

03/2011

léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM

SÚKL

**Léčivé přípravky s ketoprofenem
pouze na lékařský předpis**

Z klinické praxe:

**Probiotika nové generace
obsahuje Lipánek baby**

Osteoartróza

Průvodce zdravím ženy

**Myslete na své zažívání
i v době dovolených**

Z lékárenské praxe:

Močové infekce

Omega 3 mastné kyseliny

Komplikace cukrovky

MOJE LEKARNA pečuje o seniory

MADETA

Lipánek

BABY:)
Probiotický
jogurt

OD 1 ROKU

1+



To tu ještě nebylo!

- První probiotický jogurt pro děti již od jednoho roku
- Jediný produkt na našem trhu obsahující unikátní probiotickou kulturu Synbiotec
- Účinně pomáhá budovat imunitu u dětí od raného věku
- V příchuťích banán, mrkev s jablkem a bílý



 **SYNBIOTEC**
www.synbiotec.cz





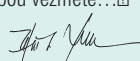
Vážení a milí čtenáři,

Stejně jako minule, začínám upoutávkou na články Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Tato instituce publikuje v našem periodiku pravidelně. Tentokrát je to velmi zajímavé téma pojednávající o účinné látce ketoprofen. Ta je obsažena v léčivých přípravcích Fastum gel, Keplat, Ketonal 5% krém a Prontoflex 10%, které byly vždy volně prodejné (kromě náplastí Keplat), ovšem nyní jsou vázány pouze na lékařský předpis. Otázka zní, proč tomu tak je? Co se stalo, že tyto přípravky si nelze v lékárně volně zakoupit? Zejména u Fastum gelu si na jeho dostupnost lidé zvykli. V podstatě jde o to, že při vystavení se slunečnímu záření mohou se v reakci s látkou ketoprofenu objevit kožní fotosenzitivní nežádoucí projevy. Jak se uvádí v předmětném článku, i když je výskyt takových reakcí vzácný, vzhledem k volné dostupnosti zmíněných přípravků, nebylo možné toto riziko přehlížet. SÚKL má povinnost ze zákona posuzovat přínos a rizika každého léku a je dobře, že se otázka bezpečnosti dostává konečně do popředí.

Tomuto vydání dominuje interview s profesorem Lukášem, předním gastroenterologem. Rozhovor se týká probiotik a jejich přínosu pro zdraví člověka. Pro mnoho čtenářů bude novým zjištěním, že probiotika se od sebe odlišují svými vlastnostmi, které jsou z pohledu jejich vlivu na zdraví člověka zásadní. V této souvislosti pan profesor zmiňuje probiotickou kulturu Synbiotec, jejíž výjimečnou vlastností je schopnost přilnout ke sliznici střeva, osídlit ho. Jak z rozhovoru dále vyplývá,

právě tento moment je důležitý pro formování imunitního systému dítěte a zároveň podporuje fyziologické pochody trávení a vyměšování. Uvedená probiotická kultura byla vyvinuta italskou Univerzitou a Madeta ji díky doporučení odborníků integrovala do nového jogurtového příkrmu Lipánek baby. Tento počin oceňují nejen matky malých dětí, ale zejména pediatři, jelikož jak se ukazuje, probiotickými bakteriemi dobře osídlené střevo dítěte vede ke správnému vývoji jeho imunity, ke snížení nemocnosti, alergických projevů a ke zlepšení zažívání.

Velmi zajímavý je také příspěvek, který se zabývá infekcemi močového a pohlavního traktu. Řešení by mělo vždy spočívat v odstranění vyvolávajícího patogenu a v obnovení přirozené fyziologické rovnováhy přirozené mikrobiální flóry. Tyto přístupy kombinuje nyní nový přípravek Candilac Duo. Obsahuje dva druhy tablet: červené tablety obsahují extrakt z amerických brusinek a inovativní originální složku, která se na slovenském trhu objevuje poprvé - patentovaný extrakt ibišku sabdarífského UTIRose™. Obě fytofarmaka se vyznačují významnými antiinfekčními účinky a pomáhají tak eliminovat patogenní bakterie z močového a pohlavního traktu. Bílé tablety obsahují výše zmíněnou probiotickou kulturu speciálních kmenů laktobacilů s názvem Synbiotec. Jak bylo již řečeno, tato se vyznačuje mimořádně vysokou schopností přilnutí k buňkám sliznice, která se podílí na tvorbě a udržení zdravé imunity, správném trávení a příznivě ovlivňuje lokální imunitu – v tomto případě ve vaginální sliznici. Mimořádná schopnost přilnutí ke sliznici se projevuje také dlouhodobým účinkem.

Závěrem věřím, že všechny obtíže života překonáváte optimismem a dobrou náladou a léky nepotřebujete, nicméně na dovolenou si je určitě sebou vezměte.  PharmDr. Zdeněk Procházka, šéfredaktor

Obsah:

- Probiotika nové generace obsahuje Lipánek baby
- O začarovaném kruhu močových infekcí
- Jak zlepšit výživu pacientů s nádorovým onemocněním?
- Osteoartróza – bolestivé onemocnění, které moderní medicína umí léčit
- Proč jsou důležité omega-3 mastné kyseliny?
- Komplikacím cukrovky je lépe předcházet
- Průvodce zdravím ženy
- Ochrana před močovými a vaginálními infekcemi
- Nadváha? Víme, jak s ní zatočit!
- Léčivé přípravky s ketoprofenem pouze na lékařský předpis
- Koupíte v lékárně
- Se zády je někdy kříž
- Překyselení organismu je nebezpečné
- Houby bojují s civilizačními chorobami
- Aktivní dovolená a naše zdraví – nezapomeňte na podporu imunity
- MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Vydává:

EDUKAFARM spol. s r.o., Pečkova 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 Kostiuk, CSc., MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 3/2011, 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, nákup léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka! 98% zákazníků nás doporučuje dále.

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ





Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc.,
Klinické a výzkumné centrum pro střevní
záněty ISCARE a 1. LF UK, Praha



PROBIOTIKA NOVÉ GENERACE OBSAHUJE LIPÁNEK BABY

Odborná redakce Edukafarm

Proč se probiotika v takové míře přidávají do potravin? Máme jich v těle málo?

Probiotika se přidávají proto, aby se uplatnila jejich funkce zlepšení zdraví člověka. Jde o pozitivní účinky na zlepšení trávení, na imunitní systém a vzdálené orgány. V posledních dvaceti letech se ukázalo, že se zvýšila četnost výskytu některých chorob, které se předtím objevovaly výjimečně nebo byly takřka neznámé. Jsou to alergická onemocnění, a především některé autoimunitní choroby. Jejich zvyšující se výskyt je dáván do souvislosti se změnou uchování a přípravy jídel a také s tím, že klesla přítomnost probiotických bakterií v naší potravě.

Jak poznáme, která probiotika jsou skutečně funkční a účinná?

Existuje nepřehledné množství probiotických kmenů, které můžeme zakoupit ve formě doplňků stravy, či jsou přidávány do tzv. funkčních potravin. U většiny z nich není dostupná dostatečná dokumentace, jež by potvrdovala jejich kvalitu a účinnost na lidské zdraví. Hledejte proto takové produkty, které na obalu přesně deklarují kmeny použitých probiotik, odkazují na jejich klinickou dokumentaci a splňují základní požadavky kladené na kvalitu probiotik (lidský původ, dobrá přilnavost ke střevní sliznici, odolnost vůči kyselému prostředí v trávicím traktu, dobrá životaschopnost ve finálním produktu...).

Kdy jsou probiotika účinná? Musíme je užívat pravidelně a dlouhodobě, aby to mělo nějaký význam?

Většinou ano, musí se užívat dlouhodobě. Zvláště významné to je pro malé děti, protože trávicí ústrojí novorozence je v podstatě sterilní – neobsahuje žádné bakterie. Při průchodu porodním kanálem matky se kontaminuje, takže v prvních dnech (týdnech) po narození trávicí ústrojí novorozence obsahuje především laktobacily a bifidobakterie. Kolem druhého a třetího roku života se pak teprve definitivně osídluje dalšími významnými kmeny. Bakteriální střevní flóra ovlivňuje

vývoj imunitního systému především malých dětí, což může mít důsledky pro další život – pro výskyt někte-

ním systémem střeva a probiotickými bakteriemi, které jsou odolné vůči trávicím sekretům a pevně kolonizují

Probiotika jsou mikroorganismy, přesněji živé bakterie, které by měly být lidského původu a jejichž dlouhodobá konzumace je prospěšná pro zdraví člověka.

rých alergických onemocnění nebo například diabetes mellitus 1. typu, který závisí na inzulinu, nebo některých chronických zánětlivých střevních onemocnění.

Pokud chceme mít dostatek živých kultur v našem těle, je dostačující konzumovat dostatek mléčných výrobků, nebo je máme doplňovat nějakými doplňky stravy s probiotiky?

Vhodné to určitě je, protože v normální sterilní stravě, kterou konzumuje současný člověk v průmyslově vyspělých zemích světa, se žádná bakteriální kontaminace nevyskytuje. Pravidelné dodávání kvalitních probiotických kultur je jistě žádoucí, ať už ve formě tzv. funkčních potravin (nejčastěji v podobě mléčných produktů), nebo ve formě doplňků stravy.

Novinkou na českém trhu je jogurt pro děti již od jednoho roku Lipánek BABY, obohacený probiotiky SYNBIOTEC. Vaše doporučení se objevilo na etiketě tohoto produktu. Můžete vysvětlit, v čem spočívá jeho výjimečná kvalita?

Výjimečná kvalita probiotické kultury Synbiotec, která zahrnuje dva kmeny laktobacilů, spočívá v jejich specifických vlastnostech a bakteriologické „čistotě“. Jedná se o mikroby, které v dané koncentraci a složení mají silné „probiotické působení“. To spočívá v tom, že kombinace těchto laktobacilů má velkou schopnost dlouhodobě osídlit trávicí trakt dítěte a pevně přilnout k povrchu sliznice. Právě těsný kontakt mezi imunit-

povrch sliznice tenkého a tlustého střeva, má velký význam pro správné – fyziologické – formování (maturaci) imunitního systému dítěte a zároveň podporuje fyziologické pochody trávení a vyměšování.

Když se vrátím k vašemu doporučení na etiketě – to je mimořádný krok, protože jste považován u nás i v zahraničí za lékaře gastroenterologa s dobrým odborným kreditem.

Moje doporučení na etiketě se objevuje zejména proto, že spotřebitel – v tomto případě matka dítěte – dnes nedokáže rozlišit kvalitu přidané probiotické kultury, neboť toto dokážou posoudit jen odborníci. A odborníci v ordinaci nemohou svým hlasem přebít masové komunikační nástroje, jako je například televize, rádio a časopisy. Jinak řečeno, matka dítěte si dnes vytváří svůj názor mnohdy pouze na základě reklamních sdělení, kde odpovídající výrobek pro děti s kvalitní probiotickou kulturou nevidím. Bohužel, spotřebitelé si dnes myslí, že probiotika jsou všechna stejná, což není pravda. Tak kupříkladu zatím žádný výrobce nedoložil přesvědčivá data, že jeho probiotika nemají mutagenní potenciál, tj. že se tyto probiotické bakterie nemohou proměnit v jiné mikroorganismy, pro organismus škodlivé. Ovšem Madeta ve spolupráci s italskou univerzitou Università degli Studi di Camerino toto sleduje a dokládá, že vše je v pořádku. Stejně tak jsou jasně deklarovány veškeré ostatní vlastnosti jejich probiotika Synbiotec. A proto jsem svůj názor vyjádřil na etiketě výrobku, jehož přidaná hodnota, mající vliv na zdraví dítěte, je podle mého názoru výjimečná.

Rozhovor vedl PharmDr. Zdeněk Procházka, šéfredaktor

O ZAČAROVANÉM KRUHU MOČOVÝCH INFEKČÍ

Odborná redakce Edukafarm

Jak se infekce močových cest projevuje?

Odpověď na tuto otázku by dokázala většina dospělých, zejména sexuálně aktivních žen, nicméně močové infekce se čas od času nevyhýbají ani dětem. Kromě subjektivních příznaků (častá až urgentní potřeba vymočení, dysurie, tedy pálení, řezání a nepohodlí při močení, bolesti v podbřišku, event. v bedrech, nevolnost a zvýšená teplota) lékař stanoví diagnózu močové infekce na základě vyšetření vzorku získaného z tzv. středního proudu moči na chemické parametry a sediment, popřípadě s následnou mikrobiologickou kultivací a stanovením citlivosti vůči antibiotikům. Podceněný nebo nedostatečně dlouho léčený zánět močových cest a měchýře hrozí rozšířením do vyšších etází – na močovody a ledviny. Taková komplikace už vyžaduje bezpodmínečné podávání protinfekčních léčiv (antibiotika a chemoterapeutika formou injekcí a infuze) a často též hospitalizaci s klidem na lůžku.

Jaké jsou příčiny vzniku obtíží?

Do značné míry lze infekcím močového traktu předejít. Profylaktická opatření zahrnuje správný postup při hygieně intimních částí (tj. utírání po stolici směrem od ústí močové

Zánět močového měchýře a vývodných cest močových patří k nejčastějším diagnózám v ordinaci urologa. Ženy jsou oproti mužům v jisté nevýhodě (mají kratší močovou rouru a jiné anatomické uspořádání), a tak je močové infekce postihují daleko častěji – asi 30krát, v produktivním věku (20–50 let) dokonce 100krát. 60% žen močové infekci prodělá alespoň jednou za život a části z nich se obtíže v různých intervalech vracejí nebo přejdou do chronického stadia. Převážnou měrou vyvolává onemocnění bakterie *Escherichia coli*, která se fyziologicky vyskytuje u obojího pohlaví v tlustém střevě, avšak v močových cestách způsobuje problémy.

roury ke konečníku, ne naopak), nošení prodyšného a bavlněného prádla, dostatečný a pravidelný příjem tekutin a vymočení se po pohlavním styku. Tam, kde přesto vznikne infekce, je možné vyzkoušet bylinné čaje zvyšující produkci moči a doplňky stravy s výtažky z léčivých rostlin (zlatobýl, kopřiva, jehlice, brusinky aj.) a probiotiky.

Komu prospějí brusinky?

V posledních letech se velkým „hitem“ při různých dysurických obtížích (tj. nepříjemných pocitech při močení) stalo podávání brusinkového džusu. Aby se zvýšilo pohodlí pacientů, rozhodli se výrobci prospěšné přírodní látky (trísloviny, fenolové glykosidy, organické kyseliny a zejména proanthocyanidiny) původně ze šťávy velkoplodých (kanadských) brusinek zkoncentrovat do tablet (např. **Urinal akut**), které stačí podávat jednou denně jako doplněk terapie a prevenci opakování infekčních zánětů močového ústrojí. Zkušenosti ukázaly, že brusinkový extrakt nejen odstraňuje příznaky zánětu, ale účinně brání bakteriím přilnout ke sliznici močových cest, čímž se usnadňuje jejich „spláchnutí“ proudem moči ven z těla. Proto je nezbytné zároveň zvýšit příjem nápojů, např. v podobě nálevu z urologické směsi, s jejímž výběrem vám ochotně poradí v každé lékárně.

Když se objeví nepříjemné
pocity a pálení při močení...



...mějte po ruce nový Urinal Akut!

- nejsilnější koncentrace brusinek na trhu pro akutní řešení problémů s močovými cestami (1 tableta odpovídá 338 400 mg čerstvých plodů brusinek)
- až 20 x koncentrovanější než běžné přípravky na trhu
- stačí jen 1 tableta denně



Doplněk stravy

Více informací na www.urinal-akut.cz.

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

WALMARK®



JAK ZLEPŠIT VÝŽIVU PACIENTŮ S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM?

Rozhovor s MUDr. Milanou Šachlovou, CSc. et Ph.D. gastroenteroložkou a nutricionistkou z Masarykova onkologického ústavu, Bmo

Nutriční podpora představuje nesmírně důležitou součást léčby onkologických onemocnění. Jak byste přiblížila tzv. léčebnou výživu?

Nádorové onemocnění vystavuje pacienta riziku rozvoje podvýživy. Ztráta chuti k jídlu a hubnutí jsou pro pacienta s nádorovým onemocněním velmi nebezpečné! Hubnutí může být pozvolné, nenápadné. Na prvním místě je potřeba zvýšit příjem stravy tak, aby se zabránilo dalšímu hubnutí. Cennou radu poskytne nutriční terapeutka. V případě závažnějších a déletrvajících potíží s příjmem stravy je nutné nemocnému doporučit některou z forem lékařsky ověřené **tekuté výživy**. Jedná se o přípravky přesně známého složení, vyráběné většinou farmaceutickým průmyslem. Jejich výhodami jsou vysoká biologická hodnota, vyvážený poměr živin, snadná vstřebatelnost při malých nárocích na trávení i přesně definované známé složení.

Kdy je vhodné obohacovat jídelníček o tekutou výživu, tzv. sipping?

Tekutá výživa může významně zvýšit příjem energie a bílkovin u nemocného s nechutenstvím. Dochází k tomu při onkologické léčbě (chemoterapii, ozařování), po operaci, při zvýšených teplotách. Správné užívání je popíjet po malých dávkách

Výživa je důležitou součástí léčby pacienta s nádorovým onemocněním. Ztráta chuti k jídlu a hubnutí jsou pro pacienta s nádorovým onemocněním velmi nebezpečné!

rozděleně v průběhu dne (tzv. sipping – popíjení). Lahvičky je možné využít i jako pohotovostní kvalitní zásobu živin – např. při horečce, při problémech s kousáním a žvýkáním. Výrobky mají různou příchut. Jedna lahvička přípravku Nutridrink má tolik energie jako např. polovina oběda a obsahuje asi třetinu denní dávky vitaminů. Většinou pacienti užívají dvě lahvičky za den. Jestliže se ani pak nedaří doplnit potřebnou energii, je lepší zvažít zavedení sondy a pacienta živit sondou přímo do žaludku nebo tenkého střeva.

Jak onkologický nemocný nebo jeho rodina poznají, že je potřeba užívat sipping?

Základním projevem podvýživy je nechtěný pokles hmotnosti o 5 % za měsíc nebo 10 % za 6 měsíců. I ten, kdo váží 90 kg, může být v riziku podvýživy, pokud vážil před půl rokem 100 kg. Někdy však může být pokles hmotnosti maskovaný otoky nebo volnou tekutinou v břiše. Čím je hubnutí větší v kratší době, tím je závažnější. Vážnou známkou podvýživy je např. nemožnost odkašlat, slabá síla stisku ruky, únava a zhoršené hojení ran. Takový pacient

potřebuje upravit jídelníček a popřípadě používat tekutou výživu. Výhodné je popíjení výživy obohacené o bílkovinu – pro srovnání, jedna lahvička přípravku Nutridrink Protein obsahuje tolik bílkovin jako 100gramový plátek hovězího masa nebo 250 g tvarohu. Podvýživý pacient má větší riziko infekčních komplikací, zhoršené hojení ran, větší riziko proleženin, závažnější nežádoucí účinky po podávané chemoterapii, větší riziko pooperačních komplikací, léčba vyžaduje delší hospitalizaci a je i větší riziko úmrtí.

Co dělat, aby pacient užíval sipping v potřebném množství?

Dodržujeme určité zásady, aby byl nemocný informován o složení přípravku, o jeho výhodách oproti běžné stravě. Pacient si sám zvolí chuťovou variantu přípravku. Lépe chutná chlazené. Tekutou výživu doporučujeme popíjet po malých dávkách, asi 50 ml. Popijíme mimo hlavní jídla, protože jde o kalorie navíc. Kdo upřednostňuje spíše menší množství, uvítá lahvičky Nutridrink Compact, jež obsahují asi třikrát více energie, než je např. ve stejném objemu jogurtu. Tekutá výživa je doplňkem diety, někdy však doplňuje i parenterální výživu (do žíly). Nutridrinky můžeme využít také k výrobě různých zmrzlinových pohárků, koktejlů, přípravky bez příchutě můžeme využít k přípravě omáček nebo polévek. Na druhou stranu v době podávání chemoterapie nebo při úporné žaludeční nevolnosti je ne-

vhodné nutit se k popíjení, mohl by se tak vypěstovat odpor k výživě. Je možné si na dobu aplikace onkologické léčby vyhradit jednu nebo dvě příchutě.

Jakou roli hraje nutriční podpora v tzv. následné onkologické péči?

Nutriční podporou můžeme ovlivnit hojení ran a proleženin. Výhodné je použít přípravky s vyšším obsahem bílkovin. Nutriční podpora je výhodná i pro pacienty ležící, kteří jsou slabí, unavení, nemohou dobře kousat a popíjení slámkou jim zajistí přísun energie a bílkovin.

Hradí zdravotní pojišťovna tyto přípravky nebo na ně přispívá?

V závažných případech je možné psát některé přípravky pro ambulantní pacienty na recept, pacient doplácí zhruba třetinu ceny přípravku. Předpis je vázán na odbornost lékaře, seznam nutričních ambulancí je na www.skvimp.cz nebo www.linkos.cz. Přípravky je také možné volně zakoupit v lékárně.

Výživa pro boj s nemocí

Jsem ráda, že má maminka více síly.



Nutridrink je lékařsky ověřená, tekutá výživa pro posílení nemocných, kteří trpí nechutenstvím nebo jim nemoc brání přijmout dostatečné množství stravy.

Nutridrink obsahuje všechny důležité živiny v optimálním poměru a tak účinně doplní stravu nemocných. Nutridrink přispívá k urychlení rekonvalescence a zlepšení kondice. Žádejte ve Vaší lékárně.

www.vyzivavnemoci.cz
Infolinka: 800 110 001



NUTRICIA
Nutridrink

Nutridrink je potravina pro zvláštní lékařské účely, potravina pro zvláštní výživu.

OSTEOARTRÓZA – BOLESTIVÉ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ MODERNÍ MEDICÍNA UMÍ LÉČIT

Odborná redakce Edukafarm

Ohrožení kloubů

Dlouhodobým přetěžováním kloubů (nejčastěji kolen a kyčlí) se „obrušuje“ povrch vnitřních struktur kloubu, především kloubní chrupavka, která kloub zevnitř vystýlá. U osteoartrózy dochází k typickému poškození kloubní chrupavky, která je ztenčená a není schopna plnit svou funkci „nárazníku“ mezi třecími plochami kostí v kloubu. Objevují se degenerativní změny a zhrubnutí chrupavek, které činí pohyb kloubu obtížným a bolestivým. Zánětlivé změny uvnitř kloubu mají tendenci k jizevnatému hojení, čímž se vytvářejí další citlivé plochy. Výsledkem je intenzivní bolest a snížená pohyblivost kloubů. Navíc se snižuje množství tzv. synoviální tekutiny, která kloub zevnitř „promazává“. Výskyt artrózy se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale mohou být postiženi i mladší jedinci, především sportovci či lidé s nadváhou, tedy ti, kteří nezatažují kloub přiměřeně.

Jak se léčí osteoartróza

Současná léčba osteoartrózy si klade za cíl snížit bolestivost kloubů, zvýšit jejich pohyblivost, zmenšit fyzické omezení postižených a omezit postup poškození kloubu. Mezinárodní organizace, například Evropská liga proti revmatismu (EULAR), vypracovávají doporučené postupy léčby. Mezi tato doporučení patří tzv. nefarmakologické postupy, například snížení tělesné hmotnosti u lidí s nadváhou, přiměřený pohyb a cvičení. Další doporučení se týkají používání léčiv – farmakoterapie. Optimální léčba osteoartrózy sestává obvykle z vhodné vybraných nefarmakologických a farmakologických postupů. Další skupinu tvoří postupy chirurgické (včetně náhrady kloubu), které přicházejí v úvahu u těch pacientů, u kterých nefarmakologické a farmakologické postupy nevedou k uspokojivému výsledku.

Možnosti farmakoterapie

Z léčiv se u osteoartrózy využívá paracetamol a tzv. nesteroidní antirevmatika, podávaná místně či systémově (toto podávání však přináší riziko poškození žaludeční sliznice). V některých případech rozhodne lékař o aplikaci léků, například léků hormonální povahy (kortikosteroidů), přímo do postiženého kloubu. Společným jmenovatelem uvedených léků je jejich protizánětlivé působení. Potlačují zánětlivý proces, který, jak bylo řečeno, je jedním z významných faktorů vzniku osteoartrózy.

Významnou skupinu moderních léčiv představují tzv. chondroprotektiva. Tyto látky se označují také zkratkou SYSADOA – symptomaticky pomalu působící látky při osteoartróze. Základem jejich působení je ochranný vliv

na kloubní chrupavku – podporují její zachování a brzdí degenerativní změny. U chondroprotektiv bylo klinickými studiemi prokázáno, že přispívají k ústupu bolesti a zlepšení kloubní pohyblivosti, ale mají také vliv na výživu chrupavky a tím i na progresi onemocnění. Chondroprotektiva představují vlastně „stavební kameny“ chrupavky a umožňují její obnovu. Jejich účinnost byla

prospěšnost u nemocných. Účinnost ASU u pacientů s osteoartrózou byla ověřována v několika klinických studiích. Nedávno byla publikována souhrnná analýza těchto studií, která ukázala, že ASU snižuje bolestivost postižených kloubů a zlepšuje jejich pohyblivost. Pacienti se při podávání ASU cítí lépe, hlavní příznaky osteoartrózy se zmírňují. ASU působí nejen úlevu od obtíží,

Díky civilizačnímu pokroku žije většina lidí ve vyspělých zemích zdravěji, a tím i déle než dřívější generace. Má to ale i své stinné stránky: například výskyt onemocnění charakteristických pro vysoký věk se zvyšuje. Některé tělesné partie jsou zvláště ohrožené stárnutím – především ty části těla, které jsme dlouhodobě zatěžovali a často i přetěžovali. K nejvíce zatěžovaným strukturám našeho těla patří klouby. Proto bývají často (především ve vyšším věku) postiženy onemocněním „z opotřebení“ – osteoartrózou.

potvrzena v řadě klinických studií. Díky svým vlastnostem jsou tyto látky doporučovány Evropskou ligou proti revmatismu (EULAR) jako součást komplexní terapie artrózy. K chondroprotektivům patří například v posledních letech značně propagované deriváty chondroitinu a glukosaminu, dále diacerein (výtažek z rebarbory) a kyselina hyaluronová. Mezi doporučená chondroprotektiva patří i výtažek z avokáda a sóji, označovaný zkratkou ASU, u nás dostupný pod názvem Piascledine. Protože jde o chondroprotektivum, o kterém se u nás zatím příliš nepsalo, budeme se mu věnovat podrobněji.

ASU – moderní chondroprotektivum

Zkratka ASU vznikla z anglického „Avocado/Soy Unsaponifiables“, což je označení pro výtažek ze semen avokáda a sóji, obsahující účinné látky s prospěšným působením na kloubní tkáň. ASU tlumí destruktivní pochody v buňkách chrupavky (chondrocytech), a tím působí proti rozvoji osteoartrózy; ASU má i protibolestivý účinek. Účinek ASU na buněčné úrovni byl podrobně prozkoumán a dnes víme, že chrání chrupavku v ohrožených kloubech nejen tím, že brzdí destruktivně působící enzymy, ale podporuje i tvorbu tzv. růstových faktorů, umožňujících regeneraci chrupavky (tzv. mezibuněčné hmoty). K tomu přispívá rovněž skutečnost, že ASU zvyšuje syntézu kolagenu v buňkách chrupavky. ASU dále chrání v kloubech kostní tkáň uloženou pod chrupavkou – tzv. subchondrální kost –, která je při osteoartróze též významně ohrožena.

U léčiv je samozřejmě důležitý nejen jejich účinek na buněčné úrovni, ale především jejich prokazatelná

ale prokazatelně omezuje i destrukci kloubu. Ukázala to jedna ze studií, při které byla měřena šířka tzv. kloubní štěrbin, tj. vzdálenosti kostí uvnitř kloubu, která se při neléčené osteoartróze zužuje, což je způsobeno rychlou destrukcí chrupavky. Tím se kosti se dostávají do nežádoucího bezprostředního kontaktu, a to má za následek bolestivost při pohybu. Studie prokázala, že u pacientů s pokročilou formou osteoartrózy kyčle ASU prokazatelně působí proti této degradaci chrupavky a zpomaluje se tím i zužování kostní štěrbin.

U nás registrovaný přípravek s obsahem ASU Piascledine je ověřený, bezpečný lék, který je dodáván ve formě tobolek. Je k dispozici v lékárnách na lékařský předpis. Užívá se jedna tobolek denně. Vzhledem k postupnému nástupu účinků je vhodné užívat přípravek denně po dobu 3–6 měsíců, přičemž prospěšný účinek přetrvává ještě dva měsíce po přerušení léčby.

Léčbu by měl řídit odborník

Chondroprotektiva představují důležitou složku moderní léčby osteoartrózy. Výběr léků pro terapii onemocnění by měl v každém případě řídit lékař. ASU je účinným a bezpečným chondroprotektivem a přípravek Piascledine s obsahem ASU významně rozšiřuje nabídku těchto léčiv na trhu. Tím, že je k dispozici pouze na lékařský předpis, je zaručeno, že bude podáván právě těm pacientům, u kterých je léčba ASU vhodná. Terapie musí být samozřejmě doprovázena režimovými opatřeními, například odstraněním nadváhy, přiměřenou fyzickou aktivitou a podobně. I v těchto záležitostech je rozhodující doporučení ošetřujícího lékaře, který o pacienta s osteoartrózou dlouhodobě pečuje.

V organismu mají nenasycené mastné kyseliny velmi široké uplatnění – podílejí se na stavbě buněčných membrán, částic přenášejících v krvi tuky a dále na tvorbě významných regulačních látek řídících imunitní systém aj. Existují dva typy polynenasycených mastných kyselin, omega-3 a omega-6, které se liší polohou dvojných vazeb v molekule. Pro lidské zdraví jsou důležité oba typy, avšak jejich přívod potravou musí být vyvážený.

Základními zástupci omega-3 mastných kyselin jsou kyseliny *eikosapentaenová* (EPA) a *dokosahexaenová* (DHA), obsažené v rybím masu a rybím oleji.

Význam omega-3 nenasycených mastných kyselin

Pozornost věnovaná omega-3 nenasyceným mastným kyselinám jako nepostradatelné složce naší výživy se

Nenasycené mastné kyseliny si nedokážeme sami vytvářet, takže jsme odkázáni na jejich přívod potravou.

zvýšila poté, co se zjistilo, že u obyvatel Grónska (Inuitů) je úmrtnost na srdečně-cévní onemocnění velmi nízká, přestože jejich strava přímo oplývá tuky. Tento fakt byl vysvětlen vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin v jejich stravě, v níž převládá maso z ryb, tuleňů a velryb. Podle řady dosud publikovaných studií tyto kyseliny ve-

PROČ JSOU DŮLEŽITÉ OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY?

Odborná redakce Edukafarm

dou ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, především aterosklerózy a ischemické choroby srdeční, přispívají však též k optimalizaci hodnot krevního tlaku a hladiny krevních tuků.

Jako nejdůležitější se nejvíce ukazuje význam vzájemného poměru omega-6 a omega-3 nenasycených mastných kyselin. Omega-6 nenasycené mastné kyseliny jsou předstoupněm tvorby látek, které převážně podporují zánět, a jsou tedy důležité pro imunitní obranu organismu. Omega-3 nenasycené mastné kyseliny slouží naopak k tvorbě látek zánět potlačujících. Při jejich vyváženém

ká zánětlivá onemocnění, např. revmatoidní artritida, Crohnova choroba a nespecifické střevní záněty, ale právě i již zmíněná kardiovaskulární onemocnění (chronický zánět cévní stěny je pravděpodobnou příčinou mnoha chorob tepen a žil).

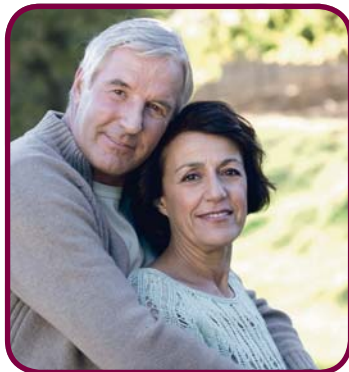
Působení omega-3 nenasycených mastných kyselin nastupuje okamžitě, avšak z dlouhodobého hlediska mají tyto látky řadu příznivých účinků. Vzhledem k typickému složení naší stravy má proto jejich pravidelný doplňkový přísun velmi příznivý vliv na celkový zdravotní stav. Všeobecně se doporučuje podávání 1 g EPA a DHA pro udržení normálního krevního tlaku a optimální hladiny triacylglycerolů (krevních tuků) v krvi. Dle názoru odborníků bychom proto měli konzumovat tučné mořské ryby alespoň dvakrát týdně nebo doplňovat omega-3 mastné kyseliny prostřednictvím kvalitních doplňků stravy.

Přípravek Triomar® KARDIO zajišťuje bohaté doplnění omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA), kyseliny listové a vitamínů B₆, B₁₂ a E, přičemž tato kombinace představuje komplexní složení cenných pro ochranu a udržení zdravého srdce.

inzerce

Pro zdravé srdce

Už jste někdy zažili ten pocit, když se při chůzi do schodů lehce unavíte a cítíte bušení srdce až v krku? Možná, že máte hladinu cholesterolu o něco vyšší, než by měla být. Váš lékař vám doporučil dodržovat dietu, která se vám ale zdá příliš časově náročná? Všechny tyto příznaky mohou vypovídat o tom, že vaše srdce už není tak výkonné jako bývalo. Co můžete udělat pro to, aby bylo vaše srdce zdravé a cítili jste se dobře?



krevní tlak a přispívají k udržování normální hladiny triglyceridů v krvi. Správná hladina triglyceridů je důležitá pro zdravé srdce a cévy.

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

Pokud ale nemáte rádi ryby nebo je nejíte alespoň 2x týdně, měli byste doplňovat Omega-3 mastné kyseliny

Ryby – jídlo pro vaše srdce

Je známo, že tučné mořské ryby jsou důležitým zdrojem esenciálních Omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA), které pomáhají udržovat správné srdeční funkce, normální

VELMI KVALITNÍ
VÝROBEK ZA
VÝHODNOU
CENU

jiným způsobem. Triomar® KARDIO je doplněk stravy vytvořený speciálně pro osoby, které chtějí pečovat o své srdce. Vysoká dávka Omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA) pomáhá udržovat vaše srdce zdravé a kyselina listová spolu s vitaminy B a E má pozitivní vliv na krevtvorbu a funkci imunitního systému.

Společnost Axellus je expert na výrobu doplňků stravy s Omega-3 mastnými kyselinami, s více než 150letou tradicí, jejíž výrobky patří k nejvyšším a nejprodávanějším v Norsku.

Chraňte své srdce každý den

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

Triomar®
KARDIO DOPLŇKÉ STRAVY
Omega-3 expert

výhodný výrobek. Tato kritéria splňuje právě přípravek Triomar® KARDIO. Doporučená cena je 311 Kč za balení 76 kapslí. Žádejte Triomar® KARDIO ve vaší lékárně.

Pro zdravé srdce

Omega-3 expert

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



KOMPLIKACÍM CUKROVKY JE LÉPE PŘEDCHÁZET

Odborná redakce Edukafarm

Z celkového počtu diabetiků jich 90 % trpí formou nemoci nezávislé na zevním přívodu inzulinu (diabetes mellitus 2. typu). Navíc se ve většině případů nejedná o izolované onemocnění, ale o součást tzv. metabolického syndromu, tj. poruchy metabolismu cukrů, tuků, kyseliny močové a k nim přidružené obezity a hypertenze.

Epidemiologie cukrovky

Odhaduje se, že na celém světě postihuje přibližně 200 milionů lidí. Přitom bylo prokázáno, že pro zastavení nárůstu nových případů by mnohdy stačila změna životního stylu, zahrnující mj. každodenní pohybovou aktivitu (alespoň 30 minut sportu, třeba i jen rekreačně). Zároveň by se tím snížila dávka perorálních antidiabetik (léků podávaných ústy) potřebná ke kompenzaci zvýšených koncentrací krevního cukru. Vzrůstající náklady na léčbu vlastní choroby a její komplikace pak zatěžují rozpočet systému veřejného zdravotního pojištění i kapsu samotných pacientů.

Komplikace cukrovky

Není-li zabezpečena účinná kontrola diabetu, tedy zejména glykemie (koncentrace krevního cukru) ve fyziologickém rozmezí, dochází k rozvoji nepříjemných a závažných komplikací. Ty zahrnují jak riziko ztráty zraku v důsledku poškození oční sítnice, šedý zákal a kožní změny (snadná zranitelnost, plísňe, ztížené hojení ran atd.), tak problémy

S ohledem na stoupající výskyt cukrovky (diabetes mellitus) v populaci se o této nemoci hovoří jako o epidemii 21. století. K základnostem cukrovky patří skutečnost, že (především zpočátku) neobtěžuje, resp. nebolí, a její projevy – až na výjimky (velká žízeň, hubnutí, vylučování většího množství moči, u žen svědění zevního genitálu) – nejsou specifické. Někdy postižený člověk vůbec netuší, že je nemocný, a zvýšenou hodnotu glykemie lékař zjistí náhodně např. v rámci běžného předoperačního vyšetření.

cévní povahy, zapříčiňující poruchy periferního prokrvení („černání“ prstů nohou, vyúsťující někdy až v amputaci končetiny) i problémy s krevním zásobením mozku a věnčitých tepen srdce (vedoucí k mrtvici a infarktu) a v neposlední řadě též selhání ledvin a zničení nervových zakončení, vedoucí k projevům jako pálení, mravenčení, neuropatická bolest, a někdy naopak necitlivost postižených oblastí.

Co udělat pro lepší kontrolu cukrovky

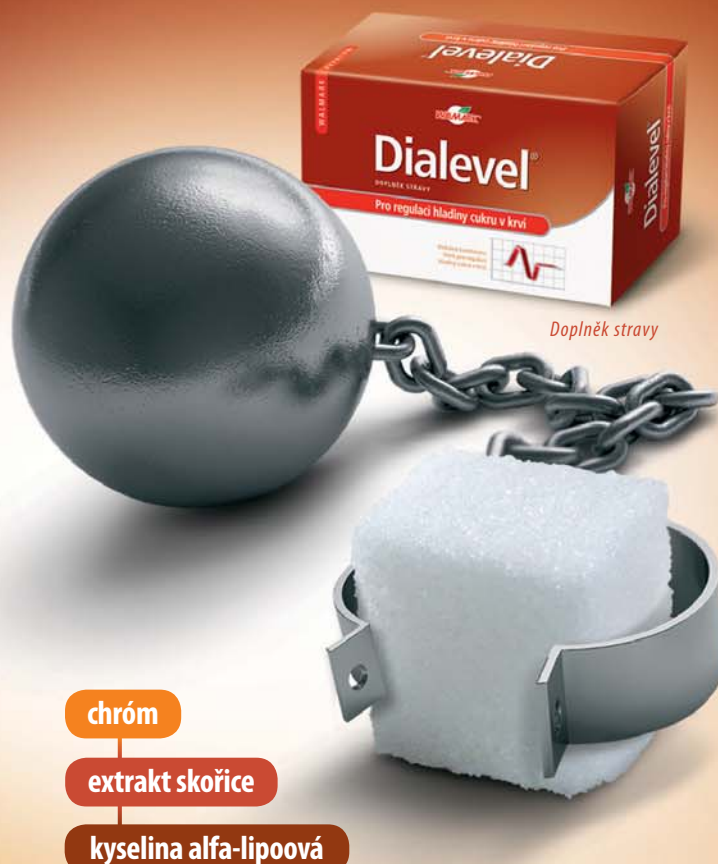
Doporučení jednotlivých odborníků se liší, nicméně shodují se v bodě, že komplikacím diabetu je lepší předcházet, než řešit již vzniklé. Co se týká dietních opatření při cukrovce, nemá smysl preferovat tzv. dia-potravinu, ale spíše se snažit o pestrý a vyvážený jídelníček bez excesů, v 5 až 6 malých porcích a s dostatkem vlákniny, vitamínů a minerálních látek z ovoce a zeleniny.

Zároveň je možné zvolit při žádoucím přehodnocení životosprávy některý z doplňků stravy (např. **Dialevel** tablety). Tento přípravek sází na synergickou kombinaci látek (kyselina alfa-lipoová, chrom, extrakt ze skořice), které mohou přispět k ochraně nervových zakončení před poškozením vysokou hladinou glukózy, působí antioxidantně a pomáhají snížit glykemii (methylhydroxychalkonový polymer ze skořicové kůry).

Mějte **CUKR** v krvi pod kontrolou!

Trápí vás zvýšená hladina cukru v krvi?
Vyzkoušejte Dialevel.

Stejně jako tisícům spokojených uživatelů, i vám pomůže spolehlivě upravit hladinu krevního cukru.



chrom

extrakt skořice

kyselina alfa-lipoová

Dialevel obsahuje 3 aktivní látky v účinném množství, které pomáhají:

- regulovat hladinu **krevního cukru**
- snižovat hodnoty **cholesterolu** a triglyceridů v krvi
- při **poruše citlivosti**, pálení a brnění v nohou
- **antioxidačním** působením chránit nervovou tkáň

**Dialevel – spolehlivý a účinný partner
v boji proti vysoké hladině krevního cukru.**

WALMARK®

Žádejte ve své lékárně.

Výrobce: Walmark, a.s.,
bezplatná infolinka: **800 141 141**,
www.dialevel.cz

PRŮVODCE ZDRAVÍM ŽENY

Odborná redakce Edukafarm
ve spolupráci s MUDr. Ivanou Janečkovou,
gynekoložkou, 1. kolínské sanatorium, s. r. o.



Za vším hledej ženu... Tato nadčasová pravda potvrzuje, že za většinou klíčových rozhodnutí mužů stojí něžné pohlaví (přinejmenším v pozadí). Role ženy v lidské reprodukci, péči o potomky a jejich výchově je zcela nezastupitelná. Při mnohdy vyčerpávajících starostech o rodinu vedle vlastní pracovní kariéry ale pozapomínají, že je třeba myslet také na sebe, nezanedbávat prevenci, alespoň jednou ročně navštívit gynekologa a nepřehlédnout příznaky upozorňující na možný problém nebo i na závažné onemocnění.

Puberta, dospělost, zachování rodu

Jakmile se dostaví puberta a s ní první menstruační krvácení, z dítěte-děvčátka se stává dospívající dívka. Objevují se chlupy v podpaží, typicky žensky ohraničené ochlupení na ohanbí, dochází k redistribuci podkožního tuku na bocích, bříšku, stehnech a hýždích a zvětšují se mléčné žlá-

zy. V tomto období dorostový nebo ženský lékař kontroluje, zda se prsy vyvíjejí symetricky, a ověřuje pravidelnost měsíčního cyklu. Organismus biologicky rychle dozrává, aby již kolem 20. roku života ženy byl připraven na početí a těhotenství. Dnešní trend poukazuje na odkládání věku prvního porodu po třicítce, což má samozřejmě řadu zdravotních i společenských konsekvencí.

Premenstruační syndrom

Období před menstruací (několik dnů až týden) je u některých žen spojeno s nepříjemnými psychovegetativními projevy (pocit napětí a pobolívání v prsech, otoky, bolesti hlavy a zad, závratě, zácpa, podrážděnost, skleslá, sklíčená nálada), souhrnně označovanými jako premenstruační syndrom (PMS). Vzniká v důsledku hormonální nerovnováhy, odstranit ho můžeme pomocí zvýšeného přísunu *pyridoxinu* (vitamin B₆), osvědčil se i pupálkový olej. Nejspolehlivěji však fungují složené léčivé přípravky ve formě kapek (např. fytofarmakum *Mastodynon*).

inzerce

Menopauza? Klimakterium?

MENOFEM[®]

Pomoc, kterou hledáte:
**ÚČINNÝ
NEHORMONÁLNÍ LÉK**

Přírodní cestou léčí:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálady



Schwabe Czech Republic s.r.o.,
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,
Tel.: +420 739 649 901, www.schwabe.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Cimicifuga racemosa. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

VÝHODNÉ
90 TABLET
BALENÍ



MENOFEM[®]
žijte naplno!

Zralý věk a klimakterium

Na rozdíl od mužů, jejichž fertilita trvá od puberty v podstatě do konce života, je ženská plodnost (tzv. reprodukční věk) podminěna tvorbou pohlavních hormonů (estrogenů) ve vaječnících. Po 40., resp. 50. roce věku však produkce hormonů ustává (hovoříme o **klimakteriu**), až zcela vyhasne. V těle ženy se následně odehrává řada změn a pochodů, které se odrážejí nepříznivě na zdravotním stavu. Do této doby ji estrogeny do značné míry chránily před vznikem kardiovaskulárních chorob (srdeční infarkt, mozková mrtvice aj.) a bránily rozvoji osteoporózy (řidnutí kostí) a suchosti sliznice pochvy, močové roury, úst, oční spojivky a kůže. Také psychika reaguje na estrogenní výpadek, takže mnoho žen trpí nespavostí, depresemi, resp. výkyvy nálad. V neposlední řadě se objevují i vegetativní příznaky jako návaly horka, zvýšené pocení, bušení srdce atd. Více se lámou vlasy a nehty, ochabuje svalstvo pánevního dna.

Naštěstí je v současnosti k dispozici řada doplňků stravy, s jejichž pomocí lze ženě ulehčit průběh klimakteria, aby pro ni i menopauza byla pouze dalším úsekem cesty prožitým naplno a bez srámů na těle či na duši. Chybějící hormonální výbavu alespoň částečně supluje tzv. fytoestrogeny, resp. ze sóji nebo lučňáku (červeného) jetele. Ty se chemickou strukturou velmi podobají přirozeně produkovaným „živočišným“ estrogenům, a tak se mohou v těle ženy vázat na estrogenové receptory a aktivovat je. Významně snižují četnost a intenzitu návalů, a podle některých studií i do určité míry zpomalují úbytek kostní hmoty, chrání cévy před aterosklerózou a zlepšují lipidový profil (snižují hladinu cholesterolu a krevních tuků).

Symptomy nastupující menopauzy odstraňují i některá další fytofarmaka. Z těch nejúčinnějších zmiňme extrakt z oddenků ploštičnicku hroznovitého, který je v ČR dostupný i ve formě léčivého přípravku v tabletách. Vhodný je pro ženy s klimakterickými poruchami nálady, spánku a soustředění, plačtivostí, návaly horka apod., avšak s výjimkou těch, které prodělaly nebo právě podstupují léčbu nádoru prsu nebo dělohy.

Příznaky a léčba osteoporózy

Osteoporóza je nemoc, při níž ubývá organické i minerální složky kostí, spojená se snížením jejich mechanické odolnosti, takže může docházet i k samovolným zlomeninám. Na celém světě osteoporóza hrozivě přibývá (nyní postihuje 7–8 % obyvatelstva); ve vyspělých zemích utrpí každá třetí žena starší 70 let alespoň jednu osteoporotickou zlomeninu (k těm nejčastějším patří fraktura obratle – typicky v oblasti hrudní nebo bederní páteře –, dále zlomenina krčku kosti stehenní (femuru) a tzv. Collesova fraktura (zlomenina dolního konce vřetenní kosti ruky), avšak rizikovým obdobím pro její vznik je i doba dospívání. Předpokládá se, že v roce 2050 bude ve světě zaznamenáno celkem 6 milionů případů zlomeniny krčku femuru. O významnosti aktivního přístupu k osteoporóze svědčí i fakt, že 24. červen byl prohlášen Světovým dnem osteoporózy.

Často bývá osteoporóza objevena náhodně při rentgenovém vyšetření. Jindy se projeví až zlomeninou po nepřiměřeném úrazu, působí bolesti v zádech při delším stání, zhoršuje se schopnost chůze do schodů, vznikají potíže s oblékáním, zavazováním tkaniček u bot a se změnou polohy z lehu do sedu; snižuje se tělesná výška, postava se hrbí (ohýbá vpřed). V období menopauzy je proto důležité periodicky měřit densitu (hustotu) kostní hmoty, aby mohla být včas zahájena adekvátní léčba.

Léčba řidnutí kostí zahrnuje jednak podávání léků brzdících odbourávání kostí (soli vápníku, kalcitonin, estrogeny aj.), jednak léčbu stimulující kostní novotvorbu (vitamin D, anabolické steroidy, parathormon aj.). Vstřebávání kalcia je zvyšováno nízkým pH, vitamínem D a přítomností laktázy. Vedle léčiv je nutné dbát na zvýšený příjem vápníku potravou (doporučený denní příjem vápníku pro dospělé muže a ženy činí 1000 – 1500mg denně). K jeho bohatým zdrojům patří parmezán, kysané mléčné výrobky, mák, nať pažitky a petržele, mandle, fazole a sardinky. Svůj význam má též dostatečný přívod vitamínu C (stimuluje tvorbu kolagenu) např. v syrovém černém rybízu, křenu, zelených paprikách, kopru atd., a hodnotných bílkovin (jsou základním stavebním kamenem organické složky kostí).

Z režimových opatření připadá v úvahu přiměřené pohybové zatížení, především chůze, rehabilitační cvičení, plavání ve vodě teplé 20 °C a více a rozumné slunění pro tvorbu vitamínu D v kůži.

Intimní hygiena ženy

S hygienou intimních partií se pojí řada mýtů a polopравd. Zdaleka neplatí, že čím intenzivněji se žena umývá, tím lépe. Nadměrným mytím a používáním agresivních mýdel a jiných detergentů se porušuje ochranný kyselý film, pokrývající kůži zevního genitálu. Naopak se doporučují gely s příznivým a k pokožce šetrným pH a jemná mýdla (např. glycerinová) s přidavkem šťávy z mrkve nebo salátové okurky, která nevyusušují a nedráždí. Samostatnou kapitolou jsou vaginální tablety a čípky s probiotiky, kyselinou hyaluronovou či vitamínem C, obnovující a udržující „přátelské“ mikrobiální osídlení pochvy.

Hemoroidy

Uzlovité cévní rozšíření (městky, hemoroidy) v řitním kanálu nebo v okolí konečníku (často lokalizované na pozici číslic 3, 7 a 11 jako na hodinovém ciferníku) obtěžují více než 50 % populace; u žen se objevují často v souvislosti s těhotenstvím a porodem, obecně pak zejména u lidí se zaměstnáním, při němž dlouhé hodiny postávají na místě nebo sedí. K typickým příznakům hemoroidů patří svědění konečníku, pálení po stolici a pocit vlhkosti a neúplného vyprázdnění. Zácpa přispívá ke zhoršování hemoroidálních obtíží (zánět, trombóza, krvácení), ale i naopak – bolestivé hemoroidy mohou ztěžovat defekaci, a zadržování stolice pak vede ke vzniku zácpy.

Klinicky se rozeznávají čtyři stadia hemoroidálního onemocnění. V prvním a druhém stadiu (hemoroidy krvácejí jen občas a nejsou trvale vysunuty ven z konečníku) jsou indikovány masti a čípky; 3. a 4. stadium obvykle vyžaduje odstranění hemoroidů chirurgickým výkonem. V mnoha případech se docílí alespoň částečné úlevy ořněním anální krajiny vlhčenými ubrousky s výtažky z heřmánku a aloe, prostým omýváním vlažnou vodou nebo sedací koupelí v odvaru z dubové kůry. Velmi dobré zkušenosti jsou s čípkami obsahujícími extrakt z kvasnic a olej ze žraločích jater. Urychlují hojení zanícených hemoroidů a trhlínek po namáhavé stolici a působí analgeticky. Tyto látky nepředstavují žádné nebezpečí ani pro těhotné ženy, a je lze proto používat i v graviditě a při kojení.

Závěr

Život přináší vedle radostných okamžiků také zkoušky a různá úskalí. O své zdraví by žena jako nositelka poloviny zárodečných buněk pro početí nového pokolení měla pečovat od raného dospívání až k věku nástupu menopauzy. Ani ve stáří však není nutno rezignovat na udržování dobré kondice a pohody.



Zdravé kosti pro aktivní život

Caltrate® Plus pro zdraví kostí a prevenci osteoporózy

- vápník
- vitamín D₃
- pět dalších minerálů



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

OCHRANA PŘED MOČOVÝMI A VAGINÁLNÍMI INFEKCEMI

Odborná redakce Edukafarm

profil přípravku

CANDILAC DUO

Řešení infekcí močového a pohlavního traktu by vždy mělo spočívat v odstranění vyvolávajícího patogenu a v obnovení fyziologické rovnováhy přirozené mikrobiální flóry. Tyto přístupy kombinuje nyní nový přípravek **Candilac Duo** (InPharm).

Charakteristika: Candilac Duo obsahuje dva druhy tablet: červené tablety obsahují extrakt z amerických brusinek a inovativní složku – patentovaný extrakt z ibišku sabdarifského UTIRose™. Obě fytofarmaka se vyznačují významnými antiinfekčními účinky, čímž pomáhají eliminovat patogenní bakterie z močového a pohlavního traktu.

Bílé tablety obsahují probiotickou kulturu speciálních kmenů laktobacilů s názvem SYNBIOTEC. Tato bakterie se vyznačuje mimořádně vysokou schopností přilnutí k buňkám sliznice, která se podílí na tvorbě a udržení zdravé imunity, správném trávení a příznivě ovlivňuje místní imunitu ve vaginální sliznici. Mimořádná schopnost přilnutí ke sliznici se projevuje také dlouhodobým účinkem.

Použití: Močové a vaginální infekce.

Dávkování: 1 červená a 1 bílá kapsle ráno nalačno, zapít sklenicí vody; v akutní fázi obtíží se doporučuje zvýšit dávkování na 1 + 1 kapsle ráno a 1 + 1 kapsle večer před spaním. Pro dosažení optimálního účinku je doporučeno přípravek užívat minimálně 2–4 měsíce.

K dostání ve všech lékárnách bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



doplněk stravy

Močové a sexuální infekce spolu často souvisí – infekce postihující pohlavní systém mohou přestupovat do močového traktu, a obráceně. U téměř 40 % žen, které prodělaly infekci močového a pohlavního traktu,

(např. intravaginálním) podáním laktobacilů, ale obnova vaginálních laktobacilů je možná i při běžném přijímání laktobacilů ústy. Pozornost je ovšem potřebně věnovat schopnosti bakterií přežít cestu trávicím traktem a při-

Infekce močového a pohlavního systému postihují zejména ženy, což je dáno odlišnou tělesnou stavbou. Výskyt těchto infekcí u žen je až 50krát vyšší než u mužů, a lze říci, že v průběhu života se s nimi „seznámí“ více než polovina všech žen.

se objevují recidivy, které vedou často k opakované a dlouhodobé preventivní protiinfekční léčbě. Mezi hlavní patogenní činitele patří bakterie *Escherichia coli* a kvasinky *Candida albicans*. Používá se proto jak antibiotická, tak antimykotická léčba. Tato léčba řeší ovšem pouze akutní důsledky. Základní příčinou je však narušení fyziologických obranných mechanismů, které vstup infekce umožní.

Proč se infekce stále vrací?

Za normálních okolností jsou vagina i dolní část močových kolonizovány přirozenou flórou „přátelských“ bakterií – laktobacilů. Náš organismus je s nimi zcela sžitý, takže mu nepůsobí žádné problémy. Svůj „životní prostor“ si tyto bakterie chrání, takže se organismu dostává „za odměnu“ ochrany před jinými – patogenními – bakteriemi.

Při narušení této přirozené ochrany (ke kterému přispívá užívání antibiotik nebo i hormonální léčba) se tak vytvářejí podmínky pro usídlení a pomnožení patogenních mikroorganismů. Bohužel, antibiotická nebo antimykotická léčba nedokáže tyto mechanismy obnovit (spíše je může dále narušovat), a proto se infekce často vrací. Nicméně existuje kombinace látek, již můžeme takovému návratu infekcí úspěšně čelit.

Obnova probiotické populace

Obnova fyziologického ekosystému močového a pohlavního traktu podáváním probiotických bakterií, například laktobacilů, je významným přínosem pro zabránění vzniku a opakování infekcí v těchto místech. Prospěšných účinků se nedosahuje pouze přímým

inout na sliznici. Volit bychom tedy měli pouze probiotické přípravky, u kterých jsou tyto vlastnosti prokázány. Mezi taková probiotika patří Synbiotec, vyvinutý na univerzitě v Camerinu v Itálii.

Tradiční brusinky

Brusinky patří v současnosti k nejpobulárnějším alternativním prostředkům proti močovým infekcím. Obsahové látky brusinek vylučované močí narušují v močovém traktu schopnost patogenních bakterií „přilnout“ ke stěnám močového měchýře a močovýchů. Brusinky tedy dokážou bakterie z močového traktu jednoduše „odplavit“.

Perspektivní ibišek sabdarifský

Nejnovější poznatky osvětlují velmi zajímavé vlastnosti ibišku sabdarifského (*Hibiscus sabdariffa*), známého též pod názvy ibišek súdánský nebo africká malva. Květy tohoto tropického druhu ibišku obsahují přirozené antibakteriální látky, které působí právě proti nejčastějším původcům močových infekcí. Klinicky je účinek látek z této rostliny ověřen u extraktu dodávaného pod názvem UTIRose™. Patentovaná technologie zpracování zaručuje vysokou účinnost, která v klinické studii vedla ke snížení četnosti močových infekcí až o 77 %.

Závěr

Fytofarmaka spolu s laktobacily tak představují účinný způsob přirozeného boje s močovými a vaginálními patogeny. Pokud tedy léto znamená i pro vás obavy z vaginálních a močových infekcí, kombinovaný postup vám může ušetřit mnohá trápení.

NADVÁHA? VÍME, JAK S NÍ ZATOČIT!

Odborná redakce EDUKAFARM

Není tajemstvím, že zvýšené množství tělesného tuku stojí v pozadí vývoje či komplikací řady závažných onemocnění (cukrovka 2. typu, infarkt myokardu aj., nádorové bujení nevylučuje) a významně zkracuje život. Záleží na každém z nás, zda tento fakt přijmeme a odhodláme se s nadváhou či obezitou bojovat.

Kontrolou hmotnosti k lepšímu zdraví

K určení výživového stavu, resp. individuální optimální hmotnosti, používáme výpočet tzv. BMI (*body mass index*, poměr váhy v kg a druhé mocniny výšky těla v m).

a kysané mléčné výrobky, rybi a drůbeží maso), těstovin a jednotlivých porcí ovoce. S úpravou jídelníčku úzce souvisí též míra tzv. kardiovaskulárního rizika (snižuje se pravděpodobnost vzniku nemocí srdce a krevního oběhu).

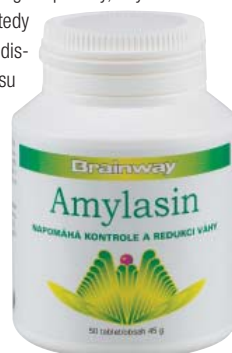
Stravovací návyky české populace

Je známo, že Češi mají ve zvláštní oblibě potraviny s vysokým obsahem škrobu. Ten se v našem organismu štěpí až na jednoduché cukry (glukózu aj.), což vede ke zvýšení glykemie, a posléze k ukládání glykogenu v játrech a tvorbě zásobního tuku. Při tělesné námaze, stre-

zeleninový přírůstek. Vědci zjistili, že bílé fazole obsahují dvě zajímavé biologicky aktivní látky – *fazeolin* a *L-arabinózu*. Účinek *fazeolinu* spočívá v zablokování enzymu alfa-amylázy, který v tenkém střevě rozkládá škrob z potravy na monosacharidy glukózu a fruktózu, a tím se snižuje tzv. glykemický index některých potravin, zatímco *L-arabinóza* (v rostlinné říši součástí slizů a živin) inhibičně působí na sacharidázu omezující přeměnu řepného cukru (sacharózy) v pokrmu na jednoduché cukry, s čímž souvisí úprava hladiny krevního cukru (glykemie) blíže k fyziologickým hodnotám.

Pro koho jsou fazole užitečné?

Účinné látky z bílých fazolí jsou využívány také jako součást doplňků stravy (např. **Amylasin** tablety). Ty sice neléčí konkrétní zdravotní problém, ale přispívají k úspěchu úsilí redukovat příjem energie z potravy, když už samotná vůle nestačí. Pokud tedy nejste schopni být vždy disciplinovaní, čas od času vás ovládne nemírný apetit, trpíte nadváhou, příp. jste diabetiky nebo se jen chcete cítit lépe, můžete před obědem a večerí sáhnout k pomocníkovi pocházejícímu z prastaré léčivé rostliny.



doplňků stravy

Z KLINICKÉ PRAXE

inzerce

Ze současných zpráv vyplývá, že Češi se „pyšní“ přívlastkem nejobežnějšího evropského národa; podle průzkumů má s hmotností nad normu problém 50 – 70 % lidí.

BMI 20–25 udává správnou hodnotu, při 25 a více jde o nadváhu a BMI nad 30 charakterizuje obezitu. Existují dokonce speciální přístroje umožňující změřit množství tuku v těle a jeho procentuální vyjádření ve vztahu k celkové hmotnosti. Udržet si přiměřenou váhu pomáhá zejména pravidelná sportovní aktivita (turistika, jízda na kole či rotopedu, plavání apod.) a racionální stravování se zastoupením čerstvé zeleniny (400 g/den), rostlinných tuků s nenasycenými mastnými kyselinami (olivový olej), kvalitních bílkovin (nízkotučné

sové zátěži apod. dochází ke „spalování“ tuku a uvolnění tepelné energie do okolí.

Přírodní látky ovlivňují energetický příjem

I dnes, v 21. století, je mnoho rostlin podrobováno chemickým a farmakologickým analýzám s cílem najít odpověď a suroviny pro výrobu léčiv a doplňků stravy. Nejinak tomu bylo u fazole obecné, běžně užívané do salátů a jako

Ochrana před sluncem

Pro zdravou a krásnou pokožku



PantheDerm® solar

Ochranné krémy na opalování s minerálními filtry

SPF 10 – základní ochrana

SPF 20, 30 a 50+ – zdravotnické prostředky, ochrana proti nádorovým a jiným onemocněním kůže vyvolaným UV zářením



Panthenol

Vynikající přípravky s panthenolem pro ošetření a regeneraci podrážděné a namáhané pleti po slunění nebo koupání

ŽÁDEJTE VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

MYSLETE NA SVÉ ZAŽÍVÁNÍ I V DOBĚ DOVOLENÝCH

Odborná redakce Edukařum ve spolupráci s prim. MUDr. Michalem Kolářem, EURESIS, s. r. o. – komplexní gastroenterologie

Čas dovolených a letních prázdnin si většina z nás spojuje s odpočinkem, relaxací a chvílemi sladkého nicnedělání. Díky poměrně snadné dostupnosti se vydáváme i s dětmi do leckdy vzdálených a exotických krajín. Tam ovšem číhá mnoho nástrah v podobě pro nás nezvyklých potravin či pochutin a problémy s kvalitou pitné vody nebo hygienou stravovacích provozů. Různá pochybení a závady např. ze strany provozovatelů kempů se však mohou stát osudnými i na břehu jihočeského rybníka.

Jakým rizikům jsme na cestách vystaveni

Každý z nás je jiný, avšak některé nešvary a způsoby chování pro nás představují společnou hrozbu.

Na cestách je vždy riskantní konzumace zmrzliny a jídel připravovaných přímo na ulici, pití vody z neznámého zdroje, stejně jako její používání k omývání ovoce a zeleniny nebo k výrobě ledových kostek do nápojů.

Sama změna časového pásma, mnohahodinový let a s ním spojená jistá míra nepohodlí a nedostatek tekutin mohou být první příčinou neveselého začátku dovolené. Někteří lékaři proto doporučují preventivní podávání přípravků omezujících otoky dolních končetin, event. tvorbu trombů. Opatrní by měli být zejména ti lidé, kteří užívají léky na ředění krve (warfarin, kyselina acetylsalicylovou aj.), popřípadě se léčí s tzv. žilní nedostatečností.

Proti strachu z pobytu v uzavřeném prostoru paluby letadla je možné použít přípravky s výtažky ze sedativně a protiúzkostně působících bylin (meduňka, mučenka, kozlík, chmel, levandule aj.), s žaludeční nevolností, popřípadě pocitem na zvracení (kinetózu), lze bojovat tobolkami nebo lízátky se zázvorovým extraktem, žvýkačkami s *dimenhydrinátem* či přípravky obsahujícími *moxastinium theoklát* a kofein.

Nadýmání a změny frekvence či konzistence stolice

K jedněm z nejčastějších trápení při cestování řadíme průjem, zácpu a plynatost. Není tajemstvím, že mezi lidským mozkem, resp. psychikou, a střevy existuje velmi úzké propojení, a tak se stresová zátěž, kterou paradoxně představuje též těšení se na výlet, balení zavazadel, odjezd a změna stereotypu a životních podmínek, mnohdy projeví – i když dočasně – na našem zažívání. Její dopad je individuální: zatímco někoho bude obtěžovat zácpa, jiný se na témže místě nebude schopen (třeba i 2–3 dny) vzdát od úlevu poskytujícího WC.

Průjem charakterizujeme jako vyprazdňování vodnaté nebo kašovitě stolice, obvykle častěji než třikrát za den. Příčinou je zrychlení motility (posunu obsahu) v tenkém a tlustém střevě, takže voda z tráveniny se nevstřebává; jindy je v tlustém střevě naopak zpět nasáta do stolice. Někdy může být průjem provázen tenešmy (bolestivým nutkáním na stolicí). Vzniká v důsledku stresu (viz výše), dietních chyb (dyspepsie) a dále zánětu a tzv. alimentárních infekcí.

CARBOLINE®

Snadné trávení a ploché břicho

PROBLÉMY S TRÁVENÍM?

2/3 populace trpí občasnými trávicími a střevními obtížemi

- 2 ze 3 žen
- 1 z 5 mužů

PROČ CARBOLINE® ?

Účinek 3 v 1

- Ulevuje od plynatosti a nadýmání (medicínální uhlí)
- Pomáhá od bolesti žaludku (fenykl)
- Stimuluje trávení – „efekt plochého břicha“ (synergie medicínálního uhlí a fenyklu)

Koupíte v lékárnách nebo na www.samoleceni.cz

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



Rennie®**Rychlá a bezpečná
úleva pro váš
žaludek**

Ve většině případů jsou původcem infekčního průjmu viry (způsobují tzv. virovou gastroenteritidu, pro niž je typický náhlý začátek obtíží, ale i rychlé odeznění), a dále bakterie z rodu *Campylobacter* a *Salmonella*. Infekci lze získat z nemytých rukou, ale též pozřením nedostatečně tepelně upraveného drůbežního masa či hamburgerů a z ovoce nechráněného slupkou. Léčba spočívá v podávání antipyretik (snížení horečky vyšší než 38 °C), rehydrataci (zavodnění – náhrada tekutin, energie a iontů) a šetrící dietě (suchary, slabý ruský čaj, rýžový odvar). Vhodná je též aplikace tzv. střečních adsorbencí (*diosmectit*, „živočišné uhlí“), popř. chemoterapeutik a antiseptik (např. clo-

osiky a lapacha), které přispívají k odstraňování patogenních mikrobů z těla a slouží jako očištná kúra.

O **zácpě** (obstipaci) hovoříme obvykle tehdy, dochází-li k defekaci méně často než jedenkrát za 3–4 dny, nebo se jedná o obtížné, resp. namáhavé a bolestivé vylučování tuhé stolice. Obecně jí trpí asi 20 % obyvatelstva, ženy častěji než muži, je pokládána za civilizační chorobu. Mívá dvě formy, atonickou a spastickou, při porušeném defekačním reflexu ji označujeme jako habituální zácpu. Na jejím vzniku se podílejí některá léčiva, nebo také jako příznak doprovází jiné choroby. K léčebným opatřením řadíme krátkodobé podávání laxativ (*pikosíran*



roxin). U tzv. cestovatelského průjmu se velmi dobře uplatňují přípravky s účinnou látkou *loperamid* (zpomaluje střeční peristaltiku). Jestliže je vylučována průjmovitá stolice s příměsí krve nebo neustupující obtíže do několika málo dnů, zvláště u dětí, je třeba vyhledat lékaře v zájmu vyloučení závažnějšího onemocnění.

U střečních infekcí vyvolaných salmonelami se někdy vytvoří rezervoár těchto mikrobů ve žlučníku. Je s podivem, že bakterie salmonely přežívají v prostředí pro jiné mikroorganismy značně nepříznivém (alkalické pH, přítomnost žlučových kyselin a látek emulgujících tuky). Pokud se mikrobiologickým vyšetřením potvrdí bacilonosičství, nezbývá než dlouhodobě podávat antibiotika (avšak pouze ta, která pronikají z krevního oběhu právě do žluči, např. tetracykliny), v některých případech je nutná cholecystektomie (chirurgické vynětí žlučníku).

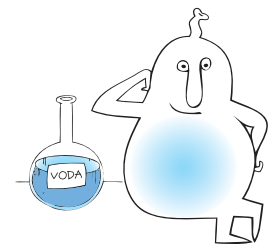
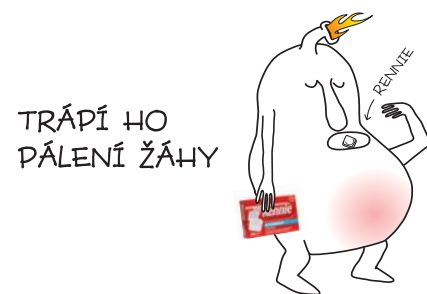
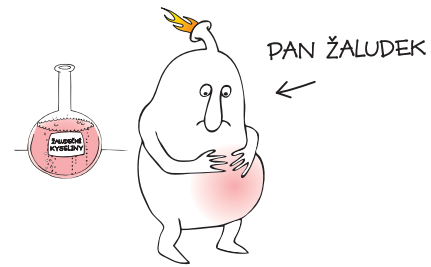
Určitou nadějí pro tyto pacienty bacilonosiče znamenají přírodní přípravky z vybraných léčivých rostlin (např. krvavce totenu,

sodný, bisakodyl, *fenolfalein* aj.), popřípadě látek zvětšujících objem stolice (bobtnající *vláknina*), vyvolávajících vyprazdňovací reflex (glycerinové čípky) nebo upravujících pH uvnitř střeva (*laktulóza*) a lubrikaci řitního kanálu.

Nadýmání (meteorismus) se projevuje borborygmaty (škroukáním), pocitem přelévání v břiše, kolikovitými bolestmi a zvýšeným odchodem plynů. K příčinám patří kvasná a hnilobná dyspepsie či dietní excesy. Rozepnutým střevem může být drážděn brániční nerv, čímž se imitují stenokardické obtíže. Pomáhají rostlinná karminativa (kmín, anýz, fenykl, máta) a přípravky se *simethikonem*.

Překyselení žaludku a pálení žáhy

U některých lidí dochází v jiných než domácích podmínkách již pár minut po jídle ke vzniku pocitu plnosti, těžkého žaludku, někdy i pocitu na zvracení. Tato tzv. časná sytost souvisí s poruchou pasáže tráveniny z žaludku do dvanáctníku (první-

kdykoliv
potřebujetewww.rennie.cz

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



ho úseku tenkého střeva), kde je smíchána s dalšími sekrety (žlučí a slinou břišní), umožňujícími vstřebání živin. Musíme si uvědomit, že tento děj je řízen jednak mozkovou kúrou a mezimozkem, jednak autonomními (vegetativními) nervovými vlákny – např. bloudivým nervem – a celou řadou působků produkovaných moz- kem (serotonin, dopamin aj.) a v rámci zpětné vazby samotným žaludkem (gastrin) a tenkým střevem (cholecystokinin), a tato regulace např. při cestování občas selhává. Proto je někdy nezbytné sáhnout po příprav- cích s léčivý (např. *domperidon*) upravujícími posouvání tráveniny ze žaludku descendentně směrem ke koneč- níku.

Dobrá souhra mezi centrálním nervstvem a žaludkem podmiňuje rovnovážnou a přiměřenou produkci kysel- liny chlorovodíkové a proteolytického enzymu pepsinu žaludeční sliznicí. Dostatečná sekrece žaludečních trá- vicích šťáv je nezbytná kromě štěpení bílkovin na jed- notlivé proteiny a peptidy také pro zajištění vstřebávání iontů železa a vitamínu B₁₂.

Při nadměrné produkci kyseliny chlorovodíkové (pře- kyselení) a zpětném pronikání žaludeční kyseliny, resp. žaludečního a dvanáctníkového obsahu do jícnu bývá vedoucím příznakem **pálení žáhy** (pyróza), často v dů- sledku nevhodné skladby jídelníčku či jídla ve spěchu, nedovírání česla (horní uzávěr žaludku) a dolního jícn- ového svěrače. Navracením agresivních kyselých šťáv může vzniknout zánět jícnu. Zatékání žaludečních šťáv do hrtanu a průdušnice (nejčastěji při spaní na zádech) způsobuje polykací obtíže a napodobuje astmatické projevy (dušnost, zánět průdušek aj.).

Pokud se tyto problémy vyskytnou na dovolené, nejsou trvalého rázu a neopakují se často, můžeme se pokusit o zmírnění např. žvýkacími tabletami s obsahem anta- cid (*uhličitan vápenatý, zásaditý uhličitan hořečnatý* aj.).

Závěrečná doporučení

Jistě si všichni přejeme, aby nám dobu prázdnin a do- volených nezakazila žádná zdravotní obtíž. Záleží však

také na našem přístupu a opatrnosti, se kterou mů- že některým komplikacím předejít. Zásadně je třeba dbát na přísnou hygienu rukou po každém použití WC a před každým jídlem. Vodu k pití bychom v turistických destinacích měli pořizovat zásadně balenou a nepří- pustit ochlazování nápojů kostkami ledu z potenciálně problematického zdroje. Z ovoce a zeleniny je vhodné konzumovat jediné to, co lze oloupat, raději si odпустit místní speciality (mořské plody, drůbeží pochoutky, sor- bety apod.) z pouličního prodeje. Profylaktické užívání malého množství tvrdého alkoholu nalačno sice patří tak trochu k českému folklóru, avšak nebylo dosud potvrzeno jako stoprocentní ochrana před infekčními chorobami trávicího ústrojí. Proto raději do své cestovní lékárničky přibalme spolehlivé a neškodné prostředky k řešení zažívacích obtíží všeho druhu.

Deset zlatých pravidel Světové zdravotnické organizace

(platí obecně u nás i v cizině)

1. Vybírejte při nákupu takové potraviny, které jsou po technologickém zpracování zdravotně nezávad- né.
2. Dbejte na dokonalé provaření potravin.
3. Zkonzumujte stravu ihned po uvaření.
4. Po uvaření uchovávejte potraviny velmi uvážlivě.
5. Jednou uvařenou potraviny důkladně ohřívajte.
6. Zabraňte styku mezi syrovými a již vařenými po- travinami.
7. Umývejte si ruce před začátkem přípravy potravin i při jakémkoliv jejím přerušení.
8. Protože potraviny mohou být snadno kontamino- vány, musíte zabránit přenosu mikroobů z povrchu kuchyňského zařízení na ně tím, že je budete udr- žovat v naprosté čistotě.
9. Chraňte potraviny před hmyzem, hlodavci a jinými zvířaty, která jsou častými nosiči choroboplod- ných zárodků způsobujících onemocnění.
10. Pro přípravu potravin je důležité používání kvalitní pitné vody.

inzerce

BRAŇME SE ROZUMEM NE SILOU

STOP Boreliím

Borelie jsou patogenní bakterie, které způsobují řadu bakteriálních onemocnění včetně Lymfské boreliózy. Jsou přenášeny klíšťaty, mouchami a jiným krev sajícím hmyzem. Napadení klíštětem nebo jiným hmyzem ne- musíme postřehnout a jediným signálem je kruhovitý zánět kůže v místě vpichu s vybledlým středem. Ně- kdy se může nemoc poprvé projevit až v pokročilejším stadiu – únavou, bolestmi kloubů či neurologickými problémy. Ohrožené jsou všechny skupiny obyvatel chodící do lesa, ale pozor – klíště nemusíte potkat jen v lese, tiito nebezpeční členovci se běžně vyskytují i v městských parcích a trávnících.

PM Chlamydil® tbl 60

Antibakteriální očistná kúra organismu zaměřená především na snížení mikroorganismů boreliového a chlamydiového typu. Účinné látky PM Chlamydil® se osvědčily i jako očistná kúra zbytkových neaktivních borelií, které zůstávají po většině infekcí klíštětem v našem organismu po dobu i dvou 2 let.

PM Chlamydil® extra tbl 60

Komplexnější, rozšířené složení extraktů z bylin přináší zesílenou očistnou kúru od širokého spektra bakterií v lidském organismu, zaměřenou zejména na recidivující boreliové spirochety a chlamydie. Má rozšířené spektrum biologicky aktivních látek, které podporují čištění krve a tkání od endotoxinů a zbytkových mikroorganismů. Blahodárně působí na centrální nervový systém a obranyschopnost organismu.



PURUS – MEDA, s.r.o.

Doplňky stravy jsou dostupné v lékárnách a v internetovém obchodě www.purusmeda.cz. Na dobírku lze objednat na lince 516 499 667 nebo obchod@purusmeda.cz.

LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY S KETOPROFENEM POUZE NA LÉKAŘSKÝ PŘEDPIS

Státní ústav pro kontrolu léčiv, Praha

Koncem roku 2010 bylo z úrovně Evropské lékové agentury ukončeno přehodnocení poměru rizik a přínosů topických léčiv s obsahem léčivé látky ketoprofenu. S touto účinnou látkou jsou v ČR registrovány a obchodovány léčivé přípravky Fastum Gel, Keplat, Ketonal 5% krém a Pron-toflex 10%.

Topický ketoprofen je indikován k symptomatické místní léčbě chronických stavů, které jsou charakteristické bolestí svalů a kloubů revmatického nebo traumatického původu, jako je zhmoždění, podvrtnutí, natažení svalů, ztuhnutí šje, lumbago, nebo k léčbě pooperačních stavů s projevy otoku či zánětu.

Po ozáření místa aplikace topického ketoprofenu UV zářením (sluneční záření, solária) může dojít k fotosenzitizaci a následně k rozvoji kožních reakcí. I když je výskyt takovýchto reakcí velmi vzácný, vzhledem k volné dostupnosti přípravků s obsahem topického ketoprofenu pro pacienty nebylo možné toto riziko přehlížet. Kožní fotosenzitivní reakce jsou pro pacienta velmi nepříjemné, mohou se šířit i na velkou část těla a hojí se velmi pomalu, často několik měsíců. Někdy bývají i pří-

činou hospitalizace. Přínosy lokální léčby ketoprofenem převyšují riziko kožních fotosenzitivních reakcí.

Až doposud byly léčivé přípravky s ketoprofenem (kromě náplastí Keplat) v lékárnách volně prodejné.

Od 1. 5. 2011 dochází ke změně způsobu výdeje přípravků s topickým ketoprofenem, a to výdejem vázaným na lékařský předpis. Při výdeji každého balení přípravku v lékárně pacient zároveň obdrží „Doporučení při použití léčivých přípravků s obsahem ketoprofenu aplikovaných na kůži“, kde budou shrnuty principy prevence fotosenzitivních reakcí.

Aby se omezilo riziko fotosenzitivity, musí pacient během užívání léčivého přípravku s topickým ketoprofenem dodržovat určitá pravidla:

- Po každé aplikaci přípravku je třeba si důkladně umýt ruce.
- V průběhu léčby a dva týdny po ní se nesmí léčená místa vystavovat slunečnímu záření ani UV záření v soláriu.
- V průběhu léčby a dva týdny po ní je třeba chránit léčené oblasti volným oděvem (i v případě oblačného počasí), aby se zabránilo riziku fotosenzibilizace.
- Ošetřené místo nesmí být překryto těsným (neprodyšným) obvazem.
- Pokud se objeví jakákoliv kožní reakce po aplikaci přípravku, je třeba léčbu ihned ukončit.

Současně probíhá i celoevropská harmonizace příbalových letáků (PIL) a souhrnných informací o přípravku (SPC). Zároveň je na obalech těchto léčivých přípravků nově umístěn piktogram s přeškrtnutým sluncem.

Léčivé přípravky a nežádoucí účinky

Problematika topických přípravků sketoprofenem nározně dokazuje, jak důležité je hlásit nežádoucí účinky, byť se může jednat pouze o podezření.

Za nežádoucí účinek označujeme reakci po podání léku, která je pro pacienta nepříznivá a neočekávaná (tj. není uvedena v příbalovém letáku přípravku). Reakce se dostaví po dávce léku, který se běžně užívá k prevenci, léčení či určení diagnózy nebo k obnově, úpravě, případně jinému ovlivnění fyziologických funkcí. O závažném nežádoucím účinku hovoříme tehdy, pokud je jeho následkem úmrtí pacienta, ohrožení života, pokud vyžaduje přijetí do nemocnice nebo prodloužení pobytu v nemocnici, má za následek trvalé či významné poškození zdraví nebo omezení schopností, nebo se projeví jako vrozená anomálie či vada u potomků.

Upozornit na nežádoucí účinek může pacient svého lékaře či lékárníka, kteří mají povinnost tuto skutečnost nahlásit Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv. V České republice může podezření na nežádoucí účinek nahlásit i pacient sám, a to prostřednictvím formuláře na Informačním portálu pro veřejnost <http://www.leky.sukl.cz/modules/forms/index.php?idf=1>.

Každé jednotlivé hlášení je pak samostatně vyhodnoceno a vloženo do databáze nežádoucích účinků léčiv ČR, Světové zdravotnické organizace (WHO) a Evropské unie. Tento systém se označuje jako „farmakovigilanci“.

V případě, že se podaří prokázat nové riziko spojené s podáváním léku, Státní ústav pro kontrolu léčiv ve spolupráci s držitelem rozhodnutí o registraci léčivého přípravku přijímá všechna dostupná opatření potřebná pro minimalizaci rizik.

PŘÍRODNÍ DEZINFEKCE

Už žádné slzy! Bezbolestně vyčistí, ránu rychle zahojí.
Tea Tree olej Australian BodyCare®
NEJSILNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ
DEZINFEKCE PRO CELOU RODINU

100% čistý olej Tea Tree Australian BodyCare® šetrně, rychle a bezbolestně dezinfikuje všechna drobná poranění, odřeniny, drobné popáleniny, hmyzí štípnutí a zároveň podporuje proces hojení. Působí rychle a nepálí. Neobsahuje alkohol ani jod, má dlouhotrvající účinek, nebarví, snadno se vstřebává a nevysušuje pokožku. Nyní k dostání Akční set 30 ml+10 ml ZDARMA.
 Soutěž na www.tea-tree-oil.cz



NOVINKA PROTI RÝMĚ

TANTUM PROTECT
NOSNÍ SPRAY

- Obnovuje přirozenou funkci nosní sliznice.
- Tantum Protect nosní sprej přináší úlevu u všech typů rýmy.
- Bez omezení věku, bez konzervačních látek a barviv.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

PRO OCHRANU POKOŽKY

EUCERIN
OCHRANNÝ KRÉMOVÝ GEL
PROTI SLUNEČNÍ ALERGIÍ
SPF 25/SPF 50

Speciálně vyvinutý pro citlivou pokožku alergickou na UV záření. Obsahuje antioxidační komplex AGR s vitamínem E a účinné UVA/UVB filtry, které aktivně chrání pokožku před působením volných radikálů, jež jsou hlavními spouštěči slunečních alergií. Bez barviv, parfemace a emulgátorů. Voděodolný.



NOVINKA PRO OBNOVU VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRY

TAMPONY ELLEN® S PROBIOTIKY

Obsahují patentem chráněnou směs tří kmenů bakterií mléčného kvašení (Lacto-Naturel®), přispívajících k obnově příznivého složení vaginální mikroflóry. Aktivní probiotická složka se z tamponů uvolňuje až při tělesné teplotě. K používání během menstruace, při přetrvávajících problémech (svědění, výtok apod.) i mimo ni.

Tampony jsou k dostání ve všech lékárnách. Jsou nabízeny ve třech různých baleních – mini, normal a super.



PRO HARMONII TĚLA I DUŠE

ORIGINÁLNÍ BACH
RESCUE® PRODUKTY

Známy a oblíbený produkt čistě přírodního charakteru, harmonizující tělo i duši, pomáhající překonávat jak nečekané, náhlé krizové a stresové situace, tak i stavy únavy, fyzického či duševního vyčerpání, smutek, vnitřní neklid a nervozitu, nepříjemné jednání, ale i strach ze zkoušky, z návštěvy lékaře, zubaře...jednoduše všude tam, kde potřebujeme být v harmonii a klidu, v rozvaze a dobře naladěni...



TRÁPÍ VÁS HEMOROIDY?

PREPARATION H®

Preparation H® má jedinečné, čisté přírodní složení s extraktem ze *Saccharomyces cerevisiae* a olejem ze žraločích jater.

- Rychlá a přirozená úleva od hemoroidů.
- Vhodný pro dlouhodobé užívání i pro těhotné a kojící ženy.
- Léčivý přípravek k rektální a topické aplikaci.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



NÁPLASTI V PRAKTICKÉM BALENÍ DO KABELKY

NÁPLAST ASO STRETCH PLS

- Ve speciálním pevném obalu chránícím náplast před rozsypáním.
- Vhodná do kabelky i batohu.
- Náplast jednoduše z obalu vysuneme palcem.

V tomto balení je dodáváno na trh více druhů náplastí - elastická, tělová, průhledná, stretch, pěnová, do vody a pro děti Garfield a Snoopy.



WRADY.CZ
 ČESTOTĚ PŘEHLEDNĚ

PRO ZDRAVÉ DÁSNĚ

GENGIGEL BABY

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

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



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Před použitím každého přípravku si nejprve pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

SE ZÁDY JE NĚKDY KŘÍŽ...

Odborná redakce Edukafarm

Bolesti zad občas potkají téměř každého z nás. V rozvinutých zemích bývájí onemocnění páteře a přilehlých tkání jednou z nejčastějších příčin krátkodobé i dlouhodobé pracovní neschopnosti. Navíc je třeba si uvědomit, že existuje těsná souvztažnost mezi páteří a viscerálními (uvnitř těla uloženými) orgány, takže poruchy a choroby kosterní osy se nepříznivě promítnou do funkcí nitrohručních a nitrobřišních orgánů, a naopak. Této souvislosti využívají léčebně fyzioterapeuti, a to v podobě tzv. reflexní masáže.

profil přípravku

MD-NEURAL

Charakteristika: Zdravotnický prostředek určený ke zmírnění neuropatické bolesti v různých lokalizacích.

Složení: Kolagen, extrakt z kolokvinty obecné.

Použití: Při neuropatických bolestech (např. zánět mezižebních nervů, míšních kořenů, ischias, bolesti po pásovém oparu, zánět trojklaného nervu).

Dávkování a způsob podávání: 1 ampule 1–2x týdně podkožně nebo do spoušťového/bolestivého bodu, celkem 5–10 injekcí.

Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou ve zdravotnickém prostředku.

Balení: 10 nebo 50 ampulí po 2 ml

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchovávání: Mimo dosah dětí, chránit před přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.

Poznámka: K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Epidemiologie bolestí zad

V dospělé populaci trpí bolestí zad více než 70 % lidí, s převahou jedinců ve věku mezi 35 a 55 lety. Příčiny jsou různé – genetické dispozice, sedavý životní styl a stereotypní vadné držení těla, nedostatečný svalový korzet (týká se zvláště dětí), ale též kouření (negativně ovlivňuje metabolismus plotének), obezita (vede k přetížení závesného aparátu páteře), zranění, osteoporóza a další přidružené nemoci látkové výměny.

Degenerativní změny na páteři nalzáme na rentgenových snímcích u 50 % osob starších 50 let a 90 % pětasedmdesátníků. Jejich vyjádřením může být přestavba struktury obratlů a plotének, které ztrácejí funkci „tlumiče“ nárazů, tvorba osteofytů (zobákovité výrůstky na obratlích) a cyst a artróza meziobratlových kloubů, která představuje častý zdroj bolesti.

Příčiny bolestí zad

Častými příčinami bolestí zad jsou nadměrná nebo jednostranná zátěž, celkové prochludnutí, záněty nervů, funkční blokády vzniklé např. po náhlém předklonu s rotací nebo prudkém zvednutí břemene (ústřel) a vrozené či získané deformity páteře (skolióza aj.). Od prosté bolesti je nutné odlišit projevy závažných chorob (fraktury obratlů, nádory, útlak míšních nervů, infekce, autoimunitní záněť).

Klinický pohled na léčbu

Z hlediska délky trvání se bolesti zad dělí na akutní (méně než 6 týdnů), subakutní (6–12 týdnů) a chronické (nad 12 týdnů). Při akutních bolestech jsou účinná běžná analgetika a nesteroidní protizánětlivé léky (antirevmatika), v případě bolestí chronických pak spíše rehabilitace (cvičení) a fyzikální léčba. V některých případech

profil přípravku

MD-LUMBAR

Charakteristika: Zdravotnický prostředek určený ke zlepšení pohyblivosti a snížení bolestivosti v oblasti bederní páteře a křížové kosti.

Složení: Kolagen, extrakt z vlánu viržinského.

Použití: Při bolestech a napětí svalů v oblasti bederní páteře, lumbago (ústřel).

Dávkování a způsob podávání: 1 ampule 1–2x týdně podkožně nebo do spoušťového/bolestivého bodu, celkem 5–10 injekcí.

Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou ve zdravotnickém prostředku.

Balení: 10 nebo 50 ampulí po 2 ml

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchovávání: Mimo dosah dětí, chránit před přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.

Poznámka: K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

sahá lékař k obšťikům bolestivých míst (tzv. spoušťové/bolestivé body) mesokainem, event. v kombinaci s kortikosteroidem. Ovšem tato léčba většinou nevede k očekávané úlevě od bolesti. Vždyť např. medocain je lokální anestetikum, jehož účinek trvá max. 2 hodiny.

U některých pacientů je však podávání nesteroidních antirevmatik problematické, nebo i přímo kontraindikované, a to kvůli výskytu závažných nežádoucích účinků. Za této situace se lze přiklonit k aplikaci injekcí s kolagenem a fytofarmaky – výtažky z léčivých rostlin (např. MD-LUMBAR, MD-NEURAL aj.), které jsou schopny účinně potlačit bolesti a zlepšit hybnost postižených oblastí. Z klinických studií a dosavadních zkušeností lékařů vyplývá, že tam, kde nezbyvalo než užívat nesteroidní antirevmatika (ibuprofen, diklofenak aj.), série 5–10 injekcí s kolagenem snížila nebo zcela odstranila jejich potřebu.

Kdy se rozhodnout pro kolagenové injekce?

Nemocní trpící bolestmi zad, ale též ramenního či kolenního kloubu apod., mohou volit mezi klasickou, mnoha riziky zatíženou léčbou antirevmatiky, nebo bezpečnou a účinnou terapií injekcemi s kolagenem a fytofarmaky. K úlevě od bolesti dochází do 15 minut od aplikace, maximální analgetický účinek je pozorován po 3. až 5. injekci v sérii.



PŘEKYSELENÍ ORGANISMU JE NEBEZPEČNÉ

Odborná redakce Edukařam

Naše tělo je velmi přesnou laboratoří. Pro každou jednotlivou chemickou reakci, která je podkladem fungování našeho organismu, je potřebné naprosto stále prostředí. Pro průběh chemických reakcí je nejdůležitější správné pH – tedy správný poměr kyselých a zásaditých látek. Aby všechny biochemické reakce probíhaly tak, jak potřebujeme, pohybuje se pH krve u zdravého člověka ve velmi úzkém rozmezí 7,35–7,45.

Jedním z nejčastějších zásahů, se kterými se musí organismus vyrovnávat, je způsob metabolizace látkové přeměny stravy. Z různých potravin mohou vznikat metabolity s okyselujícím nebo zásadotvorným účinkem. Proto by naše strava měla být dobře vyvážená. Čím více tuto rovnováhu z vnějšího prostředí narušíme, tím více energie musí organismus vynakládat na její obnovu. Protože většina nejčastěji konzumovaných potravin vede při metabolizaci k tvorbě okyselujících metabolitů, je překyselení mnohem častější než nadměrná zásaditost. Vynucené vyrovnávání tohoto stavu pak při dlouhodobém překyselení může vést k řadě vleklých onemocnění. Jinými slovy řečeno – jde o to, že organismus se snaží zmíněné překyselení vybalancovat, a pokud mu nedodáme zásaditou stravu, bere si látky zásadité povahy z vlastních zdrojů, a to ponejvíce například z kloubů a kostí... Proto je překyselení organismu dáváno do souvislosti s chorobami, jako jsou onemocnění kostí (osteartróza), revmatická onemocnění (artritida), zánětlivé střešní choroby, dna, kandidóza a další.

Kyselá nemusí být vždy kyselá

O tom, jakým způsobem se daná potravina metabolizuje, nerozhoduje její chuť. Rozhodně neplatí, že bychom se měli vyhýbat kyselé chutnajícími potravinami, protože by náš organismus zakyselovaly. Jako příklad můžeme uvést například kysané zelí nebo citrusové plody, které, ač chutnají kyselé, v organismu působí zásadotvorně. Dalším podobným případem je například jablečný ocet.

Existuje mnoho velmi podrobných rozdělení potravin na kyselinotvorné a zásadotvorné, což však přesahuje dostupný rozsah tohoto článku.

V následující tabulce uvádíme některé příklady:

Kyselinotvorné potraviny	Zásadotvorné potraviny
červené a bílé maso, uzeniny	hlávkový salát, kapusta, špenát
ryby a mořské plody	mrkev, celer, řepa
bílá mouka, bílá rýže	česnek, cibule
kukuřice	houby,
pečivo a těstoviny z bílé mouky	brokolice, květák
bílý (rafinovaný) cukr	citrusy (pomeranče, citrony, grapefruity)
pivo, víno	tofu
káva, černý čaj, čokoláda	nesolené a nepražené mandle, ořechy
nápoje typu coca-cola	chilli, kari, zázvor
mléko, tvaroh, smetana	spirulina, zelený ječmen
rebarbora	

Jak odkyselit organismus

Samozřejmě, nejlepším postupem je věnovat důslednou péči svému jídelníčku, věnovat dostatek času odpočinku a spánku, vyhýbat se stresu. Mnoho aspektů těchto požadavků však lze v běžném denním životě dodržovat jen s obtížemi – ať už je příčinou pracovní nebo rodinné vyčerpání, nedostatek času, neochota podřizovat svůj jídelníček předepsaným plánům, onemocnění nebo nesnášenlivost daných potravin. V těchto případech se jako vhodný jeví zvýšený přísun zásadotvorných potravin nebo zásaditých minerálů v podobě doplňku stravy. Podávání zásaditých minerálních solí formou doplňku stravy lze obecně doporučit všem lidem ohroženým překyselením organismu – starším osobám (nad 50 let), obecně všem osobám žijícím ve stresu nebo se značnou fyzickou zátěží, kuřákům nebo chronicky nemocným pacientům. Velmi zajímavý je v současnosti přípravek GUNA®-BASIC sáčky. Jedná se o směs zásaditých minerálních solí, které jsou doplněny výtažky léčivých rostlin s nejsilnějším známým zásadotvorným účinkem (kopřiva, mrkev, smetánka, fenýkl a další). V jednom přípravku se tak kombinují přímé zásadité účinky s příznivým ovlivněním metabolismu.

profil přípravku

GUNA®-BASIC sáčky

Charakteristika: doplněk stravy fyziologické regulační medicíny s vyváženým složením, používaný k detoxikaci a drenáži organismu; kombinace minerálních solí s výtažky z vybraných léčivých rostlin přispívající k obnově acidobazické rovnováhy v těle.

Složení: 1 sáček obsahuje 300 mg draslíku (jako citronan draselný), 240 mg vápníku (jako uhličitan vápenatý), 150 mg hořčičku (jako citronan hořečnatý), 8 mg křemíku, 7,5 mg zinku (jako citronan zinečnatý), 7 mg železa (jako fosforečnan železnatý), 5 mg manganu (jako uhličitan manganatý), 0,6 mg mědi (jako citronan měďnatý), 50 µg molybdeny (jako molybdenan amonný), 27,5 µg selenu (jako seleničitá sůl kyseliny asparagové), 3,6 mg β-karotenu a po 200 mg výtažku z kopřivy dvoudomé, mrkve obecné, meduňky lékařské, lípy srdčité, fenýklu obecného a smetanky lékařské (pampelišky).

Použití: detoxikace a drenáž organismu, pomáhá nastolit acidobazickou rovnováhu.

Dávkování: 1 sáček denně rozpustit ve sklenici vody a vypít nalačno, nejlépe večer.

Doporučená doba užívání je 1–2 měsíce. Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou v doplňku stravy.

Lze kombinovat s dalšími doplňky stravy řady GUNA, např. GUNA®-TONIC.

Balení: 15 sáčků

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchování: mimo dosah dětí, chráněno před vlhkem a přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.



doplňěk stravy

K dispozici bez lékařského předpisu na:

SAMOLÉČENÍ.cz
ZDRAVÍ, LÉKY a VY

(internetová lékárna schválená Státním ústavem pro kontrolu léčiv)

HOUBY BOJUJÍ S CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI

Odborná redakce Edukafarm

Civilizační choroby mají v současné době hlavní podíl na úmrtnosti evropské populace. Dozajista by se nám proto dnes hodil „elixír věčného mládí“, který by zajistil, že všechny vymořené dokážeme i užít. Použití hub k podpoře zdraví se dnes už nezakládá pouze na náhodně získaných zkušenostech léčitelů – ty jsou nahrazeny vědeckými poznatky, získanými díky postupné analýze jejich chemického složení. Hlíva ústříčná bývá doporučována zejména pro schopnost posilovat imunitu. Stále více vědeckých poznatků však ukazuje, že účinky hlívy ústříčné jsou mnohem širší, a ve své podstatě jsou téměř „na míru šité“ právě pro osoby se zvýšeným rizikem civilizačních onemocnění. I když hlíva v surovém stavu obsahuje značné množství vody, její sušina je o to bohatší na biologicky cenné aktivní látky. Nosnou kostru houbových tkání tvoří tzv. *beta-glukany*, látky, jimž je připisována schopnost významně posilovat imunitu. Dobrý stav imunity přitom nechrání jenom před akutními onemocněními, jako jsou nachlazení, chřipky nebo angíny, ale také před alergiemi, různými chronickými zánětlivými onemocněními nebo před nádorovým bujením.

Na kostře sestavené z beta-glukanů jsou pak „navěšeny“ důležité funkční bílkoviny, a proto jsou houby také cenným zdrojem aminokyselin. Hlíva ústříčná se vyznačuje významným zastoupením tzv. *esenciálních aminokyselin*, tedy kyselin, které si lidské tělo nedokáže samo vyrobit, ale nutně je potřebuje. Nestravitelné části pak tvoří *houbová vláknina*, která příznivě ovlivňuje funkci střev a podílí se na detoxikaci organismu.

Hlíva ústříčná dále obsahuje i nezanedbatelné množství vitaminů a minerálních látek. Z vitaminů je vhodné zmínit zejména ve vodě rozpustné vitaminy skupiny B

a vitamin C. Hlíva ústříčná se vyznačuje minimální koncentrací sodíku, a naopak vysokou koncentrací *draslíku*. To je velmi prospěšné pro osoby trpící vysokým tlakem a srdečními chorobami. Dalšími důležitými látkami z oblasti makroelementů jsou železo a fosfor. Mikroelementy jsou zastoupeny zejména zinkem, selenem, chromem, mědí, borem a jodem. Tyto látky se podílejí jak na základních funkcích enzymů, tak na funkcích imunitního systému a antioxidační ochraně organismu.

Kromě těchto „nutričních“ faktorů obsahuje hlíva ústříčná i množství látek s přímým biologickým účinkem. Obsahuje např. v poměrně vysoké koncentraci látku *lovastatin*, která je blízkým příbuzným účinných látek používaných v léčbě na snižování cholesterolu, tzv. *statinů*. Díky této účinné látce tak hlíva ústříčná prokazatelně

zachovány i ve formě sušeného prášku, a proto se sušený prášek z hlívy ústříčné často používá i jako koření. Zastoupení hub ve složení naší výživy je přesto minimální, průměrný Evropan sní za rok jen dva a půl kilogramu hub na osobu, a přitom Česká republika patří mezi evropské „houbařské“ velmoci, kde se houbaření věnují statisíce lidí. Naproti tomu ve východní Asii (Čína, Japonsko) představuje průměrná roční konzumace hub 25–30 kg ročně. To se spolu s ostatními složkami stravy podílí na několikanásobně nižším výskytu srdečně-cévních onemocnění ve východní Asii (navzdory ne zcela příznivým okolnostem, jako je např. stres nebo znečištěné životní prostředí).

Díky tomuto komplexnímu složení patří hlíva ústříčná mezi typické „zdravé“ potraviny. Její vyšší zastoupení v obvyk-

Je smutnou skutečností, že spolu se všemi civilizačními výhodami se zvyšuje výskyt civilizačních chorob. Srdečně-cévní onemocnění, zvýšený výskyt rakoviny, trávicí obtíže, alergie a oslabená imunita – to všechno jsou problémy, ke kterým přispívají negativa moderního životního stylu: stres, nevhodné složení stravy a znečištění životního prostředí.

snižuje celkovou hladinu cholesterolu a příznivě upravuje poměr mezi tzv. „škodlivým“ LDL-cholesterolem a „dobrým“ HDL-cholesterolem. V popředí zájmu je dnes látka *pleurotin*, která se vyznačuje přímým antibiotickým a protinádorovým účinkem.

Aromatické a chuťové látky hlívy ústříčné velice vhodně doplňují její nutriční složení, protože zvyšují tvorbu slin a vylučování trávicích šťáv. Tyto vlastnosti zůstávají

lé stravě by zcela jistě pomohlo předcházet mnohým civilizačním onemocněním. Změny zažitých jídelniček však nejsou tak jednoduché a docílit významně vyššího zastoupení hlívy ústříčné ve středoevropském jídelníčku zřejmě nebude reálné. Právě proto je nyní k dispozici řada doplňků stravy, které právě sušenou hlívu ústříčnou obsahují. I v malém množství se tak může projevit komplexní účinek této houby, jejíž doplňkové podávání lze v moderní společnosti pouze doporučit.

inzerce

TEREZIA COMPANY

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ – bojovník s civilizačními chorobami



7
ÚČINKŮ
V 1 KAPSLI

Hlíva ústříčná pomáhá:

- posilovat imunitní systém – při nemocech a alergiích
- zklidňovat kloubní potíže včetně artrózy
- zmírňovat únavu
- při odstranění bradavic a snižovat riziko jejich opakovaného růstu

Rakytníkový olej pomáhá:

- příznivě působit na činnost srdce a průchodnost cév
- správné funkce zažívacího a močového ústrojí
- regenerovat a vyživovat pokožku

Hlíva + 100 % rakytníkový olej
= **ZESÍLENÝ ÚČINEK**

Ke každému balení 150+30 cps
Regenerační krém na ruce
s rakytníkovým olejem 150 ml **ZDARMA**



AKTIVNÍ DOVOLENÁ A NAŠE ZDRAVÍ – NEZAPOMEŇTE NA PODPORU IMUNITY...

Odborná redakce EdukaFarm

Čas dovolených konečně přináší čas odpočinku a čas na regeneraci sil. Je skutečně prokázáno, že pokud je člověk dlouhodobě pod pracovním vypětím, jeho pracovní výkon se zhoršuje, zhoršuje se koncentrace, nálada a postupně začíná trpět i jeho zdraví.

Odborníci doporučují alespoň jednou ročně opravdu „vypnout“, nejlépe alespoň na dva nebo tři týdny. To se bohužel málokomu opravdu povede, proto bychom si alespoň v rámci svých možností měli dovolenou užít naplno.

Aktivní dovolená

V současné době se stále více lidí odklání od klasického modelu „dovolená = válení na pláži“. Je to dáno do jisté míry i stále se zvyšujícím podílem duševně pracujících, pro které je naopak oddechem „dát si pořádně do těla“. Proto je stále populárnější dovolená na kole, na vodě nebo vysokohorská turistika. Ovšem nárazová vysoká fyzická zátěž dovede s naším tělem zatočit. I když léto obvykle není dobou častých infekčních onemocnění, právě na takovýchto aktivních dovolených řada lidí onemocní.

Je to proto, že fyzická zátěž dokáže vyčerpat organismus natolik, že dochází ke snížení i imunitního systému. Po skončení intenzivní fyzické zátěže se otvírá tzv. *imunosupresivní* okno, tj. až několikahodinová doba, v průběhu které je naše imunita oslabena a organismus je náchylnější na napadení nemocí. I běžné nachlazení tak dokáže z aktivní dovolené udělat dovolenou značně pasivní. Pokud tedy předpokládáte, že vaše dovolená může být „fyzicky“ náročná, je vhodné se poučit od vrcholových sportovců. Právě oni se téměř každodenně dostávají v rámci tréninku na hranice svých možností, a přitom jejich imunita musí být v pořádku. Zmeškat důležitý závod, zápas nebo turnaj kvůli nachlazení (či jinému onemocnění) se rozhodně nevyplácí.

Imunoglukan při sportu

Vzhledem k posledním publikovaným studiím lze říct, že nejlépe ověřeným prostředkem pro podporu imunity při intenzivní fyzické zátěži je doplněk stravy *Imunoglukan P4H*. Běžně se používá na podporu imunity u často nemocných dospělých i dětí. Účinná látka, *imunoglukan*, je získávána patentovaným způsobem z hlívy ústříčné, a je to velmi účinný imunomodulátor (látka upravující

činnost imunitního systému). Schopnost imunoglukanu působit imunomodulačně znamená, že podporuje nejen sníženou imunitu (např. u infekcí horních cest dýchacích a u dalších nemocí), ale působí také proti přehnané reakci imunitního systému. Tento fakt ocení zejména alergici, protože právě přehnaná reakce imunitního systému na běžný podnět (alergen) je u alergiků příčinou alergické reakce.

Jak bylo řečeno výše, přípravek *Imunoglukan P4H* při své přípravě využívá i řada vrcholových sportovců a příznivé zkušenosti potvrzují přední sportovní lékaři.



Uplatnění nachází především u sportů s dlouhotrvající zátěží, jako je např. cyklistika, vytrvalostní běh, vodácké sporty, fotbal, triatlon a řada dalších (např. v zimě jej velmi často využívají běžci na lyžích). Nejedná se přitom o žádný „nepovolený doping“. *Imunoglukan* pouze posiluje imunitní systém tak, aby i při případné zátěži měl dostatek schopností na účinnou obranu.

Pokud se tedy chystáte na podobný typ dovolené, zvažte tuto možnost přípravy. S pomocí *Imunoglukanu* tak můžete na dovolené bezpečně naplnit své limity, ať už budete na kole, na vodě nebo v pohorkách...

profil přípravku

Imunoglukan P4H®

Charakteristika: Přípravky řady imunoglukan P4H obsahují patentovaný komplex imunologicky bioaktivních polysacharidů, získávaný z houby hlívy ústříčné. Tento bioaktivní komplex stimuluje imunitní buňky první linie, tzv. NK buňky, makrofágy, likvidující škodlivé mikroorganismy. Svým vlivem na lymfocyty nejen stimuluje sníženou protivirovou a protibakteriální imunitu, ale zároveň tlumí přehnanou imunitu doprovázející alergické reakce. Svým působením tedy optimalizuje odpověď imunitního systému na různé vnější podněty. Efekt imunoglukanu je doplněn o ochranu před kyslíkovými radikály. Tuto ochranu zajišťuje přidaný vitamin C. Imunoglukan při lokálním podání urychluje hojení ran aktivací kožních imunitních buněk (makrofágů a keratinocytů), a podporuje tak obrannou funkci kůže.

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

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

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

Výrobce: Pleuran, SR
Dovozce: inPHARM, Praha

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



doplněk stravy

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY

TÝM Moje lékárna

Nemoci ve stáří – osteoporóza

Osteoporóza je nebezpečím pro všechny ženy a většinu mužů. Je to onemocnění, při němž ubývá kostní hmota. Kostí jsou proto křehčí a snáze dochází ke zlomeninám. Hovoříme o tiché epidemii, která postihuje celý rozvinutý svět – tedy ty země, kde se lidé dožívají nejen vyššího věku, ale také své osteoporózy. Má ji každá čtvrtá žena a každý dvacátý muž ve věku nad 65 let.



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.

Ale tisíce žen utrpí nepříjemnou, deformující a bolestivou zlomeninu již po padesátce.

Typickými osteoporotickými zlomeninami jsou především zlomeniny obratlů, při nichž dochází až ke změně tvaru páteře, velmi bolestivé a závažné zlomeniny krčku kosti stehenní a také zlomeniny končetin, především pak zlomeniny předloktí, zápěstí a kotníků.

Vývoj osteoporózy významně urychluje menopauza (přechod) – tato nemoc tedy postihuje především ženy. Kolem padesátého roku věku přestávají vaječníky vylučovat ženský pohlavní hormon estrogen, který má ochranný vliv na srdce i kosti, a jakmile začne vylučování estrogenu ustávat (k čemuž může dojít i před padesátkou), začnou se objevovat nepříjemné příznaky, jako jsou návaly horka, deprese, bolesti hlavy, noční pocení, pocit sucha v pochvě znepríjemňující pohlavní styk, ztráta sebevědomí či stresová inkontinence (únik moči při kašli, fyzické námaze apod.).

Více než tři čtvrtiny žen mají v tomto období některé z výše uvedených příznaků. Tyto příznaky mohou poměrně brzy odeznít, ale mohou také přetrvávat po celá léta. K úbytku

estrogenu však může docházet také skrytě, bez zjevných příznaků. U žen po menopauze významným způsobem narůstá četnost infarktů myokardu a cévních mozkových příhod a všechny ženy začínají významně ztrácet kostní hmotu. U některých žen se osteoporóza rozvine velmi rychle a k frakturám může dojít již brzy po padesátce, některé se naopak dožijí svých osteoporotických zlomenin až v mnohem pozdějším věku. Proto také říkáme, že je osteoporóza tichý zloděj, který nenápadně krade hmotu naší kostry. Osteoporózu považujeme za nemoc vyššího věku, může ale nastat i ve věku mladším, kdy přichází zejména v souvislosti s jinými chorobami.

Osteoporóza nejčastěji postihuje zejména ženy, u kterých menopauza nastala velmi časně (před 45. rokem věku), které prodělaly gynekologickou operaci (odstranění vaječníků), dlouhodobě držely velmi přísnou dietu (anorexie) či dlouhodobě extrémně zatěžovaly organismus (např. maratonské běžkyňe). Osteoporóza však také postihuje

muže a ženy, kteří již prodělali nějakou zlomeninu, delší dobu užívali kortikoidy, pili nadměrné množství alkoholu, kouřili, po většinu života měli velmi málo pohybu či se o několik centimetrů snížila jejich tělesná výška.

Osteoporóza je možné předcházet

I když již k rozvoji osteoporózy dojde, je možné dalším ztrátám kostní hmoty účinně zabránit – především zajištěním dostatečného příjmu vápníku (celkem 1 500 mg denně), a to jak v jídle, tak ve formě farmaceutických doplňků stravy, a dále pak zajištěním dostatku pohybu (účinná je i chůze), odstraněním škodlivých návyků (alkohol, kouření) a také dostatečným příjmem vitamínu D.

Ženy v menopauze by měly vyhledat svého gynekologa a poradit se s ním o tzv. hormonální substituční terapii – o nahrazení přirozené sekrece ženských pohlavních hormonů.

Více informací o nemocech a problémech spojených se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve 282 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

Projekt je uskutečňován ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností a o. s. GEMA

mojelekarna.cz®



EDUKAFARM

Imunoglukan P4H®

účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovaný komplex imunologicky bioaktivních polysacharidů) a vitamin C



Klinicky ověřené účinky



Imunoglukan P4H® 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 P4H® 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 pro děti již od jednoho roku

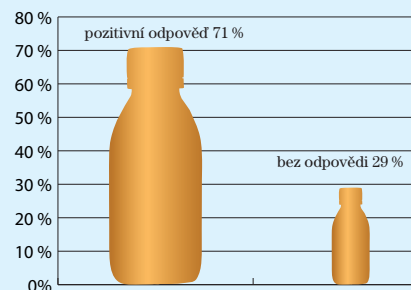


doplněk stravy



doplněk stravy

Klinická studie



Graf :

1. sloupec – pacienti s pozitivní odpovědí na Imunoglukan-sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 3,6x
2. sloupec – pacienti bez odpovědi na Imunoglukan-sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 8,9x



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