

číslo 1 • apríl / máj 2018

Čaj na zahriatie,  
na osvieženie  
i úľavu

Význam HA  
v koži

# ...a voní zdravím

Keď príde bábätko...

Staráme sa  
o pleť s akné

Ako predísť  
úpalu

PRE KAŽDÉHO, KTO SA RÁD O SEBA STARÁ



novinka

## NOSNÝ SPREJ S MORSKOU SOĽOU

### HYPERTONICKÝ

- znižuje opuch nosnej sliznice a uľahčuje dýchanie pri pociťte upchatého nosa
- regeneruje nosnú sliznicu
- znižuje tvorbu hlienov pri nádche
- prídavná terapia pri alergickej nádche

## NOSNÝ SPREJ S MORSKOU SOĽOU

### IZOTONICKÝ

- na každodennú hygienu nosa
- šetrne čistí nos a odstraňuje suché chrasty
- zvlhčuje suchú nosnú sliznicu
- zmierňuje prejavy upchatého nosa

Vhodné i pre tehotné a dojčiacie ženy a deti od 2 rokov.  
Zdravotnícke pomôcky

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI  
Celý sortiment prípravkov v e-shope na:  
[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

**Dr. Müller  
PHARMA**

INZERCIA

 **MEGAFYT  
PHARMA**



Novinka

## Bylinková lekáreň



Výživové doplnky

Kotvičník (vňat') napomáha k normálnej funkcii močovej sústavy, pohlavných orgánov a hormonálnej aktivity.

Čučoriedka (vňat') prispieva k normálnemu metabolizmu glukózy (krvného cukru), lipidov a bielkovín.

Rakytník rešetliakový napomáha k prirodzenej obranyschopnosti.

[www.megafyt-pharma.sk](http://www.megafyt-pharma.sk)



INZERCIA



● na skok v múzeu

Expozícia Českého farmaceutického múzea v Kukse nesie príznačný názov Kúzlo apatieky.

## Čierne krásky z lekárni

Sprostredkovať návštevníkom kúzlo a krásu starých lekárni pomáha okrem historického lekárenského nábytku tiež mnoho nevyhnutných doplnkov a pomôcok. Bohato a významne sú zastúpené napríklad stojatky. Ide o nádoby, ktoré bývali umiestnené v tzv. repositórii (lekárskej skrini) a slúžili na uchovávanie liečiv a jednoduchých liečivých prípravkov. Vyrábali sa v našich podmienkach hlavne z lipového dreva a jednoduchej keramiky. Tieto materiály sa používali do začiatku 18. storočia najčastejšie, potom k nim pribudli ďalšie, ako je porcelán alebo sklo. Okrem funkcie ochrany obsahu pred nepriaznivými vplyvmi vonkajšieho prostredia bol braný pri výrobe všetkých lekárenských nádob zreteľ tiež na dekoratívnu zodpovedajúcu súdobému výtvarnému cíteniu.

Z množstva stojatiek, ktoré sú zastúpené v zbierkach Českého farmaceutického múzea v Kukse, veľkú pozornosť priťahu-

jú nádoby vyrobené z čierneho hyalitového skla. Začiatok výroby tohto skla spadá do začiatku 19. storočia, kedy gróf Jiří František Buquoy vo svojej sklárni v juhočeskom Jiříkovom Údolí pri Nových Hradoch rozbehol jeho produkciu. Výrobky oceňovali zákazníci nielen v Európe, ale tiež v Oriente a Amerike. Názov „hyalit“ vymyslel sám gróf a vychádzal z gréckeho hyalos = sklo. V snahe uchovať si jedinečnosť na sklárskom trhu získal gróf Buquoy v roku 1817 od cisára Františka I. privilégium na 8 rokov na výrobu hyalitu. Ani toto opatrenie ale nezabránilo niektorým ďalším sklárňam v zaradení hyalitového skla do svojej produkcie.

Charakteristickou vlastnosťou tohto materiálu je, že neprepúšťa ani najslnejší svetelný zdroj. Je tvrdé, zároveň ale veľmi krehké, takže s ním mohli pracovať len tí najlepší brusiči a rezači. Náklady na výrobu boli veľmi vysoké. Produkcia hyalitového skla trvala približne do roku 1850.

Za jej ukončením stáli meniace sa módné trendy, nie strata receptúry, ako je niekedy nesprávne uvádzané.

Čierne hyalitové sklo sa používalo na výrobu exkluzívnych úžitkových predmetov, okrem iného tiež lekárenských stojatiek, s ktorými sa môžu zoznámiť i návštevníci múzea. Väčšina stojatiek z čierneho hyalitového skla bola vybavená zlatou signatúrou, ktorá bola obvykle z dôvodu predĺženia životnosti vypaľovaná. Stojatky z tohto materiálu mala vo svojom vybavení napríklad lekárň U Čierneho medveďa z Českých Budejovic.

České farmaceutické múzeum prevádzkuje v Hospitale Kuks okrem expozície Kúzlo apatieky ešte ďalšiu expozíciu s názvom Z apatieky do fabriky zameranú na výrobu liečivých prípravkov. Obe možno vidieť od apríla do októbra.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.

Múzeum v priestoroch Hospitalu Kuks je otvorené od 9.00 do 17.00 hod.:

• apríl – jún, september – október  
každý deň okrem pondelka

• júl – august každý deň

[www.ceska-apatyka.cz](http://www.ceska-apatyka.cz)

Čajom sa nazýva nápoj pochádzajúci z listov subtropického a tropického stromu čajovníka čínskeho. Ale toto označenie sa vžilo i pre nálevy a odvary z čerstvých a sušených bylín alebo ovocných zmesí.

# ... na zahriatie, na osvieženie i úľavu

Čajovník čínsky (*Camellia sinensis*) sa člení na variant *sinensis* a *assamica*, existuje ale rad ďalších odrôd a hybridov. Čaj sa pripravuje z výhonkov, pupeňov či listov čajovníka čínskeho a pomenovanie tea, thé je odvodené z čínskeho t'cha alebo ch'a. Vôňu, chuť i vlastnosti čaju ovplyvňuje rad podmienok - zem a oblasť, kde sa čajovník pestuje, odroda, spôsob zberu i spracovania listov, kvalita listov, ale tiež trebars postup prípravy čaju a kvalita vody. V krajinách s tradičnou čajovou kultúrou, ako je Čína a Japonsko, je príprava čaju skoro obradom a využíva sa na to rad špecifických nádob.

Čaj by sa rozhodne nemal variť. Dôležité je vystihnúť nielen správnu teplotu vody (zelený čaj sa zalieva vodou s teplotou 60 až 90 °C), ale podľa druhu čaju tiež správny čas lúhovania, pretože pri dlhšom lúhovaní získa nápoj vďaka trieslo-

vinám nepríjemnú zvieravú chuť. Obvykle sa čierny čaj lúhuje 5 minút a zelený čaj 3 minúty. Okrem zeleného a čierneho čaju možno dnes kúpiť i čaj biely, žltý, oolong, predávajú sa i kvitnúce čaje a ďalšie druhy, ktorých chuť, vôňa i účinky sa líšia spracovaním čajových lístkov. V ponuke sú rovnako čaje ochutené a aromatizované.

Keďže čaj má výbornú schopnosť absorbovať vône a pachy zo svojej okolia, je dôležité čaj skladovať v dobre uzavretých nádobách na tmavom a suchom mieste; v prípade porciovaných čajov uchovávať nálevové vrecúško v obale odolnom proti vlhkosti, ktorý zaistí ako vôňu a chuť, tak i stabilitu účinných látok.

## Priaznivé účinky zeleného čaju

Listy čajovníka čínskeho (*Camellia sinensis*) obsahujú dôležité polyfenoly (najvýznamnejšie z nich sú flavonoidy, flavanoly – katechíny, flavonoly a i.), aminokyseliny (napr. theanín), enzýmy, minerály (vápnik, draslík, železo, hliník, zinok a i.), vitamíny (C, B1, B2, B6), alkaloidy (kofeín, theobromín), sacharidy a ďalšie látky, ktoré pri pravidelnom pití predovšetkým zeleného čaju pomáhajú upevňovať obranyschopnosť tela.

Zelený čaj má antioxidačné vlastnosti. Pomáha chrániť prsia a vaječníky pred oxidatívnym poškodením a prispieva tiež k zdraviu prostaty. Zistilo sa, že napomáha v boji s vysokým tlakom, znižuje hladinu krvného cukru a cholesterolu. Udrzuje zdravé srdce a prispieva tiež k zdraviu ciev, znižuje tak riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Zelený čaj má vplyv i na črevnú flóru a funkcie tráviaceho ústrojenstva. Pomáha chrániť kožu pred poškodením vyvolaným UV žiarením a výborným pomocníkom je rovnako v boji s chrípkovými vírusmi a niektorými baktériami. Obsahové látky v zelenom čaji majú vplyv na stimuláciu nervového systému a metabolizmus. Známe je jeho kladné pôsobenie na sústredenost a pamäť, ktorá vekom klesá. Podporuje odbúravanie tukov a znižuje chuť k jedlu, čím napomáha pri chudnutí. I u zeleného čaju ale platí, že nadmiera pitia (niekoľko litrov denne) môže uškodiť. Napríklad obsah kofeínu (teínu) v čaji môže vyvolať nepokoj a nespavosť.

**Zelený čaj** na rozdiel od čierneho neprechádza fermentáciou, preto si zachováva všetky účinné látky. V čajových lístkoch sa po zavädnutí prudkým sušením alebo napačením inaktivujú enzýmy, ktoré spôsobujú fermentáciu polyfenolov, k oxidácii však nedôjde. To má veľký vplyv na chuť, vôňu a obsah dôležitých látok tohto svetlozeleného nápoja.

**Ochutený čaj** vzniká pridaním lístkov, kvetov a plodov iných rastlín k lístkom čajovníka čínskeho (napr. čierny čaj s anízom).

**Aromatizovaný čaj** vznikne, keď sa čajové lístky ochutia aromatickými látkami, napr. limetkovou alebo citrónovou arómou (napr. zelený čaj s príchutou limetky a citróna). Aromatizovaný čaj môže byť súčasne i ochutený (obsahuje napr. ibiškový kvet, jablko, zázvorové korenie, citrónové oplodie, atď.).

**Bylinný čaj** sa pripravuje z listov, vňate, kvetov, plodov alebo koreňa liečivej rastliny, ktorá má priaznivé vplyv na organizmus. Môže byť jednodruhový alebo ako zmes rôznych bylín. Bylinný nálev sa pije vlažný obvykle jeden až šesť týždňov na zmiernenie či odstránenie niektorých ťažkostí alebo na podporu či očistu organizmu. O vhodnosti konkrétneho bylinného čaju je dobré poradiť sa s lekárnikom, hlavne pri súčasnom užívaní niektorých liekov.

**Čierny čaj** prechádza fermentačným procesom, pri ktorom prebiehajú chemické reakcie (predovšetkým oxidácia) meniace vlastnosti čaju. Čajové lístky menia farbu a získavajú charakteristickú vôňu, napríklad môžu voňať karamelom.

**Ovocný čaj** je nápoj zo sušených krovitých plodov, korenia a plodov ovocných stromov (napr. pomaranč, citrón, maliny, čučoriedky, jahody, zázvor, čili), ktoré sú zdrojom vitamínov a ďalších dôležitých látok. Pridaním rôznych aróm vzniká aromatizovaný ovocný čaj, ktorý je plný vôní a chutí. Je vhodný pre osoby, ktoré pre kofeín (teín) nemôžu piť kávu a pravý čaj. Do ovocnej zmesi sa bežne pridávajú tiež bylinky.

## Ovocné čaje aromatizované



▼  
Detský ovocný čaj s ibištekovým kvetom, jablkom, vňaťou medovky, šípkami bez semien, sladkým ostružinovým listom, prírodnou jahodovou, čučoriedkovou a limetkovou arómou, s plodmi jahôd a čučoriedok.

▼  
Detský ovocný čaj s obsahom rozpustnej vlákniny inulínu (BIO šípkový kvet, BIO jablko, BIO inulín a prírodná jablčná aróma). Produkt kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva. Výživový doplnok

## Detské čierne čaje bez kofeínu



▼  
Čierny čaj pravý fermentovaný dekofeinizovaný s anízom.

▼  
Čierny čaj pravý dekofeinizovaný pre deti od 6 mesiacov.

## Zelený čaj aromatizovaný



▼  
Zelený čaj pravý s príchutou citróna & limetky.

## Bylinné čaje



▼  
Lipový kvet.  
Bylinný jednodruhový čaj.



▶  
Bylinný čaj s vňaťou mäty piepornej, rooibosom, žihľavovým listom, púpavovou vňaťou, vresovým kvetom, škoricovníkovou kôrou, púpavovým koreňom, klanopraškovým plodom a kurkumovým pakoreňom.

## Ovocné a bylinné čaje

### Novinka

▶  
Slivky so škoricom & vanilkou  
Rakytník s čiernou bazou & lipou  
Rumanček s citrónovou trávou & limetkou



# Cesnak medvedí

Latinský názov: *Allium ursinum* L.

Český názov: Medvedí cesnek

▶ Jedna z prvých jarných rastliniek, ktorá rastie voľne v prírode v listnatých zmiešaných lesoch, na tienistých a vlhkých miestach okolo potokov. S obľubou sa začína pestovať v záhradkách, kde sa jej darí vo vlhkej pôde v tieni stromov.

▶ Prvé listy možno ľahko zameniť s listami jedovatej konvalinky voňavej! Pre medvedí cesnak je typická **cesnaková príchuť** a vôňa.

▶ Patrí do čeľade cesnakovitých a **prívlastok** napovedá, že si na byline plnej vitamínov a minerálov zrejme pochutnávajú medvede po prebudení zo zimného spánku. Iný výklad znie, že dáva medvediu silu.

▶ Pridáva sa do jarných šalátov, polievok, plniek, omáčok, výborne ochutí mäso i ryby.

▶ Ak nie ste alergickí na allicín, medvedí cesnak sa v ľudovej medicíne užíva pri nachladnutí a zápaloch horných ciest dýchacích, pri vyššom krvnom tlaku a cholesterole, pri zápche i nafukovaní. Na jar sa používa **na očistu tela** ako detoxikačný prostriedok. Čistí črevá, pečeň, obličky, pôsobí i na parazity, plesne a baktérie.

▶ Táto vynikajúca liečivá rastlinka je bohatá na **vitamín C**, silný antioxidant, ktorý chráni bunky pred škodlivými voľnými radikálmi a posilňuje imunitu. Významný je i obsah chlorofylu či železa.

Zbierajú sa predovšetkým aromatické **listy** až do mája, kedy začína rastlina kvitnúť, má drobné biele kvety a stráca na svojej sile. Vôňa, chuť i účinné látky sa strácajú tiež sušením, preto je najlepšie bylinu konzumovať čerstvú, prípadne ju pokrájať a zmraziť alebo naložiť do oleja. Pripravuje sa z nej i pesto a tinktúra.



Medvedí cesnak sa považuje za prírodné antibiotikum a antimykotikum. Obsahuje podobne ako cesnak siaty (tiež kuchynský) účinnú silicu – sírnatý alliin, ktorý sa až po rozdrvení či rozhrzení mení v antibakteriálny allicín, zodpovedný i za charakteristickú chuť.



Prečo je kyselina hyaluronová v posledných rokoch taká populárna a pridáva sa do rôznych kozmetických prípravkov? Kyselina hyaluronová (z anglického hyaluronic acid – skratka HA) je bežnou súčasťou nášho tela; je obsiahnutá v rôznom množstve (celkom asi 15 gramov) v medzibunkovom priestore v rade miest organizmu, kde plní rôzne funkcie.

Má obrovskú schopnosť viazať veľké množstvo vody, pričom v spojení s vodou vytvára gél, ktorý v medzikĺbovom priestore slúži ako klzná látka napomáhajúca udržaniu bezbolestnej a hladkej hybnosti kĺbov. Zaisťuje optimálne viskozitné vlastnosti a udržanie vnútroočného tlaku. Rad funkcií plní i v sliznici nosa, vaginálnom epiteli, dýchacích cestách a inde. A akú funkciu plní v koži?

### HYDRATÁCIA

Jej schopnosť viazať veľké množstvo vody je omnoho väčšia, než je tomu u ktorejkoľvek inej prirodzenej hydratačnej látky (dokáže zadržať až tisícnásobok svojej hmotnosti). Vzhľadom na veľkú molekulu, danú jej polymerným charakterom, HA z kože „neuniká“ a udržuje hydratáciu rad hodín. Ale jej životnosť v koži je približne 12 hodín, potom dochádza k jej odbúraniu enzýmami.



### OCHRANNÁ BARIÉRA

Vytvára na koži a slizniciach ochrannú vrstvu, ktorá obmedzuje straty vody odparovaním a bráni množeniu a prienikom patogénnych mikroorganizmov.

▶ V kozmetických prípravkoch na telo sa používa 0,05 až 0,3 % kyseliny hyaluronovej (presnejšie jej sodné soli hyaluronátu sodného), kedy jej účinok podľa štúdií najviac stúpa. Existujú ale tiež maloobjemové krémy na vrásky či špeciálne séra s vyšším obsahom kyseliny hyaluronovej, ktoré sú však drahšie pre vyššie obstarávacie náklady HA.



# Význam HA v koži

Kyselina hyaluronová alebo molekula mladosti, ako sa jej tiež hovorí, je jednou z prirodzene sa vyskytujúcich látok v koži, ktoré udržiavajú našu pleť hladkú. S pribúdajúcim vekom jej produkcia klesá, pokožka stráca pružnosť a prehĺbujú sa vrásky.



## ELASTICITA

Čím viac kyseliny hyaluronovej v koži je, tým je pevnejšia. Na makromolekuly HA sa viaže voda, ktorá zaplní medzibunkový priestor a tým napína kožu. Pokožka je pružná a hladká bez vrások.

## REGENERÁCIA

Cyklus obnovy kože trvá približne 21 dní. S pribúdajúcim vekom alebo pri poškodení kože vplyvom slnečného UV žiarenia či iných škodlivých faktorov sa proces obnovy kože spomaľuje. Kyselina

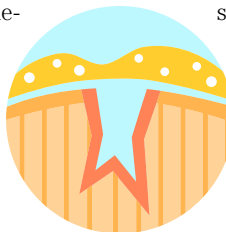
hyaluronová pôsobí ako stimulátor delenia buniek kože a hrá dôležitú rolu v procese jej obnovy. Podporuje a urýchľuje regeneráciu kože.

## URÝCHLENIE PRIEBEHU

Kyselina hyaluronová prispieva k urýchleniu priebehu a rýchlejšiemu odzneniu zápalovej reakcie, ktorá sa prejavuje začervenaním pokožky (napríklad po nadmernom opaľovaní). Blokuje tiež medzibunkovú migráciu vírusov a baktérií, sťažuje teda šírenie infekcie.

## URÝCHLENIE HOJENIA

Kyselina hyaluronová vychtáva voľné radikály v tkanive, čím znižuje riziko poškodenia buniek i medzibunkových štruktúr škodlivými vplyvmi prostredia, ako sú UV žiarenie, smog, chemikálie či iné škodliviny z ovzdušia. Pre túto svoju schopnosť prispieva tiež k urýchleniu procesu hojenia a bezjazvovitému zaceleniu rany (bráni nadmernému ukladaniu kolagénu v mieste rany).



# Panthenol HA

## Hebká a pružná pokožka

Spojenie panthenolu (7 %) a kyseliny hyaluronovej (0,2 %) je priaznivé pre starostlivosť o suchú, starnúcu a citlivú pokožku po opaľovaní.

- **Telové mlieko a krém** s upokojujúcim účinkom na kožu sú vo forme ľahkej emulzie, ktorá je ľahko vstrebateľná.

- **Gél** s chladivým efektom obsahuje navyše vitamín E v mikrokapsulách a prináša rýchlu úľavu pokožke po nadmernom pôsobení slnečného žiarenia.

DOSTANETE V LEKÁRŇACH

INZERCIA

[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

[info@muller-pharma.cz](mailto:info@muller-pharma.cz)

Nájdete nás tiež na Facebooku

# Minimum o mineráloch

Minerály sú prvky alebo chemické zlúčeniny, ktoré denne potrebuje náš organizmus v malom množstve na správne fungovanie. Pretože si ich nevie naše telo vyrobiť samo, musíme ich prijímať v potrave.

## MINERÁLY

**Denný príjem vápnika, horčíka, fosforu, chlóru, draslíka, sodíka a síry je potrebný vo väčšom množstve (nad 100 mg denne).**

**Vápnik** (calcium, Ca) je nevyhnutný na rast a obnovu kostí a zubov, na správnu zrážanlivosť krvi a činnosť svalov. Prispieva k normálnej funkcii nervových prenosov a tráviacich enzýmov. Podieľa sa na procese delenia a špecializácie buniek. Nedostatok vápnika býva spájaný s nedostatkom vitamínu D, ktorý pomáha vstrebávaniu vápnika. Prejavuje sa kazivosťou zubov, osteoporózou u dospelých, zlomeninami kostí, alebo napríklad krivicou u detí.

**Horčík** (magnesium, Mg) sa podieľa na procese delenia buniek. Prispieva k elektrolytickej rovnováhe a je potrebný na udržanie normálneho stavu kostí a zubov a na normálnu činnosť nervov a svalov. Podieľa sa na normálnej psychickej činnosti. Pri nedostatku sa môžu objaviť svalové kŕče, depresie, slabosť, závraty, strata chuti do jedla.

**Fosfor** (phosphorus, P) je potrebný na udržanie dobrého stavu kostí a zubov, na premenu energie a normálne fungovanie bunkových membrán. Podobne ako u vápnika dochádza pri nedostatku fosforu k častejšej kazivosti zubov, k zlomeninám kostí, či bolesti kĺbov.

### Sodík

(natrium, Na) je potrebný na vedenie nervového vzruchu, na kontrakciu svalov a udržanie acidobazickej rovnováhy. Nedostatok sodíka je veľmi vzácny po nadmernom potení, ťažkých hnačkách a zvracaní a môže sa prejavovať svalovými kŕčmi. Nadmerný príjem (i v kuchynskej soli) spôsobuje zadržiavanie vody v tele, opuchy, v ťažších prípadoch zlyhanie obličiek.

### Draslík

(kalium, K) prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku a podobne ako sodík je potrebný na vedenie nervového vzruchu a na kontrakciu svalov. K nedostatku draslíka môže ojedinele dôjsť po ťažkých hnačkách, zvracaní, po niektorých liekoch (napr. podporujúcich močenie) a prejavom býva únava, zápcha, svalová slabosť či tachykardia.

## STOPOVÉ PRVKY

**Denný príjem minerálnych látok železa, jódu, zinku, chrómu, kobaltu, medi, fluóru, mangánu, molybdénu a selénu je postačujúci vo veľmi malom množstve (niekedy len v mikrogramoch).**

### Železo

(ferrum, Fe) je súčasťou krvného farbiva hemoglobínu a je nenahraditeľné pri prenose kyslíka v tele. Dostatočné množstvo železa pomáha pri tvorbe červených krviniek a hemoglobínu, teda látky prepravujúcej v červených krvinkách kyslík. Železo prispieva k normálnej funkcii imunitného systému. Nedostatok železa býva najčastejšou príčinou anémie. Prejavom je únava, točenie hlavy, bledosť, dýchavičnosť. Nepostačujúci príjem železa môže byť v dôsledku nesprávneho stravovania, poruchy vstrebávania prvku v čreve alebo zvýšeným krvácaním u žien.

novinka



Balenie: 12 pastiliek  
Výživový doplnok so sladidlom

INZERCIA

**Chrom** (chromium, Cr) je potrebný na normálny metabolizmus glukózy. Pri jeho nedostatku sa môže začať zvyšovať hladina glukózy v krvi.

**Jód** (iodum, I) je nevyhnutný na tvorbu hormónov štítnej žľazy, ktoré majú vplyv na vývoj a energetický metabolizmus človeka. Jód prispieva k normálnym rozpoznávacím funkciám i k udržaniu normálneho stavu pokožky. Pri nedostatku sa objavuje struma (zväčšenie štítnej žľazy), u detí kreténizmus, ďalšími znakmi je obezita, únava, otupenosť, spomalenie a citlivosť na chlad.

**Mangán** (manganum, Mn) prispieva k udržaniu normálneho stavu kostí a normálnej tvorbe spojivových tkanív. Je potrebný na aktivitu mnohých enzýmov. Len vzácné sa mangánu nedostáva a prejavom môže byť spomalenie rastu či deformácia kostí.

**Meď** (cuprum, Cu) je nevyhnutná na správnu funkciu nervovej sústavy a na krvotvorbu. Prispieva k normálnemu prenosu železa v tele, k správnej funkcii imunitného systému, k normálnemu energetickému metabolizmu a má vplyv i na pigmentáciu vlasov a pokožky. Nedostatok medi je veľmi vzácny a prejavuje sa anémiou, poklesom bielych krviniek, alebo brnením končatín.

**Selén** (selenium, Se) je významný antioxidant, ktorý má vplyv na funkciu imunitného systému, na činnosť štítnej žľazy i na zdravie vlasov a nechtov. Selén prispieva k normálnej spermatogéze. Príznaky nedostatku selénu sú veľmi vzácne, napr. zníženie imunity a choroby všeobecne súvisiace s jeho antioxidantnou činnosťou.

**Zinok** (zincum, Zn) sa zúčastňuje celého radu metabolických procesov v tele. Prispieva k normálnemu metabolizmu sacharidov, kyselín a zásad, mastných kyselín, vitamínu A, podieľa sa na normálnej syntéze bielkovín. Je nutný na tvorbu spermy, napomáha teda plodnosti a reprodukcii. Udržiava normálne hladiny testosterónu v krvi, prispieva k normálnej syntéze DNA. Je potrebný tiež na udržanie dobrého stavu kostí, vlasov, nechtov, pokožky i zraku. Nedostatok sa prejavuje únavou, náladovosťou, stratou chuti do jedla, suchou pokožkou, lámaním vlasov a nechtov, pomalým hojením rán, v ťažších prípadoch poruchami psychického, fyzického či pohlavného vývoja.

Podobne ako pri vitamínoch sa nedostatok minerálov (hlavne vápnika a železa) môže prejavovať na zdraví, ale ak je strava naozaj pestrá a kvalitná, stáva sa to vzácné. V niektorých prípadoch, napr. v období rastu, v období tehotenstva a dojčenia, pri poruchách prijímania potravy, atď., môže lekár odporučiť výživové doplnky.



## Vitamíny, minerály

► Pri pravidelnom stravovaní a pestrej strave zaistíte sebe i dieťaťu všetky potrebné vitamíny, minerály a stopové prvky, s výnimkou kyseliny listovej (vitamín B9), ktorú je vhodné dodávať formou výživového doplnku. Dobré je tiež zvýšiť príjem železa. Železo je esenciálnym prvkom nevyhnutným na transport kyslíka v tele. Prispieva k normálnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu a k normálnej funkcii imunitného systému. **Ferrofruit®** obsahuje organické soli Fe<sup>2+</sup>, ktoré sú všeobecne vzhľadom na lepšiu rozpustnosť i lepšie vstrebateľné. Výživový doplnok navyše vďaka obsahu višňovej a jablčnej šťavy má tiež výbornú chuť.



Výživový doplnok v tekutej forme

► Približne až dve tretiny tehotných žien trpí počas prvého trimestra rannou nevoľnosťou. Po porade s odborníkom si môžete zakúpiť v lekárňach výživové doplnky, ktoré napomáhajú k normálnej funkcii žalúdka v ranom tehotenstve. **Müllerove pastilky®** so zázvorom a vitamínom C sú chutné a vojdú sa do kabelky. Zázvor podporuje prirodzenú obranyschopnosť. Tehotné a dojčiacie ženy ich môžu užívať po predchádzajúcej konzultácii s lekárom.



Výživový doplnok

# Keď príde bábätko...

Materstvo býva najkrajším obdobím v živote ženy. Aby ste ho prežili čo najpokojnejšie a najradostnejšie, je dobré sa naň pripraviť. A pestrá vyvážená strava je základom. Pretože čím zdravšia je matka, tým zdravšie a spokojnejšie je i dieťa. Čo sa vám ešte môže hodiť v období tehotenstva či dojčenia, aby ste zaistili sebe i bábätko pokojnejšie dni?

► S hormonálnymi zmenami sa často po pôrode objaví problém zvýšeného vypadávania vlasov a štiepenia nechtov. Než sa všetko upraví, dobrým riešením je krátko zostrih vlasov a používanie **PantheHair®** šampónu so špeciálnymi zložkami ošetrojúcimi vlasy. Ide hlavne o vysokú koncentráciu pantenolu (provitamín B5), ktorý sa ľahko premieňa na kyselinu pantotenovú (vitamín B5). Tá je potrebná pre pokožku, vlasy i nechty a prísun tejto látky do celého organizmu zaistiť pripravok **Panthenol tablety**. Dá sa rozpoliť a v čase dojčenia užívať len polovicu tablety.



Výživový doplnok

## Kozmetika

► V tehotenstve a po pôrode je obzvlášť dôležité udržiavať intímnu hygienu a prirodzené pH intímnych partií, ktoré je kyslé. Kyslé prostredie zabraňuje pre množeniu kvasiniek a iných nežiaducich mikroorganizmov. Jemná **Intímna umývacia pena s olejom čajovníka austrálskeho**, kyselinou mliečnou a pH 4,5 nedráždi a nevysušuje pokožku a pomáha udržiavať prirodzené pH v intímnej oblasti.



► Veľmi dobrým pomocníkom je chlo-rofylový sprej, ktorý vytvára nepriazni-vé podmienky pre rast baktérií a napo-máha k rýchlejšej regenerácii pokožky. **Dermo-chlorophyl®** sprej na bezkontaktnú aplikáciu je určený na starostlivosť o der-matologicky problémovú pokožku. Obsa-huje olejový roztok chlorofylu a je vhod-ný i na premastenie pokožky.



► Na premastenie prsných bradaviek, ktoré po niekoľkých dňoch cicania často sčervenajú a sú citlivé na dotyk, sa hodí **Calcium pantothenicum**. Kalciová mas-tička je používaná pri dráždení kože či na premastenie suchej kože a osvedčila sa i na upokojenie začervenej kože u detí pod plienkami.



► V starostlivosti o citlivú detskú pokožku pod plienkami sa tradične v príprav-koch na zadočky používa rybí olej. Spolu s ďalšími účinnými látkami vytvára na po-vrchu jemnej detskej pokožky ochrannú vrstvu a udržuje ju pod plienkami vláčnu a hebkú. **Detskú masť Bepella®** s rybím olejom, lanolínom a ďalšími látkami dosta-nete v lekárňach i v malom (cestovnom) balení.

## Bylinné čaje

► Na pitný režim je dobré pamätať i v ča-se dojčenia a výhodné je tiež upraviť svoj jedálniček potrebám novorodenca, ktorému sa ešte len vytvára črevná mikroflóra a častejšie trpí nafukovaním i bolesťami brucha. Fenikel pomáha pri nafukovaní a brušných kŕčoch a už roky sa dáva tiež bábätkám. **Fenikel bylinný čaj pre deti** má príjemnú chuť i vôňu a možno ho podávať deťom už od druhého mesiaca veku.



► Jednou z tradičných bylín, ktorá podporuje tvorbu materského mlieka, je jastrabina lekárska. V lekárňach môžete kúpiť bylinný čaj príjemnej chuti **Pre doj-čiace mamičky** s jastrabinou, feniklom, kôprom, medovkou a pamajoránom. Ďal-ším variantom s jastrabinou je bylinná zmes **Dojčenie**, ktorá obsahuje chuťovo príjemnú kombináciu šípiek, jastrabinej vňate, arónie, čiernych ríbezlí a levandule.



Výživový doplnok

► Od ukončeného šiesteho mesiaca veku možno podávať dieťaťu chutný bylinný detský čaj **Trávenie** s harmančekom, me-dovkou, železníkom, mäťou piepornou, lipovým kvetom a plodom fenikla na pod-poru trávenia a vylučovania.



## o bylinkách

Bylinky sa už od pradávna používajú v našej strave pre svoje priaznivé účinky na ľudský organizmus.

### Ibištek sudánsky

(*Hibiscus sabdariffa*)

Vysoká okrasná rastlina krovitého vzrastu z čeľade slezovitých má výrazný tmavočervený kvet, ktorý sa pridáva do čajov nielen pre svoju príjemne kyslastú chuť, ale tiež pre svoje priaznivé účinky na zdravie.

Ibištek obsahuje kyseliny (jablčnú, citrónovú, vínnu), flavonoidy, vitamín C a ďalšie vitamíny i látky, ktoré majú diuretický (močopudný) účinok. Tradične sa používa na zvýšenie vylučovania vody obličkami. Vitamín C má priaznivý vplyv na normálnu funkciu imunitného systému a pomáha chrániť bunky pred oxidatívnym stresom.

Ibištek je rozšírený predovšetkým vo svojej domovskej severnej Afrike, ale i v iných častiach sveta so subtropickým a tropickým podnebí. U nás sa pestuje v kvetináčoch na slnečnom mieste ako teplomilná okrasná rastlina. Kvet ale rýchlo odkvítá.

### Ligurček lekársky

(*Levisticum officinale*)

Tváčca rastlina z čeľade mrkvovitých pochádza z Juhozápadnej Ázie. Z juhu Európy, kde splaňuje, sa dostala v stredoveku až k nám a po mnohých rokoch obľúbenosti i zabudnutia sa opäť vrátila do našich záhradiek.

Bylina s listami podobnými zeleru a so žltozelenými kvetmi dorastá do výšky dvoch metrov. Má výraznú vôňu a ľudovo sa jej hovorí tiež maggi. Zbera a suší sa celá vňať, semená i koreň, z ktorých sa pripravujú nálevy a odvary. Čerstvé listy (pre silnú arómu stačí len pár lístkov) sa pridávajú do polievok, omáčok, plniek, nátierok, do rôznych zeleninových, strukovinových i mäsitých pokrmov.



MEGAFYT  
PHARMA

### Bylinná zmes obličky s brusnicou

- Obsahuje zlatobyľovú vňať, ibiškový kvet, šípky bez semien, kvet bazy čiernej, brusnicovú šťavu, koreň sladovky hladkoplodej a kôprový plod.

Výživový doplnok

INZERCIA



Ligurček obsahuje silice (hlavne terpineol), triesloviny, horčiny, kumaríny, vitamíny C a A, živicu, organické kyseliny, cukry a ďalšie látky. Pôsobí močopudne, podporuje vylučovanie solí z tela, napomáha s vyplavením močového piesku, povzbudzuje vylučovanie tráviacich štiav a žlče, zmiernuje nafukovanie a únavu. Pretože jeho silice dráždia močové cesty a obličky, ľudia s ochorením obličiek, tehotné a dojčiacie ženy by sa mali vyhnúť pravidelnej konzumácii väčšieho množstva byliny. Ligurček je celkom nenáročný a darí sa mu na slnku i v polotieni v záhradke. Pestovať sa dá tiež vo väčšom a hlbšom kvetináči na balkóne.

## Dub letný (Quercus robur)

Strom z čeľade bukovitých je rozšírený skoro po celej Európe a dosahuje výšku 40 i viac metrov. Má hnedastú kôru, ktorá neskoršie zošedne a je silno rozpraskaná, plodom je nažka (žaluď). Zbiera sa hlavne mladá hladká kôra, ktorá obsahuje významné množstvo katechínových trieslovín, ďalej živicu, horčiny a iné látky. Triesloviny (taníny) majú adstringentné (sťahujúce) účinky, pôsobia protizápalovo a antibakteriálne, pomáhajú proti hnačkám, zmiernujú bolesť, svrbenie a potenie.

Dubová kôra sa v ľudovom liečiteľstve používa predovšetkým zvonku pri drobnom poranení na zastavenie krvácania. Kúpeľ s odvarom kôry pre svoje zvieravé účinky na kožu a sliznicu veľmi priaznivo pôsobí pri hemoroidoch a zmiernuje nadmerné potenie nôh. Kloktanie zasa napomáha pri začervenaní v ústnej dutine a nosohltane.

Dub letný patrí medzi dlhoveké stromy, môže sa dožiť i viac než 1000 rokov. Pre svoje všestranné využitie, odolnosť a pevnosť bol predkami uctievaný a je pre nás významným i dnes. Rastie v zmiešaných a listnatých lesoch, nájdeme ho tiež v parkoch a alejach.



**Dr. Müller  
PHARMA**

### Dubová kôra – masť a gél

Tradičné prípravky s obsahom extraktu kôry duba (*Quercus robur*), získaného šetrným postupom zaručujúcim vysoký obsah účinných látok.

## FYTONA

### Dubová kôra – gél s alantoínom

Gélový prípravok s vysokým obsahom extraktu dubovej kôry, klinčekovej silice a alantoínu.



### Dubová kôra

Sušená dubová kôra na prípravu kúpeľov a obkladov a na výplach dutiny ústnej.

# Staráme sa o pleť s akné

Nevyhnutnou podmienkou úspechu boja proti akné je trpezlivosť, pravidelná starostlivosť o pleť a správny výber vhodnej dermokozmetiky.

Acne vulgaris je chronické zápalové ochorenie kože, ktoré sa objavuje v čase puberty a môže znepríjemňovať život veľa rokov. Závisí od mnohých faktorov, napríklad od genetickej dispozície, od toho, o akú formu akné ide, od rozsahu postihnutia a i. Akné môžu vyvolávať niektoré lieky, hormonálne zmeny a poruchy, ale i nevhodná kozmetika či oblečenie. Ako každá kožná choroba patrí akné do rúk lekára, ktorý včasnou diagnózou a liečbou môže zabrániť vzniku ťažšej formy akné a prípadnému zjazveniu.

▶ Na starostlivosť o problémovú pokožku pri rôznych dermatologických ťažkostiach spojených so svrbením sa hodia prípravky s bielym ichtamolom. Mýdlo sa používa na čistenie pokožky, v prípade väčšieho pocitu svrbenia možno aplikovať na určené miesto pastu, ktorá vzhľadom na obsah oxidu zinočnatého veľmi dobre pôsobí pri svrbení.



INZERCIA

Na mastnú pleť so sklonom k akné je dobré vyberať výhradne z kozmetiky určenej na túto problematickú pleť a používať umývacie i čistiacie gély, pleťové vody, krémy či masky s účinnými látkami, ktoré odstraňujú prebytočnú masť bez nežiaduceho vysušovania, uvoľňujú a čistia póry, obmedzujú bakteriálnu infekciu i zápalové ložiská a znižujú tvorbu komedonov (uhry s bielu či čiernou bodkou). Pri miernejších prejavoch akné možno odporučiť prípravky s olejom čajovníka austrálskeho, so zinkom (oxidom zinočnatým), s ichtamolom, kyselinou salicylovou a i. Naopak nevhodné sú mastné krémy (vazelína a parafín sú veľmi mastné), ktoré môžu stav akné zhoršiť predovšetkým tým, že „upchajú“ póry a podporia v nich tak rast mikróbov spôsobujúcich vznik komedonov i zápalových ložísk.

▶ Na vznikajúce alebo už vyvinuté komedony je možné aplikovať **100% olej čajovníka austrálskeho**. Najlepšie vo forme roll-onu, ktorý umožňuje aplikáciu bez kontaktu prstov.

INZERCIA





## Prípravky vhodné na pravidelnú starostlivosť o pleť so sklonom k akné

1. Na čistenie pleti pri miernejších prejavoch vyskúšajte **Pleťové tonikum s Tea Tree Oil**. Okrem TTO obsahuje i extrakt hamamelu, ktorý priaznivo pôsobí na pleťové póry. Prípravok účinne čistí, príjemne osviežuje a upokojuje pleť.



2. Pri častejšej tvorbe komedonov je dobré ešte pred použitím tonika umyť pokožku **Čistiacim gélom s Tea Tree Oil na tvár**. Zmes jemných čistiacich látok odstraňuje z pleti nečistoty, nadbytočnú masť a zvyšky make-upu bez nežiaduceho vysušovania.



3. V prípade viac mastnej pokožky aplikujte po omytí na najviac problematické miesta **Gél s Tea Tree Oil a vitamínom E**. Intenzívny účinok oleja čajovníka austrálskeho je v géle zosilnený unikátnymi mikrokapsulami bohatými na vitamín E.



4. Na menej mastnú pokožku odporúčame použitie **Krému s Tea Tree Oil**, ktorý udržuje pleť vláčnu. Okrem TTO obsahuje i hydratačné látky ako makadamový, jojobový či avokádový olej a vitamín E.



INZERČIA

## ● prehriatie organizmu

Naše telo je vybavené ochrannými mechanizmami, ktoré udržujú vnútornú teplotu okolo 37 stupňov. Pri dlhšie trvajúcom pobyte v prostredí s vysokou teplotou sa môžu tieto mechanizmy narušiť a náš organizmus sa začne prehrievať.

# Ako predísť úpalu

Najčastejšou príčinou kolapsov v horúcich dňoch býva dehydratácia spôsobená nedostatkom tekutín. Hlavne seniori trpia menším pocitom smädu a nedodržia pitný režim. Ohrozenou skupinou v tropických horúčavách sú ale i deti, ťažko fyzicky pracujúce osoby, ľudia trpiaci nejakou chronickou chorobou, napr. dýchacími ťažkosťami či kardiovaskulárnymi choro-

bami. Horúčava sťažuje život tiež obéz-  
nym ľuďom, pretože podkožný tuk bráni  
odvodu tepla z tela.

Po niekoľkých hodinách v priestore s vysokou teplotou, napr. v kancelárii, aute alebo v kupé vlaku bez klimatizácie, rozbolí človeka hlava, cíti sa malátny, nemôže dýchať a idú na neho mdloby. Čím je vyššia vlhkosť, tým horšie. Termoregulačný me-

chanizmus prestáva zvládať nával tepla a organizmus sa začína prehrievať.

Prejavom **úpalu** sú okrem bolesti hlavy, zmätenosti, začervenej suchej kože a nevoľnosti tiež zrýchlený tep a teplota nad 40 °C, postihnutý môže strácať vedomie.

Pobyť na slnku bez pokrývky hlavy pri extrémne vysokých teplotách môže mať pre človeka hrozivé následky, a to poškodenie mozgu. Príznaky **úžehu** sú podobné ako pri úpale a môžu sa prejavovať i s oneskorením aj niekoľkých hodín. Niekedy si človek môže spôsobiť oboje – úpal i úžeh.



**MEGAFYT PHARMA**

**Bylinková lekárňa**

**MEDUŇKA**  
MEDOVKA

**MÁTA**  
MÁTA

**BYLINKOVÁ**  
lekárňa/lekárňa

Dostanete v lekárnach  
[www.megafyt-pharma.sk](http://www.megafyt-pharma.sk)

INZERCIA

## Základné rady

ako zabrániť prehriatiu organizmu i spáleniu a ataku slnka na hlavu:

1. V období tropických horúčav nosiť vzdušné, ľahké, najlepšie bavlnené oblečenie.
2. Obnažené časti tela chrániť opaľovacími prostriedkami s vyšším ochranným faktorom.
3. Vyhýbať sa ťažkej fyzickej práci, šport i prechádzky odložiť na ráno alebo večer. Nebyť dlho na slnku!
4. Chrániť hlavu pred slnkom (slameným klobúčikom, dáždnikom), vyhľadávať tieň stromov, budov.
5. Schladiť telo počas dňa návštevou klimatizovaného prostredia, vlažnou sprchou alebo aspoň umývať časti tela mokrú špongiou.
6. Najdôležitejšie je neustále dopĺňať tekutiny! Neperlivú pramenitú vodu striedať s ovocnými čajmi, minerálkami (potením totiž strácame soľ, chlór, sodík, draslík, vápnik, horčík a ďalšie látky), z bylínok príjemne ochladí a osvieži napríklad vlažný nápoj z mäty alebo medovky.

## ● starostlivosť o pokožku

# Áno, či nie? Čo viete a neviete o opaľovaní?

### ▶ Žiarenie UV-A je menej škodlivé než UV-B?

Nie. UV-A (320-400 nm) preniká dobre atmosférou a tiež do hlbších vrstiev kože a spôsobuje pigmentáciu kože. Zároveň ale ničí vlákna kolagénu, pokožka tak rýchlejšie starne a prehľbujú sa vrásky. Pri dlhodobom pôsobení vedie k poškodeniu DNA a zvýšeniu rizika vzniku kožného nádoru.

### ▶ Je zdravšie opaľovanie v soláriu?

Nie celkom. Okrem UV-B (290-320 nm) žiarenia, ktoré preniká do povrchových vrstiev kože a spôsobuje začervenanie, ktoré nás niekedy včas vyženie zo slniečka, v soláriu pôsobí hlavne UV-A žiarenie. Nedôjde teda tak ľahko k akútnej reakcii kože, „spáleniu“. Hĺbkové účinky UVA žiarenia však môžu byť rovnaké alebo i horšie než pri opaľovaní na slnku.

### ▶ Je pravdou, že k stimulácii tvorby vitamínu D v koži dochádza za pomoci UV-B spektra?

Áno. Obvykle postačí vystaviť ruky a tvár slnku na pár minút denne.

### ▶ Môžu lieky zvyšovať citlivosť pokožky na UV žiarenie?

Áno. Pri užívaní niektorých liekov (antibiotiká, antidepresíva, antidiabetiká, analgetiká, antimykotiká a i.), ale i niektorých bylinných preparátov (napr. známou fotosenzibilizujúcou rastlinou je ľubovník) je dobré vyhnúť sa pobytu na slniečku i umelému zdroju ultrafialového žiarenia. Čítajte vždy pozorne príbalovú informáciu pri liečivom prípravku.

### ▶ Stačí aplikovať opaľovací krém bezprostredne pred opaľovaním?

Nie u väčšiny bežných prostriedkov. Na zaisťovanie dostatočnej ochrany sa odporúča aplikovať ochranný prípravok aspoň 20 minút pred slnečnou expozíciou, aby sa stihli aktivovať chemické ochranné filtre. A nezabudnúť ani na najviac exponované časti tela, ako je čelo, uši, nos, ramená, hrudník, chrbát rúk i nôh,

chrbát, na pery aplikovať pomádu či balzam s ochranným faktorom. Aplikácia bezprostredne pred opaľovaním je dostatočná v prípade prípravkov založených iba na minerálnych UV filtroch (oxid titaničitý, oxid zinočnatý), ktoré fungujú do značnej miery ako „UV zrkadlo“ a nemusia sa aktivovať.

### ▶ V prípade použitia ochranného krému s SPF 50 je dostatočná jedna aplikácia raz denne?

Nie. I vodovzdorný prípravok nie je oteruvzdorný, a preto pri opaľovaní a kúpaní je vhodné aplikáciu zopakovať každé 2 hodiny.

### ▶ Je dobré používať prípravky i po opaľovaní?

Áno. Pokožka nadmerne ožiarená slnkom je podráždená, suchá a stráca pružnosť. Potrebuje upokojiť a zregenerovať. Vhodné sú prípravky s pantenolom, vitamínom E, aloe vera i glycerínom. Pantenol je nevyhnutný na udržanie zdravej pokožky, napomáha zadržovanie vody v pokožke (jej hydratáciu) a podporuje obnovu buniek, spomaľuje tak vznik a rozvoj vrások. Známe sú jeho účinky, ktoré prinášajú úľavu začervenej pokožke po nadmernom opaľovaní. Preukázateľne účinné sú prípravky s pantenolom od 1 % vyššie.

Rýchla pomoc  
namáhaným perám  
i pokožke  
po opaľovaní



## ► Aký je rozdiel medzi vegetariánstvom a vegánstvom?

Vegáni na rozdiel od vegetariánov nekonzumujú nielen mäso, ale ani ďalšie živočíšne produkty, ako je mlieko, jogurt, maslo, vajcia, med a i. Existuje však niekoľko ďalších variantov bezmäsitej stravy. Ak sa stretnete so slovom vitariánstvo, podstatou tohto životného štýlu je surová strava, ktorá nedovoľuje tepelnú úpravu potravín nad 48 °C. Frutarián odmieta „zabíjanie“ celej rastliny a konzumuje iba čerstvé plody rastlín (ovocie, semenka, orechy, paradajky, uhorky a i.).



## ► Železo je minerál prirodzene sa vyskytujúci v mnohých potravinách.

Je nevyhnutný na prenos kyslíka v tele a tiež pre rast, vývoj a normálnu funkciu buniek i biosyntézu niektorých hormónov. Odporúčaná denná dávka železa sa značne líši podľa veku a pohlavia, ale i spôsobu stravovania. Vstrebávanie železa zvyšuje vitamín C, naopak znižujú ho niektoré látky v rastlinných potravinách (napr. v strukovinách), ale i vápnik. Preto je dobré neužívať prípravky s obsahom železa spoločne s mliekom a mliečnymi výrobkami (počkať aspoň 2-3 hodiny). Vstrebávanie železa môže ovplyvniť i pitie kávy alebo čaju. Tiež je dobré vedieť, že železo môže mať vplyv na účinok niektorých liekov, preto je dobré poradiť sa o užívaní železa s lekárnikom.

Vek	Muž	Žena
		<i>V čase tehotenstva</i>
		<i>V čase dojčenia</i>
Do 6 mesiacov	0.27 mg	0.27 mg
7–12 mesiacov	11 mg	11 mg
1–3 roky	7 mg	7 mg
4–8 rokov	10 mg	10 mg
9–13 rokov	8 mg	8 mg
14–18 rokov	11 mg	15 mg
		<i>/ 27 mg</i>
		<i>/ 10 mg</i>
19–50 rokov	8 mg	18 mg
		<i>/ 27 mg</i>
		<i>/ 9 mg</i>
51 a viac rokov	8 mg	8 mg

# Ferro fruit®

- Pre ženy v období menštruácie
- Pre tehotné a dojčiace ženy
- Pre darcov krvi
- Pre deti v období rastu
- Pre dospievajúcich
- Pri zvýšenej únave a rekonvalescencii



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI  
Celý sortiment prípravkov na:  
[www.muller-pharma.sk](http://www.muller-pharma.sk)

INZERCIA  
Výživový doplnok v tekutej forme

► **Ludia trpiaci fenylketonúriou**, dedičnou poruchou látkovej premeny bielkovín, musia dodržiavať prísnu diétu a vylúčiť z jedálnečka potraviny obsahujúce bielkoviny (mäso, mlieko, obilniny, orechy, strukoviny a i.). Mali by sa tiež vyhnúť produktom so sladidlom aspartam (obsahuje totiž zdroj fenylalanínu).

► **Viete, že líčidlá s uplynutým časom spotreby môžu vyvolať alergiu a vyrážku?**

Prítomnosť a rozmnoženie mikroorganizmov nemusí byť v kozmetike spočiatku badateľné, ale môžu spôsobiť ochorenie kože alebo dokonca celého organizmu. Najviac baktérií prilipne na riasenke, ktorá by sa mala meniť už po troch mesiacoch. Veľmi chýlostivý je i make-up, ktorý po otvorení vydrží asi pol roka. Rúž je dobré vymeniť po roku. Z hľadiska rozmnoženia mikroorganizmov sú rizikovejšie prípravky bez konzervačných látok, preto ich obdobie trvanlivosti je omnoho kratšie. Bežne by sa mala používať na naberanie krému špachtlička a kozmetické štetce i hubky na líčenie by sa mali pravidelne čistiť pod vodou s antibakteriálnym mydlom. Líčidlá sa zásadne nikomu nepožičiavajú a skladujú sa na tmavom a suchom mieste do teploty, ktorú uvádza výrobca. Jedine tak sa dá zabrániť premnoženiu baktérií a prípadným zdravotným ťažkostiam.

► **Máte tohto roku v pláne nazbierať a usušiť si na zimu vlastné bylinky nielen do kuchyne, ale i na rôzne neduhy?**

Sušenie je vlastne najjednoduchší spôsob konzervácie a uchovania účinných látok v rastline a jednoduchá je i príprava nálevu alebo odvaru. Aby si však rastliny uchovali svoju liečivú silu, musíte ich zbierať na začiatku kvitnutia (musia byť suché, bez rosy) a sušiť ich hneď po zbere na tienistom a vzdušnom mieste pri teplote do max. 40 °C. Sušia sa na čistom papieri alebo tkanine, usušiť sa dajú tiež vcelku ako zviazané a za stonky povešané kvety, ideálne na pôjde alebo nad oknom. Keď už sa pri dotyku lámu, lístky a kvety stiahnete a uschovajte v uzatvárateľnom tmavom pohári alebo plátennom vrecúšku na tmavom a suchom mieste. Sušené zväzky šalvie, ľubovníka alebo levandule však poslúžia dobre tiež ako dekorácia.

 **MEGAFYT**  
PHARMA



**Bylinková**  
lekáreň

Bylinné sypané čaje

[www.megafyt-pharma.sk](http://www.megafyt-pharma.sk)



# Soľné roztoky v spreji

Ako účinná prevencia alebo na podporu terapie pri ochorení dýchacích ciest sa používajú isoosmolálne a hyperosmolálne roztoky solí. Metóda nosných výplachov vychádza z tradícií jógy a ponúka šetrný a bezpečný spôsob uvoľnenia upchatého nosa.

Vrchná vrstva buniek nosnej sliznice je za normálnych podmienok chránená pred vysychaním vrstvičkou hlienu. Vlastnosti hlienu sa môžu meniť, predovšetkým jeho viskozita. Príliš viskózný hlien je ťažko transportovaný a je zhoršené odplavovanie cudzorodých častíc. Sliznica môže i vysychať, čo má potom za následok jej zvýšenú citlivosť. Ak je znížená ochranná funkcia hlienu, zvyšuje sa riziko zápalu a vzniku alergických a astmatických ťažkostí.

V prípade ľahkých foriem akútneho ochorenia dýchacích ciest je efektívnou alternatívou ich farmakologickej liečby a prevencie použitie roztokov solí, napríklad morskej vody, alebo iných solí vhodného zloženia. Ich využitie vo forme výplachov alebo aplikácie spreja na sliznicu nosa vedie k úľave bez významných vedľajších účinkov.

**Isoosmolálne (=izotonické)** alebo **mierne hypoosmolálne (=hypotonické) roztoky** sú najefektívnejšie na **zvlhčenie sliznice**, zvlášť pri nízkej relatívnej vlhkosti prostredia, napr. v prekúrených bytoch v zimnom období. Umožňujú okamžitý transport vody smerom do sliznice. Sú vhodné i na odplavenie cudzorodých častíc a napomáhajú čistiť nosné dutiny.

Rinosinusitída, akútna či chronická infekcia dýchacieho ústrojenstva spojená so zápalom, obvykle začína ako vírusové ochorenie dýchacích ciest. Často vedie k **zdureniu nosnej sliznice** a zhoršenej priechodnosti nosnej dutiny. V takom prípade sú účinnejšie **hyperosmolálne (=hypertonické) roztoky**. Opuchy sliznice sú väčšinou spôsobené nahromadením vody v sliznici. V dôsledku rozšírenia ciev dochádza k zvýšeniu priechodnosti ich steny pre vodu a voda sa dostáva mimo cievy, hromadí sa tam a vzniká opuch sliznice. Koncentrácia solí v tejto vode v sliznici je isoosmolálna = izotonická s telovými tekutinami. Ak podáme na sliznicu hyperosmolálny = hypertonický roztok, voda po koncentračnom spáde prestupuje zo

sliznice von do tohto podaného roztoku, kým sa koncentrácie nevyrovnajú. Tým sa odoberie voda zo sliznice a opuch splasne. Zároveň z hyperosmolálneho roztoku podaného sprejom na sliznici vzniká roztok viac-menej izotonický, ktorý následne povrch sliznice zvlhčuje.

K zhoršeniu dýchacích ťažkostí prispieva i výskyt peľových a ďalších alergických reakcií. Pri využití hyperosmolálnych nosných sprejov na báze solí je možné významne znížiť dávkovanie i nutný čas lokálnej aplikácie liečiv u alergií, predovšetkým vďaka obmedzeniu kontaktu alergénov so sliznicou. Zvlášť účinné sú v tejto súvislosti soli horčička, ktoré znižujú dispozíciu sliznice k alergickej reakcii.






Nosné spreje na báze roztokov solí, najčastejšie rôzne koncentrované morskej vody, ale i iných, napr. horečnatých solí, predstavujú účinnú prevenciu i pomocnú terapiu rôznych typov ochorenia nosnej sliznice. Napomáhajú odplaveniu cudzorodých častíc prilipnutých na sliznici, vrátane peľov a iných alergénov, zvlhčujú sliznicu a znižujú riziko infekcií. Znižujú opuch a uľahčujú dýchanie pri pocite upchatého nosa. Použitie týchto nosných sprejov je veľmi jednoduché, bezpečné a môžu ich bez ťažkostí používať i tehotné a dojčiacie ženy a deti.



**Osmolalita** je koncentrácia, resp. počet častíc (molekúl alebo iontov) v 1 kg vody.

**Isoosmolálny (izotonický) roztok** znamená, že počet častíc je rovnaký (zjednodušene je možné povedať, že koncentrácia solí je rovnaká), ako je tomu v telových tekutinách.

**Hyperosmolálny (=hypertonický) roztok** znamená, že počet častíc je vyšší (opäť zjednodušene, koncentrácia solí je vyššia), hypoosmolálny (=hypotonický) roztok znamená, že počet častíc je nižší (teda koncentrácia solí je nižšia), než je tomu v telových tekutinách.

	MESTO V USA	MUŽSKÉ MENO (17.7.)		MORAVSKÉ MESTO	INDONÉZSKA OBJEMOVÁ MIERA		ZVONIŤ	LŮBIŤ, PO TALIANSKY	CELKOM, PO NEMECKY	ŠPANIELSKA EXKRÁLOVNÁ		ČESKÝ FUTBALISTA (PAVEL, *1978)	NEJAKÝ, VOLAJAKÝ	SLOVENSKÝ ATLÉT - SKOKAN DO VÝŠKY (LUBOMÍR, *1962)
OZN. KUSA			ZBIERKA ZÁKONOV SR (SKR.) TAJNIČKA 2			AMERICKÝ SKLADATEĽ (JOHN, 1912-1992)					PODARÚNOK			
DRUH MORSKEHO MÄKKÝŠA						MESTO (SIDLO) V RUSKU					PODRAĐOVÄCIA SPOJKA JEDNOTNÉ ROĽNICKÉ DRUŽSTVO (SKR.)			
ČESKÝ BASNIK A AUTOR ŽVOTOPISNÝCH ROMÁNOV						TAJNIČKA 1 POSIELAŤ (BAS.)								
SÍDLO V USA					CEZ (ZASTARANE) PORUCHA REČI					RISKOVANIE TURECKÁ METROPOLA, MESTO V TURECKU				
ŠACHOVÄ PREHRA				KRÍDLA RÍMSKÝCH LEGII SMRŤ (KNIŽNE)					ZBOHOM PRIATEĽIA, PO ANGLICKY					
ZASLAŤ NA URČITÉ MESTO								KILONEWTON TECHNICKÄ UNIVERZITA			ČLENSTVO, PO ESPERANTSKY TAJNIČKA 3	(ČESKÉ) MENO ILONY	EMTA AWARDS LIMITED (SKR.)	
	NEPRŮJEMNOST, MRZUTOSŤ	ŠTIKÚTÄT KENSKÝ ATLÉT - BEŽEC NA DLHÉ VZDÄLENOSTI (SAMSON, 1966-2003)					TIKOT SKLOVITÄ VRSTVA, EMAIL							
PRIPRÄVOK NA UMÝVANIE OKIEN						KRÄTKÝ KABÄTEC KATOLICKÝCH KNÄZOV SLUCHOVÝ ORGÄN								
DVOJROČNÉ ODOBIE							ČESKÝ PROZÄIK (BOHUMIL, 1914-1997) SCHYTIŤ (ZRIED, EXPR.)							
DRUH PALMY				JUDEJSKÝ KRÄĽ BOLO POSTÄVENÉ					ODDELENIE ANESTÉZIE A INTENZIVNEJ MEDICINY PREDZVEŠŤ ZÄCHVÄTU			INTERNATIONAL SOCIOLOGICAL ASSOCIATION	UŽIL (BÄSN.)	
ŠVAJČIARSKY PREZIDENT (JAKOB, 1822-1879)					ŠPANIELSKÄ POLIEVKA ARIZONA DIÄMON-DBACKS (SKR.)					PATRIÄCI OLE Z, PO ČESKY; ČESKÄ PREDLOŽKA				
MESTO V RUSKU					SÍDLO V MAROKU BLÜDIME						BODÄVÝ HIMYZ (MNOŽ. Č.) ŠKVRNA, PO ČESKY			
	ČESKÄ SPOJKA (ALEBO)	PRIEHÄVOK, PO ČESKY LATINSKÉ ŽENSKÉ MENO (FEBRONIA)					PREKLENUL SPÄNIM ČÄST FOTOÄPÄRÄTU							
OSVOJENIE, PRIÄTIE ZÄ SYNA										KRYPTON (CHEMICKÄ ZNÄČKA) NEMECKÉ MUŽSKÉ MENO (KÄRÖL)			DECILITER (HOVOR.)	KYPRITÄ FLUHOM
NA AKÝ ÜCEL					JEDNODUCHÉ PLÄVIDLO ST. ČES. DRAMATIK				MUŽSKÉ MENO DRUH OBUVNICKEHO LEPIÄLA					
ELEKTRÄREŇ BOHUNICE				VEČNÄ PRIRODNÄ SILA OVLÄDÄJÜCA SVET (NÄB.)				NEMECKO-ČESKÝ ARCHITEKT, STÄVITEL A SOCHÄR (PETER, 1332/1333-1399)						
BEŽANIE				MPZ - JEMEN				ORNÄ PÖDA						
ZLATO, PO ŠPANIELSKY				ŽENSKÉ MENO (29.4.)				ODHÄŇÄŤ						

Terentius: V žitve je... (dokončenie v tajničke). Riešenie krížovky spolu so svojim menom a adresou zasielajte do 10. 5. 2018 na mailovú adresu: voni.zdravim@muller-pharma.cz, alebo poštou na: **Dr. Müller Pharma, U Mostku 182, 503 41 Hradec Králové.** (Prosíme, pridajte informáciu, z akého časopisu ste ...a voni zdravim získali.) Trom vyžrebovaným lúštitelom správnej tajničky zašleme balíček produktov v hodnote 500Kč a mená výhercov zverejníme na našich facebookových stránkach [www.facebook.com/MullerPharma](http://www.facebook.com/MullerPharma) a v ďalšom vydaní ...a voni zdravim. Mená výhercov z minulého čísla: A. Balázová, Štrba, M. Kukura, Spišská Nová Ves a A. Hinnerová, Piešťany.



Novinka

# Bylinné čaje v novom balení



Vaše obľúbené bylinné čaje teraz v ponuke tiež v menšom balení. Obsahujú 10 nálevových vrecúšok.

Žiadajte vo svojej lekárni  
[www.megafyt-pharma.sk](http://www.megafyt-pharma.sk)