

JESEŇ 2019

Padanie vlasov

Ošetrujúce oleje
v kozmetike

Menopauza

...a voní zdravím

Ako skrotiť kašeľ

Jedlom
proti diabetu

Konopa
a konopná
kozmetika

PRE KAŽDÉHO, KTO SA RÁD O SEBA STARÁ



PRÍPRAVKY S KYSELINOU HYALURÓNOVOU

Hyalosan

Na udržanie prirodzene vlhkého prostredia vaginálnej sliznice.
 Na regeneráciu a obnovu prirodzeného stavu vaginálnej sliznice.
 Na spríjemnenie intímnych zážitkov.
 Na každodennú starostlivosť o intímne partie ženy.



- ZDRAVOTNÍCKE PROSTRIEDKY VAGINÁLNE ČÍPKY A VAGINÁLNY GÉL
- ZDRAVOTNÍCKY PROSTRIEDOK LUBRIKAČNÝ GÉL
- INTÍMNY UMÝVACÍ GÉL
- INTÍMNA UMÝVACIA PENA PRE ŽENY V ŠESTONEDELI

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI
 Celý sortiment prípravkov v e-shope na
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

INZERCIA

Korenené čajové zmesi s intenzívnou korenenou chuťou

**Korenená kurkuma so škorickou**

Korenená zmes aromatizovaná obsahuje kurkumu (35 %), škoricu (10 %), jablko, sladké drevko, zázvor, klinčeky, čierne korenie, prírodnú vanilkovú arómu, kardamóm a vanilku.

Korenený Pán Perníček

Čierny čaj pravý aromatizovaný obsahuje čierny čaj pravý (73,5 %), škoricu (7,5 %), sladké drevko, zázvor, arómu lístkového cesta, klinčeky, čierne korenie a kardamóm.

Z dejín lekárenstva

Lekárenstvo, ako ho poznáme dnes, sa do súčasnej podoby vyvinulo po dlhých rokoch rozvoja, ktorý bol ovplyvnený spoločensko-politickými, ale i vedeckými podnetmi. Tieto zmeny sa vtisli tiež do vzhľadu a riešenia lekárenského nábytku umiestneného v oficínach lekární.

Prvé lekárne u nás sa začali objavovať od 13. storočia.

V tejto dobe šlo o jednoduché koterce či krámy, neskoršie uzavretý komplex miestností (oficíny, laboratóriá a sklady), kam pacienti nevstupovali. Vyrobené liečivé prípravky im lekárník vydával oknom do ulice alebo do priechodov. Až v 17. – 18. storočí bol umožnený vstup pacientov dovnútra do lekárne. V týchto rokoch začala etapa, ktorá trvala až do polovice 20. stor. a ustálila sa v nej tzv. klasická lekárňa, ktorej charakteristickým rysom je vykonávanie výrobnéj a výdajnej činnosti priamo v oficíne lekárne. Uvedené práce boli vykonávané na jedinom spoločnom pracovnom stole, tzv. täre, kde boli sústredené nutné výrobné pomôcky (váhy, mažiare, roztieračky a i.). Po obvode miestnosti, v skrinách nazývaných repozitóriá, boli na policiach (v nádobách zvaných stojatky) a v zásuvkách uložené suroviny na výrobu liekov. Vzhľad lekárne sa prispôboval panujúcemu umeleckému slohu, napr. renesancii, baroku a rokoku cez klasicizmus, biedermeier a historizujúce slohy k secesii a v závere etapy k funkcionalizmu. Zmeny v zdravotníctve pred 2. svetovou vojnou a po nej priniesli významný nárast vyťaženia lekární, čo si vynútilo zmenu v usporiadaní lekárenského pracoviska s cieľom obmedziť kontakt

pripravujúceho lekárnika s pacientom. V zásade sa to dialo dvoma spôsobmi. Pokiaľ to miestne podmienky umožňovali, bola výroba liečivých prípravkov presunutá do oddelenej samostatnej miestnosti. V opačnom prípade boli nepriehľadnou

lekárník mal viac priestoru na poučenie pacienta a zodpovedanie jeho otázok.

Lekárske mobiliáre, ktoré reprezentujú jednotlivé etapy vývoja lekárenského pracoviska, si možno prehliadnúť v expozícii História lekární, ktorú v hospitale



prepážkou zo skla alebo dreva zakryté váhy a neskoršie celá tára. Na styk s pacientom bolo vyhradené akési výdajné okienko. Týmto riešením bol aspoň čiastočne zaistený pokoj a hygienické prostredie na výrobu liekov.

V 2. polovici 20. storočia došlo v zariadení československých lekární k ďalším zmenám. Bol oddelený výdaj liekov na predpis a bez predpisu. V mnohých lekárnách prebiehal voľný predaj výdajným oknom, zatiaľ čo výdaj na recepty sa odohrával v tzv. dišpenzačnom boxe – sústave skriniek najčastejšie na kruhovom pôdoryse obklopujúcom sediaceho lekárnika tak, aby mal vydávané prípravky na dosah ruky. Tým bol ušetrený čas potrebný na vyhľadanie a prinesenie lieku, takže

Kuks prevádzkuje spoločne s expozíciou zameranou na vývoj farmaceutického priemyslu Českého farmaceutického múzea. Obe expozície je možné vidieť od apríla do októbra.

Mgr. Ladislava Valášková, Ph.D.



České farmaceutické muzeum v priestoroch Hospitalu Kuks
www.ceska-apatyka.cz

Ošetrojúce oleje v kozmetike

Nielen v kuchyni nájdeme rastlinné oleje! Niektoré pre svoje látky a vlastnosti sú takpovediac nenahraditeľné v kozmetike. Tieto skrášľujúce oleje sa väčšinou získavajú zo semien, plodov a jadier plodov vzácných exotických olejnatých rastlín a sú drahšie.

Mandľový olej

Olej z jadier sladkej mandle obsahuje vitamíny A, E, B2, minerály ako draslík, vápnik, horčík, železo, kyselinu olejovú, palmitovú, linolovú a ďalšie látky.

- Dobre sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty a hodí sa na ošetrovanie celého tela.
- Vyživuje a hydratuje, zlepšuje vzhľad pleti, vlasov i nechtov.
- Vhodný pre všetky typy pleti, hlavne na citlivú a veľmi suchú pokožku.

Jojobový olej

Olej z jadier jojoby čínskej je v podstate tekutý vosk bohatý na nenasýtené mastné kyseliny a významný antioxidant vitamín E.

- Dobre sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty.
- Zvláčňuje a regeneruje pokožku hlavy a tela.
- Vhodný ako základový olej pre všetky typy pleti, zvlášť sa hodí na mastnú a problematickú pleť s akné.

Avokádový olej

Olej z plodov hruškovca amerického obsahuje vysoké množstvo hodnotných nenasýtených mastných kyselín, ako cennú kyselinu gama-linolenovú, vitamíny A, E, C, D, minerály horčík, draslík, zinok, železo, síru a ďalšie látky.

- Je dobre znášaný, ľahko sa vstrebáva, neupcháva póry.
- Vyživuje, hydratuje, navracia sviežosť ochabnutej pokožke celého tela.
- Vhodný pre všetky typy pleti, vrátane citlivej detskej, ale i na problematickú pokožku s ekzémami a so sklonom k akné.

Arganový olej

Olej z jadier plodov arganovníka trnitého s obsahom esenciálnych mastných kyselín a vysokého množstva vitamínu E je veľmi vzácny.

- Ľahko sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty.
- Upokojuje, vyživuje a hydratuje, zlepšuje vzhľad pleti a poškodených vlasov i nechťov.
- Vhodný zvlášť na veľmi suchú a citlivú pleť.



Makadamový olej

Olej z jadier makadamových orechov makadamie trojlístej je zdrojom vitamínov, minerálov, nenasýtených mastných kyselín, hlavne kyseliny palmitoolejovej, ktorej množstvo vekom v pokožke ubúda. Svojím zložením je z rastlinných olejov možno najbližšia lipidom ľudskej pokožky.

- Dobré sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty.
- Vyživuje, zvláčňuje, vypína a chráni pokožku i povrch vlasov.
- Vhodný na normálnu i suchú pokožku, zvlášť dobrý na zrelú pleť.

Konopný olej

Olej zo semien konopy má zelenkastú farbu a je bohatý na esenciálne mastné kyseliny, rad vitamínov a minerálov ako E, A, D, vitamíny zo skupiny B, vápnik, horčík, draslík, železo.

- Je dobre znášaný, ľahko sa vstrebáva, nezanecháva pocit mastnoty.
- Upokojuje, hydratuje, zlepšuje stav pleti, zvyšuje odolnosť pokožky.
- Vhodný na suchú a problematickú pokožku so sklonom k akné, so psoriázou a ekzémami.

Pupalkový olej

Olej zo semien pupalky dvojročnej obsahuje vitamíny zo skupiny B, vápnik, horčík, je zdrojom esenciálnych mastných kyselín, predovšetkým cennej gama-linolenovej kyseliny, ktorej nedostatok v pokožke je jednou z príčin napríklad atopickej dermatitídy.

- Vyživuje, regeneruje a zlepšuje kvalitu pokožky, vlasov a nechťov.
- Vhodný pre všetky typy pleti, hlavne na suchú, citlivú a problematickú pokožku postihnutú ekzémami či psoriázou.

Starostlivo vycibrená kombinácia aktívnych látok na veľmi suchú a citlivú pokožku



- Hydratačný krém s kombináciou starostlivo vybraných aktívnych látok, ako je olej z makadamových orechov, panthenol, vitamín E, urea a aloe vera.

- Zvláčňujúce telové mlieko s olejom z makadamových orechov, s glycerínom, ureou, vitamínom E a včelím voskom.

Dĺžka života žien sa stále predlžuje, v súčasnosti prežijú v priemere tretinu života v postmenopauzálnom období. V období pred menopauzou a v jej priebehu dochádza v organizme ženy k významným hormonálnym zmenám, ktoré ovplyvňujú jej život.

Dajte zbohom svrbeniu

Znižuje sa produkcia a hladina ženských pohlavných hormónov, predovšetkým estrogénov, ktoré sú nevyhnutné pre rad funkcií ženského organizmu. Vaginálna oblasť je obzvlášť citlivá na zníženie hladiny estrogénu. Následkom toho dochádza mimo iného i k postupnej **atrofii vaginálneho epitelu** a nedostatočnému zvlhčovaniu sliznice pohlavných orgánov, čo sa prejavuje lokálnym svrbením a bolesťivosťou pri pohlavnom styku. Ženy sú potom tiež viac náchylné k rôznym vaginálnym infekciám, mávajú ťažkosti pri močení, časté nutkanie na moč alebo i problémy s inkontinenciou. To je potom častou príčinou ťažkostí pri pohlavnom styku a dokonca tiež zníženého libida.

Podobné ťažkosti však môžu riešiť i mladšie ženy, pokiaľ majú z nejakej príčiny (napr. po chirurgickom zákroku v oblasti pohlavných orgánov) zníženú produkciu pohlavných hormónov. Atrofia a suchosť vaginálneho epitelu môže trápiť rovnako ženy po chemoterapii a rádioterapii nádorových ochorení.

Ďalším negatívnym dôsledkom nedo-

statku estrogénu a tým zníženej obnovy vrchných buniek vaginálneho epitelu je zníženie dostupnosti glukózy, ktorá je normálne priateľskými baktériami mliečneho kvasenia (laktobacily) premieňaná na kyselinu mliečnu. Tým je udržiavané vaginálne prostredie mierne kyslé (približne pH 4). To je nevyhnutné pre zabránenie infekcií kvasinkami a inými patogénnymi mikroorganizmami. Ak je glukózy menej, produkcia kyseliny mliečnej je nižšia, pH menej kyslé a nebezpečie infekcie sa zvyšuje.

Problémy spojené so zníženou produkciou hormónov sa často rieši podávaním ženských hormónov (hormonálna substitučná terapia, často sa používa skratka HRT z anglického Hormonal Replacement Therapy) v podobe tabliet, náplastí, gélov či v iných formách. K vedľajším účinkom tejto liečby patrí predovšetkým zvýšenie rizika nádorových ochorení ženských pohlavných orgánov u disponovaných osôb.

Ako dokázali klinické štúdie, veľmi vhodným prostriedkom na podporu riešenia ťažkostí v období menopauzy, ale i po chemoterapii niektorých nádorov (pričom riziko vedľajších účinkov je minimálne) sú vaginálne prípravky s obsahom kyseliny hyaluronovej.

Hyalurónová kyselina je prirodzený polysacharid vyskytujúci sa v organizme ako soľ, hyaluronan sodný. Má schopnosť viazať veľké množstvo vody (až tisícnásobok svojej hmotnosti) a zadržiavať ju na potrebných miestach tela. Tvorí napríklad základ očného sklovca, má dôležitú funkciu v kĺboch, udržuje potrebnú hydratáciu kože a slizníc. Pri podaní na povrch kože a slizníc tu vytvára priehľadnú hydratačnú vrstvu. Napomáha prieniku vody, ale i radu biologicky aktívnych látok do kože. Jej nízkomolekulárna forma sa môže vstrebávať do vrchných vrstiev kože a slizníc a tu napomáha okrem iného udržať dostatočné množstvo vody. Prispieva tiež k hydratácii, regenerácii a obnove funkcie vaginálneho epitelu.

Aplikácia vaginálnych prípravkov vo forme gélu má niekoľko výhod. Gél obsahuje dostatočné množstvo vody na priame zvlhčenie sliznice i na jej vstrebávanie do hlbších vrstiev vaginálneho epitelu. Jej vstrebávanie a udržanie v epitele ešte zvyšuje kyselina hyalurónová. Ďalšou dôležitou zložkou vaginálnych prípravkov je **kyselina mliečna**. Pretože znížená produkcia estrogénu vedie k jej nedostatočnej tvorbe vo vaginálnom prostredí prirodzenou cestou, je vhodné ju dopĺňať formou vaginálnych prípravkov a tým brániť rastu nežiaducich patogénnych mikroorganizmov a vzniku infekcií.

Pre niektoré ženy, resp. v niektorých situáciách, môže byť podanie kyseliny hyaluronovej formou vaginálnych čípkov vhodnejšie. Účinná látka sa uvoľní pri rozpúšťaní čípka a pôsobí potom rovnako ako pri použití gélu. Čípky sú jednoduchšie na aplikáciu a skladnejšie napr. na cestách.

Hyalosan

► **Vaginálne čípky s kyselinou hyaluronovou** na podporu regenerácie a udržanie prirodzene vlhkého prostredia vaginálnej sliznice
10 čípkov (5 mg kyseliny hyaluronovej v jednom čípku)

► **Vaginálny gél s kyselinou hyaluronovou a kyselinou mliečnou** udržuje prirodzene vlhké a mierne kyslé prostredie vaginálnej sliznice
10 túb s vaginálnym aplikátorom na jedno použitie



Ako skrotiť kašeľ

Kašeľ spôsobený zápalom a dráždením dýchacej sústavy je jedným zo symptómov infekcie horných a dolných dýchacích ciest. Okrem známych bylín sa v posledných rokoch dostávajú do popredia ďalšie dve rastliny, ktoré napomáhajú funkcii dýchacích ciest. Ktoré to sú?

Na zastavenie začínajúceho nachladnutia dnes mnoho ľudí preferuje osvedčené výťažky bylín, ako sú echinacea, rakytník, aloe vera, materina dúška, skorocel, ibiš, islandský lišajník, lipový kvet, kvet čiernej bazy, sladké drevko a ďalšie liečivé rastliny. Pri akútnych infekčných ochoreniach dýchacích ciest sa osvedčili tiež dve rastliny, o ktorých by donedávna len málokto povedal, že majú tiež liečivé účinky. Jednou z rastlín je *Pelargonium sidoides* (pelargónia sidonská) z rodu pelargónií, ktoré poznáme i pod názvom muškáty a pestujeme ich na skrášlenie príbytkov.

Jedinečný juhoafrický muškát

Domovom muškátu umckaloabo s tmavočervenými kvetmi je južná Afrika. Miestni domorodci, predovšetkým z kmeňov Zulu a Xhosa, tradične používajú korene tejto rastliny hlavne na liečbu pľúcnych ochorení. Označenie umckaloabo má pôvod v slovách jazyka Zuluov: umKhulkane = ochorenie pľúc a uHlabo = bolesť na prsiach.

História využitia juhoafrického mušká-

tu európskou medicínou začína príbehom Brita Charlese Henryho Stevensa. V roku 1897 si v južnej Afrike na odporúčanie svojho lekára liečil tuberkulózu. Zoznámil sa tam s domorodým šamanom-liečiteľom a na jeho radu užíval dvakrát denne odvar z koreňov jemu vtedy neznámej miestnej rastliny. Po niekoľkých mesiacoch nadobudol Stevens presvedčenie, že sa z tuberkulózy uzdravil a odcestoval späť do Británie, kde sa snažil využiť túto liečbu pre ďalších chorých. Nepoznal ale presne príslušnú rastlinu, ani jej obsahové látky a ich biologické účinky. Predsa len jeho nadšené úsilie inšpirovalo nasledovníkov, z ktorých predovšetkým misionár A. Sechehaye pokračoval v Afrike v liečbe pacientov s TBC a v roku 1930 zverejnil dosiahnuté výsledky. Podarilo sa mu identifikovať materskú rastlinu používanú drogy a analýzy zistili vysoký obsah tanínov a prítomnosť unikátnej účinnej látky, umckalínu (7-hydroxy-5,6-dimethoxykumarínu). Následne urobené klinické štúdie potvrdili antibakteriálny a imunostimulačný účinok extraktu.

Po roku 1991 sa extrakt z pelargónie

sidonskej začal používať v Európe na liečbu nachladnutia. Drogou je *Pelargonii radix* (pelargóniový koreň), liekopisný podľa Českého liekopisu 2009. Drogu tvoria úlomky usušených podzemných orgánov druhu *Pelargonium sidoides* DC., alebo *Pelargonium reniforme* Curt. Musí obsahovať najmenej 2% trieslovín. Koreň obsahuje fenolické látky, flavonoidy, kumaríny, triesloviny a ďalšie látky, ktoré majú antibakteriálne, antivírusové a protizápalové účinky. Ale predovšetkým napomáhajú imunite, rozpúšťajú hlien a uľahčujú odkašliavanie (mukolytikum/expektorans). Rastlina pôsobí priaznivo hlavne pri akútnych respiračných ochoreniach z nachladnutia (zápaly dutiny nosnej, hltana, priedušiek). Z extraktu koreňa juhoafrickej pelargónie sa pripravujú voľne predajné lieky či výživové doplnky. Aj napriek tomu, že ide o liečbu pomerne bezpečnú a oficiálne žiadne liekové interakcie neboli doposiaľ hlásené, vzhľadom na obsah kumarínov môže dôjsť k zosilneniu účinkov antikoagulancií (liekov na „riedenie krvi“) a ľudia, ktorí ich užívajú, by mali použitie prípravkov s pelargóniou konzultovať so svojím lekárom alebo lekárnikom. Neodporúča sa tiež podávanie tehotným a dojčiacim ženám.

Jedovatý i liečivý brečtan

Ďalšou zaujímavou rastlinou, ktorá zdobí nejednu stienku či stenu domu, je trvácna liana brečtan popínavý (*Hedera helix*). Brečtanové vence, vetvičky či listy symbolizovali od staroveku manželskú vernosť, ale tiež družnosť, priateľstvo a opilstvo. V antike bol brečtan symbolom

veselosti, brečtanový veniec nosili vtedajší bohovia neviazaného života, napr. boh úrody, plodnosti, vína a bujnej veselosti Dionýz (Bakchus). Používal sa ale tiež ako liečivá rastlina.

V 16. storočí začalo jeho používanie pri ochoreniach dýchacích ciest. K jeho oficiálnemu uznaniu ako liečiva viedol v 19. storočí poznatok jedného lekára v južnom Francúzsku, že deti, ktoré pili mlieko z misiek vydlabaných z brečtanového dreva, mali menej často kašeľ, alebo s ľahším priebehom.

Z praktického hľadiska sú najdôležitejšie listy, ktoré sa vo farmácii používajú na výrobu voľne predajných liekov a výživových doplnkov. Zbierajú sa na jar. U citlivých jedincov môžu listy spôsobiť podráždenie kože, navyše čerstvé listy i plody (bobule) sú pre ľudský organizmus toxické. Najjedovatejšou časťou rastliny sú bobule, u ktorých bola zaznamenaná otrava dieťaťa po požití 5 bobulí!

Listy obsahujú saponíny a ich glykozi-

dy, hederin, triesloviny, flavonoidy, kumaríny, v malom množstve i alkaloid emetín a i. Obsiahnuté látky napomáhajú uvoľneniu hlienu z dýchacích ciest pri kataroch horných dýchacích ciest a uľahčení odkašliavania (expektoranciá prírodného pôvodu), pri podpore činnosti pečene (prečistenie) i močovej sústavy. Podobne ako iné saponínové drogy sa brečtanový list radí k nepriamo účinným (reflexným) expektoranciám. Saponíny sa temer nevstrebávajú, účinok, ktorý vedie k rozpúšťaniu hlienu, vzniká dráždením žalúdočnej sliznice. Stimulácia je vedená nervami do CNS a odtiaľ k slizniciam dýchacích ciest, kde dochádza k zvýšenej produkcii tekutého sekrétu (sekretoolytický účinok). Obsahové látky brečtanu majú i antibakteriálne a menej využívané protizápalové účinky, pôsobia tiež proti parazitom. Prípravky s brečtanom sa užívajú v prípade potreby a neodporúča sa ich užívať dlhodobo.

Spracované s použitím odbornej literatúry

novinka



Bronchial®

Prípravky s extraktom listu brečtana a vitamínom C

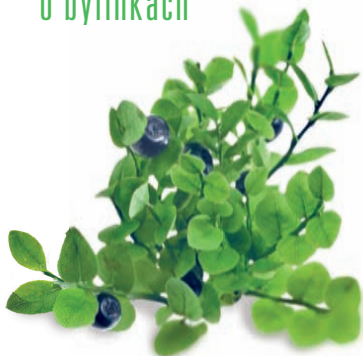
- ▶ **sirup** – v jednej lyžičke (5 ml) 40 mg extraktu brečtana popínaveho a 12 mg extraktu badiánika pravého
- ▶ **pastilky** – v jednej pastilke 20 mg extraktu brečtana popínaveho a 0,5 mg esenciálneho oleja klinčekov

Tusolven®

Prípravky s extraktom koreňa pelargónie a vitamínom C

- ▶ **sirup** – v jednej lyžičke (5 ml) 20 mg extraktu juhoafrickej pelargónie
- ▶ **pastilky** – pastilky - v jednej pastilke 10 mg extraktu juhoafrickej pelargónie a 2,5 mg esenciálneho oleja pelargónie





Brusnica čučoriedková

(*Vaccinium myrtillus*)

Nízky opadavý krík z čeľade vresovcovitých rastie v ihličnatých lesoch, na rúbaniskách i vresoviskách s kyslou pôdou. Plodom brusnice čučoriedkovej sú čier-
nomodré bobule (čučoriedky), ktoré sa

dajú zmraziť i konzervovať. Chutia čerstvé so šľahačkou, v sladkých pokrmoch (buchty, koláče), pripravuje sa z nich šťava, víno, kompóty, džemy a i. Plody silne farbia a slúžia ako kvalitné prírodné farbivo. Obsahujú triesloviny, flavonoidy, vitamíny, cukry, antokyanové farbivá a ďalšie účinné látky. Usušené čučoriedky majú

zvieravý, sťahujúci účinok a napomáhajú pri ľahšej nešpecifickej hnačke. Extrakt z čučoriedok napomáha tiež k normálnej činnosti cievneho systému a lepšiemu videniu za zhoršených svetelných podmienok. V ľudovom liečiteľstve sa užíva napríklad pri šerosleposti, či pri diabetickej retinopatii (cievna komplikácia cukrovky).

Okrem plodov sa zbierajú mladé listy, ktoré obsahujú triesloviny, glukokini-
ny, flavonoidy, veľké množstvo mangánu a chrómu a ďalších látok, ktoré majú pozitívny vplyv na hladinu glukózy v krvi. Usušené listy bývajú súčasťou antidiabetických čajov a zvonku sa používajú ako kloktadlo na regeneráciu sliznice pri ťažkostiach v ústnej dutine.



Ďatelina lúčna

(*Trifolium pratense*)

Trvácna rastlinka z čeľade bobovitých, kvitne od mája do októbra a svojou farbou kvetov zdobí rozkvitnuté lúky, pastviny a okraje ciest. Pri troške šťastia možno objaviť štvorlístok, bežne má ale listy trojpočetné. Ďatelina je významnou medonosnou rastlinou a krmovinou, pestovanou na kŕmne účely. Ďatelina lúčna, nazývaná tiež ako Ďatelina červená, je rovnako významnou liečivou rastlinou užívanou pri ťažkostiach v období menopauzy.

Zbiera sa a suší kvet na začiatku kvitnutia, z neho sa pripravujú chutné čaje. Obsahuje triesloviny, flavonoidy, izoflavonoidy, saponíny, organické kyseliny, farbivá, silicu, bielkoviny, vitamíny (vitamín A, C, B-komplex), minerály (vápnik, horčík, železo) a iné látky. Najdôležitejšie sú hlavne účinné izoflavony (fytoestrogény, látky

rastlinného pôvodu, ktoré sa v organizme ženy správajú podobne ako ženské hormóny). Priaznivo ovplyvňujú nepríjemné stavy pri predmenštruačných ťažkostiach (citlivé prsia) a v období klimaktéria. Pri pravidelnom a dlhodobom užívaní tlmia niektoré symptómy, ako je nespavosť, návaly horúčavy, pocity nevoľnosti či nepokoj. Ďatelina má vplyv na elasticitu a pevnosť krvných ciev a pomáha uchovať zdravý srdcovo-cievny systém. V ľudovom liečiteľstve sa Ďatelina používa tiež ako pomocná terapia pri diabete, žalúdočných a črevných ťažkostiach, bronchitíde, osteoporóze i ťažkostiach s prostatou, alebo ako detoxikačný prostriedok. Zvonku sa bylina používa vo forme kúpeľov na dezinfekciu rán a na ekzémy.



Kotvičník zemný

(*Tribulus terrestris*)

Jednoročná plazivá rastlinka z čeľade kacíbovitých má rada suché, piesčité miesta a zo subtrópov sa postupne rozšírila i do ďalších teplých oblastí okolo Stredozemného mora a inde vo svete. U nás ju môžeme nájsť napríklad na okrajoch piesčitých ciest, rumoviskách či v kolajiskách na staniciach, kam bola zavlečená. Darí sa ju ale i pestovať. Táto celkom nenápadná bylina je prastarou liečivou rastlinou používanou ako afrodiziakum na zlepšenie sexuálneho libida a plodnosti u oboch pohlaví. Oblúbenou je ale hlavne u mužov, ktorí radi športujú a chcú vylepšiť svoj telový a svalový tonus. Kým u mužov má vplyv na hladinu mužského pohlavného hormónu testosterónu, u žien pozitívne ovplyvňuje hladinu estrogénov. Kotvičník zemný obsahuje fytosteroly, rastlinné mužské hormóny (steroidné saponíny, „prírodné anaboliká“), flavonoidy, triesloviny, alkaloidy, glykosidy, sacharidy a ďalšie látky. Využíva sa úplne celá rastlina – koreň, semená, plody (majú veľmi ostré okraje), zbiera sa ale hlavne vňaf.

Okrem pozitívneho pôsobenia na aktivitu pohlavných hormónov u oboch pohlaví (sexuálna túžba a potencia) kotvičník priaznivo ovplyvňuje stav ženského organizmu v období klimaktéria. Má vplyv na hladinu cholesterolu v krvi a napomáha uchovať normálnu činnosť kardiovaskulárneho systému. Je vhodná na uchovanie zdravia prostaty, močových ciest (má močopudné účinky), nervovej a dýchacej sústavy, udržuje dobrý stav pokožky. Táto všestranná bylina je teda účinná u osôb starších a nie je vhodná pre deti, tehotné a dojčiace ženy.

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



Nová, lahodnejšia chuť Klimakterin® bylinný čaj
obsahuje kvet ďateliny, nechtíka, levandule a vňat medovky
Výživový doplnok

Bylinková lekárň
Čučoriedka (vňat)

napomáha k normálnemu tráveniu a črevnému tranzitu. Prispieva k normálnemu metabolizmu glukózy (krvnému cukru), lipidov a bielkovín.
Výživový doplnok



Bylinková lekárň

Kotvičník vňat

prispieva k správnej funkcii pohlavných orgánov a hormonálnej aktivite. Napomáha normálnej funkcii močovej sústavy (močenie). Prispieva k normálnemu stavu pokožky, zdraviu úst a ďasien. Výživový doplnok



Lahodný čaj a Hrejivý čaj

Ovocné čaje, ktoré vás svojou chuťou očaria



Žiadajte vo svojej lekární

Bolešť nás varuje

Bolešť nás dokáže poriadne potrápiť a nikdy neveští nič dobrého. Ak nás niečo bolí, obmedzuje nás to v bežnom živote, znižuje kvalitu nášho života a vedie k nášmu psychickému i fyzickému utrpeniu.

Bolešť je vždy nepríjemný subjektívny pocit a každý človek ju prežíva trochu iným spôsobom. Zároveň je i varovným signálom a obranným mechanizmom, ktorý nás upozorňuje, že s naším telom je niečo v neporiadku a mali by sme stav riešiť. Má tiež ochrannú funkciu, pretože nás prinúti k tomu, aby sme sa vyhli nadmernej záťaži alebo telesnému poškodeniu.

- Medzi najbežnejšie zdravotné problémy v súčasnej dobe patria **bolesti chrbta**. Súvisí to s nedostatkom pohybu a prevažne sedavým zamestnaním. V dôsledku toho sú niektoré svalové skupiny oslabované a iné zasa preťažované.
- **Kĺby** môžu bolieť po veľkej fyzickej záťaži, ale častejšie je to v dôsledku ich opotrebovania. Ak je kĺb opuchnutý a hreje, bolesť je navyše spojená so zápalom.
- **Boleť svalov** môže byť daná preťažením svalov, a to predovšetkým po nadmernej športovej aktivite alebo po namáhavej fyzickej práci.

Nepríjemné bolenie môže prísť veľmi nečakane a rýchlo. Liečba **akútnej bolesti** vždy závisí na sile bolesti, ktorú uvádza pacient a najčastejšie sa lieči farmakami, na ktoré celkom dobre reaguje. Pokiaľ sa bolesť nelieči, môže sa z malej bolesti stať neustála a temer neznesiteľná **boleť chronická**. Jej liečba je potom veľmi komplikovaná, pretože môže súvisieť s nejakým dlhodobým ochorením. Zároveň tento stav negatívne ovplyvňuje ako chorého a jeho aktivity, tak i celé jeho okolie, rodinu a narušuje tiež partnerské vzťahy.

Na bolesť existuje rad liekov. Pred ich použitím je však potrebné stanoviť, o akú bolesť ide. Na liečbu konkrétnej bolesti je potrebné použiť len niektorý liek. S radou často pomôže lekárnik. A ak ani liek z rúk lekárnik nepomôže, je nevyhnutné sa obrátiť na lekára.

Voľne predajné prípravky, ktoré ponúka lekárnik, sa obvykle používajú na úľavu od akútnej bolesti. Tie, ktoré predpíše lekár, môžu byť predpísané na akútnu bolesť, a to i veľmi intenzívnu. Lekár ale samozrejme hľadá tiež príčiny chronickej bolesti a môže predpísať lieky, ktoré sú zamerané na pôvodcov ochorenia alebo na zápal a podobne. Akékoľvek liečivé prípravky proti bolesti je potrebné používať

presne v súlade s príbalovou informáciou alebo podľa informácií lekára či lekárnik.

Na zmiernenie bolesti chrbta a kĺbov sa môžu používať lokálne gély, krémy a masti. Celkovo sa potom proti bolesti a zápalu užívajú rôzne tablety, kapsuly alebo čípky s obsahom protizápalovej a bolestí tlmiacej látky. Úľavu pri zranení a presilnení pohybového aparátu, pri zápale šliach alebo bolesti svalov pomáhajú riešiť rôzne protizápalové krémy, gély, masti alebo liečivé náplasti. V ľahších prípadoch môžu pomôcť i rôzne masážne prípravky. Úľavu od väčšej bolesti riešia čípky s účinnou látkou. Aplikujú sa predovšetkým na noc.

Najčastejšie používanými liečivými látkami s analgetickým a zároveň protizápalovým účinkom sú ibuprofen, diklofenak, acetylsalicylová kyselina alebo paracetamol, ktoré sú obsiahnuté v rade liekov. Sú vhodné na liečbu zápalov šliach, bolesti kĺbov, bolesti chrbta, stavov po úrazoch, ďalej pri bolestiach hlavy, bolestiach zubov alebo pri bolestivej menštruácii a pod. Výhodou ibuprofenu a diklofenaku je forma perorálna (kapsuly, tablety) i topická (masti a gély). Diklofenak je navyše voľne predajný i v čípkoch.

Liečivý prípravok

Diclofenac

Dr. Müller
PHARMA

Dr. Müller Pharma 10 mg/g gél

obsahuje účinnú látku diclofenacum natricum, ktorá:

- prináša úľavu od bolesti,
- tlmí zápal a opuch pri bolestivých ochoreniach kĺbov a svalov.



Bez odporúčania lekára je možné tento liek užívať na úľavu:

- od lokálnych príznakov zápalu,
- od bolesti a zápalu pri poraneniach šliach, väzov, svalov a kĺbov spôsobených napr. vytknutím, natiahnutím a pomliaždením.

Na odporúčanie lekára môže byť gél používaný na liečbu:

- bolesti,
- reumatických prejavov pri miernej až stredne závažnej osteoartróze kolien a rúk.

Tento liek je určený na liečbu dospelých a dospelievajúcich vo veku od 14 rokov a je určený iba na vonkajšie použitie. Prípravok nie je viazaný na lekárske predpis a nie je hradený z prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa.

Dátum poslednej revízie textu: 23.1.2017

Držiteľ rozhodnutia o registrácii:

Dr. Müller Pharma s.r.o., U Mostku 182, 503 41 Hradec Králové, Česká republika

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

www.muller-pharma.sk



INZERCIA

Plameň v hrdle

S príchodom jesene a zimy sa zvyšuje počet akútnych vírusových ochorení. Začervenané hrdlo, bolestivé prehĺtanie a chrapot sú typickým príznakom zápalu mandlí, hltana alebo hlasiviek a hrtana.

Angína (tonzilitída) je akútny zápal krčných mandlí a býva väčšinou spojená i so zápalom hltana. Teplota sa šplhá i nad 38 stupňov a bolesť v hrdle je naozaj pálčivá. Pôvodcom angíny sú väčšinou baktérie (predovšetkým streptokoky), ale môžu ju spôsobovať tiež vírusy. Ak príznaky do dvoch dní neustúpia, alebo sa stav zhoršuje, je najlepšie vyhľadať lekára, aby nedošlo k prípadným neskorším komplikáciám (napr. zápal obličiek alebo vypuknutie reumatickej horúčky, ktorá postihuje srdce a kĺby). Bunkové mikroorganizmy (baktérie) reagujú dobre na liečbu antibiotikami, zatiaľ čo vnútrobunkové parazity (vírusy) na tieto lieky nezaberajú.

Pri začínajúcich nepríjemnostiach v ústach a chrapote pomôžu voľne predajné lieky a výživové doplnky vo forme pastiliek, tabliet, čajov, rovnako kloktadlá a spreje s extraktmi známych bylín s antiseptickým účinkom. Zmiernia zápal v ústnej dutine a tým uľavia i od bolesti. Z bylín možno odporučiť šalviu, rumanček, ibiš, skorocel, lipu, repík, pluzgierku islandskú, dobrým pomocníkom je tiež kajeput striedavolistý (TTO) či včelí produkt propolis s antimikrobiálnymi účinkami.

Pluzgierka islandská (*Cetraria islandica*) je krovitý lišajník spravidla šedozelenej farby o veľkosti najviac 10 cm. Ide o symbiotické spojenie mikroskopické

huby a riasy. Obsahuje špecifické látky, ktoré sa nenachádzajú v iných rastlinách: „lišajníkové“ polysacharidy a „lišajníkové“ kyseliny (napr. protolichesterinové kyseliny). Obsahové látky majú antibakteriálne, protizápalové (predovšetkým lokálne v ústach a hrdle) a mierne imunostimulačné účinky. Pomáhajú pri chrapote a chránia hlasivky. Uľahčujú vykašliavanie (polysacharidy tvoria slizy, ktoré zriedia hlieny a zlepšujú ich uvoľnenie) a pôsobia priaznivo i pri suchom kašli (slizy chránia sliznice pred dráždením).

Anginal®

Ústne spreje
na starostlivosť o sliznicu
dutiny ústnej

- ▶ na upokojenie podráždenej sliznice
- ▶ na potlačenie nepríjemného zápachu z úst



INZERCIA

Šalvia lekárska

Latinský názov: *Salvia officinalis* L.

Český názov: Šalvěj lékařská



- ▶ Existuje niekoľko druhov šalvie, ktorej listy pravdepodobne svojím tvarom pripomínali uši, a preto sa šalvii hovorí ľudovo tiež babské ucho.
- ▶ Tento aromatický polokrík so striebřitými listami a drobnými modrofialovými kvetmi v čase kvitnutia má údajne i magickú moc a prináša múdrosť a dlhovekosť. Dym z listov slúžil na ochranu a očistu od zlých duchov a od všetkého negatívneho.
- ▶ Na prípravu čaju sa jedna až dve lyžičky sušenej drogy prelejú ¼ l vriacej vody, vylúhujú 15 minút a potom sa scedia. Čaj sa pije vlažný dvakrát denne maximálne dva týždne. Na vonkajšie použitie šalvie na kloktanie, na oplachovanie vlasov či kúpele nôh možno množstvo drogy navýšiť.
- ▶ Pri príprave čaju z čerstvej šalvie je lepšie listy povariť 2 až 5 minút a odvar nechať vylúhovať v odkrytej nádobe 15 minút, aby silica čiastočne vyprchala.
- ▶ Šalvia obsahuje silicu (jej hlavnými zložkami sú thujon, salviol, gáfor, cineol a i.), triesloviny, horčíny, látky podobné hormónu estrogénu a ďalšie. Thujon je vo väčšom množstve toxický a pôsobí omamne, môže spôsobovať nevoľnosť či iné ťažkosti. Preto šalvia nie je určená na dlhodobé užívanie a nie je vhodná ani pre tehotné a dojčiace matky. Látky v byline znižujú tvorbu materského mlieka. Na výrobu potravín a výživových doplnkov sa používajú špeciálne vyšľachtené odrody šalvie s veľmi nízkym obsahom thujonu.
- ▶ Silica šalvie má antibakteriálne, dezinfekčné a adstringentné (sťahujúce) účinky. V ľudovej medicíne sa šalvia užívala pri mnohých ťažkostiach. Vnútorne pri črevnom katere, nepravidelnej menštruácii, pri nadmernom potení a návaloch v období menopauzy, pri nachladnutí a ťažkostiach v hrdle. Zvonku slúžila ako obklady či oplachy na problematickú pleť so sklonom k akné, ako kloktadlo na dezinfekciu ústnej dutiny, pri bolesti zubov a krvácaní ďasien. Pomáhala potlačiť zápach z úst, pri dezinfekcii rániek a upokojení pokožky po poštípaní hmyzom, alebo na dezinfekciu a zmiernenie potenia nôh.

Zbierajú sa listy i celá vňať, sušia sa a slúžia ako korenie v kuchyni na ochutenie jahňacieho a teľacieho mäsa, fašírok, omáčok, paštét či rýb. Zo sušenej drogy sa pripravujú tiež nálevy na vnútorné i vonkajšie použitie.



Ked' má diabetik svoju chorobu pod kontrolou, môže viesť kvalitný život bez väčších komplikácií až do vysokého veku. Základom úspechu je ale určitá disciplína a správny výber potravín.

Glykémia nalačno do 5,5 mmol/l je v norme, u diabetikov sa za optimálnu glykémiu nalačno považuje 4 až 6 mmol/l.

Hodnota glykémie u zdravého človeka zhruba hodinu po jedle neprekračuje 7,8 mmol/l. Hodnoty vyššie než 11,1 mmol/l už svedčia o diabete (diabetes mellitus; u diabetikov hladina cukru v krvi dosahuje najvyššie hodnoty približne po hodine a pol až dvoch hodinách po jedle). Hodnota glykémie v rozmedzí od 7,8 do 11 mmol/l naznačuje porušenú glukózovú toleranciu (prediabetes).

Jedlom proti diabetu

Pri cukrovke je podstatné zistiť ochorenie v ranom štádiu a ihneď začať terapiu, ktorá zabráni vážnym zdravotným ťažkostiam. Približne tretina diabetikov však o svojej chorobe nemá ani tušenia, lebo sú len krôčik pred prepuknutím choroby.

Kedy je načas navštíviť svojho praktického lekára, aby vám zmeral hladinu cukru v krvi (glykémiu) po jedle? Ak trpíte pocitom smädu, častým močením,

únavou a nekontrolovane chudnete. K rizikovému faktoru patrí i to, ak ste obézni, trpíte hypertenziou (vysokým krvným tlakom), je vám viac než šesťdesiat rokov, alebo ak sa už u vás v rodine cukrovka vyskytla.

Dodržiavaním pokynov lekára, hlavne potom zmenou jedálnička, pohybom a sledovaním hmotnosti sa dá vzniku nepríjemných zdravotných ťažkostí spojených s diabetom úspešne brániť.

Zdrojom oligo- a polysacharidov sú všetky výrobky z múky (pečivo, chlieb, koláče, knedle, cestoviny), ryža i zemiaky. Nie všetky tieto potraviny sú ale pre diabetikov rovnako vhodné. Zjednodušene možno povedať, že väčšina bežného pečiva, obsahujúceho pšeničnú múku, sladké pečivo, knedle a zemiaky obsahujú tzv. „rýchle“ polysacharidy, z ktorých sa glukóza rýchlo uvoľňuje a vstrebáva a nie sú teda pre diabetikov vo väčšom množstve vhodné. Oproti tomu napr. správne uvarené semolinové cestoviny, nerozvarená basmati ryža alebo ryžové rezance (ale nie bežná ryža) a strukoviny obsahujú polysacharidy, uvoľňujúce glukózu pomalšie, menej zvyšujú jej hladinu v krvi a sú pre diabetikov vhodnejšie. Potraviny obsahujúce sacharózu (bežný „cukor“), ale i maltózu (napr. pivo), zvyšujú hladinu glukózy v krvi veľmi rýchlo a diabetici by sa im mali podľa možnosti vyhnúť. Naproti tomu väčšina ovocia v čerstvom stave (s výnimkou napr. melóna alebo ananásu) obsahuje ako sladkú zložku prevažne fruktózu, ktorá zvyšuje hladinu glukózy v krvi podstatne menej a pomalšie. Obľúbené banány, zvlášť prezreté, síce obsahujú pomerne veľa sacharózy, ale vzhľadom na ostatné zložky zvyšujú glukózu v krvi relatívne málo, ak sú konzumované v rozumnom množstve. Vhodnosť potravín z hľadiska obsahu sacharidov vyjadruje tzv. glykemický index (GI), ktorý udáva, ako rýchlo v porovnaní s glukózou (GI cca 100) daná potravinu zvyšuje glykémiu. Vyberajte potraviny s nižším glykemickým indexom (cca GI 50 a menej), ktoré udržiavajú stálu hladinu glukózy v krvi, to znamená, že nedochádza k veľkým výkyvom glykémie. Navyše nie ste po nich rýchlo hladní.

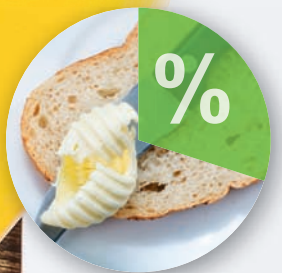


INZERCIA

Hlavné kroky v diétnych opatreniach



1. Kontrolujte glykémiu glukometrom pred jedlom a približne 1,5 až 2 hodiny po jedle, aby ste zistili, kedy dochádza k výkyvom glykémie.



2. Sledujte množstvo i zloženie tukov. Tuky by mali tvoriť asi 30 – 35 % celkového denného energetického príjmu, čo zodpovedá asi 60 až 90 g tuku. Z toho tuky nasýtené, ktoré sa vyskytujú predovšetkým v živočíšnych tukoch, by mali tvoriť maximálne 10 %, transnenasýtené mastné kyseliny len do 1 percenta. Obmedzením živočíšnych tukov (údeniny úplne vylúčte) znížite ukladanie tuku v tele a ešte obmedzíte zvýšenie celkového a LDL cholesterolu a s tým spojené riziko kardiovaskulárnych ochorení.



3. Obmedzte v jedálničku nadbytočný príjem soli a bielkovín, aby ste zbytočne nezafažovali obličky. Denný príjem bielkovín by mal zodpovedať cca 1 až 1,5 g na jeden kilogram telesnej hmotnosti.



4. Celodenný príjem sacharidov, hlavne oligosacharidov a polysacharidov, by mal tvoriť zhruba 45 až 60 % denného energetického príjmu a ideálne je rozdeliť sacharidy do viac porcií za deň.



5. Zaraďte do jedálnička päťkrát denne porciu zeleniny pre obsah vlákniny. Odporúčané množstvo vlákniny denne je 40 g, alebo 20 g/1000 kcal (4000 kJ) z celkovej dennej energetickej spotreby.

Spracované s použitím informačných materiálov pre diabetikov



6. Konzumujte stravu pravidelne i päťkrát denne s odstupmi medzi jedlami (olovrant 2-3 hodiny po hlavnom jedle).

7. Na sladenie vyberajte nekalorické sladidlá (napr. aspartam, acesulfam, sacharín, najlepšou alternatívou je prírodné sladidlo steviol glykosid - extrakt zo stévie). Glykémiu môžu naopak ovplyvniť kalorické sladidlá: predovšetkým sacharóza (cukor) a glukóza.

8. Vylúčte zo svojho jedálnička alkohol pre vysoký energetický obsah. U diabetikov liečených inzulínom alebo antidiabetikami môže alkohol dokonca vyvolať hypoglykémiu. Prípadne si doprajte len suché víno (ženy maximálne 125 ml a muži 250 ml vína), nevhodné je pivo pre vysoký obsah „rychlých“ sacharidov a energie.

9. Ak nemáte choré srdce alebo obličky, pite priebežne počas dňa dostatočné množstvo nesladených nápojov (aspoň dva litre denne). Na pitie je vhodná pitná voda, minerálna voda, bylinný čaj, čierny alebo zelený čaj. Stopercentné džúsy je vhodné pre vysoký obsah ovocného cukru riediť vodou aspoň 1:2.

10. Zvýšte svoju fyzickú aktivitu.



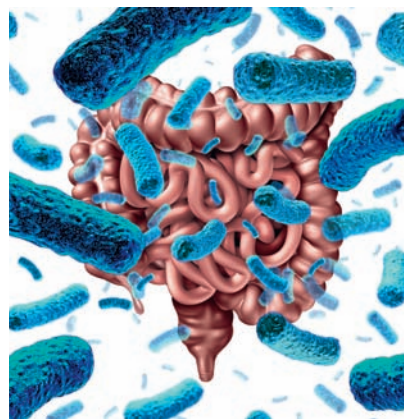
Nevhodné potraviny

Biele pečivo, kysnuté koláče, tučné mliečne výrobky, smotana, majonéza, palmový a kokosový olej, živočíšne potraviny s vysokým obsahom tukov (údeniny, masť, maslo, bôčik, hus, kačka, oškvarky), tučné ryby, kompótované, kandizované sladké ovocie a cukrárske výrobky, tvrdý alkohol, viacstupňové pivo, sladké víno i nápoje, čokoľvek smažené a i.



► **Včely** patria k najdôležitejším zástupcom hmyzu na svete, pretože sa starajú o opeľovanie. Od jari do jesene bzučia okolo kvitnúcich rastlín a stromov a usilovne zbierajú peľ, nektár a medovicu, ktoré im slúžia ako zdroj potravy a z ich činnosti ťažíme i my. Okrem medu, včelieho vosku a materskej kašičky sa v kozmetike, liekoch a výživových doplnkoch používa tiež ďalší včelí produkt – propolis. Včelám slúži ako stavebný materiál na zatmelenie dier a trhlín úľa a ako ochrana na zabránenie rozkladu a šírenia infekcie v prípade zneškodnenia votrelca, ktorého po vniknutí do úľa usmrť a obalia do propolisu. Propolis svojím zložením má antibakteriálne, antivírusové i antimykotické vlastnosti. A výpočet jeho pozitívnych účinkov na ľudský organizmus je rozsiahly. Používa sa vnútorne i zvonka. Napomáha imunitnému systému, pomáha pri odreninách, omrzlinách, plesniach, pri bolesti zubov, parodontóze, pri chorobách z nachladnutia, bronchitíde, zápaloch v ústnej dutine a i. Je ale tiež silným alergénom, preto je vhodné propolis pred použitím vyskúšať.

► **Probiotiká** sú živé mikroorganizmy, ktoré pomáhajú nastoliť mikrobiálnu črevnú rovnováhu narušenú napríklad antibiotickou liečbou. Sú súčasťou niektorých potravín, alebo sa dajú kúpiť vo forme výživových doplnkov. **Prebiotiká** sú vlastne výživou pre tieto prospešné baktérie v čreve a ide o druh nestráviteľnej vlákniny, ktorá je prirodzenou súčasťou mnohých potravín (cesnak, cibuľa, obiloviny, strukoviny, púpava, špargľa a i.).



novinka

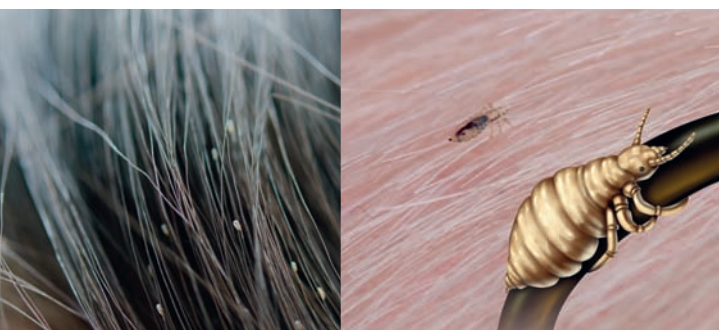
Müllerove pastilky® s prírodným včelím produktom

► PROPOLIS, ALOE VERA, VITAMÍN C

► PROPOLIS, ZÁZVOR, VITAMÍN C



- **Vši** sú stále odolnejšie a praje im i zima, pretože deti nosia čapice a šály, a tak ľahko dôjde k ich prenosu. Pokiaľ objavíte vši a hnidu vo vlasoch (nachádzajú sa hlavne za ušami), použite prípravok určený na ničenie týchto parazitov a dodržujte presné inštrukcie výrobcu, aby vo vlasoch nezostali preživšie vši a hnidu. Prestieradlá, uteráky a oblečenie, ktoré znášajú vyššiu teplotu, vyperte aspoň pri teplote 60 stupňov C a nezabudnite prípravkom na vši umyť tiež hrebene, hračky a ďalšie predmety, s ktorými prišlo dieťa tesne predtým do styku. A pre istotu aplikujte šampón na vlasy tiež ďalším členom rodiny.



novinka

VšiVen[®] PLUS

PROTI VŠIAM
A HNIDÁM

roztok s aplikátorom
+ kovový hrebeň

- Jednoduchá aplikácia
- Neutrálna vôňa
- Šetrný k pokožke



► Padanie vlasov

Začínajúce rednutie vlasov na temene a zväčšujúce sa kúty trápia skoro každého druhého muža a **plešatosť** nie je výnimkou už ani okolo tridsiatky. Za nadmerné vypadávanie vlasov (alopeciu) môže nielen genetika, ale i hormonálna nerovnováha, predovšetkým zvýšená hladina testosterónu, z ktorého premenou vzniká dihydrotestosterón (DHT), ktorý pôsobí negatívne na vlasové folikuly. S každým vlasovým cyklom sa zmenšujú a vlas je postupne tenší a tiež kratší, až jedného dňa nevyrastie vôbec.

Skúmaním a hľadaním účinného prípravku proti vypadávaniu vlasov sa zistilo, že kofeín, známy svojimi povzbudzujúcimi účinkami na ľudský organizmus, dokáže približne po dvoch minútach preniknúť pokožkou k vlasovým koreňom a eliminovať nepriaznivé účinky testosterónu. Dráždením stimuluje bunky vyživujúce vlasové cibulky a povzbudzuje rast vlasov. Najlepší je v kombinácii s ďalšími aktívnymi látkami, ktoré dodajú vlasom potrebnú ochranu a výživu. Existuje rad ďalších príčin vypadávania vlasov (stres, tehotenstvo, menopauza, rádioterapia, niektoré lieky, nesprávna starostlivosť o vlasy a i.), preto nadmerné padanie vlasov by mal riešiť odborník, ktorý stanoví presnú diagnózu a ponúkne riešenie.



PantheHair[®]

kofeínový šampón
s obsahom panthenolu,
kofeínu a mentolu

- Na podporu rastu vlasov
- Na starostlivosť o pokožku hlavy pri svrbení

Šampón s jemným chladivým efektom po nanesení nechajte pôsobiť aspoň dve minúty, aby mohol kofeín preniknúť k vlasovým koreňom.



novinka

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

INZERCIA 19

Konopa a konopná kozmetika

Aké sú známe fakty o konope? A na akú liečbu a prevenciu sa používa?

V súčasnosti je konopa jednou z najdiskutovanejších liečivých rastlín. Nie je to len preto, že sa v poslednom desaťročí premenila z prenasledovanej a zakazovanej rastliny na rastlinu medicínsky využívanú, ale i preto, že vďaka legalizácii prebieha mnoho intenzívnejší výskum jej liečivých efektov.

Nové poznatky o látkach, ktoré obsahuje a ich účinkoch sú dostupné nielen v odborných publikáciách, ale tiež na internete. Bohužiaľ, tieto informácie sú zaplavené mnohými mýtmi a povestami, ktoré sa zakladajú skôr na zbožnom prianí než na vedeckých výsledkoch. Aké sú teda fakty?

Tzv. liečebná konopa, ktorá je dostupná na predpis lekára - špecialistu, sa využíva

napríklad na potlačenie bolesti u onkologických pacientov, u pacientov s roztrúsenou sklerózou, pri Parkinsonovej chorobe alebo Tourettovom syndróme. Tu je podmienkou účinku prítomnosť THC (tetrahydrokanabinol) a CBD (kanabidiol) v podávanej konope.

U konopných prípravkov na liečbu kožných chorôb a zlepšenia kvality kože nemožno z legislatívnych dôvodov konope s obsahom psychoaktívneho THC použiť, hoci i táto látka má veľký potenciál pri liečbe kožných problémov. Konopné dermatologické prípravky a konopná kozmetika si musí vystačiť s legálnym nepsychotropným CBD, ktorý pôsobí rovnako ako THC prostredníctvom endokanabinoidného systému, ktorého receptory sú prakticky v celom ľudskom organizme, teda i v koži. Pozitívny efekt má tiež konopný olej, ktorý sa získava zo semien a ktorý obsahuje najmä omega-3 a omega-6 nenasýtené mastné kyseliny.

Využívajú sa tiež extrakty zo zelených častí rastlín obsahujúcich flavonoidy, stilbeny, alkaloidy a mnoho ďalších látok, ktoré majú schopnosť ovplyvniť ľudské zdravie. Toto široké spektrum látok má hlavne protizápalové, antibakteriálne a antioxidačné účinky.



Na aké kožné choroby možno konope použiť?

Je dokázaný silný protizápalový efekt CBD pri liečbe akné, najmä akné spojené so zmenou hormonálnych hladín v pubertálnom veku. CBD pôsobí nielen protizápalovo, ale znižuje tiež produkciu lipidov v mazových žľazách. Vďaka týmto dvom mechanizmom sa akné zlepšuje už po 7 až 14 dňoch liečby.

Pri terapii psoriázy a ekzémov (vrátane tých atopických) je konopa rovnako prospešná, hlavne preto, že CBD a iné kanabinoidy znižujú svrbivosť a citlivosť postihnutých miest a samozrejme sa tu opäť uplatňuje protizápalový efekt. Úspešnosť liečby ekzémov pomocou CBD je porovnateľná s účinnosťou kortikosteroidov. Netreba dodávať, že obrovskou výhodou konopných masť a krémov je nižšie riziko vedľajších účinkov. Nanešťastie mnoho výrobcov konopných masť používa aditíva, ktoré naopak ekzém zhoršujú (napr. niektoré silice využívané ako korigencia vône, niektoré stabilizátory emulzií atď.) Je teda nutné sledovať zloženie prípravkov od jednotlivých výrobcov, poprípade ich opatrne skúšať.

Na liečbu ekzémov a psoriázy sa využíva i olej pochádzajúci z konopných semien bez obsahu CBD. I tento olej má pozitívny efekt, i keď zďaleka nie taký výrazný ako u CBD produktov. Obsahuje omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, vďaka ktorým sa podieľa na správnej funkcii kožných buniek, pretože zmienené nenasýtené mastné kyseliny sú nevyhnutnou súčas-

ťou bunkových membrán a odporúčajú sa ako pri prevencii, tak pri liečbe samotnej. Pravidelné užívanie konopného oleja má tiež pozitívny vplyv na kvalitu vlasov a nechťov. Odporúčaná dávka je jedna lyžica konopného oleja denne.

CBD a konopný olej sú využiteľné i pri ďalších kožných problémoch: pri zapareninách, drobných popáleninách, omrzlinách a pri poštípaní hmyzom. Často zmieňované použitie konopných masť pri vredoch predkolenia je dosť problema-

tické, pretože pri niektorých pacientoch spôsobuje prílišné zamastenie rany zhoršenie stavu.

A kde konopa pravdepodobne nepomôže? Často je udávaný účinok proti starnutiu kože a proti vráskam. Tu nebol pozitívny efekt konopy dokázaný. Tiež pravdepodobne nemá vplyv na dĺžku hojenia drobných rán, i keď môže svojím protizápalovým účinkom potlačiť zápalové komplikácie.

PharmDr. Jan Martin, Ph.D.





novinka



Bylinková lekáreň



Konopná zmes RELAX

s konopou, rumančekom, levanduľou a medovkou na relaxáciu, udržanie duševnej rovnováhy a dobrého spánku

Konopná zmes DETOX

s konopou, mäťou, kurkumou a žihľavou prispievajúca k normálnej činnosti tráviacej sústavy a napomáhajúca vylučovanie vody z organizmu

Konopná vňať v zmesiach pochádza zo schválených odrôd uvedených na zozname EÚ. Tieto vyšľachtené odrody si zachovávajú požadované vlastnosti a zložky – napr. kanabidiol prirodzene sa vyskytujúci v konope. Nálev z týchto zmesí nemá psychoaktívne účinky.

Dostanete iba v lekárni
www.megafyt-pharma.sk

Výživové doplnky
INZERCIA

Z bylinkovej záhrady

Skúsili ste si niekedy vyrobiť vlastný sirup alebo tinktúru s liečivými účinkami rastlín?

Najjednoduchší a najpoužívanější spôsob spracovania rastlín (väčšinou kvetov, listov a vŕiatí) je **nálev**. Pripravuje sa zaliatím drog vriacou vodou a ich vylúhovaním pod pokrievkou približne 15 minút. Nálev sa pije teplý a pred každým použitím sa pripravuje vždy čerstvý. Používa sa tiež na výplachy, na kloktanie alebo na obklady.

Odvar sa pripravuje varením rastliny, najmä koreňov, plodov či kôry stromov. Droga sa zaleje studenou vodou, privedie sa k varu a potom sa varí pri nižšej teplote približne 10 až 25 minút. Po scedení sa odvar pije vlažný a vždy čerstvý. Odvar sa hodí tiež na omývanie postihnutého miesta, na obklady, pri kúpeľoch či kloktaní.

Macerát je výluh získaný vylúhovaním drog za studena vo vode, alkohole alebo oleji. Maceruje sa 6 až 8 hodín, ale i niekoľko dní až týždňov, záleží na rastline a tiež na látke, v ktorej je bylina naložená. Spôsob macerácie v studenej vode je používaný hlavne pri bylinkách obsahujúcich slizovité látky (napr. ibiš lekársky, slez lesný).

Ak rastlinu macerujeme vo vysokopercetnom alkohole (väčšinou pomer droga : alkohol = 1 : 5), vznikne bylinná **tinktúra**, ktorá je omnoho účinnejšia než nálev či odvar. Vďaka alkoholu, ktorý je výborným rozpúšťadlom a konzervantom, vydrží v chlade a tme niekoľko mesiacov. Niekoľko kvapiek tinktúry sa pridáva do nápoja, alebo sa užíva priamo (nakvapká sa na lyžičku, prípadne na kocku cukru).

Extrakt je koncentrovaný výťažok z rastlín, ktorý sa získava pomocou rôznych rozpúšťadiel (voda, alkohol, glycerín, propylen glykol a i.), ktorých časť alebo všetko se potom šetrne odparí, spravidla za vákua. Extrakty môžu byť tekuté (v pomere droga : rozpúšťadlo = 1 : 1), alebo suché (získané z tekutých extraktov úplným odparením tekutiny). Pridaním extraktu do koncentrovaného cukrového roztoku alebo pridaním cukru do bylinného výluhu pripravíme **sirup**, ktorý sa užíva najčastejšie pri kašli či na podporu obranyschopnosti. Vďaka obsahu cukru vydrží v chlade a tme pár týždňov a chuť i deťom. Podáva sa priamo alebo pridaním lyžičky sirupu do nápoja.



	SLOVENSKÁ KOMORA ZUBNÝCH LEKÁROV	TAJNÍČKA 1	ZVÁZ (ČES.)		UTÍŠIŤ (ČES.)	MENO JOLANY	DOMOV DŮCHODCOV	ELEKTRONIC DIESEL CONTROL	POMLETÉ ZRNO		EURÓPSKY POHÁR	MUSTER (ČES.)	TAJNÍČKA 4	ANGLICKÉ ŽENSKÉ MENO
SÚKROMNÁ BEZPEČNOSTNÁ SLUŽBA				UTEČIEM						SLOVENSKÝ TÝŽDENÍK				
VODIČ TEPLA A ELEKTRINY				MALDIVSKÝ OSTROV						MESTO V ARGENTÍNE				
				TALIANSKY OSTROV						SOLENÝ SLEĎ NALOŽENÝ V OLEJI				
PREDPOVEDAĽ							CESTOVNÁ KANCELÁRIA MLÁDEŽE				SLNEČNÝ (SKR.)			
							NA ÚČET, AKO ZÁLOHA				EČV LEVOČE			
MENO LÍZY								FÍNSKY ARCHITEKT (ALVARO, 1898-1976)						MUŽSKÉ MENO
								S FONETICKY						
	KĽUKATO (HOVOR.)	TAJNÍČKA 2	OPRATY						MENO TERÉZIE					
			MENO ANNY						LATINSKÁ SPOJKA					
SPOLUPRACOVAŤ (ANGL.)						PÚŠTAJ CEZ SITO					OČIVIDNE, ZJAVNE (EXPR.)	TOHTO ROKU (SKR.)		
						STREDOVEKÁ FRANCÚZSKA MINCA					NÁDOBKÁ			
IRÁNSKA TLAČOVÁ AGENTÚRA					LIDOVÉ NOVINY (SKR.)			MUŽSKÉ MENO						
					ČÍNSKA DĽŽKOVÁ MIERA			CITOSL RADOSTI						
MNOŽSTVO									VÝSLEDOK ŠPORT. STRETNUTIA					
									MENO EMANUELA					
CIVILNÁ OBRANA (SKR.)			TAJNÍČKA 5							ORGANICKÁ ZLÚČENINA				
			ANTICKÉ MESTO NA ÚZEMÍ DNEŠNEHO TURECKA							RIEKA V NEMECKU				
VENEZUELSKÉ SÍDLO				UNION RÉPUBLIC			NA SPOLOČNÝ ÚČET (OBCH.)						TAJNÍČKA 6	FARBA NA OKNÁ
				CHLIEV (MAĎ.)			RIEKA V MALAJSKU							
ÚSTRÍŽOK					MESTO V BARME							OXID SÍRY		
					MESTO VO VENEZUELE							ŽIVO, VZRÚŠENE		
	MENO ANDREJA	EČV STAREJ ĽUBOVNE			MAJSTROVSTVÁ EURÓPY			NÁRODNÉ DIVADLO			OKRESNÁ VOLEBNÁ KOMISIA (SKR.)			
		TAJNÍČKA 3			MENO JELY			MAYOTTE (KÓD)			VÝPOČTOVÉ STREDISKO			
OTEC (FAMILIÁRNE)				NEMEC. DIRIGENT					ČESKÉ MUŽSKÉ MENO (EUGEN)					
				FREKVENČNÁ MODULÁCIA (SKR.)					VZDELANE					
ZNAČKA PIVA										MENO SÍDÓNA				
										LITER (ČES.)				
RÍMSKYCH 505			OBOUŽIVELNÍK					ČLÁNOK (SKR.)			VOLÚMEN (SKR.)			
			PERA (BÁSN.)					NEMECKÉ PIVO			PREDLOŽKA			
SKR. PARÍŽSKEJ RÝCHLODRÁHY				UNITÉ ASTRONOMIQUE			TVOJE (NEM.)							EČV TREŇČINA
				OBLÚK (MAĎ.)			SOLMIZAČNÁ SLABIKA							
ZAISTUJEŠ						NERAST OBSAHUJÚCI LANTÁN								
SIRUP						PRÍŠTAVNÉ MESTO V SEVERNOM ŠKÓTSKU								

Plinius: Mnoho ľudí sa... (dokončenie v tajničke). Riešenie křížovky spolu so svojím menom a adresou zasielajte do 15. 11. 2019 na mailovú adresu: voli.zdravim@muller-pharma.cz. (Prosíme, pridajte informáciu, z akého časopisu ste ... a voni zdravím získali). Trom lúštitelom správnej tajničky zašleme balíček produktov v hodnote 500 Kč. Zapojením sa do súťaže dávate svoj výslovný súhlas so spracovaním osobných údajov. Mená výhercov a viac o ochrane osobných údajov nájdete na: www.facebook.com/MullerPharma.

Tradičné prípravky s obsahom kvalitného konopného oleja a aktívnej látky kanabidiolu



- ▶ Výnimočná látka **kanabidiol (CBD)** patrí medzi prírodné kanabinoidy, získavané z rastliny konopa.
- ▶ **Konopný olej** bohatý na esenciálne mastné kyseliny sa stará o suchú, citlivú a inak problematickú pokožku.

▶ **Dr. Müller Konopné telové mlieko**

Bohaté zloženie s rastlinnými olejmi (olivový, konopný a jojobový olej) a bambuckým maslom vyživuje a zvláčňuje suchú pokožku.

▶ **Dr. Müller Konopná masť**

Jedinečné zloženie má upokojujúce a regeneračné účinky na pokožku. Osvedčený masťový základ napomáha zvláčneniu a premasteniu kože v mieste aplikácie.

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

Celý sortiment prípravkov na:

www.muller-pharma.sk

Nájdete nás tiež na facebooku

info@muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA