka! 98% zákazníků nás doporučuje dále.

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



ZÁVADY V JAKOSTI LÉČIV

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Jednou z hlavních činností Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) je dozor nad jakostí léčiv používaných v České republice. Posláním SÚKL je ochrana veřejného zdraví, což se dozorem nad kvalitou léčivých přípravků naplňuje.

Je třeba v první řadě konstatovat, že závady v jakosti se dělí dle závažnosti, a na to pak také navazují přijatá opatření, která mají za cíl chránit pacienty. Právě kvůli vazbě na ochranu pacientů je závažnost zjištěných závad v jakosti vždy velmi pečlivě posuzována.

Rozlišují se tři třídy závažnosti závad v jakosti:

- třída I** – závady, které potenciálně ohrožují život nebo mohou způsobit závažné ohrožení zdraví;
- třída II** – závady, které mohou ohrozit zdraví nebo mohou vést k chybnému způsobu léčby, ale nespádají do třídy I;
- třída III** – závady, které nepředstavují ohrožení zdraví, ale přistoupilo se ke stahování z jiných důvodů; nespádají do třídy I a II.

Závadu v jakosti lze odhalit kdekoliv v distribučním řetězci léku – ať už na straně výrobce, distributora nebo lékárny a jiných zdravotnických zařízení. Velmi často závadu v jakosti objeví lékař nebo zdravotní sestra při aplikaci léčivého přípravku. Závady často identifikují při příjemce nebo výdeji léčivého přípravku v lékárnách. Nejdůležitější roli hraje pacient – je sice poslední článkem v distribučním řetězci léku, to však neznamená,

že by závadu v jakosti nemohl identifikovat a upozornit na ni SÚKL.

Základní informace o balení a vzhledu léků je možné načerpat z příbalového letáku nebo souhrnu informací o přípravku. Obojí je pro pacienty dostupné v databázi léčivých přípravků na Informačním portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz. Po vyhledání přípravku v databázi jsou pak v záložce doprovodné texty k nalezení zmíněné dokumenty. V případě pochybností týkajících se kvality léčivých přípravků, které právě užívají, se lidé mohou obrátit na lékárníka, popřípadě lékaře.

Podezření na závadu v jakosti léku může nahlásit kdokoli na Informačním portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz v sekci Hlášení pro SÚKL. Pracovníci SÚKL vyhodnotí každé hlášení, a o průběhu šetření informují ohlašovatele.

Hlášení je snadné. Postačí vyplnit jednoduchý formulář a poslat vzorek podezřelého léku. Pokud nechcete nebo nemůžete využít interaktivní formulář na webu, pomůže vám váš lékař nebo lékárník. Podezření na závadu v jakosti lze nahlásit Ústavu jejich prostřednictvím.

Podle klasifikace závady jakosti léčiva je přijato potřebné opatření. Dle závažnosti je předáno distributorům, lékárnám a jiným zdravotnickým zařízením. V případě nejzávažnějších závad je přednostně předáno pacientům – zatím pouze prostřednictvím Internetu, televize, rozhlasu a tištěných médií, v budoucnu snad také prostřednictvím lékového záznamu pacienta, jako je tomu ve Švédsku nebo v Dánsku.

Stahování léků z oběhu

Zákon chrání pacienty před léky se závadou v jakosti tak, že lék musí být stažen z oběhu. Stahování zasahuje různé stupně distribučního systému. Lék se závažnou závadou, která potenciálně ohrožuje život nebo může způsobit závažné ohrožení zdraví, musí být do 24 hodin stažen z úrovně pacientů. Pacient se v takovém případě řídí instrukcemi vydanými Ústavem. Závadné léčivo pacient předá k bezpečné likvidaci kterékoliv lékárně.

Léky s méně závažnou závadou v jakosti bývají stahovány z lékáren a jiných zdravotnických zařízení. Léky s poškozenými obaly a podobnými závadami v jakosti bývají stahovány z úrovně distributorů.

Závady v jakosti někdy vedou k výpadku (tzn. nedostupnosti) léku na trhu. Jedná se o výjimečné situace, kdy bylo z důvodu závažnosti závady nutné stáhnout z oběhu všechny dostupné šarže přípravku, a proto ho není v danou chvíli možné získat. K výpadku dochází i v případech, kdy má držitel rozhodnutí o registraci z jakéhokoliv důvodu



např. potíže s výrobou nebo s dodávkami daného léčivého přípravku do ČR. Tuto skutečnost je povinen Ústav ohlásit, stejně tak musí oznámit i obnovení dodávek. Ani pro tyto situace zákon na pacienta nezapomněl. Pacient je o takovém stavu informován prostřednictvím Informačního portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz, kde jsou nejen zveřejněny všechny informace o závadách v jakosti, ale zároveň je v databázi registrovaných léčiv u konkrétních přípravků dostupná také ohlášená informace o dostupnosti/nedostupnosti na trhu. V případě, že se jedná o výpadek životně důležitého přípravku, SÚKL se spolu s Ministerstvem zdravotnictví snaží zajistit náhradu, např. povolením vstupu na trh pro přípravek, který není v ČR registrován. V řešení této situace však nejdůležitější roli hraje držitel rozhodnutí o registraci, jehož snahou má být rychlé obnovení dodávek, např. zajištěním dodávek nezavádných šarží ze zahraničí. V tomto úkolu jsou mu nápomocní i pracovníci Ústavu, kteří vždy intenzivně komunikují s držitelem a jejich úkolem je zajistit účinné, bezpečné a jakostní léky.

Pokud se někdy setkáte se závadou v jakosti léku, využijte možnosti kontaktovat SÚKL na portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz, nebo alespoň informujte svého lékaře či lékárníka.

OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ

Doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D.
odborný garant očkovacích center AVENIER

Očkování patří k nejvýznamnějším objevům nejen medicíny, ale celé historie lidstva. Díky němu se již na naší planetě nevyskytují mnohé smrtelné nemoci.

Očkování má u nás dlouhou tradici, v zavádění a výzkumu některých vakcín jsme patřili a pořád patříme mezi absolutní světovou špičku. Mimo oficiální očkovací kalendář však zůstává proočkovanosť naší populace velmi nízká. Příčiny jsou různé – od nedostatku informací o možnostech očkování, přes strach z injekcí či přečeňování rizik vakcinace (často na základě různých neodborných názorů) až po finanční situaci. Jedním z těchto případů je např. klíšťová encefalitida. Je skutečně v povaze našeho národa považovat investici pár desítek korun měsíčně do vlastního zdraví za zbytečnou?

Klíšťová encefalitida – příklad z Rakouska

Jako nejznámější příklad můžeme uvést Rakousko. Proočkování vakcínou proti klíšťové encefalitidě s názvem FSME-IMMUN tu dosahuje téměř 90 %. Je to součástí tamního životního stylu, absolutní samozřejmostí pro děti i dospělé. Při přibližně stejné proměnlivosti infikovanými klíšťaty jako u nás je tak v Rakousku řádově desetinásobně nižší výskyt případů klíšťové encefalitidy než v ČR.

Endemické oblasti klíšťové encefalitidy se navíc na našem území neustále rozšiřují. S postupujícím oteplováním se klíšťata objevují ve stále větších nadmořských výškách a přibývají případy infekcí i mimo klasické letní období výskytu. Nakazit se můžete v přírodě téměř po celé republice. K přenosu infekce může dojít i nepozorovaně, protože poměrně velká část infikovaných osob neví o tom, že měli přisáté klíšťe.

Úvodní klinické projevy klíšťové encefalitidy jsou nespecifické a správná diagnóza bývá být často stanovená příliš pozdě. Doposud není k dispozici specifická léčba této infekce a není možné léčit její příčinu, nýbrž jen některé projevy. Riziko závažných následků po prodělané infekci stoupá s věkem, očkovat však lze už i děti od jednoho roku věku, pohybují-li se v rizikovém terénu.

V letech 2006 až 2010 se v ČR vyskytlo celkem 493 případů klíšťové encefalitidy u dětí a mladistvých do 18 let věku, z toho 33 infekcí u dětí ve věku 1–4 roky. U dětských infekcí mozku

virem klíšťové encefalitidy dosud nebylo možné vyloučit souvislost s horšími výsledky dětí v rámci školní výuky, jak je tomu u jiných virových encefalitid v raném dětství, a to i po několika letech od nákazy.

Prevence nákazy klíšťovou encefalitidou

Vhodné oblečení a repelenty riziko nákazy sice snižují, ale neeliminují je zcela. Jedinou spolehlivou prevencí je očkování. Miliony aplikovaných vakcín bez závažných nežádoucích reakcí dokazují, že vakcíny jsou účinné a bezpečné. Díky speciální leštěné jehle u vakcíny FSME-IMMUN je výkon očkování jen minimálně bolestivý. K tvorbě protilátek dochází už po první dávce, avšak dostatečná ochranná hladina se vytvoří až po druhé dávce, podané s odstupem od 2 týdnů do 3 měsíců. Začátek jara je proto optimálním termínem pro zahájení očkovacího schématu. Poslední, třetí dávka základního očkování se aplikuje za dalších 5 až 12 měsíců a první přeočkování za 3 roky. Neváhejte, neohazujte zbytečně s vlastním zdravím a nechte se očkovat proti klíšťové encefalitidě u svého praktického lékaře nebo využijte služeb specializovaných očkovacích center. Správná cesta ochrany vede právě přes prevenci očkováním, a hazard s vlastním zdravím je zbytečný.

 OČKOVACÍ CENTRUM

SLEVA 200,-Kč

na 1. dávku očkování proti klíšťové encefalitidě

1.2.-30.4.2011

ve všech našich 23 očkovacích centrech!

www.ockovacentrum.cz,
bezplatná linka: 800 123 321

Platí pro FSME-IMMUN 0,5 ml a 0,25 ml BAXTER



inzerce

Klíšťová encefalitida se týká i vás!



Myslete taky na sebe. Nechte očkovat nejen své děti, ale i sebe.



Infikovaná klíšťata se dnes vyskytují téměř po celé České republice. Nakazit se můžete i při práci na zahradě, výletu na kole či procházce v parku. Tak neriskujte zbytečně!

Nechte se očkovat u svého praktického lékaře nebo v očkovacím centru.



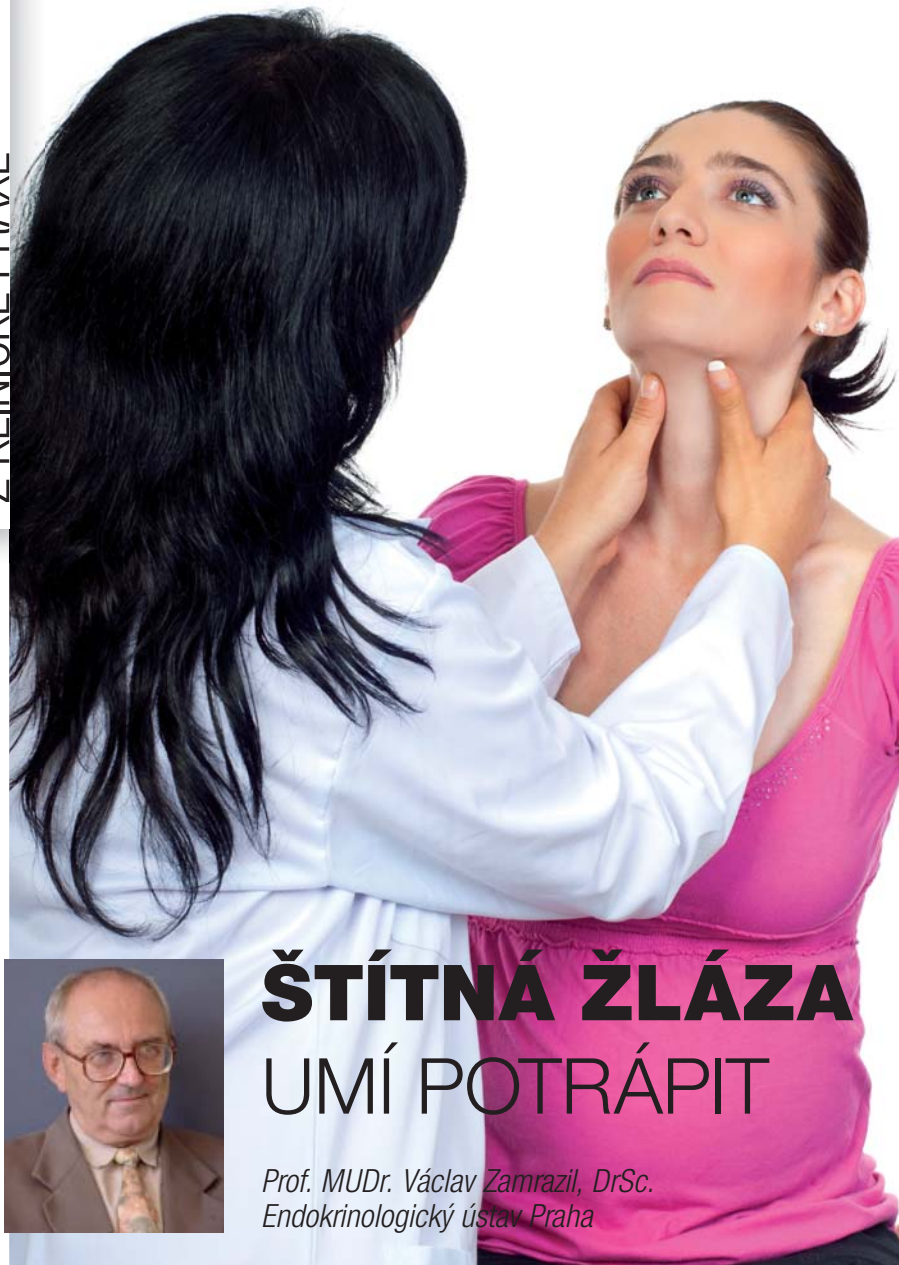
Výdej léčivých přípravků je vázán na lékařský předpis. Vakcíny aplikuje lékař. Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Vakcíny nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Informace o výši příspěvku na očkování poskytnou příslušné zdravotní pojišťovny. Informujte se na bezplatné lince 800 202 010 (v pracovní dny Po–Pá 9–17 hod.).

Virus klíšťové encefalitidy je přenášen klíšťaty.
Léčivá látka: Virus encephalitis inactivatum purificatum.
Vakcíny proti klíšťové encefalitidě.

www.pozorkliste.cz
www.klistova-encefalitida.cz

BAXTER CZECH spol. s r.o.
Karla Engliše 3201/6, Praha 5, 150 00
tel.: +420 225 774 111, fax: +420 225 774 250

Baxter



ŠTÍTNÁ ŽLÁZA UMÍ POTRÁPIT

Prof. MUDr. Václav Zamrazil, DrSc.
Endokrinologický ústav Praha



Štítná žláza (štítnice, *glandula thyroidea*) je nepárový orgán tvořený dvěma obvykle souměrnými laloky, uložený pod štítnou chrupavkou na dolním pólu hrdla. Počítáme ji k žlázám s vnitřní sekrecí (tzv. endokrinní žlázy – produkující a uvolňující hormony do krevní plazmy), regulující hospodaření s živinami a energií (látkovou výměnu) v těle.

Něco málo o poruchách funkce (thyreopatiích)

Vlivem působení různých vnějších a vnitřních faktorů (stres, zánět, protilátková obrana namířená proti vlastním tkáním, genetické vlivy, složení stravy, přidružená onemocnění, těhotenství, kojení a užívání některých léků) může dojít k poruchám tvorby a sekrece hormonů štítné žlázy – tyroxinu (T4) a trijodthyroninu (T3). Někdy je na vině selhání či nedostatečná kontrola štítnice ze strany podvěsku mozkového (hypofýzy), který prostřednictvím thyreotropního hormonu (TSH) a vzájemně zpětné vazby bdí nad činností této žlázy a v případě potřeby její aktivitu tlumí či podněcuje. Výkyvy v produkci hormonů štítné žlázy se projevují vcelku typickými příznaky a zkušenému lékaři nedá mnoho práce stanovit správnou diagnózu. Navíc ji lze podepřít laboratorním vyšetřením hladin T3, T4 a TSH v krvi na

lačno. Obecně platí, že ženy bývají thyreopatiemi postihovány častěji, na druhou stranu muži mívají fyziologicky poněkud vyšší sonograficky (pomocí ultrazvuku) změřené objemy laloků štítnice.

Hypofunkce a hyperfunkce štítnice

Pokud štítná žláza tvoří méně hormonů než je třeba, mívá postižený člověk zpomalené psychomotorické tempo, suchou kůži, příp. otoky v podkoží (myxedém), pomalejší tepovou frekvenci, je zvýšeně unavený, nevykonný, zimomřivý a může trpět zácpou, na krku bývá hmatná zvětšená štítná žláza; tehdy mluvíme o její *hypofunkci*. Chybějící hormony lze nahradit podáváním léků s levothyroxinem. Naproti tomu existuje stav označovaný jako *hyperfunkce* štítné žlázy spojená s nadprodukcí T3 a T4, projevující se opocenu kůží,

nesnášenlivostí k teplu, nervozitou, úzkostmi, nespavostí, tachykardií (zrychlením srdeční akce), palpitací (bušením srdce) a ochabováním kosterního svalstva. Nález na krku (struma) nemusí být vždy přítomen. K omezení činnosti štítnice se aplikují léky obsahující tzv. strumigeny a v krajním případě je nutné žlázu chirurgicky či radioterapeuticky odstranit. Obě diagnózy se ověřují zhodnocením hladin tyreoidálních hormonů a TSH v žilní krvi.

Příčiny vzniku hypofunkce

Snížená, resp. nedostatečná funkce štítné žlázy (*hypothyreóza*) se dává do souvislosti se změnami v organismu během dospívání, gravidity a laktace, s autoimunitním zánětem a též s přítomností strumigenů v pitné vodě, potravě (např. brukvovitá zelenina – zelí, kapusta, kedlubny, křen; některé ovoce aj.) a některých lécích a v neposlední řadě též s jodovým deficitem obyvatelstva vyspělých zemí.

Možnosti řešení hypofunkce

Aby se těmto problémům předešlo, obohacuje se v domácnostech používaná jedlá sůl jodem a v rámci prevence hypothyreózy je doporučována konzumace mořských ryb alespoň dvakrát v týdnu a občasné popíjení na jódem oplývajících minerálních vod.

Tam, kde preventivní opatření nestačí, je určena diagnóza hypothyreózy nebo štítná žláza byla z různých důvodů odstraněna, není možné se vyhnout hormonální substituci (tj. náhradnímu podávání) formou tablet. Avšak taková léčba má svá pravidla, jinak se mívá účinkem a nevedla by k úpravě zdravotního stavu.

Pro substituci tyreoidálních hormonů je třeba respektovat, že se nejlépe vstřebávají z prázdného žaludku, tedy jejich užití se vyžaduje alespoň 30 min před jídlem, nejlépe ráno před snídaní v přibližně stejnou dobu. Stejně tak není lhostejno, jakým nápojem je tabletky zapíjena – optimální je čistá voda, nikoli káva, mléko či ovocný džus. Není vhodné ve stejnou dobu užívat léky snižující kyselost žaludečních šťáv a ovlivňující motilitu („pohyblivost“) trávicího traktu.

Zároveň je známo, že přítomnost přidružených onemocnění metabolismu a zažívacího ústrojí a kombinace s mnoha dalšími léky může ovlivnit množství vstřebávaného levothyroxinu, a tak je nutné uvážit, nakolik bude resorpce hormonu změněna a pečlivě vytitrovat správnou dávku léčiva k podávání.

Závěr

Pro léčbu hypofunkce štítné žlázy hormonální substituci platí jednoduchá, ale poměrně striktní pravidla. K tomu, aby byla dosažena správná a vybalancovaná hladina hormonu tyroxinu v krvi, přispívá užívání předepsaného léčivého přípravku ráno na lačno, alespoň půl hodiny před jídlem a zapití vodou, ne mlékem, kávou nebo šťávou z ovoce. Při nezbytnosti aplikace dalších přípravků (antacida, inhibitory protonové pumpy atd.), ale i souběžně ordinovaných léků je vhodné poradit se s ošetřujícím lékařem nebo lékárníkem a zvážit úpravu dávkování preparátu.

NA SLOVÍČKO S REVMATOLOŽKOU MUDr. M. OLEJÁROVOU, CSc. NA TÉMA BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU

Paní doktorko, které věkové skupiny nejvíce trápí problémy s pohybovým ústrojím?

Problémy s pohybovým ústrojím – od drobných úrazů přes bolesti zad až po zánětlivá a degenerativní kloubní onemocnění – zažije alespoň jednou v průběhu svého života každý z nás. Zánětlivá kloubní onemocnění mohou začínat už v mladším věku, jsou však několikanásobně méně častá než degenerativní kloubní choroby, mezi něž řadíme artrózu, či mimokloubní revmatické choroby, jako jsou např. záněty šlach, tíhových váčků neboli burz a další místní či celkové bolestivé poruchy. Ve středních věkových skupinách se setkáváme častěji s bolestmi zad i již zmíněnou artrózou, přičemž jejich výskyt se u starších nemocných dále zvyšuje.

Jak si vysvětlujete nárůst počtu pacientů?

Na řadě onemocnění se podepisuje nevhodný pohybový režim, často v kombinaci se špatnou životosprávou. Lidé se sedavým zaměstnáním, kteří nesportují ani necvičí, trpí nadváhou apod., musejí počítat s tím, že se budou potýkat s bolestmi zad či kolenních kloubů. Obezita, která je např. rizikovým faktorem rozvoje artrózy kolenních kloubů, zhoršuje navíc bolest i progresi artrózy. Nevhodná strava s nadbytkem masa ve spojení se zvýšenou konzumací alkoholu typicky vede ke zvýšení hladiny kyseliny močové v krvi až rozvoji dny. Jednoduše lze říci, že degenerativním kloubním chorobám a funkčním poruchám můžeme vhodným režimem a životosprávou do značné míry předcházet. Neplatí to však pro zánětlivá kloubní onemocnění, jako je revmatoidní artritida nebo Bechtěrevova nemoc. Predispozice pro jejich vznik je dědičná a vzniku choroby se zatím nijak zabránit nedá. Zde je nutná intenzivní specializovaná revmatologická léčba.

Souvisí obtíže v oblasti svalů a šlach se sportováním, nebo spíše s úrazy?

Pravidelný kondiční pohyb ve smyslu častých či delších procházek, jízdy na kole, plavání nebo rekreačního sportu je velmi vhodný a obecně jej doporučujeme. Pravidelně sportující či cvičící lidé (např. učitelé tělocviku) mají nižší výskyt bolestí zad i artrózy než běžná populace. Nevhodná je jen nadměrná sportovní zátěž, zvláště u jedinců s vrozenými vadami, např. kyčelních kloubů. Rovněž některé sporty, provozované na vrcholové úrovni (typicky fotbal, hokej, basketbal, ale i raketové sporty) mohou riziko vzniku artrózy zvyšovat samy o sobě, aniž by jedinec prodělal nějaký sportovní úraz.

Co dělat v případě, když k tlumení bolesti nemohu kvůli jiným svým nemocem užívat klasické protizánětlivé léky?

Výběr léku na bolest by měl každý pacient konzultovat se svým praktickým nebo jiným ošetřujícím lékařem a doporučený lék by si měl pacient pře-

dem obstarat, aby ho měl pacient po ruce, pokud ho bude potřebovat. Obecně lze říci, že při jednorázovém či krátkodobém podání je riziko případných nežádoucích účinků nesrovnatelně nižší než při dlouhodobé léčbě, nicméně určitá část pacientů skutečně nemůže tyto léky užívat vůbec. Možností je v tomto případě celá řada, nejjednodušším řešením je užití paracetamolu, který je v doporučených dávkách bezpečný a lze jej na rozdíl od protizánětlivých léků kombinovat bezpečně i s ostatními léky na vnitřní choroby apod. Pacientům, kteří nemohou užívat protizánětlivé léky kvůli trávicím obtížím, je možné předepsat současně ochranné léky na žaludek. Bezpečnou alternativou z hlediska celkových nežádoucích účinků je také lokální podání v podobě gelu, krému, náplastí apod.

V čem spatřujete výhody gelové formy přípravků k ošetření bolesti pohybového aparátu?

Výhodou gelové formy je cílená aplikace – tedy pouze na místa postižená zánětem či bolestí. Množství léčiva, které se při lokálním podání vstřebá do oběhu, je zanedbatelné, a proto je i riziko celkových nežádoucích účinků, jako je působení na žaludeční sliznici nebo ledviny, minimální, což je druhá velká výhoda. Nevýhodou je, že lokální přípravek neproniká do hluboce uložených struktur, jako je např. kyčelní kloub. Do kloubů a šlach uložených pod kůží, jako jsou např. drobné ruční klouby, však gely a masti pronikají dobře a jejich účinnost byla v těchto indikacích ověřena desítkami klinických studií.

Je používání takového gelu bezpečné, když užívám ještě jiné léky (např. na ředění krve)? Mohu se zároveň opatrně slunít?

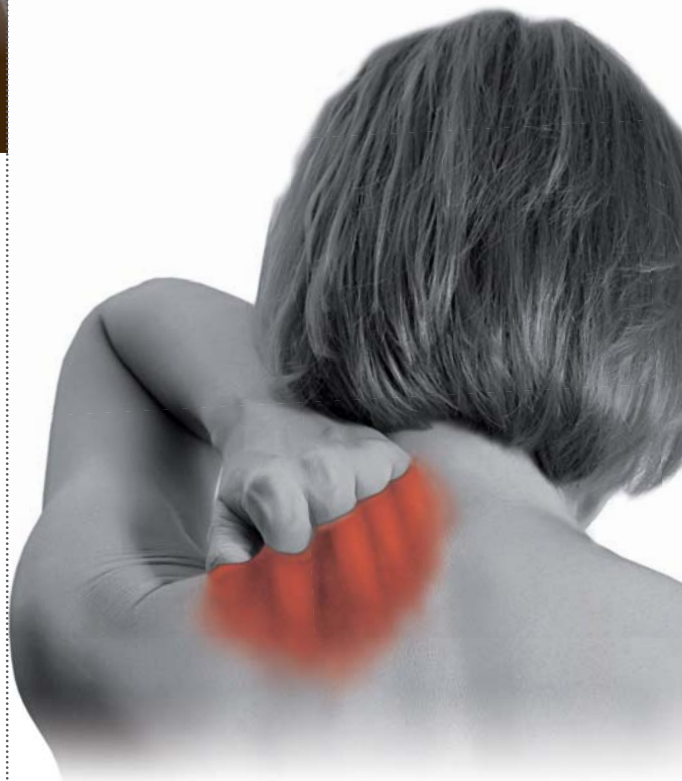
Z hlediska lékových interakcí je lokální léčba bezpečná, není třeba se obávat snížení či zvýšení účinnosti či zvýšení toxicity dalších léků, např. na vysoký krevní tlak, cukrovku nebo ředění krve. Hlavní kontraindikací je přecitlivělost na účinnou látku, ta je samozřejmě problémem i u lokální léčby. Pokud je tedy pacient alergický např. na diklofenak v tabletách, bude alergický i na lokální přípravek s obsahem tohoto léku. Alergickou reakci na mast či gel však může u dosud nealergického jedince vyvolat slunění. Riziko je u některých látek vyšší, u některých nižší, nicméně vystavování ploch ošetřených gelem či mastí slunci se pro riziko alergizace nedoporučuje u žádných z nich.

Doporučujete aplikovat gel pravidelně, nebo jen nárazově při výskytu obtíží?

Pravidelná aplikace nemá smysl, gely s protizánětlivými léky působí proti bolesti a zánětu, nemají vliv např. na výživu chrupavky apod., proto se doporučuje jejich aplikace pouze v případě obtíží.

Rozhovor vedl Robert Jirásek, Edukafarm

Aulin gel
nimesulid



CHCETE SE JEN NAMAZAT, NEBO SE SKUTEČNĚ ZBAVIT BOLESTI?

Rychlý a vysoce účinný gel proti bolesti

- ⊕ Obsahuje speciální transportní látku Transcutol pro lepší vstřebávání
- ⊕ Citelná úleva do několika minut od aplikace
- ⊕ Šetrný k pokožce – nevysušuje a nedráždí



www.aulingel.cz



Gel k zevnímu užití. Léčivou látkou je nimesulid. Čtěte pečlivě příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.
Medicom International s.r.o., Páteří 7, 635 00 Brno

GYNEKOLOGICKÉ INFEKCE – STRAŠÁK, NEBO REALITA?

Interview s MUDr. Tomášem Faitem,
Gynekologicko-porodnická klinika u Apolináře

1. Pane doktore, jak žena pozná, že trpí nějakou gynekologickou infekcí a o jaké infekce se vlastně jedná?

Pojem infekcí v gynekologii bychom měli rozdělit na pravé infekce, tedy napadení organismu patogeny, které v něm za normálních okolností nejsou nebo nejsou ve zjištěné lokalizaci. Do této skupiny patří klasické infekce vaječníků, vejcovodů a dělohy, které jsou za normálních okolností prakticky sterilní, ale také infekce pohlavně přenosné jako kapavka, syphilis či infekce lidským papilomavirem (HPV), způsobující nádorové změny rodidel a kondylomata.

Druhou skupinou jsou poševní dysmikrobie – stav, kdy dojde k přemnožení jednoho z druhů koexistujících bakterií či kvasinek. Ty jsou v pochvě běžně přítomny, ale v křehké rovnováze. Tyto kvalitu života snižující problémy jsou mnohem častější.

2. Můžete našim čtenářkám srozumitelně vysvětlit mechanismus vzniku těchto infekcí?

Infekce je vždy znakem mírného narušení imunitního systému postižením nebo vysokou dávkou infekčního agens. Jinými slovy, ne každý styk s bakterií, virem či kvasinkou znamená automaticky infekci. Stejně tak může být rovnováha mezi bakteriemi a kvasinkami v pochvě narušena například při léčbě antibiotiky.

3. V případech infekcí, o kterých diskutujeme, se jedná o úporná chronická onemocnění, jejichž léčba je mimořádně obtížná. Přesto zkusme postupně zodpovědět současné možnosti léčby.

Zatímco bakteriální infekce lze většinou zaléčit antibiotiky, u virových infekcí a dysmikrobií je vysoká tendence k opakovaným projevům infekce, kterou lze

z organismu obtížně odstranit. Infekce HPV, pokud není organismem překonána, může vyvolat nádorové změny rodidel nebo kondylomata. Kondylomata lze mechanicky odstranit nebo lepat, ale mohou se opět objevit, proto jsou hledány další možné léčebné modalidy. Již v 80. letech se v ČR zkoušel transfer faktor. Nyní přichází tato imunologická léčba v perorální formě a minimálních dávkách jako novinka.

U infekce virem herpes simplex lze užít aciklovir jako antivirotikum, které snižuje dělení viru a při včasné podání omezuje projev infekce, nicméně virus v organismu vyčkává na další oslabení, proto i zde by bylo dobré specificky podpořit imunitní odpověď.

V léčbě poševních dysmikrobií, které způsobují nepříjemné výtoky, je možno začít specifickou vaginální léčbou. Zejména u opakovaných obtíží je však zvykem navázat lokální nebo systémovou léčbu a preventivním podáváním probiotik k posílení imunitního systému a navození správné poševní kolonizace. I zde se nově objevuje možnost užití metod fyziologické regulační medicíny, respektive transfer faktoru, v léčbě kandidóz.

4. Jak zmiňujete, začal jste například k léčbě kandidóz s úspěchem používat transfer faktory. V čem spočívá jejich úspěšnost?

Je to pro nás novinka, a tak k ní upínáme své naděje zejména pro chronické pacientky. Specifické posílení imunitního systému jeho řídicími molekulami, tedy transfer faktory, zlepšuje dle mých počínajících zkušeností subjektivní i objektivní nález kvasinkového poševního floru.

5. Nedávno jste přednášel zajímavou kazuistiku pacientky, u níž se vám podařilo vyléčit kondylomata. Zopakujte, že to jsou

bradavice v oblasti genitálií, které dost často recidivují a jejichž léčba je velmi obtížná. I zde jste použil transfer faktor. Který to byl?

Jednalo se o pacientku, která v posledních dvou letech přicházela opakovaně pro výsev kondylomat. Vzhledem k tomu, že je spojována s neúspěšným vztahem, byla velmi citlivá i na nejmenší opakování projevů. Chirurgicky jsme je snesli, ale již za pár týdnů se bradavice objevily znovu. Pacientka používala imiquimod i podophyllin. Stále však nebyla spokojena a bradavice se opakovaně objevovaly.

Sama si našla staré články o léčbě transfer faktorem, který vyráběl náš Ústav sér a očkovacích látek k nitrosvalové aplikaci. Shodou okolností právě v tu dobu se mi dostala do rukou možnost léčit novými transfer faktory. Zkusili jsme tedy GUNA TF Papilloma a zatím jsme u této pacientky dosáhli nevídané více než dvouměsíční přestávky ve výskytu těchto projevů.

6. Obráťme list. Rakovina děložního čípku straší nejednu ženu. Je na tomto poli nějaká nová zkušenost s očkovací vakcínou? Co byste ženám doporučil?

Studie s vakcínami pokračují a prodlužují prokázanou délku očkování. Recentně byla prokázána ochrana pro ženy nad 26 let a proti karcinomu anu i u mužů při použití kvadrivalentní vakcíny. Dle dostupných dat se očkování proti HPV jeví jako dobrá investice s minimálním rizikem, kterou bych jistě každé ženě mohl s klidným svědomím doporučit. Nejde jen o rakovinu hrdla děložního, ale i o nádory vulvy, vagíny, řiti (které nemají screeningový program) a kondylomata.

V každém případě ženy prosím, aby pravidelně navštěvovaly preventivní prohlídky, kde lze přednádorové změny čípku zachytit a ošetřit, dříve než se rozvinou v neřešitelný stav.

7. Myslím, že v našem rozhovoru nemůže chybět otázka směřovaná na antikoncepci, protože ženy se nás často v naší internetové poradně na Samoléčení.cz na toto téma ptají. Nejvíce otázek směřuje na kroužek Nuvaring. Jaký je váš názor?

Nuvaring je klasická kombinovaná hormonální antikoncepce v méně obvyklé aplikační formě. Poskytuje výbornou kontrolu menstruačního cyklu, možnost kontinuálního užívání a všechny další výhody i nevýhody kombinované hormonální antikoncepce. Obrovskou výhodou je, že není možné udělat chybu v užívání. Překvapivě jsou touto metodou nadšeny spíše ženy starší, ale většina žen, které ji vyzkoušely, v ní pokračuje. Nepotvrdily se ani mé osobní obavy z vyvolání poševního diskomfortu cizím tělesem.

RYCHLÁ A SPOLEHLIVÁ ÚLEVA PŘI ŽALUDEČNÍCH POTÍŽÍCH

Odborná redakce Edukafarm

Různé léky na různé potíže

Žaludeční potíže projevující se navenek symptomy jako je nadýmání, křeče, bolesti břicha, pocit plnosti, nevolnost nebo pálení žáhy, mají různé příčiny vzniku. Mohou být způsobeny překyselením nebo zvýšenou citlivostí žaludku, někdy také zánětem či nesprávným pohybem žaludeční a střevní svaloviny. Pravou příčinu obtíží je objektivně velmi obtížné určit, navíc se jednotlivé symptomy vzájemně překrývají, a příčin může být více najednou. Většina přípravků, které jsou určeny na jednu příčinu potíží. Najít vhodný přípravek, který za každých okolností přinese rychlou a spolehlivou úlevu, není proto jednoduché.

Léčivý přípravek s komplexním účinkem

Komplexní účinek na trávicí trakt, a tedy spolehlivou úlevu při mnoha žaludečních potížích, přináší jako jediný mezi volně prodejnými léky přípravek **Iberogast®**. Ob-

sahuje totiž unikátní kombinaci výtažků z devíti léčivých bylin, jejichž účinek je prokázán tradicí přírodní medicíny i mnoha klinickými studiemi. Hlavní účinnou látkou je extrakt z Iberis amara – tzv. iberky, která normalizuje činnost žaludku a střev, a zaručuje tak správný průchod potravy trávicím ústrojím. Další obsažené látky – heřmánek, meduňka, máta, vlaštovičník, lékořice, ostropest-



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

Nadýmání, křeče, bolest břicha či nevolnost – obtíže, s nimiž se čas od času setká každý z nás, obvykle v důsledku hektického životního stylu, nepravidelného stravování, konzumace jídla ve spěchu, stresu či v nestandardních podmínkách – např. při cestování. Smažené a grilované pokrmy a nepřiměřené holdování alkoholickým nápojům pak kladou zvýšené nároky na funkci trávicího ústrojí.

řec, kmín a anězlík působí různým způsobem na trávicí trakt a odstraňují nadýmání, křeče, bolesti břicha a další nepříjemné potíže. Forma kapek zajišťuje rychlý účinek a čistě přírodní složení vysokou bezpečnost užívání bez

nežádoucích účinků a interakcí s jinými léky. Dospělí užívají 20 kapek 3krát denně, děti od 6 let na doporučení lékaře 3krát denně 10 kapek, vypít s malým množstvím tekutiny před jídlem nebo při jídle.

inzerce



Nadýmání, křeče, bolest břicha?

Iberogast přináší rychlou a spolehlivou úlevu

paní Eva z Písku. „Nadýmání, křeče a bolesti břicha mě trápí nejčastěji a zkoušela jsem různé způsoby, jak si s nimi poradit. Až nakonec Iberogast, o kterém jsem se dozvěděla v lékárně, mi přinesl rychlou a spolehlivou úlevu od všech potíží.“

Iberogast – jeden lék na různé žaludeční potíže

„Dříve jsem musela užívat více různých léků na různé žaludeční a střevní potíže, proto jsem měla pochybnosti, zda může jediný přípravek pomoci zároveň na nadýmání, pocit plnosti, křeče nebo bolesti břicha a nevolnost. Iberogast mě ale přesvědčil a vždy mi přinese rychlou a spolehlivou úlevu od všech žaludečních potíží, které zmizí již za 20 minut po jeho užití. Iberogast

Úleva při bolestech

Iberogast přináší rychlou úlevu při žaludečních potížích:

- nadýmání
- bolesti a křeče břicha
- pocit plnosti
- nevolnost

máme stále po ruce v naší domácí lékárně a bereme ho s sebou na všechny cesty. Iberogast – jeden lék na mnoho žaludečních potíží a tedy i úspora pro můj rodinný rozpočet“, uzavírá s úsměvem paní Eva.

Iberogast působí rychle a spolehlivě

Iberogast reguluje činnost žaludku a střev a zaručuje tak správný průchod potravy trávicím ústro-

jím. Klinicky* prokázaná účinnost Iberogastu je dána jeho unikátním a neopakovatelným složením. Díky kombinaci vysoce koncentrovaných výtažků z devíti léčivých rostlin stačí na jednu účinnou dávku vypít 10 až 20 kapek s malým množstvím vody. Díky tekuté formě přináší Iberogast rychlou a spolehlivou úlevu. Iberogast mohou užívat dospělí a na doporučení lékaře také děti starší 6 let.

*K dostání
pouze
v lékárnách
bez
lékařského
předpisu.*



JAK VYZRÁT NA BOLEST A DEPRESI

Odborná redakce Edukafarm

Jak se liší akutní a chronická bolest

Akutní bolest trvá několik hodin, dnů, maximálně týdnů a chápeme ji jako příznak (symptom). Slouží jako ochrana, upozorňuje na postižení a vybízí k řešení situace s perspektivou následného odeznění a úlevy.

Chronická a opakující se bolest (po dobu tří měsíců a déle) představuje samostatný syndrom. Uvádí se, že nějakým typem chronické bolesti trpí v ČR až 10 % dospělé populace, resp. že četností výskytu se chronická bolest blíží srdečně-cévním onemocněním. Doprovází řadu

rodinné i společenské vztahy a vazby s mnoha negativními důsledky v osobním životě. Často však bývá podceňována lékaři a někdy i samotnými pacienty. Prožívání bolesti bývá provázeno tzv. vegetativními příznaky (bledost, poruchy periferního prokrvení, pocení, snížený krevní tlak apod.). Spolu s úzkostí a poruchami nálady ve smyslu deprese bolest vytváří svízelný a obtížně řešitelný bludný kruh.

Vnímání bolesti je individuální záležitost

Ve vnímání bolestivých podnětů se vzájemně lišíme. Jsou jedinci s tzv. hyperalgezií (přecitlivělostí na bolest), a naopak se zvýšeným prahem pro bolest. Receptory pro registraci bolesti tvoří volná nervová zakončení, z nichž jsou bolestivé vjemy přenášeny do centrálního nervového systému (CNS).

Látky ovlivňující vnímání bolesti

S bolestí se čas od času setká každý z nás. Bez náhle vzniklé (akutní) bolesti by nebylo možné přežít – slouží totiž jako důležité znamení signalizující úraz, poškození tkání nebo chorobu a burcuje k aktivní obraně proti vyvolávající příčině. Dlouhotrvající (chronická) bolest však postrádá informační funkci a stává se sama o sobě nemocí.

chorobných stavů (osteoartrózu, bércové vředy, řídnutí kostí aj.), způsobuje fyzické i psychické utrpení, zhoršuje nebo znemožňuje spánek, snižuje kvalitu života a narušuje

Lidské tělo samo (např. po tělesné námaze, sportu nebo orgasmu) vytváří v mozku tzv. endogenní opioidy (endorfiny a enkefalin), které tlumí bolest a zlepšují náladu. Biologickou



dostupnost analgeticky účinných endorfinů můžeme podpořit podáváním pro člověka esenciální (= nepostradatelné) aminokyseliny fenylalaninu. Její levotočivá forma navíc slouží jako prekursor (předstupeň) syntézy velmi důležitých přenašečů nervových vzruchů v CNS – dopaminu a noradrenalinu. Zajištěním dostatečné hladiny těchto neurotransmiterů se snižují příznaky deprese, únavy a vyčerpání, které chronickou bolest velmi často doprovázejí.

Závěr

Při veganské dietě, ve stáří a při depresích a chronických bolestech může být fenylalanin přijímán formou doplňku stravy – např. **DL-PA tobolky**. Je dostupný v lékárnách nebo na dobírku po objednání na zákaznické lince (tel. č. 221 674 221) nebo na stránkách www.bwy.cz. Neměly by jej užívat těhotné a kojící ženy, dále děti, lidé s fenylketonurií, cukrovkou, hypertenzí, nemocemi ledvin a není vhodný ani při současném podávání psychofarmak.

inzerce

...a voní zdravím



ORIGINÁLNÍ Müllerovy pastilky® Müllerovy sirupy® Müllerovy čaje®

Přípravky z léčivých rostlin obsahují přírodní účinné látky, které:

- jsou vhodné při nachlazení
- usnadňují odkašlávání
- uklidňují podrážděné sliznice
- jsou vhodné i pro děti

ŽÁDEJTE VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA



Lékárnici doporučují 2010

Matou vás všudypřítomné reklamy, „myslíci“ jen na Vaše zdraví? Rádi byste věděli, co by asi pro váš problém zvolili ti, kdo s léky denně pracují? Už potřetí vám přinášíme výsledky projektu „Lékárnici doporučují“, který se snaží pravidelně každý rok mapovat názory odborníků lékáren na volně prodejné přípravky v lékárnách. V rámci tohoto projektu se odborní pracovníci lékáren vyjadřují, ke kterým volně prodejným přípravkům mají u řešení daného zdravotního problému největší důvěru (na základě svých zkušeností a odezvy od pacientů). Jedná se o nezávislý průzkum, jehož cílem je ověřit reálný zkušenosti s danými produkty. Na rozdíl od informací „dávkovaných“ výrobci tak reprezentují zejména dlouhodobé zkušenosti získané z každodenní práce lékáren. Poděkování tedy patří všem zapojeným lékárníkům a lékárníkům i far-

maceutickým asistentkám a asistentům, kteří se rozhodli podělit se o své zkušenosti, a poskytnout tak veřejnosti náhled do své dlouhodobé praxe. Díky nim jsme tak všichni opět získali nejen cenné informace o vlastnostech produktů nabízených v lékárnách, ale i docela silný štít vůči často agresivním reklamním tvrzením. Nechte si proto poradit a podívejte se, co nejraději doporučují samotní lékárníci.

V roce 2010 se do tohoto průzkumu, organizovaného společností Eduka-farm, zapojilo téměř 180 pracovníků lékáren z celé České republiky. Kontrolní dohled nad zpracováním výsledku provádí mezinárodní společnost Cegedim Strategic Data, specialista na marketingový průzkum ve farmaceutickém průmyslu.

ANTITUSIKA: SUCHÝ KAŠEL

| | |
|----------------------------|---------|
| 1. Robitussin antitussicum | 28,72 % |
| 2. Sinecod | 21,41 % |
| 3. Ditustat | 19,32 % |
| 4. Tussin | 14,62 % |

ALERGICKÁ RÝMA

| | |
|----------------------|---------|
| 1. Livostin | 37,27 % |
| 2. Vibrocil | 20,30 % |
| 3. Sanorin analergin | 16,67 % |
| 4. Beclomet | 4,85 % |

IMUNOSTIMULACE

| | |
|-----------------|---------|
| 1. Preventan | 25,91 % |
| 2. Imunoglukan | 25,91 % |
| 3. GS-Imunostim | 11,70 % |
| 4. Hlíva | 3,62 % |

PÁLENÍ ŽÁHY

| | |
|-------------|---------|
| 1. Rennie | 28,28 % |
| 2. Gaviscon | 14,65 % |
| 3. Tums | 10,61 % |
| 4. Talcid | 9,85 % |

PLYNATOST

| | |
|---------------|---------|
| 1. Espumisan | 56,25 % |
| 2. No-Ball | 16,78 % |
| 3. Sab-simple | 10,86 % |
| 4. Lefax | 5,59 % |

MOČOVÉ CESTY

| | |
|-------------------|---------|
| 1. W-Urinal | 26,22 % |
| 2. Swiss brusinky | 19,19 % |
| 3. Uroval | 12,97 % |
| 4. Rowatinex | 11,35 % |

AKNÉ – DS

| | |
|---------------|---------|
| 1. Dermabion | 19,40 % |
| 2. Pangamin | 12,31 % |
| 3. W-w-acneon | 9,70 % |
| 4. Nord-acno | 5,97 % |

EXPEKTORANCIA: VLHKÝ KAŠEL

| | |
|---------------|---------|
| 1. Mucosolvan | 32,65 % |
| 2. ACC-long | 25,00 % |
| 3. Bromhexin | 11,48 % |
| 4. Mucobene | 5,10 % |

SYNDROM SUCHÉHO OKA

| | |
|----------------|---------|
| 1. Arufil | 15,73 % |
| 2. Refresh | 12,36 % |
| 3. Lacrysin | 12,08 % |
| 4. Hypromeloza | 9,83 % |

BOLEST ZUBŮ

| | |
|---------------|---------|
| 1. Nalgesin S | 30,79 % |
| 2. Valetol | 24,74 % |
| 3. Ibalgin | 17,89 % |
| 4. Brufen | 7,89 % |

PRŮJEM

| | |
|----------------------|---------|
| 1. Endiaron | 26,68 % |
| 2. Imodium | 21,88 % |
| 3. Smecta | 16,59 % |
| 4. Carbo Medicinalis | 12,26 % |

PROBIOTIKA

| | |
|-------------------------|---------|
| 1. Swiss laktobacily | 21,14 % |
| 2. Biopron | 19,24 % |
| 3. Apo-Lactobacilus atb | 9,49 % |
| 4. Lcidofil | 5,69 % |

DEPRESE

| | |
|--------------------|---------|
| 1. Saframyl | 18,75 % |
| 2. Kneipp třezalka | 14,47 % |
| 3. Anti-Stress | 11,84 % |
| 4. Persen | 9,87 % |

SUCHÁ KŮŽE

| | |
|---------------------|---------|
| 1. Excipial | 46,65 % |
| 2. Leciderm | 12,20 % |
| 3. Linola fett | 7,93 % |
| 4. Bioderma atoderm | 6,71 % |

NEALERGICKÁ RÝMA

| | |
|--------------|---------|
| 1. Olynth | 33,51 % |
| 2. Otrivin | 17,27 % |
| 3. Muconasal | 16,49 % |
| 4. Nasivin | 10,57 % |

BOLEST V KRKU

| | |
|-----------------|---------|
| 1. Tantum verde | 24,14 % |
| 2. Orofar | 17,98 % |
| 3. Strepsils | 14,29 % |
| 4. Streptfen | 6,65 % |

AFTY

| | |
|-----------------|---------|
| 1. Mundisal | 19,64 % |
| 2. Tantum verde | 14,80 % |
| 3. Aloclair | 11,18 % |
| 4. Kamistad | 9,67 % |

AKUTNÍ ZÁCPA

| | |
|-------------------|---------|
| 1. Guttalax | 35,36 % |
| 2. Supp.glycerini | 19,42 % |
| 3. Lactulosa | 13,04 % |
| 4. Laygal | 8,99 % |

HEMOROIDY

| | |
|--------------------|---------|
| 1. Faktu | 38,01 % |
| 2. Dobexil H | 20,49 % |
| 3. Procto-glyvenol | 12,67 % |
| 4. Preparation H | 7,82 % |

AKNÉ – KOSMETIKA

| | |
|------------------------|---------|
| 1. Aknecolor | 21,78 % |
| 2. Vichy normaderm | 21,47 % |
| 3. La Roche P Efficlar | 11,96 % |
| 4. Bioderma | 10,12 % |

OPALOVÁNÍ

| | |
|-----------------------|---------|
| 1. Daylong | 46,38 % |
| 2. Bioderma-photoderm | 12,50 % |
| 3. Anthelios | 9,21 % |
| 4. Vichy | 6,58 % |

POPÁLENINY, OMRZLINY

| | | |
|----|--------------------------------------|---------|
| 1. | Panthenol – <i>neuverden výrobce</i> | 33,44 % |
| 2. | Calcium panthotenicum | 13,18 % |
| 3. | Dr. Müller-panthenol | 8,04 % |
| 4. | Bepanthen | 7,72 % |

PLÍSNĚ KOŽNÍ

| | | |
|----|-------------|---------|
| 1. | Canesten | 25,48 % |
| 2. | Canespor | 23,56 % |
| 3. | Lamisil | 22,19 % |
| 4. | Clotrimazol | 8,49 % |

MULTIVITAMÍNY DĚTI

| | | |
|----|----------------|---------|
| 1. | W-Marťánci | 34,56 % |
| 2. | Multi-tabs | 22,66 % |
| 3. | Multi-sanostol | 15,30 % |
| 4. | Calibrum | 7,08 % |

OSTEOARTÓZA

| | | |
|----|------------|---------|
| 1. | W-Pproenzi | 19,47 % |
| 2. | Condrosulf | 17,37 % |
| 3. | GS-Condro | 12,37 % |
| 4. | Ibalgin | 5,00 % |

OPARY

| | | |
|----|-----------|---------|
| 1. | Herpesin | 30,13 % |
| 2. | Vectavir | 22,13 % |
| 3. | Zovirax | 14,67 % |
| 4. | Viru-merz | 8,53 % |

LUPY VE VLASECH

| | | |
|----|--------------|---------|
| 1. | Nizoral | 46,52 % |
| 2. | Vichy dercos | 11,08 % |
| 3. | Polytar AF | 6,01 % |
| 4. | Mediket | 5,06 % |

MULTIVITAMÍNY Dospělí

| | | |
|----|----------|---------|
| 1. | Centrum | 24,08 % |
| 2. | Calibrum | 20,68 % |
| 3. | Gerivait | 12,30 % |
| 4. | Spektrum | 11,26 % |

OMEGA 3 NMK

| | | |
|----|-----------------|---------|
| 1. | Maxi-cor | 30,62 % |
| 2. | GS-Omega 3 | 16,94 % |
| 3. | Omegadefend | 6,51 % |
| 4. | Hema – rybí tuk | 4,56 % |

VAGINÁLNÍ MYKÓZY

| | | |
|----|--------------|---------|
| 1. | Gyno-pevaryl | 37,24 % |
| 2. | Canesten | 28,15 % |
| 3. | Candibene | 8,80 % |
| 4. | Fermalac | 4,40 % |

KŘEČOVÉ ŽILY

| | | |
|----|-------------|---------|
| 1. | W-Varixinal | 14,78 % |
| 2. | Venoruton | 14,52 % |
| 3. | Antistax | 13,98 % |
| 4. | Lioton | 12,63 % |

BOLESTI SVALŮ A KLOUBŮ – LOKÁLNĚ

| | | |
|----|----------|---------|
| 1. | Fastum | 22,52 % |
| 2. | Voltaren | 21,29 % |
| 3. | Ibalgin | 9,41 % |
| 4. | Dolgit | 7,67 % |

ZVRACENÍ A KINETÓZY

| | | |
|----|------------|---------|
| 1. | Kinedryl | 49,41 % |
| 2. | Travel Gum | 8,82 % |
| 3. | Motilium | 4,41 % |
| 4. | Ginger | 4,41 % |

SUCHÁ KŮŽE: LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ EXCIPIAL

komentář průzkumu

Problematiku suché pokožky se snaží řešit obrovská spousta kosmetických přípravků. Pokud však suchá kůže začne být problémem více zdravotním než kosmetickým, je vhodné použít vhodný lék s ověřenou indikací. Lékárníci mají v tomto případě jasné doporučení: léčivé přípravky řady EXCIPIAL.

Co v praxi registrace léčivého přípravku znamená? I když se může jednat o podobné přípravky – tělová mléka, krémy nebo masti – je na rozdíl od ostatních kosmetických přípravků účinnost léčivých přípravků na suchou pokožku vždy ověřena v lékařských studiích stejně jako např. u léků v tabletách a kvalita je stále sledována státní institucí (Státní ústav pro kontrolu léčiv). Nic z toho není požadováno u kosmetických přípravků, což samozřejmě kosmetický průmysl rád využívá a jejich reklamní sliby hýří nezměrným optimismem.

Excipial pro suchou pokožku

Léčivé přípravky řady EXCIPIAL mohou pouze střízlivě deklarovat svou účinnost z klinických studií, a právě na této jednoznačně ověřitelné účinnosti a kvalitě stojí její úspěch v lékárnách. Řada EXCIPIAL zahrnuje několik léčivých přípravků určených pro léčbu suché kůže, pokrývajících nejrůznější požadavky jak na intenzitu hydrata-

Odborná redakce Edukafarm

tace, potřebu promaštění nebo způsob aplikace. Zejména pro ošetření velkých ploch suché pokožky je určena dvojice tekutých emulzních přípravků Excipial U Hydrolotio a Excipial U Lipolotio. Podle obsahu promašťující složky (lipidů) jsou určeny pro normální až mírně suchou (Excipial U Hydrolotio obsahuje 11 % lipidů) nebo suchou až velmi suchou pokožku (Excipial U Lipolotio obsahuje 36 % lipidů). Oba obsahují jako hydratační složku ureu. Kromě suché pokožky se též velmi dobře osvědčují u různých svědivých projevů, atopického ekzému nebo i psoriázy. Přípravky se velmi dobře nanášejí i na větší plochy, pokožka zůstává vláčná, přitom však nezanechávají mastný pocit.

Vyšší obsah tuků a tedy i vyšší promašťující účinek mají polotuhé přípravky, určené zejména pro podání na menší plochy: jsou to buď emulzní přípravky Excipial krém a Excipial mastný krém, nebo čisté lipidové přípravky bez obsahu vody Excipial mast a Excipial mast s mandlovým olejem.

Excipial pro ochranu rukou

Kromě výše uvedených léčivých přípravků je z řady EXCIPIAL vhodné dále zmínit koncept komplexní péče



o suchou pokožku rukou při práci. EXCIPIAL Protect je ochranný krém chránící ruce při práci před odmaštěním, dehydratací a průnikem škodlivin („tekuté rukavice“). Komplementárně jej doplňuje EXCIPIAL Repair, regenerační krém, obnovující přirozenou ochrannou vrstvu pokožky.

Celkově tak řada EXCIPIAL představuje komplexní péči pro suchou kůži, s minimálním obsahem parfemace, konzervantů a doprovodné reklamy, avšak s maximem účinku. Její vítězství mezi lékárníky je proto naprosto oprávněné.

AKNÉ? LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ AKNECOLOR!

komentář průzkumu
Odborná redakce Edukafarm



Správný odstín při použití kombinace Aknecolor a Aknecolor Light



Applikace barevné tónované krémpasty
Aknecolor light + Aknecolor



Krycí efekt aplikování
Aknecolor krémpasty

Akné považuje mnoho lidí za přirozenou součást puberty, avšak řada dalších, které tento problém trápí i ve vyšším věku, by jim oponovala. Navíc není potřeba se tomuto problému poddávat, a pokud existuje vhodné řešení, je potřeba jej využít.

Pro péči o pokožku náchylnou k tvorbě akné je k dispozici celá řada kosmetických přípravků zabezpečujících šetrné, a přitom důkladné čištění. Pokud však už dojde k rozvoji lokálního zánětu, je potřebné volit účinnější

prostředky. Z volně prodejných přípravků doporučují lékárníci nejčastěji k léčbě přípravky z řady AKNECOLOR.

Aknecolor – kolorovaná krémpasta

Přípravky řady AKNECOLOR obsahují jako účinnou látku antibakteriálně působící *klotrimazol*, který působí proti bakteriální kontaminaci mazových žlázek. Velmi důležitá je však použitá léčivá forma – krémpasta. Ta

kombinuje vlastnosti krému – lehká roztíratelnost – spolu s vysušujícím a krycím účinkem pasty.

Přípravky jsou dodávány ve dvou odstínech: světlý Aknecolor Light a tmavší Aknecolor. I když se to může zdát málo, ve skutečnosti je existence dvou základních odstínů velmi praktická – umožňují namíchat požadovaný odstín přímo na pokožce, vždy podle aktuálního opálení pokožky nebo použití jiného kosmetického make-upu.



OCHRANA PŘED UV ZÁŘENÍM: LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ DAYLONG

komentář průzkumu
Odborná redakce Edukafarm

Přípravky používané na ochranu před UV zářením už dávno nejsou „opalovacími“ přípravky, tedy přípravky určenými na opalování. Kvůli prokazatelné souvislosti rakoviny kůže s vystavováním pokožky UV záření a stále narůstajícímu výskytu slunečních alergií se ochrana před UV zářením stává spíše medicínskou, než kosmetickou záležitostí.

Na trhu je celá řada kvalitních i méně kvalitních, dražších i levnějších, ovšem podle čeho se má běžný spo-

třebitel orientovat? Jedním z vodítek může být průzkum Lékárníci doporučují 2010, ve kterém lékárníci zvolili za nejlepší už po třetí rok za sebou řadu DAYLONG švýcarské farmaceutické společnosti Spirig.

Daylong – ochrana pro všechny

Úspěch řady DAYLONG je založen na dvou základních kamenech: použití velmi kvalitní kombinace UV filtrů a využití liposomů – mikrostrukturálních částí, které

zajišťují vysokou odolnost naneseného přípravku na pokožce. Kombinace UV filtru Tinosorb M a Tinosorb S zabezpečuje vynikající ochranu v celém nebezpečném spektru UV záření. Podle potřeby jsou dostupné s ochranným faktorem SPF 15 až 50+. V souladu s doporučením Evropské kosmetické asociace jsou označovány jako „velmi odolné vůči vodě“, což znamená, že ve standardizovaném testování poskytovaly dostatečnou ochranu pokožky i po 4x 20 min koupele ve vodě sladké i slané.

Daylong – speciální ochrana

Kromě běžných ochranných prostředků zahrnuje řada DAYLONG i několik speciálních přípravků. Zcela jedinečným přípravkem je např. *Daylong Ultra GelFluid*. Jedná se o jediný ochranný přípravek proti UV záření na trhu bez obsahu tuků a emulgátorů. Je proto určen speciálně pro mastnou a problematickou pokožku se sklonek k akné.

Dalším výjimečným přípravkem je *Daylong Actinica* – jediný ochranný přípravek registrovaný jako zdravotnická pomůcka, který má klinicky prokázaný účinek v prevenci závažných dermatologických onemocnění, jakými jsou nemelanomová rakovina kůže a fotodermatózy (sluneční alergie).

Medicínský přístup společnosti Spirig k ochraně pokožky před UV zářením tak byl odměněn maximální přízní lékárníků. A pokud se jich zeptáte osobně, zjistíte, že většina z nich ani jinou řadu přípravků než DAYLONG nepoužívá...

DEPRESE? LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ SAFRAMYL

Odborná redakce Edukafarm

Deprese jsou stále častějším psychickým problémem, charakterizovaným dlouhodobě špatnou, smutnou nebo rozmrzelou náladou. Vypětí a stres v případě neúspěchu často mohou k rozvoji silně depresí přispívat.

Deprese ovšem není jen smutná nálada. Jedná se o psychické onemocnění a jako takové vyžaduje především psychologickou léčbu. Psychologie a psychiatrie však ještě stále nese ve společnosti znak něčeho „nenormálního“, a proto se postižení mnohdy snaží najít pomoc sami. Pomocnou ruku jim v tomto případě podává několik rostlinných extraktů a doplňků stravy, které mohou mít příznivý účinek u depresivních nálad. Již krátce po uvedení na trh si největší přízeň lékárníků získal produkt SAFRAMYL, obsahující patentovaný extrakt ze šafránu *Satiereal*[®], a přípravek SAFRAMYL tak zviditelil v průzkumu Lékárníci doporučují 2010 v kategorii „Deprese“.

Šafrán proti depresím

Rozpoznání antidepresivního účinku extraktu **šafránu setého** (*Crocus sativus L.*) umožnilo velmi cennou alternativní pomoc při depresích. Nejde přitom v podstatě ani tolik o novinku – šafrán se používá v tradiční perské medicíně jako prostředek proti chmurným náladám

již odedávna. Vědecké studie však prokázaly, že tento účinek je zprostředkován *safranalem*, látkou izolovanou z pestiků šafránu. Tato látka zvyšuje v mozku hladinu serotoninu („*hormonu štěstí*“), a zlepšuje tak celkovou náladu. Antidepresivní účinnost *safranalu* byla sledována na několika univerzitních pracovištích, a byla dokonce srovnatelná s některými ze syntetických antidepresiv. V přípravku Saframyl je navíc safranál kombinován s aminokyselinou L-tryptofanem a vitamínem B6, což jsou látky potřebné pro novou tvorbu serotoninu. Tato kombinace v přípravku SAFRAMYL tak synergicky působí proti depresivní náladě hned na třech úrovních.

Šafrán, nebo třezalka?

Oproti šafránu se třezalka vyžaduje delší historii používání a dlouhou dobu byla více méně jediným volně dostupným pomocníkem u depresí. V průzkumu Lékárníci doporučují se proto ocitla na druhém místě hned za SAFRAMYLEM. Účinnost extraktů z obou rostlin je poměrně dobře potvrzena řadou klinických studií u mírných až středně těžkých depresí. Širší použití třezalky je však omezeno, protože patří k bylinám, které mohou významně ovlivňovat terapii jinými léky. Řada léků, jako např. warfarin a jiné léky ovlivňující srážlivost krve,



theofylin a některé léky na epilepsii či syntetická antidepresiva, se proto nemůže s třezalkou kombinovat. Třezalku též nemůže bez problémů užívat velká část žen v produktivním věku, protože snižuje účinnost **perorální hormonální antikoncepce**. Zkušenosti přitom ukazují, že jsou to nejčastěji právě ženy, které překonají stud a mají zájem o řešení problému v lékárně. Pozornost je u třezalky též potřeba věnovat fotosenzibilizaci (přehnané zvýšení citlivosti pokožky na sluneční světlo), zejména u osob se světlejší pletí. Naproti tomu u šafránu je riziko lékových interakcí výrazně menší – neměl by se pouze kombinovat s jinými antidepresivy.

Závěr

Prokazatelně doložený antidepresivní účinek a široké možnosti uplatnění tak přípravku SAFRAMYL zajistily velmi rychlý nástup popularity. Pokud tedy i vás trápí depresivní nálady, zkuste si zlepšit náladu pomocí tohoto osvědčeného přípravku.

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ



KLOUBNÍ VÝŽIVA – LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ PROENZI

výrobní zázemí. Bohužel u doplňků stravy tuto kvalitu negarantuje žádná státní instituce a je zodpovědností výrobce, jak k tomu přistoupí. Jednou z možností zodpovědného přístupu je přijmout dobrovolně zásady správné výrobní praxe (SVP/GMP) a vyrábět podle standardů platných pro farmaceutickou výrobu. Certifikace Státním ústavem pro kontrolu léčiv tak zaručuje zcela srovnatelné kvalitativní výstupy jako u léků.

Lékárníci doporučují: Proenzi

V průzkumu „*Lékárníci doporučují 2010*“ byly mezi lékárníky jako nejoblíbenější přípravky kloubní výživy vyhodnoceny produkty z řady **Proenzi** od společnosti **Walmark**. V současné době tvoří řadu Proenzi 4 produkty. Nejoblíbenější výrobek této značky, **Proenzi 3**, byl právě v loňském roce inovován o zcela novou účinnou látku – kolagen typu 2. Pod novým názvem **Proenzi 3+** se tak ukrývá pokračovatel tradice kombinované kloubní výživy: obsahuje v jedné tabletě 500 mg glukosaminsulfátu, 200 mg chondroitinsulfátu a 300 mg methylsulfonylemethanu (MSM). Tyto základní účinné látky v inovovaném složení doplňuje komplex *ExPur*, obsahující kolagen typu II (6,4 µg v tabletě) a vitamin C. Právě *kolagen typu II* je nejvýraznější inovací přípravků kloubní výživy za poslední roky, protože jeho účinek je zřejmě dán ovlivněním patologických imunitních proce-

sů narušujících kloubní chrupavku. Přípravek **Proenzi Premium** obsahuje pouze chondroprotektiva doporučená Českou revmatologickou společností – tedy chondroitinsulfát v dávce 1 200 mg denně a glukosaminsulfát v dávce 1 500 mg denně. Produkt **Proenzi Hyal** obsahuje nízkomolekulární kyselinu hyaluronovou, schopnou vstřebávání i z tabletové formy. Tato důležitá složka mimobuněčné hmoty a kloubní tekutiny se až dosud podávala pouze v injekční formě, co samozřejmě znemožňovalo samoléčbu. Její tabletová forma však nyní představuje vhodný doplněk k podávání „klasických“ chondroprotektiv, jako jsou chondroitinsulfát a glukosaminsulfát.

Celou řadu Proenzi pak doplňuje masážní přípravek **Proenzi gel**. Obsažené účinné látky (glukosaminsulfát, MSM, Boscedrin[®], eukalyptový olej, jalovcová siliice, kafr a mentol) spolu s masáží prohrívají postižené místo a poskytují úlevu kloubům a svalům.

Závěr

Dlouhodobá přítomnost na trhu, trvalá vysoká úroveň kvality a snahy o inovaci tak spolu vytvářejí příznivé povědomí o řadě Proenzi jak u pacientů, tak u lékárníků. Jejich zkušenosti a znalost zpětné vazby od pacientů jsou tak v praxi tím nejlepším vodítkem.

Degenerativní onemocnění kloubů jsou stále častějším problémem. Do jisté míry lze říci, že se jedná o onemocnění úzce spjaté s věkem, a proto je též určitou daní za prodlužování průměrného věku.

Podle posledních doporučení lze již při objevení prvních příznaků v prvotních fázích doporučit specifická dietní nebo léčebná opatření, spočívající v podávání tzv. *chondroprotektiv*, jako např. *glukosaminu* či *chondroitinu*. Tyto účinné látky mají stále širší oporu v klinických studiích a jejich použití je doporučované řadou odborných společností. Vysoká poptávka po těchto přípravcích vede samozřejmě k velmi široké nabídce výrobců. Jak si mezi nimi vybrat?

Kde hledat kvalitu?

Zkušenosti ukazují, že kvalitní přípravek je možné vyrobit pouze pod kvalitní kontrolou. K tomu všemu dále patří pečlivý výběr vstupních surovin a vysoce kvalitní



LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: VARIXINAL PŘI KŘEČOVÝCH ŽILÁCH

komentář průzkumu
Odborná redakce EDUKAFARM

Problémy s žilním systémem dolních končetin – známé jako „těžké nohy“ a „křečové žíly“ – postihují z fyziologických příčin zejména ženy, neznamena to však, že by se mužům vyhýbaly. Základním postupem v jejich léčbě jsou režimová a fyzikální opatření (kompresní léčba – náplvy, punčochy), protože však hlavní „sezónou“ těchto problémů jsou teplé letní měsíce, je kompresní léčba nepohodlná a není oblíbená. Klinické studie však prokazují, že obzvláště v počátečních stádiích se kompresní léčbě plně vyrovná použití tzv. *venotonik*. Venotonika jsou látky příznivě ovlivňující stav žilní stěny a jsou k dispozici jako léčiva vázaná na lékařský předpis, volně prodejné léčiva i jako doplňky stravy. Nabídka je poměrně široká, proto se podíváme, se kterým volně prodejným přípravkem jsou nejlepší zkušenosti.

Varixinal

V průzkumu *Lékárníci doporučují 2010* se nejlépe umístil doplněk stravy **Varixinal** od společnosti **Walmart**. Je zajímavé, že podle praktických zkušeností v lékárnách

doplňků stravy Varixinal předstihl i všechny volně prodejné léky. Je však pravdou, že žádný z těchto léků nenabízí tak komplexní složení jako právě tento.

Varixinal obsahuje několik látek s klinicky ověřeným venotonickým účinkem. Ke klinicky nejlépe ověřeným patří extrakt z jírovce maďalu neboli „kaštanu“ (*Aesculus hippocastanum*), standardizovaný na obsah *escinu*. Tato směs přírodních látek má převážně tonizující účinek: podporuje krevní oběh, snižuje lámavost cévních stěn a normalizuje patologicky zvýšenou propustnost žilní stěny. Působí tak proti otokům, zlepšuje stav celého žilního aparátu a příznivě ovlivňuje krevní srážlivost. Propustnost drobných kapilár a lymfatických cév příznivě ovlivňuje extrakt z kořenů a mladých stonků listnatce bodlinateho (*Ruscus aculeatus*). Extrakt z borůvek (*Vaccinium myrtillus*) obsahuje antokyanidové glykosidy (*myrtilin*, *neomyrtilin*), které působí jako antioxidanty a zvyšují cévní odolnost (snižují propustnost kapilár), zlepšují cévní oběh i mikrocirkulaci. Gotu Kola (*Centella*

asiatica) zlepšuje krevní oběh a působí antisepticky. Má příznivý účinek na pojivovou tkáň žilních stěn a kapilár. Spolu s *hesperidinem* a *vitaminem C* snižuje kapilární lámavost a propustnost. Účinnost užívaných tablet dále podporuje doplňkový masážní gel, určený na místní použití. **Varixinal** tedy příznivě ovlivňuje rozvoj chronických žilních obtíží na dolních končetinách na několika místech současně. Certifikovaná výroba podle Správné výrobní praxe společnosti Walmart zaručuje kvalitu porovnatelnou s léčivými přípravky. Účinnost Varixinalu přitom byla potvrzena např. v klinickém sledování prof. MUDr. Viery Štvrtinové, PhD., ze II. interní kliniky Lékařské fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě.

Kombinace těchto faktorů je tedy zřejmě základem pozitivních zkušeností z lékáren. A nejedná se jen o zkušenosti pacientů – protože práce v lékárně je na nohy značně namáhavá, tyto příznivé účinky vám do zajistí potvrdí i osobní zkušenosti nejedné magistry za lékárenskou tárou.

POSÍLENÍ IMUNITY? LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ IMUNOGLUKAN

komentář průzkumu
Odborná redakce EDUKAFARM

Každý (snad kromě dětí školou povinných) by se nejlépe vyhnul všem obvyklým sezónním infekcím, jako je nachlazení, chřipka nebo angína. Naš imunitní systém, vystavený značné zátěži ze životního prostředí i stresu moderního životního stylu, však častokrát nereguluje správně.

Výpadky z práce, až už způsobené vlastní nemocí, nebo nemocí dětí, jsou v dnešní době velmi nepříjemné. Proto řada lidí hledá možnosti, jak svou odolnost vůči nemocem zlepšit. V průzkumu *Lékárníci doporučují 2010* jako nejčastěji doporučovaný prostředek pro posílení imunity zvítězila řada přípravků **IMUNOGLUKAN**.

Imunoglukan

Řada přípravků **IMUNOGLUKAN** obsahuje přírodní látku *imunoglukan*, izolovanou z hlívy ústříčné. Tato látka patří do velké skupiny tzv. *beta-glukanů*, ale vyznačuje se několika velmi zajímavými charakteristickými vlastnostmi. Radu reprezentují tři přípravky: Imunoglukan kapsle, určené pro dospělé, Imunoglukan sirup, určený pro děti (a hlavně pro ty nejčastěji nemocné – malé děti už od jednoho roku věku) a krém Imunoglukan pro ošetření kůže, který pomáhá při různých zánětlivých procesech na kůži, ekzémech, apod.

Výrobce Imunoglukanu, společnost Pleuran, věnuje velkou pozornost přísnému ověřování vlastností svých

produktů. Účinnost je sledována v řadě klinických pozorování, prováděných na předních českých a slovenských pracovištích. Celá řada přípravků **IMUNOGLUKAN** tak představuje produkty pro podporu imunity s nejšířším ověřením účinku v místní klinické praxi.

V klinické praxi je pak imunoglukan ve formě kapslí nebo sirupu využíván k posílení imunity u všech ohrožených osob, tj. jak u dětí, tak u starších pacientů nebo u osob vystavených stresu. Podává se zejména v prevenci častých infekcí („příprava na zimu“), ale stejně dobře se uplatní i při akutním průběhu onemocnění, kde dokáže zkrátit dobu stonání a snížit riziko recidivy. V rámci své přípravy jej užívá řada vrcholových sportovců, protože jim umožňuje obnovovat obranné síly vyčerpané intenzivní fyzickou zátěží. Vhodný je proto např. i pro pacienty vyčerpané dlouhodobým onemocněním nebo u starších lidí, u kterých může mít i běžné onemocnění dýchacích cest závažné následky.

Současné poznatky dále dávají velkou naději uplatnění imunoglukanu u alergií. O těch je známo, že jsou vyvolány nadměrnou reakcí našeho imunitního systému. Proč by se tedy u alergií měl podávat imunoglukan, který reakce imunitního systému podporuje? Imunoglukan má tu, trůfáme si tvrdit, nesmírně výhodnou vlastnost, že stimuluje pouze oslabenou imunitní obranu, na druhou stranu patologicky nadměrnou reakci dokáže naopak

utlumit. Tato vlastnost se nazývá „imunomodulace“ a má zřejmě velmi perspektivní využití.

Imunoglukan nebo beta-glukan?

Imunoglukan je specifická molekula ze skupiny beta-glukanů. Jeho vlastnosti však nelze připisovat zpětně všem beta-glukanům. Způsob výroby imunoglukanu je chráněn mezinárodním patentem a základem jeho přípravy je šetrná izolace a důkladné čištění imunoglukanu z tkáň hlívy ústříčné. Patentovaný proces výroby odstraňuje všechny nepotřebné části buněčné membrány a odhaluje tak molekuly imunoglukanu pro buňky našeho imunitního systému. Zároveň však při procesu izolace nesmí dojít ke štěpení dlouhých vláknitých molekul imunoglukanu, protože takto krátké řetězce ztrácejí imunomodulační schopnosti. Pouze takto přesně zachovaný proces umožňuje imunoglukanu zachovat si svoje mimořádné medicínské vlastnosti.

Závěr

Jednoznačné zaměření na medicínskou problematiku, poskytnutí množství údajů z reálné lékařské praxe i zkušenosti od vlastních pacientů umožnily řadě imunoglukan získat si mezi lékárníky nejvyšší možnou důvěru. Pokud tedy budete potřebovat posílit imunitu i vy, s důvěrou se můžete na Imunoglukan obrátit.

PÁLENÍ ŽÁHY – LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ **RENNIE**

komentář odborné redakce

Pálení žáhy, nepříjemné pocity v oblasti žaludku nebo tupá bolest za hrudní kostí, vedoucí až k nevolnosti a pocitu na zvracení – zejména po vydatném nebo ve chvatu snědeném jídle se s tímto pocitem setkal téměř každý z nás. Pálením žáhy také často trápí těhotné ženy.

Dávno se už nedoporučuje po vydatném jídle lžička „zažívací sody“. Na překyselení žaludku a pálení žáhy existuje v současnosti řada vhodnějších přípravků. Pokud se nejedná o stav, který by naznačoval možné vážnější onemocnění (žaludeční vřed), úlevu po občasných dietních chybách si můžete „naordinovat“ i sami. Určitou radu vám může poskytnout průzkum *Lékárníci doporučují 2010*, který zpracovává praktické zkušenosti lékárníků při řešení různých zdravotních problémů. Z průzkumu vyplynulo, že pro řešení běžných problémů s pálením žáhy a překyselením žaludku jsou nejčastěji doporučovány žvýkací tablety RENNIE®.

Rychlá pomoc – Rennie®

Rennie® žvýkací tablety je léčivý přípravek, který neutralizuje žaludeční obsah účinnými látkami uhličitane

natým a uhličitane hořečnatým. Tím zabraňuje dráždění jícnu žaludečním obsahem při jeho zpětném toku, tzv. refluxu. Jelikož jsou Rennie® žvýkací tablety dobře rozpustné, nastupuje účinek přípravku rychle – snížení kyselosti žaludečního obsahu je pozorováno už za 3 minuty.

Rennie® – vysoká bezpečnost

Neutralizací přebytečných žaludečních kyselin vznikne voda a tělu přirozené látky (vápník, hořčík). Díky tomu je použití Rennie® velmi bezpečné a užívat je mohou např. těhotné i kojící ženy. Žvýkací tablety Rennie® jsou vhodné pro většinu pacientů. Na trhu je i verze bez cukru (RENNIE® spearmint bez cukru), kterou mohou užívat diabetici.

Rennie® – praktické použití

Žvýkací tablety Rennie® se velmi dobře užívají – nechají se rozpustit v ústech a mají příjemnou chuť. Jsou prakticky baleny, lze je mít stále při sobě. Rennie® - rychlá a bezpečná úleva pro váš žaludek – díky tomu je vítězem průzkumu *Lékárníci doporučují 2010* v kategorii „Pálení žáhy“.

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ

PRO KRÁSNOU PLEŤ

**EUCERIN VYHLAZUJÍCÍ
DENNÍ KRÉM PROTI
VRÁSKÁM Q10 ACTIVE**

Denní krém proti vráskám s hydratačními a výživnými účinky pro všechny typy citlivé pleti. Pleť bude znatelně pevnější, hladší a chráněná před předčasným stárnutím. Hloubka vrásek bude postupně znatelně redukována.



PRO REGENERACI ORGANISMU

BONOLACT RE+GENERAL

Pro podporu trávení a regeneraci při užívání antibiotik
Probiotikum se specifickými vlastnostmi a mimořádně vysokým obsahem probiotických bakterií *Lactobacillus acidophilus* LA-5[®], *Bifidobacterium lactis* BB-12[®] pro regeneraci střevní mikroflóry poškozené z různých příčin – např. léčbou antibiotiky, zánětem střev, chemoterapií, akutním průjmem. Doplňek stravy.



PŘI REKONVALESCENCI

PROFIZYM

je doplněk stravy obsahující komplex 9 společně působících enzymů rostlinného původu a rutin. **ProfizYM** je enzymový přípravek nové generace vhodný při rekonvalescenci po úrazech a operacích, při zánětech, při sportovním a jiném zatížení organismu a na podporu imunity a všech pozitivních procesů v těle. Vysoká aktivita obsažených enzymů v komplexu **ProfizYM** umožňuje komfortní užívání formou malých kapslí, navíc bez zatěžujících pomocných látek.

Žádejte ve své lékárně.

Více informací na www.profizym.cz



XXX

Před použitím každého přípravku si nejprve pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

inzerce



Dovolte přírodě ulevit vašim nohám!

Varixinal[®] se silou koňského kaštanu:

- napomáhá zmenšit otoky a zmírnit pocity těžkosti nohou
- pomáhá k udržení zdravých žil, správné elasticity a oběhu krve v žilách
- pomáhá revitalizovat unavené nohy

Účinná síla přírody...
jen v 1 tabletě denně!

WALMARK[®]

K dostání v lékárně.
Více informací na bezplatné info lince:
800 141 141, Walmark, a.s., www.varixinal.cz

Doplňek stravy



ZNÁTE VITAMIN B17?



Vitamin B17 – vitamin třetího tisíciletí

Vitamin B17 je v podstatě obchodní název pro látku ve světě známou pod názvem *laetril*, který obsahuje kromě jiného také polysyntetickou molekulu látky, zvané amygdalin. Amygdalin můžeme najít ve více

vátů z hořkých mandlí. Tehdy však lidé ještě nevěděli, co přesně obsahují a proč jim pomáhá. Vitamin B17 se do laboratorí dostal už v 19. století, když si chemik Bohn při destilaci tekutiny z hořkých mandlí všiml, že se uvolňuje kyanovodík. Tento poznatek přinesli do svých výzkumů dva francouzští chemici Pierre-Jean

Zdravé a nádorové buňky

Jak postupoval výzkum rakoviny a její léčby, přibývaly informace o rozdílech biochemické výbavy nádorových a zdravých buněk. Zjistilo se, že zdravé buňky obsahují enzym zvaný **rhodanáza** a nádorové buňky, bez ohledu na typ rakoviny, zase enzym **beta-glukozidáza**. Jak se zjistilo později, právě tento enzym je možné použít na jejich zničení. Tento enzym dokáže totiž to ze zmiňovaného vitamínu B17 uvolnit vázaný kyanid.

Jak funguje vitamin B17?

Tato těžká zbraň biochemické armády startuje ze známých a důvodně obávaných meruňkových jader, o kterých víme, že obsahují právě kyanid. Zamíří do koridorů úst a za hranicemi vašich buňkových membrán udělá kobercový nálet. Stovky mikrogramových „bomb“ vázaného kyanidu se jako sprcha opřou do zdravých i nádorových buněk.

Zdravé buňky se schovávají do svého „úkrytu“ pod deštník rhodanázy, které kyanid přímo rozkládá. Nádorové buňky si však vynuceně zahrájí ruskou ruletu. Jejich beta-glukozidáza aktivuje kyanidové náložky a dojde k buňkovým detonacím s likvidačními následky.

Dlouhověkost Hunzů

Asijský národ Hunza, který žije na pomezí pákistán-sko-indických hranic, se dožívá v pohodě a zdraví více než 100 let. Ženy ve věku 50 až 60 let mají nádherně vyhlazenou a pevnou pleť a běžně vypadají Hunzové mladší o 25 let! Při hlubším zkoumání jejich života se zjistilo, že na rakovinu v tomto národě nikdo neumírá. Jejich hlavní částí jídelníčku přitom jsou meruňky, ale ještě více než samotné ovoce si cení Hunzové jader z pecek meruňek, kde se právě vyskytuje vitamin B17. Vědci jsou přesvědčeni, že dlouhověkost a ideální zdraví těchto lidí jsou způsobeny příjmem vitamínu B17.



MUDr. Dean Burk, dlouholetý ředitel NCI CYTOCHEMISTRY SECTOR (Národní institut pro výzkum rakoviny, USA), jeden z nejvýznamnějších odborníků v oblasti biochemie, uvádí: „Za 45 let, které jsem věnoval studiu a výzkumu rakoviny, z toho téměř 33 let ve službách NCI s možností studia všech dostupných materiálů týkajících se seriózního výzkumu laetrilu (B17), jsem se nesetkal s jediným vědeckým výsledkem, který by demonstroval zvýšenou toxicitu anebo jinou zdravotní škodlivost tohoto vitamínu. Protirakovinové účinky této látky byly nezvratně prokázány nejen naší institucí, ale také řadou dalších klinik po celé Americe a také západním světě. Vyhlašuji, že vitamin B17 je tou neúčinnější látkou na kontrolu rakoviny, se kterou jsem se za celou dobu své profesní kariéry setkal.“

(převzato z článku A. P. Křivánka: Svět bez rakoviny? LŽ, mýty a neověřitelná fakta, Meduňka 3/2008)

jak 1 200 rostlinách, především však v jádrech meruňek a hořkých mandlí. Dalším zdrojem této látky jsou také jádra různých druhů ovoce, jako jsou například jablka, hrušky, třešně, švestky, pomeranče. Najdeme je také v ostružinách, malinách nebo luštěninách.

Robiquet a A. F. Boutron – Charlard, kteří v roce 1830 oddělili z meruňkových jader krystalickou látku a nazvali ji amygdalin. Do výzkumu se na začátku 50. let 20. století přidali také otec a syn Krebsovi. Otec Krebs, mimochodem, lékař ze San Francisca, se k amygdalinu dostal vlastně náhodou, když chtěl vylepšit chuť ilegálního whisky. Jeho syn o něco později upravil otcův extrakt a výsledek nazvali *laetrile*, který vyhlásil za lék proti rakovině.

Historie

Pokud nahlédneme do daleké historie zjistíme, že už staré čínské civilizace znali terapeutické účinky deri-

B17 - VITAMIN TŘETÍHO TISÍCILETÍ

4 ÚČINNÉ SLOŽKY v 1 KAPSLI

- HLÍVA ÚSTRĚČNÁ:** pomáhá posilovat imunitu
- REISHI:** pomáhá při únavě a úpravě krevního tlaku
- RAKYTNÍK:** pomáhá při zažívacích potížích
- MERUŇKOVÁ JÁDRA:** zdroj VITAMINU B17

www.b17.cz

Objednávky na dobírku u výrobce:

TEREZIA COMPANY

Tel./Fax: +420 261 221 277

e-mail: vegi@vegi.cz



ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

AKČNÍ NABÍDKA 1+1 ZDARMA

Po zaslání tohoto kupónu na adresu: TEREZIA COMPANY, Na Veselí 26, 140 00 Praha 4, ČR dostanete k nákupu 1 ks B17 APRICARC (150+30 kapslí) 1ks B17 APRICARC (50+10 kapslí) navíc ZDARMA. Nabídka platí do 30. 4. 2011.

Cena tohoto akčního balení je 949 Kč. Na tuto cenu se nevztahují žádné další slevy společnosti TEREZIA COMPANY! Poštovné ZDARMA.

KUPÓN č. 7KUK670



50 + 10 kapslí
150 + 30 kapslí – výhodné balení

Doplňek stravy

ADAPTOGENY - JAKO SILNÝ POMOCNÍK

Termín adaptogen je pojem z alternativní medicíny, který označuje rostlinný produkt zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím, jako je zranění, úzkost nebo tělesná únava, psychická únava.... Termín vytvořil ruský vědec Nikolaj Lazarev v roce 1947.

Lazarev podle kterých se posuzuje, zda rostlina patří mezi adaptogeny:

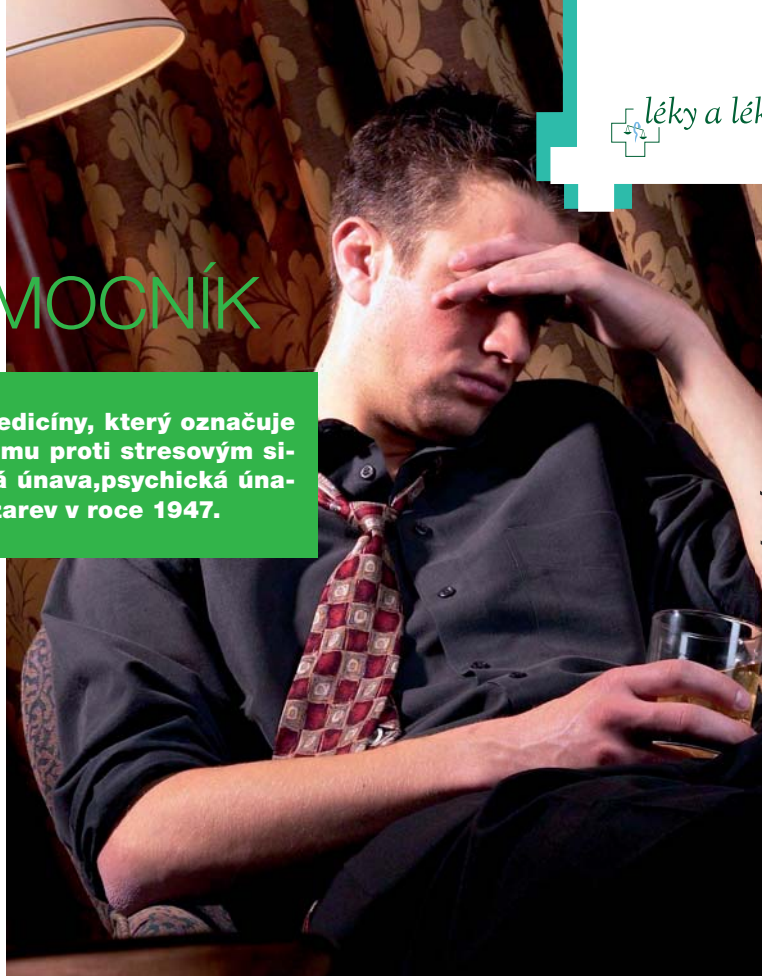
1. Musí mít jen minimální nepříznivé působení na fyziologické funkce organismu.
2. Musí zvyšovat odolnost organismu proti nepříznivým vlivům nikoliv specifickým účinkem, ale prostřednictvím široké škály fyzikálních, chemických a biochemických faktorů.
3. Musí mít celkově normalizující účinek, zlepšující všechny stavy .

Jejich společným znakem je schopnost nespécifickým způsobem stimulovat obranné síly organismu a zlepšovat odolnost k zátěžím různého druhu. Adaptogeny zlepšují celkovou kondici organismu, zlepšují stav nervové soustavy, buněk, tkání, urychlují a posilují metabolismus, asimilaci a látkovou výměnu vůbec, **urychlují léčebné a regenerační procesy, zpomalují degenerativní pochody v organismu a tedy i procesy stárnutí.** Adaptogeny se vyznačují poměrně univerzálním preventivním účinkem, především u relativně zdravých, avšak vyčerpaných jedinců nebo u osob vystavených nepříznivému působení prostředí.

Adaptogeny také působí proti zánětům. Jako biogenní stimulatory působí stimulačně nejen na fyzickou, ale také na duševní oblast. Proto se pro ně často používá název **rostlinné harmonizátory.**

O celé řadě významných adaptogenů se ví, že se jejich účinnost nesnižuje ani při dlouhodobém podávání a nejsou tedy návykové. Poměrně časté také je, že nemusejí vyvolávat tonizující nebo stimulační účinky u zcela zdravých lidí. Jejich vliv se projeví především u oslabených nebo nemocných jedinců. Adaptogeny také mohou zesílit tvorbu interferonu, který je významným faktorem imunity a mimo jiné zpomaluje nádorové bujení.

Mezi nejznámější patří rozchodnice růžová, eleuterokok ostnitý, ženšen, klanopraška čínská....



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

ÚNAVA? VYČERPÁNÍ?

VYZKOUŠEJTE A ZÍSKEJTE SILNÉHO POMOCNÍKA

FytoVital HARMONY
doplnek stravy

ADAPTOGENY - IMUNOSTIMULANTY

MIMOŘÁDNÁ AKCE JARO S FYTOVITALEM – 50 %

NA VÝROBEK FytoVital® – HARMONY

Původní cena 660 Kč, po slevě 330 Kč s DPH

S platností do 30. 4. 2011 nebo do vyprodání zásob

Akce platná pro objednávky přes e-shop nebo telefon

tel. 604 653 702 e-shop: v objednávce zadat kód pro slevu: GE8ACR



WWW.FYTOVITAL.CZ

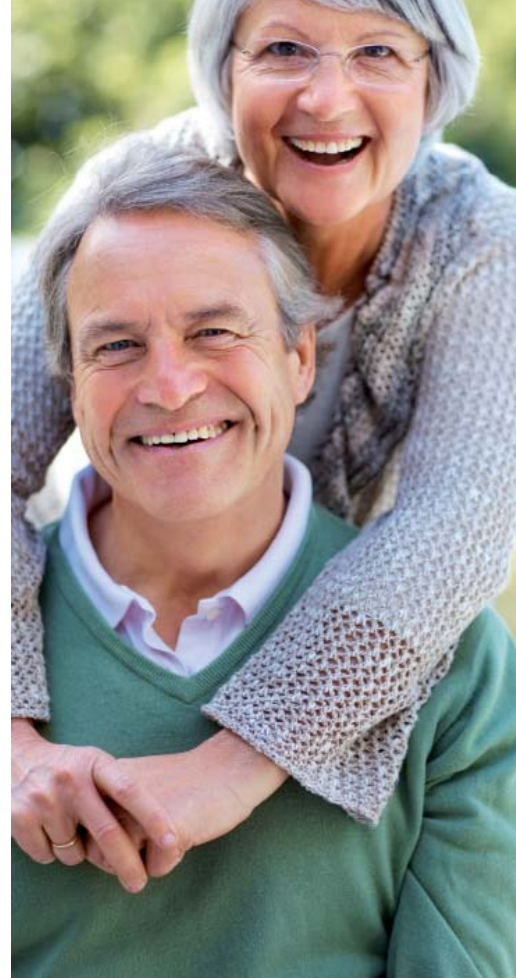
ŽÁDEJTE A OBJEDNÁVEJTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

EDUKAFARM

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY

TÝM Moje lékárna

Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.



FLUIMUCIL® 600 ZA 3 TÝDNY DOKONALÁ PLEŤ Eucerin

mojelekarna.cz Vaše zdraví, naše priorita

Domů O projektu Naši partneři Pro lékárníky Kontakty

Poradna Samoléčba **Moje lékárna** Seznamy zařízení

Nacházíte se: Úvodní strana » O projektu Moje lékárna » Pro seniory

Pro seniory

Významnou součástí projektu mojelekarna.cz je jeho edukační část zaměřená na vzdělávání lékárníků. Účes na ni spolupracujeme s Českou gerontologickou a geriatrickou společností, která je nejvýznamnější organizací zabývající se problematikou seniorů v České republice. Cílem je nabídnout pacientům a zákazníkům lékáren sdružení Moje lékárna kvalitní a užitečné informace určené seniorům, ale také jejich rodinným příslušníkům a osobám, které o ně pečují. Vždyť téměř každý z nás má ve své rodině či okolí blízkého člověka, který se potýká s problémy a komplikacemi spojenými s vyšším věkem.

Prim. MUDr. Iva Holmerová Ph.D. Tato forma vzdělávání lékárníků je nezbytná a jejím cílem je zdokonalení komunikace s geriatrickými pacienty, kteří tvoří téměř dvě třetiny všech zdravotních lékáren. Seniori jsou zároveň pacienti, kteří nejčastěji užívají hned několik druhů léků na předpis i bez předpisu, z čehož plynou nemalé problémy na úrovni nežádoucích účinků, lékových interakcí atd. Přednějším na seminářích byli lékaři a zdravotní sestry, kteří se na tuto oblast dlouhodobě specializují a o seniory pečují denně na svých nemocničních odděleních a denních stacionářích, například **primářka MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.** - vedoucí Gerontologického centra v Praze 8 - Kobylisích, **primářka MUDr. Božena Juraszková, Ph.D.** - vedoucí lékárníka ambulancí a poradně Kliniky gerontologické a metabolické Fakultní nemocnice Hradec Králové a řada dalších.

Tématy seminářů:

- Inkontinence moči a stolice, materiály používané při ošetřování inkontinentních pacientů
- Hojení chronických ran a materiály používané při jejich léčbě
- Výživa, životospráva, zdravý životní styl ve vyšším věku
- Každá změna ve stáří
- Poruchy příjmu potravy a tekutin ve stáří

Nemoci ve stáří – Deprese

Deprese je velice častým onemocněním. Chtěli bychom Vás proto upozornit na její příznaky. Často je velmi dobře léčitelná – je jenom třeba na ni pomyslet a obrátit se na svého lékaře. Když tak neučiníte, budete se naprosto zbytečně trápit.

Jaké mohou být varující signály:

- Jste bez důvodu smutní, smutek a špatná nálada se daří jen obtížně rozptýlit.
- Ztrácíte sebedůvěru a podceňujete se.
- Na nic se nemůžete soustředit a do ničeho nemáte chuť.
- Cítíte se provinilý a pesimistický. Stráníte se společnosti a jste přecitlivělý.
- Špatně spíte, méně (nebo také více) jíte a často se mění Vaše hmotnost. Pijete více alkoholu.
- Ráno se cítíte hůře. Myslíte na smrt jako na „snadné“ řešení. Nedbáte na to, jak vypadáte.

Některé z výše uvedených signálů jsou pochopitelné a je to dočasná reakce na neradostnou situaci. Depresi však mohou mít (respektive mají) lidé zcela bez důvodu. Mějte na mysli, že depresí zdaleka netrpí jen „slabí“ lidé. Často postihuje ty, kteří pomáhají všem ve svém okolí a na sebe zapominají. Deprese není součástí lidské osobnosti. I lidé veselí, laskaví a optimističtí jí mohou onemocnět. Proto je důležité se léčit. Život s depresí je nesnesitelný a proto jej někteří lidé předčasně a zbytečně končí. Neléčená deprese může být nemocí smrtelnou.

Existuje prevence deprese?

V mnoha případech ANO. Pokusíme se shrnout několik

rad, jak je možné předcházet depresi. Jsou formulovány v otázkách. Budete moci odpovědět sami sobě, co proti depresi děláte.

- Máte dostatek tělesného pohybu? Víte, že se v důsledku tělesné námahy vyplavují endorfiny, které zlepšují právě náladu?
- Přináší Vám každý nový den něco zajímavého, nového – nebo je den po dni stejný a beze změn?
- Jste schopni se radovat z maličkostí?
- Ponoříte se po rušném dni do křesla a cítíte se spokojeně vyčerpaní – nebo je únava rysem většiny dnů?
- Jíte pravidelně a pravidelně?
- Ověřili jste si, že neužíváte léky, které mohou zhoršovat či vyvolávat depresi? Zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka.
- Snažíte se nacházet v životě stále něco nového? Učíte se něčemu?
- Obklopujete se přáteli? Vyhledáváte společnost?
- Zabýváte se užitečnou a smysluplnou činností?
- Zachovávejte si smysl pro humor?

Zkuste se nad těmito otázkami zamyslet a něco ve svém životě změnit. Pokud si na více otázek odpovíte negativně, poradte se raději se svým lékařem nebo lékárníkem.

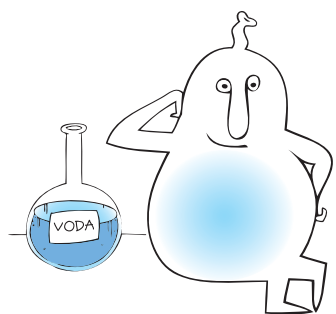
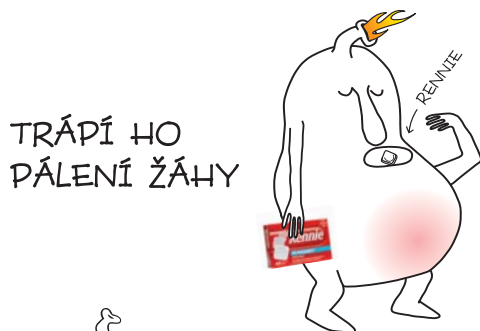
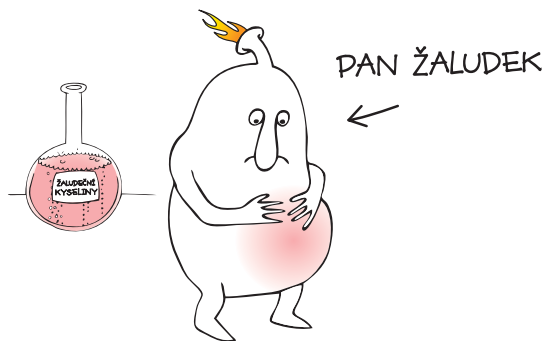
Více informací o nemocích a problémech spjatých se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve 273 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

mojelekarna.cz



Rennie®

Rychlá a bezpečná úleva pro váš žaludek



ÚLEVA
PO 5 MINUTÁCH



kdykoliv
potřebujete

ŽIVOT JE POH
POHYB JE

léky a lékárna



doplňek stravy

**VYZKOUŠEJTE
NOVĚ PROENZI i VY!**

Novinka Proenzi 3+

- osvědčená kombinace 3 aktivních látek, které klouby i páteř potřebují
- nově obohaceno o kolagenní komplex ExPur pro ještě lepší účinek
- ExPur complex obsahuje kolagen II. typu a vitamin C – látky důležité pro správnou stavbu a funkčnost kloubů



Proenzi – nejoblíbenější kloubní výživa
v roce 2010.*

Spolehněte se na prověřenou kvalitu
a svěťte i vy své klouby do péče Proenzi!

Nyní ušetříte:
180+45 tablet v hodnotě 200 Kč zdarma navíc.

K dostání ve vaší lékárně.

WALMARK® bezplatná infolinka 800 900 776, www.proenzi.cz

*IMS Health, OTC Report 12/2010, kategorie 02G2 Joint Care Products (systemic); počet balení/rok 2010



Rennie je lék k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.rennie.cz

SAFRAMYL

SATIEREAL®

patentovaná aktivní složka

Saframyl je doplněk stravy (patentovaná přírodní složka *Satiereal*®), s L-tryptofanem a vitamínem B₆.

Hlavní účinnou látkou *Satierealu*® je safranal (2,6,6-trimethyl-1,3-cyklohexadien-1-karboxaldehyd). Jedná se o organickou sloučeninu získanou z blizen šafránu (*Crocus sativus*). Safranal inhibuje zpětné vychytávání serotoninu v centrální nervové soustavě, a tím zvyšuje jeho koncentraci v mozku a působí proti depresivní náladě.

Další obsahové látky L-tryptofan a vitamín B₆ potencují účinek safranalu. Tato trojkombinace účinkuje na neuromediátory v mozku, které ovlivňují naši náladu.

L-tryptofan a vitamín B₆ působí na produkci neuromediátorů a safranal umožňuje zvýšit jejich koncentraci.



doplněk stravy

K dostání ve vaší lékárně nebo na



Přírodní pomocník v boji se sklíčenou náladou a duševní únavou, bez nežádoucích účinků a lékových interakcí.

* 1 tableta denně