

Magazín PharmaPoint

ČÍSLO 2 • 2021

**ZAŽÍVÁNÍ:
PROČ JE DŮLEŽITÉ MÍT
KONTROLU NAD STŘEVNÍ
MIKROFLÓROU**

**STŘÍBRO
JAKO POMOČNÍK
PŘI HOJENÍ RAN**

**NOVÁ POMOC
PRO VŠECHNY,
CO MAŽOU**

HLUCHAVKA BÍLÁ



Voltaren – expert na bolest s klinicky prokázaným účinkem v různých lékových formách. Stačí si vybrat.



* Ipsos GSK Pharmacy Tracking – Česká republika, 01/2020
Pozorně si přečtěte příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Voltaren Forte 20 mg/g gel je lék na vnější použití. Obsahuje diclofenacum diethylaminum. Voltaren Rapid 25 mg měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje diclofenacum kalicum. Voltaren 140 mg léčivá náplast je lék k vnějšímu použití. Obsahuje diclofenacum natrium. V případě otázek kontaktujte prosím: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech Republic s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4, e-mail: cz.info@gsk.com. Případné nežádoucí účinky prosím hláste na: cz.safety@gsk.com. Ochranné známky jsou vlastněné nebo licencované skupinou společností GSK. © 2021 skupina společností GSK nebo poskytovatel příslušné licence. Datum vypracování materiálu: 03/2021 PM-CZ-VOLT-21-00002

Editorial

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

to je druhé číslo PharmaPoint magazínu v roce 2021. V tom prvním lednovém jsem v úvodním sloupku reflektoval – jak jinak – uplynulý rok. Nyní máme květen, takže by se dalo očekávat nějaké rozjímání o jaro. Já jsem ale typicky zimní typ, první hřejivé paprsky jara se mnou nic nedělají. A tak jaro odbydu verši Emanuela Frynty: „jak je ta vesna děsná, jezevce budí ze sna, otvírá hrdla skřivanů, oráče honí z divanů a ztuhlé včelky z česna.“

A nyní se můžu dostat k hlavnímu tématu a tím je zase reflexe. Reflexe, jaká byla uplynulá dekáda. Nutno předeslat, že mám zpoždění. A to ne 5 měsíců, ale dokonce rok a 5 měsíců. Desátá léta totiž skončila už 31. prosince 2019 a ne 31. prosince 2020, jak jsem se domníval. Protože století končí rokem 0, myslím jsem, že totéž pravidlo platí pro dekády. Ústav pro jazyk český mě vyvedl z omylu!

Věnoval ale někdo kritický pohled té uplynulé dekádě, těm „desátým letům“? Ani moc ne, co říkáte? A není divu. Podle mého názoru šlo o nejméně distinktivní desetiletí za dlouhou dobu. Byla to nuda.

Považte: 60. léta byla jedna velká událost za druhou – Karibská krize, zabíjení Kennedyho, Beatles, československá nová vlna, pražské jaro, invaze vojsk Varšavské smlouvy, Američané na Měsíci.

Na ně navázaly sedmdesátky. Thatcherová, Pink Floyd, mnichovská olympiáda, normalizace v Československu, móda punk, první kazetové magnetofony. Také 80. a 90. léta byly výraznými érami, speciálně vymezenými z hlediska politických, kulturních a sociologických fenoménů.

Poslední dvě dekády mi ale nějak splývají. Přišel jsem jen na několik

skutečností, které je vzájemně odlišují:

- asi 10x více lidí má tetování;
- počítače se dají použít na volání a mobily na prohlížení internetu;
- v Evropě se začaly prodávat výrobky bez obalu, Číňané naproti tomu přidali jednu vrstvu obalu navíc;
- místo rádia lidé poslouchají podcasty, místo psychologa chodí k mentálnímu kouči a místo Coldplay poslouchají Imagine Dragons - vzdýcky se to jmenuje moderněji a více cool, ale z principu jde o jednu a tu samou věc.

Začala další dekáda, která si zjevně předsevzala, že chce být úplně jiná než její předchůdkyně. Po více než roce jejího panování musím uznat, že to vzala pevně do svých rukou. Skoro všechny hodnoty a jistoty, které tu byly nastaveny, jsou převráceny.

Když píšu tyto řádky ze svého home office, musím si postesknout, že ta bezvýraznost podstatné části minulého desetiletí mi trochu chybí. Ale třeba byly nějaké změny zapotřebí. Třeba to chtělo, abychom se naučili více si vážit zdraví, abychom více pochopili zranitelnost seniorů a potřebu je chránit. A abychom si uvědomili, že konzumní život, cestování a zábava, nejsou něčím samozřejmým.

Třeba budou důvody, aby příští generace v budoucnu vzpomínaly na tuhle éru jako na „zlatá dvacátá“.

Za redakci Magazínu PharmaPoint

Lukáš Karas
šéfredaktor

Obsah



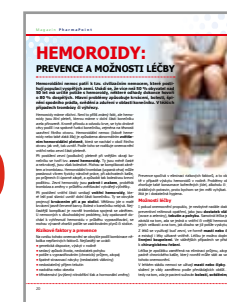
strana
8



strana
14



strana
16



strana
20

Magazín PharmaPoint

Magazín PharmaPoint vydává PHOENIX lékárenský velkoobchod s.r.o., se sídlem K pérovně 945/7, 102 00 Praha 10, IČO: 453 59 326

Číslo 2/2021, vydáno dne 1. 5. 2021 v Praze, ročník 6.

Redakce: redakční rada PharmaPoint

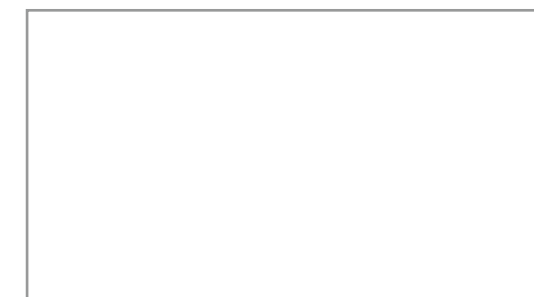
Foto zdroj: Samphotostock.cz

Registrace: MK ČR E 22307, vychází 3x ročně

Vydavatel neodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Cílem tohoto magazínu není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků či doplňků stravy. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. Magazín PharmaPoint nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. Při výběru produktu a před jeho užitím si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták případně návod k použití, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Cílem magazínu je dodat čtenáři zajímavá témata zpracovaná objektivní a srozumitelnou formou. Chyby v tisku vyhrazeny.

Náměty, připomínky můžete zasílat na: pharmapoint@phoenix.cz

Vaše lékárna



REGENERACE A PÉČE O POKOŽKU NEJEN PO OPALOVÁNÍ

K létu neodmyslitelně patří krásná a opálená pleť. I když je velká pozornost věnována opalovacím prostředkům a ochraně kůže při opalování, stejně důležitá je také následná regenerační péče. Dlouhodobý pobyt na slunci a časté koupání v moři nebo v bazénu totiž dokážou pokožku velmi vysušit a poškodit. Péče po opalování by měla být vydatná, ale zároveň nezatěžující.

Po pobytu na slunci může pokožka ztrácet svoji pružnost, být dehydratovaná, napnutá a dokonce i načervenalá a podrážděná. Proto je důležitá také péče po opalování. Před použitím těchto prostředků je však nutné se nejdříve osprchovat a z pokožky smýt nejen nečistoty, ale i zbytky opalovacích krémů, aby se mohly všichni důležité hydratační i regenerační složky obsažené ve speciální péči po opalování lépe vstřebávat.

Mezi látky, které nejvíce pomáhají regeneraci opálené kůže, patří zejména kyselina dexpanthenolová, obecně dostupná po názvem **panthenol**, ale také jako vitamin B5. Panthenol bývá obvykle velmi dobře snášen a nevyvolává žádné podráždění kůže, jako je zarudnutí, suchost, svědění, aj. Jeho použití tak představuje minimální riziko výskytu přecitlivělosti. Panthenol je po chemické stránce alkoholový analog kyseliny pantothenové, která se v organismu účastní četných metabolických procesů a má množství systémových účinků, které mohou mj. pozitivně ovlivňovat stav pokožky, vlasů a nehtů. Nedocházelo-li by k metabolickým procesům zapříčiněným působením kyseliny pantothenové, mohlo by docházet ke snížení pružnosti a rychlejšímu stárnutí kůže (jakož i tvorbě vrásek), stejně jako ke snížení kvality a lesku vlasů, případně zvýšení jejich lámavosti. Kyselina pantothenová také přispívá k normální

mentální činnosti a snížení míry únavy a vyčerpání.

Mezi další známé pomocníky v péči o namáhanou pokožku patří také oblíbená léčivá rostlina **Aloe vera**, která je obecně známá díky svým blahodárným účinkům při péči o zachování normálního stavu pokožky. Průhledná tekutina vytékající ze středu listů má zklidňující a hydratační účinky a podporuje hojení. Aloe vera také přirozenou cestou napomáhá ochlazování pokožky, proto pomůže při nepříjemném pálení spálené kůže. Také **rakytníkový olej** hraje důležitou roli v péči o pokožku. Rakytníkový olej přispívá k zásobení pokožky jak vitaminy, tak především antioxidanty, které chrání proti volným radikálům, vznikajícím při slunění. Rakytník také pomáhá zmírňovat nepříjemné zarudnutí pokožky.

Přípravky **Panthenol Omega** k péči po opalování s vysokým obsahem panthenolu jsou dostupné ve více formách. Pěnový Panthenol Omega příjemně chladí a podporuje regeneraci pokožky a díky aplikaci ve formě pěny nebo spreje se snadno aplikuje na celé tělo. A malý tip? Pro extra chladivý efekt je lze uchovávat v lednici. Přípravky Panthenol Omega ve formě tělového mléka obsahují 9 % panthenolu, který přispívá k regeneraci pokožky, neboť pomáhá k jejímu ochlazení a také k jejímu zvláknění a hydrataci. Díky své konzistenci a složení se tyto přípravky rychle vstřebávají a nelepí. A další malý tip? Jsou vhodné i k celoroční péči o pokožku. Panthenol Omega kapsle s vysokým obsahem D-panthenolu, selenu a vitaminů C a E jsou dostupné v balení na 2 měsíce a jsou vhodné i pro diabetiky.

Komerční sdělení

inzerce

REGENERACE
a HYDRATACE
pokožky nejen po opalování

S vysokým obsahem **D-PANTHENOLU**, který přispívá maximální regeneraci pokožky.

Panthenol Omega tělová mléka a Panthenol Omega pěny po opalování jsou kosmetické přípravky.

TIPY z lékárny PharmaPoint

Specializováno na pobyt venku

Jaro, léto, podzim a zima. Roční období se střídají, stejně jako denně vychází a zapadá slunce. Každé období přináší jiné radosti i starosti. Ačkoliv existuje řada lidí, která zbožňuje chladné zimní měsíce, valná většina dává přednost teplejším jarním měsícům a létu. Vždy s příchodem prvních opravdu teplých a slunečných dní lze pozorovat, jak se počet lidí v městských ulicích, parcích a přírodě obecně zvyšuje. Lidé se přestávají choulit pod teplými kabáty a již nespěchají z práce rovnou domů, aby se ohřáli.

Na co bychom neměli při pobytu venku zapomínat?

- Pro většinu středoevropské populace se světlou barvou kůže platí, že nejlepší je pokožku postupně na slunce zvykat. Podle citlivosti pokožky začít třeba jen s pár minutami denně - postupně tmavnoucí pokožka, více navyklá na slunce, nás potom dokáže ochránit lépe. Trpělivost se vyplatí, protože k **regeneraci spálené kůže** bývá potřeba poměrně dost času. Snažte se proto neseťvát na přímém slunci mezi 11. a 13. hodinou. Na přímém slunci noste pokrývku hlavy (chrání i proti úžehu) stejně jako sluneční brýle. Samozřejmou součástí výbavy je opalovací krém. Pokud máte spíše citlivější pleť, je dobré

mít doma připravený tělový přípravek po opalování s obsahem **panthenolu** (nebo jiné zklidňující látky).

- Obzvláště rodiče menších dětí by neměli zapomínat, že k létu patří **oděrky**. I drobná povrchová rána však může být vstupní branou pro nejrůznější infekce, proto bychom měli být vybaveni vhodným **dezinfekčním prostředkem a náplastmi**.
- Hmyzího kousnutí** si často ani nevšimneme, někdy nás ale dokáže nemile potrápit. A to hlavně v případě, že se nám přisálo **klišť**. V dnešní době se však případným problémům, způsobeným hmyzem, dá předcházet použitím **repelentu**. Pokud je však klišť již přeci jenom přisáté, doporučuje se jej co nejdříve šetrně odstranit a ranku vydezinfikovat.
- Dostatek tekutin** je naprosto zásadní faktor. Obzvláště v případě dětí je třeba dohlédnout na pitný režim.
- Hygiena rukou**, a tím pádem i používání nejrůznějších **dezinfekčních gelů a ubrousků**, se nyní dostala do popředí pozornosti všech, zejména v souvislosti s prevencí onemocnění COVID-19. Vyplatí se je ale mít s sebou i pro jakékoliv další případy, kdy potřebujeme nebo chceme mít čisté ruce - například před svačinou během výletu.

inzerce

HemaGel®

5 g



- k ošetření povrchových poranění kůže: odřeniny, řezné rány, popáleniny a drobná poranění v domácnosti a při sportu
- zabraňuje tvorbě strupů a zlepšuje vzhled jizvy
- použití 1x denně

Zdravotnický prostředek.

REPELENT PREDATOR FORTE

150 ml



- repelentní spray proti komárům a klišťatům
- zvýšený obsah účinných látek, obsah účinné látky: DEET 25 %
- aplikace na pokožku i oděv
- doba účinnosti 4-6 hodin
- vhodné pro děti od 2 let, 100% dávkování ve svislé i vodorovné poloze

Repelentní přípravek.

ZAŽÍVÁNÍ

PROČ JE DŮLEŽITÉ MÍT KONTROLU NAD STŘEVNÍ MIKROFLÓROU

Je zvláštní, že osvětu v oblasti problematiky střevní mikroflóry udělaly televizní reklamy, zvláště na jogurty. Hlavně díky nim Češi vědí, že ve střevech účinkují bakterie, „hodné“ i „zlé“. Ty „hodné“ podporují správný průběh trávení a přispívají tak k celkově dobrému stavu organismu. Ty „zlé“ mohou způsobovat až průjemy a jiné potíže.

Střevních bakterií je hodně. Známých je více než 400 druhů, ve svých útrokách jich však máme až asi 100 milionů. To dělá více než 1 kilogram naší hmotnosti!¹ Přidávají se k nim ještě různé houby nebo viry a to už je opravdu velká zmrzlina mikroorganismů, která ovlivňuje náš každodenní život. Stojí za to se o nich něco dozvědět.

Pulzující velkoměsto, kde musí vládnout pořádek

Naše střeva si můžeme představit jako pulzující velkoměsto s mnoha a mnoha obyvateli. Není to homogenní populace, naopak bychom mohli obyvatelstvo střev popsat výrazem „multikulturní“. Jsou tu aerobní i anaerobní bakterie vč. kvasinek, jsou tu mikroskopické houby, viry a další mikroorganismy.

Ve střevě, stejně jako v každém velkém městě, mají obyvatelé různé zájmy. Někteří se chtějí aktivně podílet na chodu města, spravují jeho hlavní tepny, spořádaně odstraňují nahromaděný odpad, udržují zdravý čilý ruch. Jiní tak aktivní nejsou, či dokonce vyloženě okolnímu prostředí a ostatním obyvatelům škodí.

Pokračujeme-li v této analogii, musíme zmínit, že města nejsou zcela uzavřenými celky. Respektive, dění ve městě zdaleka nemá vliv pouze na jeho obyvatele. Pokud v metropoli zavládne anarchie a přestanou fungovat základní procesy, vnáší to neklid také do okolních obcí a negativní vlivy může brzy pocítit celý stát. A tak je to i s děním v našich střevech. Dojde-li k dlouhodobému oslabení střevní mikroflóry, mohou přijít zdravotní komplikace pro celé tělo. Hrozí riziko různých infekčních chorob, kožních problémů, alergií nebo jiných nemocí.

Rovněž platí, že městu neškodí jen jeho samotní obyvatelé, potíže často přichází z vnějšku. Bezvadnou funkci našich střev často ztěžujeme nevhodnou stravou nebo nadužíváním alkoholu.

Kde se zpracovávají nestravitelné látky

Ještě je potřeba si ujasnit, k čemu vlastně slouží střevo. Střevo je orgán přizpůsobený trávení a vstřebávání živin. Střeva tvoří nejdelší úsek trávicího ústrojí. Jde jednak o tenké střevo, které začíná za žaludkem a je dlouhé asi 3 až 5 metrů; a o střevo tlusté, které měří „pouze“ 1,5 metru. V tenkém střevě dochází k trávení a vstřebávání jednotlivých složek potravy, tlusté stře-

vo zpracovává látky nestrávené v tenkém střevě a transportuje zbytky do konečníku, který je poslední částí tlustého střeva.

Každý má svoji vlastní unikátní střevní mikroflóru.

Odkud se bere početné obyvatelstvo tenkého a hlavně tlustého střeva, označované jako střevní mikroflóra? Dostává se do těla už při našem narození, a postupně kolonizuje střevo. Už přibližně ve dvou letech věku má lidský organismus vybudovanou jedinečnou mikroflóru. Změny v jejím složení přináší zejména strava. Jenže ne všechny mikroorganismy přijímané potravou se ve střevech usídlí. Mikroorganismy máme také v žaludku, ale těch je málo, protože v prostředí kyselého žaludečního šťávy pro ně nejsou optimální životní podmínky.

Co vlastně ve střevech dělají ony přínosné bakterie? Podílejí se na rozkládání nestravitelných zbytků potravin, ovlivňují metabolismus cholesterolu, produkují vitamín K a jsou nedílnou součástí imunitního systému organismu. Pomáhají totiž bránit přemnožení patogenních bakterií, čímž mají příznivý vliv na uchování přirozeného zdraví člověka.

Co mikroflóru ohrožuje?

Pro mikrobiální rovnováhu, a tím naše přirozené zdraví, existuje řada hrozeb. Uvedme si ty nejznámější.²

1. Špatná strava. Střevní mikroflóru ovlivňují nekvalitní potraviny, zvláště takové, které jsou bohaté na cukr nebo přidané chemikálie. Prospívají jí naopak potraviny fermentované, jako je kysané zelí či kvašené okurky nebo kváskové pečivo. Z mléčných produktů jsou to zakysané mléčné výrobky, jogurty s živými kulturami či kefir. Pro novorozence je samozřejmě vždy nejlepší mateřské mléko s přirozeným obsahem probiotik (neboli živých mikroorganismů). Obecně je pro kondici mikroflóry podpůrná vláknina, tedy hlavně celozrnné obiloviny a zelenina. Vlákna a jiné pro člověka samotného nestravitelné složky (známé také pod názvem prebiotika) jsou totiž potravou střevní mikroflóry.

Když jsme u „špatné stravy“, je třeba zmínit průjem. Ať už ho způsobí zkažené jídlo, konzumace exotických potravin na dovolené nebo jiná dietetická chyba, důsledkem je, že naše střeva při něm přijdou o značnou část své populace.

2. Léky. Pro někoho to může být překvapující, ale užívání antibiotik, která nám dokážou ulevit od vážných nemocí, s sebou nese i některá rizika. Tzv. širokospektrá antibiotika totiž působí proti řadě bakteriálních kmenů (i těm tělu vlastním), a tak ohrožují rovnováhu ve střevě, což může vést až k trávicím obtížím. Proto bývá po léčbě antibiotiky doporučováno dbát na dostatečný přísun probiotických potravin. Pokud užíváte probiotika i během léčby antibiotiky, doporučuje se cca 2-3-hodinový odstup od užití antibiotika¹. V probiotické kúře, a to v zájmu rychlejší úpravy střevní mikroflóry, by se mělo pokračovat ještě alespoň 2 týdny po skončení antibiotické léčby.

3. Hygiena. Zdánlivě bohublá činnost může našemu tělu prokázat občas i medvědí službu. Pokud dlouhodobě setrváváme ve sterilním prostředí a používáme různé antimikrobiální prostředky, omezujeme pestrost a množství mikrobů v našem těle. To může negativně ovlivnit přiměřený „trénink“ našeho imunitního systému.

4. Alkohol. Kromě negativního ovlivnění vstřebávání živin, a tím i výživy buněk našeho těla, také likviduje střevní mikroby.

5. Stres. Při stresu se organismus nachází ve stavu, kdy jsou

přednostně zásobeny orgány, které nám umožňují zdroj stresu „přežít“ a k těm trávicí soustava primárně nepatří. Důsledkem je omezení přísunu krve do střevní stěny, čímž jsou narušeny přirozené trávicí funkce, což je z dlouhodobého hlediska problém.

Volte správné jídlo

Střevní mikroflóru je vhodné posilovat, což nejlépe učiníme stravou pestrou a vyváženou, přirozeně bohatou na probiotika. Coby pozorný a zodpovědný dozorce nad čilým děním v metropoli obývané střevní mikroflórou můžeme zajistit, aby zde život správně pulzoval. Aby byl tento mikrosvět produktivní a přispíval k uchování našeho přirozeného celkového zdraví.

Probiotika bývají (často v kombinaci s prebiotiky) součástí dětských mléčných výživ³ i doplňků stravy. V jejich složení je přímo uvedeno, zda obsahují živé bakterie, jakého rodu, druhu a kmene.

Zdroje:

1. <http://www.pharmanews.cz/clanek/bakterie-a-prospesne-pro-zdravi/>
2. <https://www.margit.cz/co-zabiji-streva/>
3. U kojenců a batolat je vždy nejlepší způsob výživy kojení.

inzerce

AGETIS

Science of Wellbeing



PROLACTON Plus 60 tobolek

- dvouměsíční kúra pro dlouhodobý efekt za příznivou cenu

PROBIOTIKA

DOPLŇKY STRAVY



PROLACTON 15 tobolek

- vhodná volba při a po antibiotické terapii
- s užíváním antibiotik může být spojena nevyváženost střevní mikroflóry

Patentovaná technologie

garance zachování deklarovaného množství mikroorganismů v denní dávce po celou dobu použitelnosti, při dodržení skladovacích podmínek do 25 °C

TAJEMSTVÍ KRÁSNÉHO OPÁLENÍ

Kdo by nechtěl krásnou bronzovou pleť. Těch nejlepších odstínů opálení můžeme dosáhnout zpravidla během léta, přípravy na opalování a k dosažení jeho vytouženého stavu ale začínají mnohem dříve. Je totiž potřeba pleť na sluneční paprsky nachystat a dodat jí vše, co potřebuje, aby dosáhla zdravého a krásného opálení. Pomoci s touto přípravou může i Vitar Super beta-karoten, který kromě beta-karotenu obsahuje i přírodní rostlinné extrakty a vitaminy.

Beta-karoten je nejznámějším ze skupiny karotenoidů. Jedná se o provitamin A, tzn., že z něj vzniká právě vitamin A. Ten přispívá k uchování normálního stavu naší pokožky, o kterou nám v souvislosti s opalováním jde především.

Na udržení přirozeného stavu pokožky, ale i vlasů a nehtů, které sluncem mohou rovněž trpět, má vliv i **sedmikráska obecná** nebo **měsíček lékařský**, který je zdrojem přírodních karotenoidů luteinu a zeaxantinu. Samotná sedmikráska obsahuje také antioxidanty, což znamená, že pomáhá chránit náš organismus před působením volných radikálů, které mohou poškozovat tělesné buňky včetně těch kožních a vznikají mimo jiné kvůli UV záření. K uchování přirozeného zdraví pokožky přispívá také **biotin** neboli vitamin B7, který je nazýván též vitaminem H. Písmeno H je odvozeno od německého slova *haut* (kůže), jeho spojení s pokožkou je tak zřejmé. A pomoci mohou i další látky, které nám pomáhají vyrovnat se s negativními vlivy slunečního záření, které přitom tak rádi vyhledáváme.

Proto před letní sezonou mohou být vhodné komplexní přípravky s obsahem beta-karotenu pro zdravé a krásné opálení. Hned sedm účinných látek obsahuje například oblíbený Vitar Super beta-karoten. Najdete v něm kromě přírodního extraktu z měsíčku lékařského i extrakt ze sedmikrásky obecné, samozřejmě beta-karoten, a k tomu další prospěšné látky – biotin, vitaminy C a E.

„Tento typ přípravku s ochrannými účinky na pleť a oči bych doporučil užívat zejména od jara do podzimu. Také jej lze užívat jako kúru jeden měsíc před „opalovací“ dovolenou a dva až tři měsíce po ní pro pomoc s udržením bronzového odstínu“, říká zakladatel Aliance výživových poradců ČR Ing. Ivan Mach CSc., který patří do týmu ambasadorů VITARu – tradičního českého výrobce vitaminových doplňků, který stojí i za Vitar Super beta-karotenem.

Vitar Super beta-karoten se sedmikráskou a měsíčkem vyniká komplexním složením se sedmi aktivními látkami podporujícími krásné bronzové opálení s dlouhotrvajícím efektem:

- **Měsíček lékařský** je zdroj přírodních karotenoidů – luteinu a zeaxantinu; má příznivé účinky na uchování normálního stavu pokožky.
- **Sedmikráska obecná** podporuje uchování přirozeného stavu pokožky, vlasů i nehtů.
- **Biotin** napomáhá uchování normálního stavu pokožky a je nezbytný také pro celkovou vitalitu organismu.
- **Beta-karoten** je provitaminem vitaminu A, který má příznivý vliv na udržení normálního stavu pokožky a pomáhá o ni pečovat.
- **Vitamin E** je významný antioxidant, přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem. V rámci toho pomáhá odstraňovat volné radikály, ochraňuje buňky před jejich poškozením a tím i stárnutím.
- **Vitamin C** podporuje normální funkci imunitního systému a přispívá k udržení přirozeného zdraví pokožky.

inzerce



Vitar Super beta-karoten se sedmikráskou a měsíčkem je doplněk stravy a je k dostání v baleních se 60 tabletami (40+20 zdarma) a 120 tabletami (80+40 zdarma). Doplněk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí.

Komerční sdělení

TAJEMSTVÍ KRÁSNÉHO OPÁLENÍ

SUPER BETA-KAROTEN
s měsíčkem a sedmikráskou

**Napomáhá obsahem
komplexu 7 důležitých látek
k dlouhotrvajícímu opálení**

S obsahem biotinu, který přispívá k udržení normálního stavu pokožky.



doplněk stravy, který nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl
uchovávejte mimo dosah dětí
nepřekračujte doporučené denní dávkování



Tradiční český výrobce vitaminových doplňků

STŘÍBRO JAKO POMOCNÍK PŘI HOJENÍ RAN

Stříbro si většinou představíme jako lesklý šperk. Kromě estetické funkce má i řadu účinků, které lidé využívají již více než 2000 let. Již ve Starověku, v Řecku i Římě se používaly stříbrné poháry a příbory. Tím tehdejší lidé chtěli posílit svůj organismus o stopové prvky z tohoto kovu. Stříbrné nádoby se používaly i na uchovávání vody a potravin, protože lidé varovali, že se v nich vše kazí pomaleji. Historicky se často vkládaly do potravin různé stříbrné předměty, prsteny nebo mince, a tím se zpomalil proces jejich kažení.

Využití stříbra v medicíně

Antimikrobiální účinky stříbra jsou využívány stále, a to v řadě průmyslových odvětví: používá se ve funkčním oblečení, v domácnostech i ve zdravotnictví a farmacii.

V medicíně stříbro začaly používat také již starověké civilizace - zmínky o takovém využití stříbra nalezneme např. v Hippokratových spisech, když Hippokrates začal využívat antimikrobiální účinky stříbra v ranhojičství. Od 20. století se pak stříbro stalo součástí sutur (šicího materiálu při chirurgických zákrocích). Díky tomu se dále minimalizuje riziko infekce v ošetřených ranách.

Nyní se stříbro stává opět velice diskutovanou surovinou a získává na popularitě mezi odborníky i mezi pacienty. Stříbro se používá v preventivních, rehabilitačních i léčebných preparátech, k výrobě chirurgických nástrojů, jehel, katetrů i obvazů a náplastí.

Stříbro se totiž považuje za velice účinné na velké spektrum bakterií a často i plísňových kmenů. Mechanismus jeho účinku na nejčastější původce infekce (bakterie *staphylococcus aureus*, *e. coli*, *pseudomonády*, *kvasky* atd.) byl podrobně popsán a pozorovaný hned několika způsoby: vždy vede k úhynu bakteriální buňky, nebo alespoň zabránění jejímu množení a následnému uhynutí. Přitom nepoškozuje okolní, tělu vlastní buňky.

Důležité je, aby stříbro ve chvíli aplikace bylo v aktivní / ionizované formě, která se účinně váže na buněčnou stěnu bakteriální nebo mykotické buňky.

Tyto schopnosti by teoreticky mohly být východiskem při řešení nadměrného užívání vedoucího k vzniku následné rezistence na antibiotika.

Stříbro na odřeniny a chronické rány

Stříbro se stále častěji využívá při léčbě chronických i akutních ran, stejně jako běžných odřenin, řezných ran nebo popálenin. K dostání jsou spreje, které zároveň obsahují jemný prášek, který se váže na mokré plochy rány (krev, výpotek nebo hnis). Tímto práškem je křemičitý zeolit, který má částečně koagulační funkci, a proto dokáže zastavit i drobné krvácení. Ve struktuře zeolitu jsou navázané stříbrné ionty. Prášek ránu zakryje, přilne k ní a stříbrné ionty tak mohou trvale působit v ráně při hojení. V takovém případě není třeba na běžné povrchové rány dávat náplast nebo obvaz, což je praktické v místech kloubů nebo namáhaných ploch, na něž se běžná náplast často ani aplikovat nedá.

Přípravky a materiály se stříbrem se používají také při léčbě

chronických ran, jako jsou bérkové vředy, diabetické defekty, ischemické léze nebo proleženiny. Tyto rány bývají velmi náchylné k zanesení infekce, která komplikuje jejich další léčbu. Přípravky se stříbrem tak mohou nalézt uplatnění nejen při léčbě již infikované rány, ale také jako prevence infekce u vznikajících ran.

Jedním z přípravků s obsahem stříbra dostupných na trhu je přípravek Alfasilver*, který zajišťuje všechny potřebné funkce pro hojení akutní i chronické rány: chrání ránu před další infekcí, ránu překrývá, ta však přitom může dýchat, a tím se přirozeně hojit bez větších komplikací nebo zánícení. Přípravek Alfasilver je k dostání ve 2 velikostech: 125 ml a 50 ml. Menší balení je praktické pro letní výlety, sportování i při zahradničení, kdy mohou vznikat drobné úrazy a oděrky.

* Přípravek Alfasilver je zdravotnický prostředek určený k ošetření ran, odřenin, popálenin menšího rozsahu, kožních poranění, proleženin apod., který umožňuje udržet pod kontrolou zánětlivé výpotky tím, že udržuje okolní prostředí čisté, což napomáhá přirozenému průběhu hojení a ošetřenou oblast chrání před množím bakterií. Pečlivě prostudujte návod k použití, účinky a způsob použití konzultujte s lékařem nebo lékárníkem.

Komerční sdělení

inzerce

Odřenin se nebojíme!

3v1

- Stříbro chrání před infekcí
- Urychluje hojení
- Může nahradit náplast

NA ODŘENINY

ALFASILVER nepálí a ránu zahojí.

Alfasilver je zdravotnický prostředek. Více o používání spreje Alfasilver na www.alfasilver.cz.



ZAJÍMAVOSTI

> Hibernace? Naděje pro daleké cesty vesmírem. Pomůže člověku lemur šedý?



Může člověk upadnout do zimního spánku čili hibernace? Tuto otázku v současnosti řeší hodně vědců, nejvíce pak odborníci z NASA a jiných vesmírných agentur. Má se za to, že člověk, který se dostane do bezpečného dlouhodobého spánku, může lépe čelit kosmickému záření, změnám imunitního systému a taky dlouhé samotě. Pod drobnohledem expertů je teď lemur šedý. Je to primát s úžasnými schopnostmi: během zimního spánku dokáže jeho RNA kontrolovat, které biologické procesy zůstanou aktivní, a které mohou být vypnuty. Lemur například během hibernace sníží teplotu těla a zpomalí či zastaví buněčný růst. To přesně by se hodilo astronautům pro výpravy k Marsu či ještě dál.

Zdroj: <https://www.denik.cz/veda-a-technika/hibernace-vesmir-lemur-20210115.html>

> Ikonický symbol srdce. Proč se nepodobá skutečnému orgánu?

Asi nejrozšířenější symbol. Srdíčko, nejlépe červenou barvou, kreslí zamilovaní na celém světě už po staletí. Málokdo se pozastaví nad tím, jak málo je podobné skutečnému lidskému srdci. Čím to je? Někteří se domnívají, že se symbol spíše podobá srdci krávy, které většina lidí v minulých dobách mohla spatřit daleko spíše než srdce lidské. Jiná teorie říká, že jde ve skutečnosti o játra. Právě tam podle římského fyzika Galéna vzniká vášně, zatímco v srdci jsou umístěny emoce.

Zdroj: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/2836/winklerov%C3%A11_2007_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

> Marie Rottrová nelhala. Déšť skutečně voní

Má láska voníš deštěm... kdo by neznal píseň Marie Rottrové. Možná ne tolik lidí ví, že jde o cover písničky She's Gone od Black Sabbath, takže tuto píseň původně zpíval Ozzy Osbourne. A český text napsal Jaromír Nohavica. Ale naše zajímavost je docela jiná: déšť skutečně může vonět. Může za to organická sloučenina jménem geosmin, kterou při dešti produkují půdní bakterie. Z neznámých příčin lidé mají extrémně citlivý nos právě na tuto látku. Cítíme ji v koncentraci jedna ku deseti miliardám. Pro příklad – třeba žralok cítí krev ve vodě v poměru jedna ku milionu.

Zdroj: <https://www.chemistryworld.com/podcasts/geosmin/3005787.article>

> Za problémem extrémně chlupatých lidí stojí jediný chromozom



Určitě jste slyšeli o lidech trpících abnormálním růstem vlasů a vousů. Muži i ženy s dlouhými plnovousy, často také robustně narostlou čelistí, plochým nosem a velkýma ušima, trpí takzvanou terminální hypertrichózou (CGHT), také nazývanou „vlkodlačím syndromem“. Původ nemoci je zřejmý – genetický. Ale jak k tomu dojde? Čínský genetik Xue Zhang bedlivě zkoumal DNA postižených osob porovnáním s DNA jejich zdravých příbuzných. Původcem potíží se ukázala být mutace na chromozomu číslo 17. Porucha na tomto jediném chromozomu vede k nadměrnému ochlupení. Mimochodem, ještě jedna zajímavost – lidský vlas má stejné vlastnosti jako ocelový drátek o stejné tloušťce.

Zdroj: <https://www.osel.cz/4426-mysterie-zeny-s-plnovousem.html>

> Co má společného člověk, kapybara a pštros?

Zní to jako začátek nějaké hloupé anekdoty. Ale ve skutečnosti je zde řeč o podivném biologickém faktu. Vědci totiž míní, že pouze člověk, kapybara, pštros a dále ještě morčata, indický netopýr, pstruh duhový, losos, červení bulbulové a některé druhy primátů se nedokážou přirozenou cestou zásobovat vitamínem C. Většina zvířat a rostlin si přitom syntetizuje vitamín C sama. Proč právě člověk a několik dalších tvorů to neumí? To zatím není známo.

Zdroj: <https://www.profimedia.cz/clanek/1405433650-vitamin-c/>



HLUCHAVKA BÍLÁ

Jako bílé perly září kvítky hluchavky bílé (Lamium album) na rumištích, v opuštěných zahradách nebo na skládkách. Tato nevlídně působící místa zpříjemňuje hluchavka nejen svým vzhledem, ale také medovou vůní. Její sladký nektar je oblíbený nejen u dětí, které se ho pokoušejí vycucnout, ale i u medonosného hmyzu.

Tato bylina roste samozřejmě i v lesích a na loukách, ale protože vyžaduje hodně dusíku v půdě, rozšiřuje se spíše na místech, kde má minimální konkurenci. Nejvíce jí vyhovují místa pozměněná lidskou činností, jako jsou okraje polí, hřbitovy, příkopy podél cest, kolejiště či okolí kompostů. Pro svůj plevelný charakter se netěší velké oblibě u milovníků udržovaných zahrad. K popularitě nepřispívají ani její výrazné chlupaté listy s pilovitým okrajem, které nápadně připomínají kopřivu. Listů hluchavky se ale lze bez obav dotknout – nepálí.

Hluchavka bílá je vytrvalá bylina dorůstající výšky až 50 cm. Stonek je čtyřhranný, bílé květy souměrné s vytrvalým kalichem a typicky dvoupyskou korunou. Na dně kalichu je možné najít 4 tmavě šedé až černé tvrdky, které jsou plodem hluchavky.

Jde o typickou bylinu euroasijského kontinentu. Pokrývá celé území od Irsku a Skotska až po východní Sibiř. Na severu zasahuje do Skandinávie, na jihu se s ní setkávají obyvatelé balkánských zemí, kavkazských republik i Íránu. Zavlečena byla také na Island, do Severní Ameriky, a dokonce na Nový Zéland.

Hluchavka bílá kvete od května do září. Je-li zamýšleno jí využít pro účely přírodní léčby, měla by se sbírat na počátku kvetení, kdy má čistě bílé květy a příjemnou nasládlou vůni. Později už květy dostávají nažloutlý odstín a voní nahořkle. Sběr je také vhodný jen za slunného, suchého počasí. Důležité je přitom nashromáždit květy opravdu hodně – neměl by to být problém, protože na mnoha stanovištích kvete hluchavka ve velkém. Po nasušení se květy výrazně scvrknou, takže jestliže předtím naplnily litrovou nádobu, po vysušení se vejdou i do skleničky. Při sběru i sušení je třeba opatrnosti, aby květy nezhnědly. Sbírat také lze celou kvetoucí nať, popřípadě list.

PROČ HLUCHAVKA BÝVÁ DOPORUČOVÁNA:

- má se za to, že ženám prospívá při menstruačních problémech;
- může být nápomocná k vylučování vody z organismu;
- považuje se za podporující chuť k jídlu.

O HLUCHAVCE SE TAKÉ ŘÍKÁ, ŽE:

- pomáhá při odkašlávání;
- léčí nespavost, napomáhá celkovému zklidnění;
- obklad či koupel ze sušené nati a listů přispívá rychlejšímu hojení poraněné kůže;
- její zevní přiložení může zmírňovat projevy akné či ekzémů.

VÍTE, ŽE...

- naše babičky věšely svazek sušené hluchavky do skříně k odpuzování šatních molů?
- hluchavce se lidově říká hluchá nebo mrtvá kopřiva?
- používání hluchavky v přírodním léčitelství sahá do antických dob a psali o ní například Plinius st. a Dioskorides?
- mladé výhonky, listy a květy jsou jedlé a mohou se použít na ozdobu do salátů či polévek?

OSVĚDČENÝ RECEPT:

Čaj pro ženy

3 kávové lžičky květů zalijeme 0,33 litry vroucí vody. Po 15 minutách luhování můžeme dochutit medem. Říká se, že pití hluchavkového čaje má příznivý vliv na organismus ženy v období jejích dnů.

Zdroje:

<https://botany.cz/cs/lamium-album/>

<http://www.kvetenacr.cz/detail.asp?IDdetail=171>

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/64-hluchavka-bila-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani>

<http://ceske-bylinky.cz/content/211-hluchavka-nachova>

IMUNITA U DĚTÍ VÝVOJ OD NAROZENÍ

Starostliví rodiče i prarodiče malých dětí mají často představu, že jejich milované děti jsou křehké, neduživé, a proto je snadno může sklátit nějaká choroba. Z evolučního pohledu však není důvod, aby potomstvo stonalo častěji než rodiče. Naopak - v dnešní době je u dětí pravděpodobnost těžkého průběhu choroby nižší.

Ubylo totiž výskytu opravdu vážných chorob, které byly v minulosti noční můrou všech rodičů. Záškrt, tetanus, dětská obrna nebo zarděnky jsou dnes již vzácností, a to hlavně díky očkování. A jedině revolta vůči očkování může tyto nemoci vrátit zpět do lidské populace, s čímž se bohužel již můžeme setkat – například v roce 2010 nebyl v Česku ohlášen žádný případ spalniček, přičemž v roce 2018 jich už bylo zaznamenáno více než 200. Výrazně oproti dobám nedávno minulým přibýlo také pacientů s černým kašlem.

Imunitní systém se rozvíjí už od narození

Téma očkování by jistě zasloužilo důkladný rozbor, tento článek je ale věnován otázce imunity u dětí. Co to vlastně je imunita? Je to bezpečnostní systém našeho organismu budovaný od samého počátku života na obranu proti nebezpečným látkám a mikroorganismům. Pokud funguje dobře, je vše v pořádku. Nesmí ale fungovat dobře až příliš. Pak se setkáváme s opačným extrémem, kdy organismus reaguje nepřiměřeně i vůči látkám, které pro něj škodlivé nejsou, jako je například pyl nebo některé složky v potravinách. Tento jev známe jako tzv. alergie.

Proč je důležitý klasický porod a kojení

Znovu ale odbíháme od tématu dětské imunity. Ta se tvoří už od samotného okamžiku narození. Během porodu je totiž dítě vystaveno antigenům při průchodu porodním kanálem a u každého jedince dochází ke kolonizaci do té doby sterilního zažívacího traktu fyziologickou florou porodních cest matky. Reč je přitom o klasickém vaginálním porodu. Dítě narozené císařským řezem je o tuto primární kolonizaci střev ochuzeno, což může v budoucnu vést ke zdravotním problémům.

Další pro rozvoj imunity dítěte podstatný faktor představuje kojení. Novorozenec přijímá prvoční mléko (též známé jako mlezivo nebo kolostrum), které bývá považováno za jakousi superpotravinu. Prvoční mléko je nejen zdrojem různých obranných protilátek, ale také aktivních látek pro vývoj mozku či složitých cukrů podporujících rozvoj střevní mikroflóry. Zprvu tedy dítě chrání protilátka získaná od matky, vlastní obranyschopnost se u kojence vyvíjí postupně a až cca v půl roce věku lze hovořit o základech vlastní tvorby protilátek.

První tři roky života jsou pro vývoj imunitního systému na-



prосто zásadní. Dítě je neustále v kontaktu s patogeny a jeho organismus se učí proti nim postupně bojovat. Stonání je v tomto věku normální, díky němu se buduje jakási imunologická paměť a imunitní buňky se z každé takové epizody učí něco nového.

Dětská imunita se postupně učí reagovat na patogeny, se kterými přichází do styku, nejprve hlavně v prostředí domova. Počet kontaktů dítěte je totiž většinou zprvu omezený – setkává se obvykle pouze s rodiči, prarodiči a sourozenci. Proto ve věku 2 až 3 let dítě prodělává relativně málo infekcí. Pak ale přichází zásadní zlom a kašel se z dětského pokoje může ozývat častěji. To s jeho nástupem do školky.

Dítě ve školce – častější stonání

Stále křehký imunitní systém dítěte bouřlivě reaguje na infekce, se kterými se setkává v kolektivu několika desítek malých človíčků. Málo bývá zmiňováno, že častější rozvoj infekcí je u dětí akcelerován stresem. Čtete správně – děti prožívají stres, protože jsou odloučeny od maminky. A stres, jak je obecně známo, oslabuje imunitu jedince.

Toto období bývá těžké jak pro dítě, tak pro rodiče. Dítě ve školce onemocní, řadu dní prstona doma, aby se do školky vrátilo a chytilo zase nový bacil. Lékaři upozorňují, že je nutné, aby rodiče dětem dopřáli dostatečně dlouhou rekonvalescenci. Po užívání antibiotik trvá imunitnímu systému asi dva týdny, než se vrátí do kondice. Dítě, které proleží doma jen týden, může být stále oslabené. Jakmile se pak dostane do kontaktu s novou nemocí, může si jít do ordinace pediatra pro další obřezek či lízátka.

5 zásad pro silnější imunitu dítěte

Imunitu lze vždy podpořit. Stačí dodržovat několik zásad.

1) Cvičení a pobyt venku. Už u dětí předškolního věku občas pozorujeme nechuť ke zdravému pohybu. Je přece mnohem zábavnější sednout si do křesla s tabletem nebo zapnout televizi. Tomu by měl rodič učinit přítrž. Pohyb zvyšuje počet buněk bojujících v těle s infekcí. Pozitivně působí časté procházky, cyklistika nebo výlety do hor. A samozřejmě stará dobrá hra na honěnou nebo na čteníky a lupiče s kamarády na dvorku.

2) Zdravé prostředí. Ne každý má to štěstí bydlet na Šumavě nebo v Jeseníkách a dýchat čistý vzduch. Pomůže ale s dítětem alespoň výlet do lesa. A hlavně, nekouření doma. Je-li dítě vystaveno cigaretovému kouři, jeho imunita je oslabována. Účinky pasivního kouření bývají u dětí závažnější než u dospělých. Pozor také na zbytečně přetopené místnosti či nadbytek oblečení - nachlazení se dá předcházet tím, že organismus dítěte budeme na vliv chladu systematicky připravovat.

3) Správná hygiena. Imunita je dána nejen genetickou dispozicí a aktuální kondicí dítěte, ale ovlivňují ji také hygienické návyky. Každá imunita má větší šanci udržet přirozený stav organismu, pokud se brání menšímu množství virů a bakterií. Po příchodu z hřiště nebo ze zahrady by Vaše ratolest měla jít rovnou do koupelny a umýt si ruce pod tekoucí vodou. Aby bylo učení důkladného mytí rukou snazší, pořídte barevný ručník s motivem oblíbeného hrdiny a pěkné mýdlo.

4) Spánek. Nedostatek spánku často vede k větší náchylnosti k nemocem. Batolata spí až 13 hodin denně, předškoláci by se měli prospat alespoň 10 hodin.

5) Strava. Dohlédněte na to, aby byl jídelníček dítěte dostatečně vyvážený, pestrý a obsahoval tak všechny potřebné látky. S ohledem na zdravotní rizika spojená s obezitou je potřeba také ohlídat nadměrnou konzumaci cukrů a tučných jídel.

inzerce



Zdroje:

<https://www.mzcr.cz/rizika-onemocneni-spalnickami-a-moznosti-prevence/>
https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped-201901-0012_nemoci_z_nachlazen_i_pohledu_imunologa_je_potreba_ovlivnovat_imunitu_v_detskem_veku.php?back=%2Fsearch.php%3Fquery%3Dnachlazen%25ED%2B%25E8etnost%26sfrom%3D0%26spage%3D30
<https://www.canadian.cz/cs/clanky-a-novinky/co-nevite-o-imunitu-u-deti-a-jejich-poruchach/>
<https://zdravi.euro.cz/leky/imunita-u-deti/>
https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/deti-maji-potize-s-imunitou.A081218_095407_deti_bad

OPTIMALIZOVANÁ KOMBINACE

LAKTOBACILŮ A BIFIDOBAKTERIÍ
zohledňující potřeby dětského organismu

VYVÁŽENÝ KOMPLEX 5 KMENŮ

bifidobakterií a laktobacilů

1,5 MILIARDY ŽIVÝCH BAKTERIÍ

s garancí množství po celou dobu použitelnosti

POHODLNÉ UŽÍVÁNÍ

s možností vysypat obsah tobolky
do vlažného mléka či jídla



DOPLNĚK STRAVY

Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Není určeno jako náhrada pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Uchovávejte mimo dohled a dosah dětí.

DÁVKOVÁNÍ: 1 tobolka denně během jídla

EUCERIN UVÁDÍ NA TRH SVŮJ PRVNÍ ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

EUCERIN ACTINIC CONTROL MD SPF 100

Aktinická keratóza je světově jedním z nejčastějších předstupňů nemelanomové rakoviny kůže a často bývá přičítána působení slunečního záření. Mimořádně vysoký sluneční ochranný faktor přitom působí proti poškození pokožky vlivem slunečního záření a poskytuje nutnou ochranu lidem, jejichž pokožka je již poškozena. Eucerin proto nyní rozšiřuje své portfolio o další produktovou inovaci: Eucerin ACTINIC CONTROL MD SPF 100. Jedná se o první zdravotnický prostředek uváděný na trh touto dermatologickou značkou. Jeho spolehlivá sluneční ochrana je odrazem odbornosti značky Eucerin.

„Vysoce účinná kombinace vysoké UVA / UVB ochrany a širokospektrálních filtrů poskytuje našim spotřebitelům maximální sluneční ochranu. Intenzivní ochrana je důležitá zejména pro pokožku, která je již poškozena, proto jsme kožní snášenlivost výrobku vyzkoušeli také u pacientů s citlivou pokožkou a s aktinickou keratózou,“ vysvětluje Dr. Gitta Neufang, Chief Innovation and Medical Officer pro značku Eucerin.

Společně s vysokou sluneční ochranou a velmi dobrou kožní snášenlivostí je přípravek Eucerin ACTINIC CONTROL MD SPF 100 jedinečný také svojí konzistencí - je to emulze s nemastnou, rychle se vstřebávající a lehkou konzistencí, díky níž je jeho používání mnohem příjemnější. Tento nový přípravek je důkazem přesvědčivé odborné péče o pokožku mateřské společnosti Beiersdorf, která se zaměřuje též na zvláštní potřeby spotřebitelů s dermatologickými indikacemi.

Rakovina kůže a SPF ochrana

Na SPF (ochranném slunečním faktoru) záleží - zejména pokud je vaše pokožka citlivá na sluneční záření. SPF vyjadřuje číslo, jímž vynásobíte dobu, po jejímž uplynutí vaše pokožka vystavená slunci zarudne, ve srovnání s dobou strávenou na slunci bez použití sluneční ochrany. Například faktor 100 znamená, že pokud vaše nechráněná pokožka začne rudnout po 5 minutách na slunci, při použití přípravku s SPF 100 můžete tuto dobu vynásobit 100. V tomto případě, 5 minut x SPF 100 = 500 minut.

UV záření může poškozovat kožní buňky označované „keratino-

cyty“, které se postupem času mohou přeměnit až v předrakovinový výrůstek - aktinickou keratózu a v případě, že sluneční poškození pokračuje, dokonce i do rakovinného výrůstku označovaného karcinom skvamózních buněk (skvamocelulární karcinom).

Proč tedy používat vysoký SPF?

Jednoduše řečeno, při použití vysokého SPF se v pokožce kumuluje méně poškozených kožních buněk. Například SPF 100 chrání pokožku před 99 % UVB záření - jednou z hlavních příčin buněčného poškození. Hodnota SPF vám navíc poskytuje představu o tom, jak dlouho jste na slunci chráněni: jak již bylo uvedeno výše, pokud se vaše pokožka obvykle spálí po určité době (například po 5 minutách) na slunci, SPF 100 vás ochrání na 100násobek této doby (100 x 5 minut). Samozřejmě byste neměli čekat, až tato doba vyprší a sluneční ochranu nanášet při pobytu na přímém slunci opakovaně každé 2 hodiny.

Jaké množství přípravku sluneční ochrany použít?

Eucerin Actinic Control MD SPF 100 nanášejte v množství 2 mg na cm² pokožky. Pro správné dávkování přípravku sluneční ochrany použijte jako měrnou jednotku délku prstu. Délka prstu odpovídá zhruba dvěma gramům přípravku. Nanášejte následujícím způsobem:

- **Obličej:** polovina délky prstu, cca. 1g
- **Krk:** polovina délky prstu, cca. 1g
- **Vlasová pokožka:** celá délka prstu, cca. 2g
- **Dekolt:** polovina délky prstu, cca. 1g
- **Na paži:** celá délka prstu, cca. 2g
- **Na hřbet ruky:** polovina délky prstu, cca. 1g

Jak často přípravek sluneční ochrany používat?

Opalovací krém je třeba používat každý den po celý rok. Naneste emulzi 30 minut před odchodem ven a při pobytu na slunci aplikaci každé dvě hodiny opakujte. Přípravek na pokožce rovnoměrně rozetřete a po koupání, použití ručníku, nebo pokud jste se více zpotili, aplikaci zopakujte.

Prevence rakoviny kůže a doplňková léčba aktinické keratózy vyžaduje důslednou a přiměřenou sluneční ochranu. Proto si vybírejte výrobky s lehkou emulzní konzistencí pro snadnou aplikaci, jako je Eucerin Actinic Control MD SPF 100*.

* Eucerin Sun Actinic Control MD SPF 100 je zdravotnický prostředek určený k prevenci aktinické keratózy a nemelanomových kožních nádorů (NMSC) a k podpůrné přídavné léčbě aktinické keratózy. Zanechává na pokožce ochranný film s obsahem UV filtrů, které vstřebávají, odrážejí a rozptylují sluneční záření. Pečlivě prostudujte návod k použití, účinky a způsob použití konzultujte s lékařem nebo lékárníkem.

Komerční sdělení

inzerce



NOVINKA

PREVENCE A PODPŮRNÁ PŘÍDATNÁ LÉČBA AKTINICKÉ KERATÓZY



Eucerin® Sun Actinic Control MD SPF 100 je zdravotnický prostředek vyvinutý speciálně pro prevenci aktinické keratózy a nemelanomových kožních nádorů

- SPF 100 a velmi vysoká UVA ochrana (UVA-PF in vivo: 36)
- Redukuje rozsah a zlepšuje stav subklinické plošné kancerizace spojené s aktinickou keratózou
- Emulze lehké konzistence, bez parfemace

UV ZÁŘENÍ

NEJVYŠŠÍ SLUNEČNÍ OCHRANA S SPF 100

Eucerin® LIFE-CHANGING POWER OF DERMATOLOGICAL SKINCARE

Účel použití: Eucerin® ACTINIC CONTROL MD SPF 100 (dále jen „prostředek“) je určen k prevenci aktinické keratózy a nemelanomových kožních nádorů (NMSC) a k podpůrné přídavné léčbě aktinické keratózy. Zanechává na pokožce ochranný film s obsahem UV filtrů, které vstřebávají, odrážejí a rozptylují sluneční záření. **Aplikace/Dávkování:** Používejte pouze na čistou a neporušenou pokožku. Nanášejte každé ráno v množství 2 mg/cm² na postížené oblasti. V případě vystavení pokožky přímému slunečnímu záření aplikaci opakujte každé 2 hodiny, zejména po koupání, pokud se zpotíte nebo po použití ručníku. Použijte menší množství výrazně snižuje úroveň ochrany. Před aplikací kosmetických přípravků naneste nejprve prostředek a počkejte, dokud se zcela nevstřebá. **Upozornění/Varování:** Nechte zcela vstřebat a zabraňte přímému kontaktu s textilními a pevnými povrchy, na nichž by výrobek mohl zanechat skvrny. Zabráňte kontaktu s očima a sliznicemi. **Vedlejší účinky:** Ve výjimečných případech může při použití prostředku dojít k podráždění kůže nebo vyrážce. **Nepoužívejte společně s lokálními léčivými přípravky na stejné oblasti pokožky.** **Kontraindikace:** Nepoužívejte na popraskanou/porušenou kůži nebo otevřené rány. Pacienti, kteří podstupují farmakologickou nebo chirurgickou léčbu aktinické keratózy, by měli prostředek začít používat teprve po zahojení/zacelení lézí a dle doporučení jejich lékaře. Informace k používání u kojenců, dětí a těhotných nebo kojících žen nejsou k dispozici. **Velikosti balení:** 80 ml PE tuba, 20 ml PE tuba (všechny velikosti balení nemusí být současně na trhu). **Informace ke skladování:** Spotřebujte do 12 měsíců od otevření výrobku. **Výrobce:** Hälsa Pharma GmbH Maria-Goeppert-Str. 5, 23562 Lübeck, Německo. Certifikát vydala notifikovaná osoba č. 0482. Datum vydání poslední verze návodu k použití: leden 2020.

NOVÁ POMOC PRO VŠECHNY, CO MAŽOU

Trápí vás ztuhlé klouby, namožená záda a krk či unavené svaly?

Tyto obtíže mnohdy přicházejí s věkem, také se mohou dostavit po námaze, která je vyvolána náhlou či přílišnou pohybovou aktivitou. Ačkoliv je pohyb důležitou součástí pro zdraví pohybového aparátu a pravidelné používání svalů zabezpečuje optimální balanc a stabilitu kloubů, mnohdy nás může překvapit, že při náhlém zatížení těla se mohou ozvat naše klouby, záda a svaly. Ať se již bavíme o delší procházce, jízdě na kole či zvednutí se z gauče nebo vstávání z postele, tak klouby můžeme pocítit při jakémkoliv pohybu.

To vše platí dvojnásob letos, kdy byly naše možnosti pohybu ještě abnormálně omezeny. Tělo si po tak dlouhém odpočinku potřebuje na pohyb zvyknout. I po lehké aktivitě ale může být naše tělo celé rozlámané a svaly mohou být hned unavené, klouby namožené a každý krok pak může způsobovat problém.

Od těchto nepříjemných pocitů si můžeme ulevit například namazáním zad, kloubů a svalů kvalitní mastí, která je na přírodní bázi a je tak vhodná pro každodenní používání. Takovou mastí je **Kamzíkova konopná bylinná mast**, která obsahuje kombinaci pečlivě vybraných bylinných extraktů o čistotě 99,7 %. Právě díky přírodnímu složení je tato mast skvělá jak pro každodenní použití, tak i pro použití občasné, a to i v kombinaci spolu s jinými Vámi již užívanými mastmi a gely. Kamzíkova konopná bylinná mast je k dostání jak v **chladivé, tak hřejivé variantě**.

Chladivá varianta obsahuje, mimo jiné, oleje z máty pepřné a silice z máty rolní, **kterým se přisuzuje blahodárný vliv na tlumení bolesti a odstranění křečí, stejně jako protizánětlivé účinky**. Neméně důležitou složkou jsou extrakty z kořene třapatky a květů z heřmánku pravého, které přispívají ke **zklidnění a regeneraci** místa aplikace. Je tedy **ideální pro sportovní zátěži**.

Hřejivá varianta je vhodná **při dlouhodobých nebo intenzivnějších potížích pohybového aparátu**. Vyniká obsahem eukalyptu, jalovce a čajovníkového oleje. O těch se soudí,

že dohromady vykazují **dezinfekční účinek**. Neméně důležitou součástí je i **extrakt z kořene kostivalu lékařského, o němž se má za to, že urychluje vstřebávání podlitin, a že také příznivě působí proti otokům, namoženým svalům, šlachám, a vazům**.

Oba druhy mastí obsahují extrakt z květů horské arniky, která se považuje za působící proti otoku a svalové únavě, a současně také vynikají **vysokou 10% koncentrací konopného oleje**.

Kamzíkova konopná bylinná mast je ideální pro všechny, co si rádi pomohou namazáním kloubů, krční páteře, zad či unavených svalů. Hodí se jak pro dospívající, tak i dospělé a stejně tak i seniory. Ať už jste kutil, zahrádkář, sportovec či dáváte raději přednost pohodlí gauče.

Příjemným benefitem je i to, že má Kamzíkova konopná mast dobře roztíratelnou a vstřebatelnou konzistenci. Nijak neteče, nelepí, a navíc příjemně voní. Je bez parabenů a parfémů.

Obě varianty jsou skvělým přírodním řešením pro rychlou pomoc v případě ztuhlých kloubů, namožených zad a krku a unavených svalů.

Vyzkoušejte Kamzíkovu konopnou bylinnou mast!

Komerční sdělení

inzerce

kamzíkova KONOPNÁ bylinná mast

Silná bylinná mast s vysokým obsahem **konopného oleje** v unikátní kombinaci s **výtažky z arniky, kafru a dalších bylinných extraktů v 99,7% čistotě**.

Rychlý pocit úlevy pro:

- ztuhlé klouby
- namožená záda a krk
- unavené svaly



**V HŘEJIVÉ I CHLADIVÉ
VARIANTĚ!**



SKOKOVÉ ZLEPŠENÍ!

Kosmetický přípravek

HEMOROIDY:

PREVENCE A MOŽNOSTI LÉČBY

Hemoroidální nemoc patří k tzv. civilizačním nemocem, které postihují populaci vyspělých zemí. Uvádí se, že více než 50 % obyvatel nad 50 let má určité potíže s hemoroidy, některé odhady dokonce hovoří o 80 % dospělých. Hlavní problémy způsobuje krvácení, bolesti, špinění spodního prádla, svědění a zduření v oblasti konečníku. V těžších případech trombózy či výhřezy.

Hemoroidy máme všichni. Není to příliš známý fakt, ale hemoroidy jsou žilní pleten, kterou máme v dolní části konečníku zcela přirozeně. Kromě přívodu a odvodu krve, se tyto drobné cévy podílí i na správné funkci konečníku, zejména na těsnosti uzavření řitního otvoru. Hemoroidální nemoc (lidově hemeroidy nebo také zlatá žíla) je způsobena abnormálním **zvětšením hemoroidální pleteně**, která se nachází v okolí řitního otvoru jak vně, tak uvnitř. Podle toho se rozlišuje onemocnění vnitřní nebo zevní části pleteně.

Při postižení zevní (podkožní) pleteně při vnějším okraji konečníku se tvoří tzv. **zevní hemoroidy**. Ty jsou méně časté a nekrvácí, jsou však bolestivé. Mohou se komplikovat zánětem a trombózou. Hemoroidální trombóza (ucpaná céva) může prasknout vlivem fyzicky náročné práce, při záchvatech kašle, po průjmech či úporné zácpě, a způsobit tak bolestivou krevní podlitinu. Zevní hemoroidy jsou **patrné i zrakem**, proběhlá trombóza a změny v průběhu zvětšování vytvářejí výčnělky.

Při postižení vnitřní části vznikají **vnitřní hemoroidy**, které leží pod sliznicí uvnitř dolní části konečníku. Ty se obvykle projevují **krvácením při a po stolici**. Většinou jde o malé krvácení jasně červené barvy. Bolest v konečníku nebývá. Nejčastější komplikací je rovněž trombóza spojená se zánětem. U nemocných s dlouhodobými problémy, kdy opakovaně dochází k vyhřeznutí hemoroidu v průběhu vyprazdňování, se mohou výrazně zhoršit potíže se zadržováním plynů či stolice.

Rizikové faktory a prevence

Na vzniku tohoto onemocnění se obvykle podílí kombinace několika nepříznivých faktorů. Nejčastěji se uvádí:

- genetická dispozice, výskyt v rodině
- sedavý způsob života, nedostatek pohybu
- potíže s vyprazdňováním (chronický průjem, zácpa)
- špatné stravovací návyky (nedostatek vlákniny)
- nedostatečný příjem tekutin
- nadváha nebo obezita
- těhotenství (zvýšený nitrobršní tlak a hormonální změny)

Prevence spočívá v eliminaci rizikových faktorů, a to obzvláště v případě výskytu hemoroidů v rodině. Problémy obvykle zhoršuje také konzumace kořeněných jídel, alkoholu či jiných dráždivých potravin, proto bychom se jim měli vyhýbat. Důležitá je i dostatečná hygiena.

Možnosti léčby

I pokud onemocnění propuklo, je nezbytné nadále dodržovat preventivní režimová opatření, jako jsou **dostatek vlákniny** (ovoce a zeleniny), **tekutin a pohybu**. Samotná léčba je vždy závislá na tom, zda se jedná o vnitřní či vnější hemoroidy, na jejich velikosti a na tom, jak dlouho se již potíže vyskytují.

Z léků se využívají buď zevní, ve formě **masti nebo čípků**, a existují i léky užívané vnitřně. Léčbu je možno doplnit **bylinnými koupelemi**. Ve vážnějších případech se přistupuje k **chirurgickému řešení**.

Léčba je zpočátku zaměřená na eliminaci průjmu, zácpy, případně chronického kašle, který rovněž může stát za vznikem tohoto onemocnění.

V lehkém stádiu nemoci se užívají **masti nebo čípky**. Jejich složení je vždy zaměřeno podle převládajících obtíží. Záleží tedy na tom, zda je pacient sužován **bolestí, svěděním, oto-**

ky, záněty, trombózou nebo krvácením. Léky jsou proto často kombinací několika složek, aby po jejich aplikaci došlo k úlevě. U krvácivých hemoroidů je obvyklá kombinace látek, které působí regeneračně na porušené cévní stěny, protisvědivých, protizánětlivých znečlivujících a antitrombotických látek. Při vyšší krvácivosti je možné podávat léky, které aktivují krevní srážlivost. Někteří pacienti upřednostňují aplikaci masti pomocí rektálního nástavce. Jiní preferují užití čípků. V obou případech je třeba striktně dodržet způsob aplikace a postupovat dle příbalového letáku tak, aby mohla léčiva účinkovat co nejefektivněji.

Celková terapie se nasazuje společně s lokální terapií, a to zejména u akutních stavů spojených s krvácením a bolestivostí. Jde zejména o tzv. **venofarmaka**. Tyto přípravky zlepšují stav cévních stěn, zvyšují jejich pružnost a odolnost. V nabídce lékáren najdeme léky obsahující látky rostlinného původu: **diosmin, hesperidin, rutin či escin**. Tyto látky byly po staletí spontánně užívány lidovým léčitelstvem nejen při hemoroidech, ale třeba i u křečových žil nebo častém krvácení z nosu. Aescin najdeme například v kaštanech jírovce maďalu. Rutin byl objeven v routě vonné, z jejíhož latinského názvu „ruta“ je odvozen jeho název. Je třeba upozornit, že ruta i kaštan jsou jedovaté, proto byste se měli vždy řídit doporučeným dávkováním a poradit se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Při akutních potížích je možné využít zklidňujících účinků **tepého obkladu nebo sedací koupele**. K oblíbeným bylinám patří **dubová kůra**. Ta se sbírá na jaře z mladých kmenů a větví. Na jeden litr odvaru k obkladům či jako přísada do koupele se dává cca 120 g sušené kůry. Ke stejným účelům se využívá ořešákové listy, kořen krvavce totenu či vilínové listy.

V tradiční medicíně se do koupelí přidávaly byliny užívané při zastavení krvácení, jako jsou nať kokošky pastušky tobolek, tře-

zalky či přesličky nebo kostivalový kořen. Proti zánětům se přidával měsíček a heřmánek.

Koupel by měla být příjemně teplá (nikoli horká), úlevu může přinést i lázeň bez bylin.

Chirurgická léčba a tzv. **instrumentální zákroky** jsou prováděny v případě selhání předchozích metod léčby u závažných stavů.

K odstranění vnitřních hemoroidů se využívá **podvázání** gumovým kroužkem. Zaškrčená tkáň přibližně do týdne odumře a upadne.

Podstatou **skleroterapie** je vyřazení určitého úseku cévy z krevního oběhu jejím uzavřením. Tím dojde k zabránění krvácení. Provádí se vstříknutím sklerotizační látky přímo do dané části hemoroidu.

Další chirurgické metody využívají elektrické energie, rychlého podchlazení, laseru atp. k destrukci tkáně. V krajním případě je přistupováno ke klasickému chirurgickému zákroku skalpelem.

V průběhu **těhotenství** jsou hemoroidální potíže často spojené se zácpou, proto se primárně řeší úpravou stravy, případně šetrnými léky na změkčení stolice. Použití léků na hemoroidy často není doporučováno z důvodu nedostatečných studií provedených u těhotných a kojících žen. Léčba hemoroidů proto závisí na zvážení možných přínosů a rizik lékařem.

Lékařský obor specializovaný na léčbu hemoroidů a dalších onemocnění konečníku se nazývá **proktologie**. Pokud trpíte některým z uvedených příznaků, měli byste navštívit lékaře. Ne všechny zmíněné obtíže totiž vyvolávají jen hemoroidy. Především je nutné vyloučit nádorové onemocnění. Rakovina tlustého střeva se bohužel stále uvádí jako jedna z velmi častých příčin předčasných úmrtí na celém světě.

inzerce

FAKTU® Při hemoroidech
Fakt uleví

FAKTU ulevuje od obvyklých potíží spojených s hemoroidy

Posezení bez bolesti... ?



- ✓ Velmi rychle zastavuje krvácení
- ✓ Zbavuje bolesti a svědění
- ✓ Brání vzniku zánětu
- ✓ Tlumí mokvání
- ✓ Podporuje regeneraci poškozené tkáně
- ✓ Pomáhá v léčbě ran po proktologických operacích

Reference: SPC Faktu

Zkrácený souhrn údajů o léčivém přípravku Faktu
Název přípravku: FAKTU 50 mg/g + 10 mg/g rektální mast, FAKTU 100 mg + 2,5 mg čípky. **Složení:** Rektální mast: policosulenol 50 mg a cinchocaini hydrochloridum 10 mg v 1 g masti; Čípek: policosulenol 100 mg a cinchocaini hydrochloridum 2,5 mg v 1 čípku. Pomocné látky viz SPC. **Indikace:** Hemoroidy, zejména zánětlivé a krvácivé; anální fisury; anální ragády; anální pruritus a ekzém, pokud vznikají na podkladě anorektálních afekcí; léčba ran po proktologických operacích. **Dávkování a způsob podání:** Bezpečnost a účinnost přípravku Faktu u dětí nebyla dosud stanovena. Faktu mast s aplikátorem: mast se nanáší 2–3x denně na postižená místa, podle možnosti se vmasíruje. Do konečníku se aplikuje po předchozím vyprázdnění stolice. K aplikaci masti do rektu se použije příložený aplikátor. Popis aplikace viz SPC. Faktu čípky: 2–3x denně (ráno a večer a podle potřeby i během dne) se zavádí 1 čípek do konečníku po předchozím vyprázdnění stolice. Po zmíněných hlavních příznacích je možno pokračovat v léčbě dávku 1 čípek denně. Obvyklá doba léčby je 2–3 týdny. **Kontraindikace:** hypersensitivita na léčivé látky nebo na kteroukoliv pomocnou látku. V případě precitlivlosti na soju nebo burské olečky nesmí být Faktu čípky používány. Přípravek není určen pro podávání dětem, neboť pro tuto věkovou kategorii nejsou k dispozici klinické zkušenosti. **Zvláštní upozornění:** V případě, že potíže přetrvávají déle jak 2–3 týdny, je třeba provést důkladné vyšetření postižené oblasti. Interakce: Nebyly provedeny žádné studie interakcí. **Těhotenství a kojení:** Podávání přípravku Faktu se během těhotenství nedoporučuje, pokud možný přínos pro matku nepřevyšuje potenciální rizika pro plod. Během léčby by matky neměly kojit. **Nežádoucí účinky:** Méně časté: nepříjemné pocity (např. pálení nebo svědění). Velmi vzácné: Kontaktní alergická senzibilizace (erytém, papuly, pruritus), angioedém, laryngeální edém, generalizovaná kopřivka, anafylaxe. **Zvláštní opatření pro uchování:** Uchovávejte při teplotě do 25 °C v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkostí. Případné výkyvy v zabarvení masti a čípku, stejně jako světlé skvrny na čípcích jsou nezávadné a nemají vliv na účinnost přípravku. **Registrační číslo:** Faktu mast: Z3/125/87-C, Faktu čípky: Z3/126/87-C. **Držitel rozhodnutí o registraci:** Takeda GmbH, Byk-Gulden Str. 2, 784 67 Konstanz, Německo. **Datum revize textu:** 4. 11. 2015. Faktu je volně prodejný léčivý přípravek a není hrazen z prostředků zdravotního pojištění. Před použitím se seznáme s úplným zněním Souhrnu údajů o přípravku.

Takeda Pharmaceuticals Czech Republic s.r.o.
Škrétova 490/12, 120 00 Praha 2
tel.: +420 234 722 722, fax: +420 234 722 733
www.takeda.cz



CZ/PRN/1609/0010

KŘÍŽOVKA

Zkuste s námi své štěstí o zajímavé ceny. Vyluštěte křížovku a správné znění tajenky včetně jména, příjmení a Vaší doručovací adresy nám zašlete na e-mail krizovky@phoenix.cz. Do předmětu e-mailu napište „PharmaPoint“. Bez uvedení těchto údajů nebudete zařazeni do soutěže.

Vyhrajte jeden z 10 balíčků obsahující BioGaia® Prodentis® 20 pastilek.

Výhru získá každé dvacáté páté doručené a správně vyluštěné znění tajenky. Počet výherců je celkem 10.

BioGaia® Prodentis® - Orální..... (viz tajenka).



Pomůcky: Karak, Arac,	Na jaké místo	Předložka	Chobot- natci	Tahle		Autor grafiti	Název poloměru	Biblická postava	Směněčný ručitel	Hlavní město Senegaku	Oblečení	Létající savec
Část skeletu					Švihák							
Český spisovatel					2. díl tajenky Francouz. řeka							
Zpětný projektor						Přítakávat Mořská výdra						
	Slovensky "tatka"	Vodní šelma 1. díl tajenky					Domácky Ladislav Sloučenina jódu					
Primáti				Slovko nátku Mužské jméno				St. jedn. ozáření Kovodělný podnik				
Chemická značka chromu			Jihoamer. šelma Palec						Řecké písm. abecedy Vymřelý chobotnatec			
Saze					Mužské jméno Obyvatel Trnavy							
Otočení					Výkřenek ve zdi Verdiho opera						Defenziva	Vyzrát
	Slovensky "jiskra" Značka sport. obuvi					Vlast Kolumbovo plavidlo						
Odborník v botanice								3. díl tajenky Pokyn				
Otec (kníž.)			Radio- lokátor Remíza v šachu						Chomáč Přivlast. zájmeno			
Předpověď				Velký ještěr Heyerdahl. plavidlo						Inic. fotb. Panenky Sněmovna lidu (zkr.)		
Akvarijní rybka						4. díl tajenky						
Óabel						Vykašlávat						

Výherci z čísla 1/2021:

Alena Škorpíková – Bystřice nad Pernštejnem
Jaroslav Houška – Kamenice nad Lipou
Stanislava Stískalová – Přerov
Ludmila Rosová – Červený Kostelec
Kamila Hromádková – Nové Veselí
Jaroslav Svatek – Břevnov
Olga Fantysová – Benešov u Prahy
Martina Komrsková – Lanškroun
Romana Vostrčilová – Žďár nad Sázavou
Eva Kordová – Živanice

Soutěžní křížovka probíhá od 1. 5. 2021 do 31. 8. 2021. Výherci budou informováni e-mailem a výhra bude výhercům zaslána poštou na jimi uvedenou adresu. (Zasláním tajenky dáváte souhlas společnosti PHOENIX lékárenský velkoobchod s.r.o. k využití Vaší e-mailové adresy k odeslání obchodních sdělení. Souhlas můžete kdykoliv odvolat oznámením na e-mail krizovky@phoenix.cz). Vyloučeny budou soutěžní e-maily zaslané vícekrát ze stejné e-mailové adresy.

Cílem inzerce uvedené v tomto magazínu není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzerce nenahrazuje poradenství lékaře ani lékárníků. U léčivých přípravků si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem. Doplnky stravy nenahrazují pestrou stravu ani zdravý životní styl.

Autor křížovky: Pavel Šoba

ZDRAVÍ ÚSTNÍ DUTINY A PROBIOTIKA JAK SPOLU SOUVISÍ?

Pro zdraví ústní dutiny je zejména důležitá zdravá orální mikrobiota, tedy osídlení sliznic v ústech správnými bakteriemi v náležitém poměru. Dojde-li k narušení rovnováhy mezi mikroorganismy v ústní dutině, např. při nedostatečné ústní hygieně nebo po antibiotické léčbě, mohou nad „přátelskými“ bakteriemi začít převažovat patogeny. Tato nerovnováha zvyšuje riziko vzniku řady obtíží. K zachování rovnováhy mikrobioty v ústní dutině mohou mimo přirozených zdrojů přispívat také různá orální probiotika.

Gingivitida

Jedním z nejčastějších problémů ústní dutiny je zánět dásní, odborně nazývaný **gingivitida**. Toto onemocnění se vyskytuje až u 75 % lidí, ještě častěji se objevuje u těhotných žen (až u 100 %). Prvním příznakem bývá **krvácení dásní** při čištění zubů, dále se gingivitida může projevovat otokem dásní a jejich zarudnutím. Klíčem ke zvládnutí gingivitidy je zejména správná dentální hygiena. Pokud není gingivitida léčena, obvykle pomalu přechází v závažnější onemocnění, parodontózu.

Parodontóza

Při tomto onemocnění již dochází k **poškození závěsného aparátu zubu**, k ústupu dásně, odhalení zubních krčků a tvorbě tzv. parodontálních chobotů, jimiž se mohou do krevního řečiště dostat bakterie. Při své cestě pak mohou vyvolat infekci i v oblastech, u nichž by se na první pohled mohlo zdát, že nemají s ústní dutinou nic společného (srdce, ledviny, riziko předčasného porodu nebo nízká porodní hmotnost).

inzerce

Zápach z úst

S nerovnováhou orální mikrobioty často souvisí i problémy se zápachem z úst. S tímto problémem se potýká asi každý třetí z nás. V přibližně 90 % případů se příčina nachází přímo v dutině ústní, z až 60 % zápach z úst souvisí s gingivitidou nebo parodontózou. Nahrazením patogenů vyvolávajících zápach z úst **prospěšnými bakteriemi** lze problém dlouhodobě vyřešit.

Má se za to, že zdravá orální mikrobiota má příznivý vliv také při prevenci **kazivosti zubů** a v neposlední řadě též při **péči o zubní implantáty**, v jejichž okolí se často rozvíjejí záněty.

BioGaia® Prodentis® klinicky prověřená orální probiotika

Pastilky BioGaia® Prodentis® jsou doplňkem stravy obsahujícím patentovaný probiotický kmen **L. reuteri Prodentis®**, který přirozeným způsobem přispívá k obnovení orální mikrobioty. **O bezpečnosti a přínosech užívání L. reuteri Prodentis® svědčí více než 50 klinických studií provedených na více než 2 000 pacientech** (blíže o těchto studiích naleznete na <https://www.biogaia.cz/probiotics/klinicke-studie/>). Probiotické pastilky se užívají 1-2x denně po běžné ústní hygieně, mají příjemnou mátovou příchuť, nenarušují zubní sklovinu a nezpůsobují nežádoucí zbarvení zubů. Pečujte o své zuby a dásně i s probiotickými pastilkami BioGaia® Prodentis®*.

Komerční sdělení

* Doplnky stravy však neslouží jako náhrada pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí.

Orální probiotika pro zuby a dásně

VÍCE NEŽ 50 KLINICKÝCH STUDIÍ



- ✓ Při gingivitidě a parodontóze
- ✓ Při zvýšeném riziku kazivosti zubů
- ✓ Při zápachu z úst

DOPLNĚK STRAVY
* www.biogaia.cz/probiotics/klinicke-studie

BioGaia®

VNÍMEJTE JARO VŠEMI SMYSLY



analergin

**Pro zmírnění nosních a očních příznaků
sezónní a celoroční alergické rýmy a příznaků
chronické kopřivky nejasného původu.**

www.analergin.cz

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci. Analergin je léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Obsahuje účinnou látku cetirizini dihydrochloridum. 10, 30, 50 a 90 tabletové balení Analergin je volně prodejný léčivý přípravek.

NPS-CZ-00107

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.,
Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, www.teva.cz

teva