

LEKÁREŇ

Magazín pre zákazníkov lekární
lekáreň 03/2022



MUDr. Jana Lajčíková
Každodenná starostlivosť
o zuby a d'asná
str. 11



5 | Dr. Munzinger
sport

9 | Ako zostať dlhšie
mladým III.

12 | Pediater
odporúča

ADDITIVA®

NADMERNÁ FYZICKÁ A PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ?

1 000 mg
vitamínu C

v jednej
tablete



Kód: 60.6.



Kód: 60.7.



Výživové doplnky



Made in Germany

Dr. Scheffler

www.naturprodukt.sk

EDITORIÁL



Vážení čitatelia,

nesmierne silné musia byť naše svaly a kosti, keď dokážu uniesť celú váhu nášho života. Ako citlivo ale reagujú na stres, záťaž, pracovné či športové aktivity, pociťujú mnohí z nás naozaj bolestivo. Význam ľudskej kostry ako orgánového systému potrebného na prežitie bol dlho prehlíadaný. To sa teraz ale výrazne mení, veda sa obracia ku svalom a kĺbom s novým elánom.

Systém kostí a svalov bol dlhodobo považovaný za aparát slúžiaci pre cenné vnútorné orgány a odsúvaný na vedľajšiu koľaj. V posledných rokoch sa však stavia do centra pozornosti bádateľov. Experti vo veciach pohybu znovu ustanovili stratenú jednotu kostí, kĺbov a svalov a zároveň upozornili na centrálnu úlohu svalov ako výstavbového, hnacieho a udržiavacieho orgánu pre celé ľudské telo. Pre ich blaho odporúčame:

Kód: 15.612. Kód: 15.6122 Kód: 15.6121



Sú to práve svaly, ktoré umožňujú kostiam pohyb. Tie podliehajú jednoduchým zákonom. Rastú a zväčšujú svoju hmotu tam, kde sú zaťažované, stávajú sa tenšími, kde záťaž chýba. Rovnaká súvislosť existuje medzi svalovou silou a ohybnosťou našich kostí. Silné svaly nechávajú rásť kompaktnú kostnú hmotu. Ale na miestach,

Kód: 15.901.



Na škodu nášho zdravia sa príliš málo hýbeme. A pritom správne dávkovaný šport pôsobí preventívne proti mnohým chorobám a niektoré dokáže dokonca i vyliečiť. Bez vedľajších účinkov a s minimálnymi nákladmi.

na ktorých sa svalová sila neprejavuje, sa naše telo uspokojí s tvorbou ľahkej, hubovitej kostnej hmoty. Tá je krehká a lámavá. Osem týždňov strávených na lôžku nás ochudobní o 20 – 30 % svalovej sily.

A práve pre tento problém a pre seniorov hlavne je určený produkt Vitamín D pre seniorov 60+, kombinácia vitamínu D3, extraktu zo ženšenu a rozmarínu. Podporí normálny stav kostí a extrakt z koreňa ženšenu zlepši koordináciu a istotu pohybu.



Kód: 15.628.

Dokonca mobilizácia imunitného systému prebieha pri trénoch a netrénovaných odlišným spôsobom. Bunky imunitného systému vytrvalostných športovcov zabijú viac nádorových buniek ako bunky imunitného systému pohybovo neaktívnych ľudí. Epidemiológia spočítala, že jedna hodina vytrvalostného športu predĺži ľudský život o dve hodiny.



Kód: 15.611.

Kód: 15.610.

Takže, sláva pohybu! Každý šport však má aj svoje riziká. Športové a pohybové aktivity môžu priniesť na ďalší deň bolestivé svaly a kĺby, svalovú horúčku, natiahnuté šlachy, krvné podliatiny a modriny. V tomto prípade ponúkame pomocnú ruku v podobe prípravkov Naturquelle Chladivý a Naturquelle Hrejivý balzám. A to nielen športovcom, ale taktiež deťom, seniorom, jednoducho nám všetkým.

RNDr. Eva Holubová
šéfredaktorka

Eva Holubová

Náklad: 150 000 výtlačkov. Registračná značka: MK ČR E 7658. Distribúcia: zdarma na adresy lekární, nemocníc a ordinácií. Požiadavky na objednávky časopisu zasielajte na: sekretariat@naturprodukt.sk. Šéfredaktorka: RNDr. Eva Holubová. Redakčná rada: Ing. Romana Bartschová, Jiří Veřmiřovský, RNDr. Eva Holubová, Ing. Richard Sklář. Marketing: Ing. Romana Bartschová, Jiří Veřmiřovský. E-mail: sekretariat@naturprodukt.sk. Grafická úprava: Marek Šebesta. Foto: archív redakcie, Richard Sklář, www.shutterstock.com, www.depositphotos.com, www.stock.adobe.com, www.elements.envato.com. Kontakt: NATURPRODUKT spol. s r.o., Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji. Tlač: Moraviapress a. s., UPóny 3061, 690 02 Břeclav. Vaše otázky sprostredkúva: sekretariat@naturprodukt.sk. Objednávky produktov: www.naturprodukt.sk.

Predstavujeme

partnerské lekárne

Naturprodukt



Lekáreň ProSanté v Lučenci

Lekáreň ProSanté je novootvorená lekárňa nachádzajúca sa v blízkosti Všeobecnej nemocnice s poliklinikou v Lučenci. Svoju históriu začala písať len prednedávnom 3. marca 2022, napriek tomu si už stihla získať srdcia mnohých pacientov. V lekárni vás vždy privitajú s priateľským úsmevom, poskytnú individuálny prístup a odbornú radu. Aj v tejto uponáhľanej dobe si vždy nájdú čas na osobný rozhovor. Široký sortiment ponúkaných liečivých prípravkov, doplnkovej výživy, zdravotníckych pomôcok a služieb sa neustále rozrastá, vďaka čomu sa do lekárne pacienti radi vracajú.

Filozofiou ProSanté je návrat k tradičnému lekárnickému umeniu prostredníctvom nezávislej súkromnej lekárne. Ich devízou je kvalitne vybavené laboratórium na prípravu širokého spektra individuálne pripravovaných liečivých prípravkov – masť, pást, roztokov, kapsúl, čapíkov a pod. Aj z tohto dôvodu sa v relatívne krátkom čase stali vyhľadávanou lekárňou zo strany pacientov. Prioritou je prinášať pacientom odbornú pomoc v životných situáciách, kedy sa kvôli zdravotným ťažkostiam necítia práve najlepšie alebo chcú rozličným ochoreniam predchádzať cielenou prevenciou, prípadne dbať o svoj zovňajšok kvalitnou kozmetikou z lekárne. Do tohto konceptu vynikajúco zapadajú práve produkty od spoločnosti NATURPRODUKT, nakoľko ponúkajú široké spektrum voľnopredajného tovaru na riešenie najrozličnejších zdravotných ťažkostí.

Najpredávanejším produktom sú v ProSanté rôzne formy horčička IQ MAG, spomedzi nich najviac jeho šumivá forma. Výborne sa etablovali NATURPRODUKT Žalúdočné kvapky, ktoré pomohli vyriešiť tráviace ťažkosti už mnohým pacientom a vracajú sa k nim s pozitívnou spätnou väzbou. Pacientky oceňujú produktový rad Rugard, kde najmä Vitamínový a Hydratačný krém svojou kvalitou a priaznivou cenou dokážu výborne obstáť aj v konkurencii drahých protivráskových krémov svetových značiek.

S našou obchodnou zástupkyňou majú od začiatku spolupráce veľmi korektný a priateľský vzťah, preto ani chvíľu neváhali stať sa súčasťou Partnerského programu NATURPRODUKTU. Jeho marketingové nástroje, podporené premysleným vystavením produktov, pomáhajú v rýchлом rozvoji lekárne ProSanté.

Martina Kocmundová





Dr. Munzinger sport

V továrni na výrobu ovocných rezov a tyčíniek

Ovocné rezy, športové tyčinky alebo medvedíky s ovocnou šťavou. To sú len niektoré výrobky, ktoré v našich lekárňach pod značkou Dr. Munzinger sport určite neprehliadnete. Začiatkom leta sme mali možnosť pozrieť sa osobne „pod pokrievku“ do výroby preslávených ovocných rezov a športových tyčíniek, do bavorského mestečka Münsing. Presne tu, v malebnom podhorí Álp, sa už viac ako 40 rokov vo firme Dr. Munzinger sport všetky tie dobroty vyrábajú. Sprievodcom nám boli syn a dcéra zakladateľa, pán Michael Munzinger a pani Christine Munzinger, ktorí veľmi ochotne odpovedali na všetky naše otázky.

S akou filozofiou Dr. Munzinger začal v 80. rokoch a ako sa to v priebehu rokov zmenilo?

Vždy sme verili, že vyvážená a plnohodnotná strava môže významne prispieť k nášmu zdraviu. Preto sme sa rozhodli pre ovocie, orechy a semiačka. Tak vznikli prvé prírodné ovocné plátky bez umelých prísad. Ukázali sa ako ideálna chutná desiata alebo olovrant, bohaté na vitamíny a živiny. Naši zákazníci si ich väčšinou berú ako doplnok pri fyzickej i psychickej námahe. U nás sa dajú zakúpiť len v lekárňach.

Vášeň pre ovocie a orechy je viditeľná v celej výrobe. Akú veľkú časť si pestujete sami a kde sa spoliehate na dodávateľov?

Zásobujú nás výhradne dôveryhodní nemeckí obchodní partneri, ktorí sú sami výrobcami. To, čo sa v Nemecku vypěstovať nedá, nakupujeme od

obchodných spoločností, ktoré majú dodávateľské vzťahy v zahraničí, napr. v Turecku, Južnej Afrike a pod. Sami si nepestujeme nič, pretože pri tak veľkom množstve používaného ovocia, sme túto možnosť vyhodnotili ako ekonomicky nerentabilnú.

Ovocné tyčinky sú základom vášho sortimentu. Na trhu je v tomto segmente naozaj veľká konkurencia, prečo ste sa rozhodli ísť práve týmto smerom?

Prvotná myšlienka vyšla z vtedajšieho reformného hnutia – zo snahy o prirodzený a zdravý spôsob života. Preto sme si zvolili prírodu a to najlepšie z nej.

Vyrábate ovocné tyčinky vo forme krehkého sendviča. Pochádza toto veľmi praktické riešenie priamo od vás, alebo ste sa niekde inšpirovali?

Máte pravdu, praktickosť sme riešili

ako prioritu. Naše plátky sú pripravené na konzumáciu kúsok po kúsok. V každom reze je možné odlomiť 8 malých kúskov a plátky tak jest' kdekoľvek civilizovane, a predovšetkým bez nepríjemne polepených prstov. Ako ste si mohli všimnúť, mnoho výrobcov sa tomuto veľmi náročnému výrobnému procesu delenia na jednotlivé časti vyhýba.

Vaše produkty sú dostupné prevažne len v lekárňach v Nemecku. Prečo ste si vybrali práve tento predajný kanál?

Pred 40 rokmi, keď nás a naše výrobky v Nemecku ešte nikto nepoznal, bolo potrebné vyskúšať rôzne predajné možnosti. Predaj v lekárňach sa nakoniec ukázal ako správne rozhodnutie, okrem iného i preto, že lekárne majú povesť miesta, kde je možné zakúpiť vysoko kvalitné produkty. Preto sa k našim výrobkom ideálne hodia.

Súčasnú portfólio spoločnosti je zamerané predovšetkým na aktívnych ľudí, deti a amatérskych športovcov. V čom vidíte hlavné výhody pre tieto cieľové skupiny?

Ovocné rezy sú ideálnym doplnkom pri fyzickej a psychickej námahe. Dodajú využiteľnú energiu, uspokojia chuť na sladké, zasýtia tak akurát a to na pomerne dlhú dobu. Navyše sa dajú ľahko jesť v teréne bez zanechania lepkavej stopy na prstoch, ako som už spomenul pred chvíľou.

Od roku 2007 obhajujete významný medzinárodný certifikát kvality (IFS). Čo bolo potrebné k získaniu tohto certifikátu a ako to ovplyvnilo celkovú produkciu spoločnosti?

Naša výroba vždy podliehala prísny interným aj externým kontrolám, aby bola zaručená vysoká kvalita, takže prechod nebol až tak náročný, ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať. Kvôli zavedeniu certifikácie IFS (testované a vydávané medzinárodne známou značkou

„TÜV Süd“), bolo potrebné niektoré procesy dokumentovať odlišne. Vďaka tomuto certifikátu na nás aj noví a neznámi obchodní partneri pozerajú s prvotnou dôverou.

Chystáte nejaké novinky alebo čo ďalšie môžeme od vás v najbližšej dobe očakávať?

Počas pandémie a lockdownov bolo veľmi náročné prezentovať inovácie. Ale zase sme mali aspoň trochu viac priestoru na premýšľanie a vyskúšanie niektorých novinek. Máte sa na čo tešiť, pretože čas na nový vývoj sme využili naozaj intenzívne.

Sú vaše výrobky vhodné i pre osoby s potravinovou intoleranciou a alergiami?

Všetky naše výrobky sú podľa toho riadne označené. Ovocné rezy sú vlastne sendvičom v tenkej oplátke a preto obsahujú i malé množstvo lepku. Mnohé z našich druhov sú napríklad s marcipánom a teda s mandľami.

Dbáte na kvalitu spracovania a výber jednotlivých surovín. Aký je proces spracovania, jeho výhody a aké technológie používate?

Vždy sme robili všetko pre to, aby sme cenné zložky z ovocia a orechov pri výrobe neznehodnotili. Preto v prvom rade používame vysoko kvalitné suroviny, ďalej naša technológia umožňuje vyrobiť výsledný produkt bez tepelnej úpravy. Proste šetrné spracovanie zaručuje najlepšie možné zachovanie cenných surovín, bez pridania konzervantov, umelých farbív a aróm alebo rafinovaného cukru. Naša výroba navyše na všetkých stupňoch podlieha prísny kontrolám. Len tak môžeme zaručiť vysokú kvalitu, akú od nás zákazníci oprávnené očakávajú.

Dipl. Verw. Otto Bartsch



Vitajte vo svete šumivých prípravkov

Šumivá tableta predstavuje špeciálnu formu pevnej liekovej tablety. Pri kontakte s vodou alebo inými tekutinami dochádza k uvoľňovaniu plynu. Variantom šumivej tablety je šumivý prášok.

Okrem účinných látok, plniva a rozpúšťadla, obsahuje receptúra taktiež urýchľovač rozpúšťania, zvyčajne je to hydrogénuhličitan sodný alebo draselný. Tableta vo vode šumí, keďže sa uvoľňuje oxid uhlíčitý, plyn, ktorý práve urýchľuje rozpúšťanie. Šumivé tablety uľahčujú a tiež urýchľujú uvoľnenie účinných látok v tele, keďže sa vo vode rozpustia a tak sa dosiahne lepšia absorpcia v tráviacom trakte. Vypitie takéhoto nápoja umožňuje príjem účinných látok taktiež pacientom, ktorí majú problém s prehltnutím. Spoločnosť Naturprodukt uviedla na trh v poslednej dobe tri nové produkty v podobe šumivých tabliet. Ich spoločným znakom je, že ako sladidlo obsahujú sukralózu.



Výživové doplnky.

Že ste o sukralóze ešte nepočuli?

Sukralóza je sladidlo, ktoré je 400-700-krát sladšie ako sacharóza. Na rozdiel od mnohých iných sladidiel však nezanecháva horkú pachuť v ústach. V prírode sa nevyskytuje, vyrába sa z repného cukru a bola vyvinutá v Londýne v roku 1976. Nemá žiadnu

energetickú hodnotu, neobsahuje teda žiadne kalórie a je vhodná nielen pre diabetikov, ale i pre všetkých, ktorí sa vyhýbajú cukru.

Izofet Slim šumivé tablety – obsahujú L-karnitín, chróm, výťažky zo zeleného čaju a guarany, ktorej extrakt zo semien prispieva ku kontrole telesnej hmotnosti.

Vitamin D 2000 IU šumivé tablety – je produkt s obsahom vitamínu D3, ktorý prispieva k normálnemu vstrebávaniu a využitiu vápnika a fosforu, k správnej činnosti imunitného systému a normálnemu stavu kostí. Šumivá podoba výživového doplnku s vitamínom D3 (cholecalciferolom) je unikátna a je výsledkom intenzívneho výskumu. Lahodná pomarančová príchuť robí z pravidelného užívania každodenný zážitok. Ako už bolo povedané v úvode, túto formu dôležitého vitamínu D3 oceňujú aj osoby so zníženou schopnosťou prehltnutia tuhej stravy.

IQ MAG Kŕče šumivé tablety – s grapefruitovou príchuťou napomáhajú normálnej činnosti svalstva a správne fungovaniu nervového systému.

Je to ďalší z radu prípravkov IQ MAG, ktoré sú zamerané na doplnenie hladiny

horčíka v ľudskom tele. A ktoré to tie prípravky sú?

IQ MAG Horčík ranná a večerná kapsula, IQ MAG Horčík 375 + vitamín B6 tablety, IQ MAG Horčík 375 mg + B6 + kyselina listová kapsule, IQ MAG Kŕče tablety, IQ MAG Kŕče Forte tablety.

Upokojujúci účinok horčíka k večeru je posilnený extraktmi z liečivých bylín mučenky, rumančeka a medovky. Je vhodný pre všetkých, ktorí dlho a ťažko zaspávajú.

Je potrebné mať na mysli, že dopĺňanie hladiny horčíka je dlhodobým a pomalým procesom, ktorý sa nedá skrátiť tým, že si pacient navýši dávky. Vysoká dávka horčíka vedie k hnačkám, ktoré organizmus ochudobňujú o ďalšie dôležité minerály. Vždy dodržiavajte odporúčané denné dávkovanie.

POZNÁMKA ZÁVEROM:

všetky šumivé formy po rozpustení a vypití zanechávajú na dne pohára jemnú usadeninu. Aj tú sa odporúča ešte trochu zaliať vodou, zamiešať a dopiť. Len tak sa 100% obsahu deklarovaných a prospešných látok dostane do tráviaceho traktu.

RNDr. Eva Holubová



Zapíšte si za uši

Ucho ako orgán je veľmi dôležitým komunikačným nástrojom, jeho funkcia však nie je len o vnímaní zvukov a akustickej interpretácie. Ucho predstavuje v prvom rade mimoriadne komplexné vestibulárne „zariadenie“, vďaka ktorému udržiavame rovnováhu a vnímame napríklad aj zrýchlenie. Každý krok, každý náš pohyb v priestore, je možný len vďaka funkciám, ktoré sú súčasťou systému ucha. Z toho dôvodu ucho je – a vlastne vo svojej podstate musí byť – veľmi citlivým orgánom. Kvalita života rapidne klesne, ak sa v jeho časti naruší čo i len jedna malá časť. Svoje o tom vedia napríklad osoby, ktoré trpia zvýšenou tvorbou ušného mazu a častým pocitom „zaľahnutia“ v uchu.

Upchatie zvukovodu mazovou zátkou, ktorá tlačí na bubienok, vedie k zvýšenému akustickému tlaku a tým vytvára pocit hučania a pískania v ušiach, čo spôsobuje pocit nepohodlia. Otázkou je, či si s tým vieme poradiť sami, alebo či je už nutná návšteva odborníka na ORL (Ušno – Nosno – Krčná ambulancia, pozn. red.), kde sa však zvyčajne musíme pripraviť na dlhšiu čakaciu dobu. Lenže zaľahnuté a znepríehodnené ucho vie byť neodbytné. Nechce na nič čakať a núti nás k okamžitej úľave.

KVAPKÁCH nájdete samé dobré veci – analgetický olej z čiernej ríbezle, éterické oleje z klinčeka, geránia, rumančeka, borievky a čajovníka, olej zo sladkých mandlí a boráka, antibakteriálny extrakt z propolisu. Do každého ucha nakvapkáme 4-5 kvapiek a necháme pôsobiť približne 20 až 30 minút. Počas tejto doby mazová zátka výrazne zmäkne a môžeme pristúpiť k hlavnej fáze, ktorou je uvoľnenie zátky pomocou termoterapie.



V prípade svojpomocnej nápravy by sme mali vedieť, že nepríjemne usadenú a obťažujúcu mazovú zátku je pred jej odstránením potrebné najprv riadne zmäknúť. Je to prvý a zásadný krok. Samozrejme, že existuje niekoľko babšských rád, ako na to, avšak ako elegantné a hlavne bezpečné riešenie ponúkajú kvapky určené práve pre tento účel. **Naturprodukt® PRÍRODNÉ UŠNÉ KVAPKY** s obsahom analgetických a zvláčňujúcich zložiek by mali byť vašou prvou voľbou. Ako už ich názov napovedá, využívajú synergické účinky bylín tak, aby priniesli úľavu od bolesti a urobili prvý krok k náprave.

V **Naturprodukt® PRÍRODNÝCH UŠNÝCH**

Na termoterapiu slúži **Naturprodukt® PRÍRODNÉ UŠNÉ SVIEČKY**, ktorých základom je včelí vosk, parafín a propolis. Ako taká ušná sviečka funguje? Budete sa čudovať, ale prekvapivo dobre. Sviečka predstavuje stočenú trubičku v tvare veľmi pozvoľného lievika. Tento princíp už poznali a využívali aj pôvodní obyvatelia amerických stepí. V podstate ide o jemné zahriatie mazovej zátky a jej vytiahnutie smerom hore vďaka podtlaku, ktorý vzniká spaľovaním hornej časti sviečky. V ideálnom prípade sa dohorením sviečky mazová zátka úplne rozpustí a odparí. Majme ale na pamäti, že tu manipulujeme s otvoreným ohňom, preto musíme postupovať presne podľa návodu a dodržiavať

všetky bezpečnostné predpisy. Úkon je jednoduchý a bezrizikový hlavne za asistencie dôveryhodnej osoby, a to i napriek tomu, že **Naturprodukt® PRÍRODNÉ UŠNÉ SVIEČKY** v balení obsahuje aplikátor **LUXY**. Každopádne ale nechajte obavy či predsudky bokom, pretože výsledky sú veľmi priaznivé a úľava je okamžitá.

Ideálne by však bolo, keby ste sa do tohto stavu vôbec nedostali. V rámci prevencie je potrebné zabudnúť na vatové tyčinky a jedenkrát do týždňa až raz za štrnásť dní uľaviť zvukovodu špeciálnym čistiacim sprejom. Ten má oproti tyčinke zásadné výhody – obsahuje nielen účinné a bezpečné rozpúšťadlo prebytočného mazu, ale zároveň aj hojí a dezinfikuje. **Naturprodukt® PRÍRODNÝ UŠNÝ SPREJ** určený pre starostlivosť o ucho, predstavuje inovatívny produkt, ktorý zaručuje špičkovú kvalitu a výbornú znášanlivosť pri každodennom čistení uší neinvazívnym, jemným a pritom účinným spôsobom. Izotonický soľný roztok so šťavou z citróna tu predstavuje prirodzený detergent. Antibakteriálnu zložku zastupuje olej z čajovníka (tea tree olej), upokojujúce a protizápalové účinky dodávajú aloe vera a extrakty z rumančeka, nechtíka a slezu. Vzhľadom na to, že ucho predstavuje otvorený vstup priamo do mozgu, je potrebné na preventívne ošetrenie vonkajšieho zvukovodu zvoliť šetrné a zároveň účinné prírodné prostriedky. **Naturprodukt® PRÍRODNÝ UŠNÝ SPREJ** spĺňa všetky náročné kritériá bezpečnosti a výsledného efektu.

Richard Sklář



STOP

Ako zostať DLHŠIE MLADÝM III.

Vítajte v našom novom seriáli o problematike starnutia, v ktorom vás prevedieme v každom čísle po celý rok a budeme sa venovať postupne spomaľovaniu tohto javu z rôznych uhlov pohľadu. V dnešnom treťom diele sa pozrieme bližšie na skutočnosť, ako procesy starnutia dokáže ovplyvniť výber z našej kozmetiky.

Vrásky, ryhy, škvrny – pribúdajúcimi rokmi nám klesá v pokožke obsah kolagénu a elastínu, ktoré zaisťujú pružnosť a elasticitu. Zároveň sa tvorí aj menej kyseliny hyalurónovej, ktorá v pokožke viaže vodu. Koža sa postupne stáva suchšia, škrvnitá, ochabnutá a unavená. Pribúdajú nám drobné vrásky, opuchy pod očami a zvädnutejšie obrysy tváre. Naša pokožka je v podstate zradcom, lebo v tvári člove-

ka sa dá odčítať jeho vek. S pribúdajúcim vekom sa pokožka stáva suchšia a tenšia, ťažšie a dlhšie sa hojí, citlivejšie reaguje na vonkajšie vplyvy. Tieto procesy starnutia začínajú od 25. roku života, teda vo veku, kedy ešte na starobu určite nemyslíme. Niektoré z týchto zmien sú aj geneticky podmienené a ťažko ovplyvniteľné. Navyše slnko a znečistené ovzdušie vystavujú pokožku oxidatívne stresu, čo tento proces ešte urýchľuje.

Vyzerať mlado – ale ako to dosiahnuť?

Výskumy preukázali, že s pribúdajúcim vekom nám vo veľkom množstve ubúdajú i nenasýtené kyseliny v tmelovej substancii v najvrchnejšej vrstve pokožky. Prípravky, ktoré sú určené pre zrelú pleť, musia dodávať pokožke nielen vlhkosť ale i tukové častice. Často obsahujú hydratajúce substancie ako sú kyselina



hyaluronová, glycerín alebo močovinu, ktoré napínajú pokožku. Ceramidy, tukové častice, prepájajú bunky rohovej vrstvy a posilňujú kožnú bariéru. Takto sa odparuje menej vody i z hlbších vrstiev pokožky. Denná starostlivosť by mala obsahovať vysoký ochranný slnečný faktor. Dôležité sú taktiež látky, ktoré podporujú novotvorbu kolagénu v zamši, vo väzivovej spodnej vrstve pokožky. Sem patrí vitamín A a retinoidy. Zvyšujú počet vlákien kolagénu a elastínu a zlepšujú prepojenie medzi zamšou a epidermisom.



Mademoiselle Agathe – francúzsky BIO kozmetický rad s filtrátom zo slimačieho sekrétu

V lekárňach zakúpite kvalitné kozmetické prípravky, ktoré obsahujú dostatočné množstvo účinných látok, zodpovedajúceho aktuálnym normám podľa vedeckých informácií a sú vhodné aj pre alergikov a osoby s citlivou pokožkou. Treba mať však na mysli, že požiadavky pokožky sa stále menia v závislosti od veku, ročného obdobia, zdravotného stavu a výživy. Vyberte si v lekárni z veľkej ponuky kozmetických prípravkov spoločnosti Naturprodukt.

RNDr. Eva Holubová



Vitamíny zmysluplne

Približne jedna tretina európskeho obyvateľstva užíva vitamínové tablety a lieky. Majú udržiavať sústredenú myseľ, zamedzovať chorobám obehovej sústavy, chrániť pred nádorovými ochoreniami či cukrovkou. Očakávania nie sú neoprávnené, keďže práve vitamíny prebúdzajú k životu našu látkovú výmenu a sme vďaka nim sviežejší a vitálnejší.

Naše telo má veľmi veľa práce počas celých 24 hodín. Orgány musia hladko fungovať a plniť si svoje úlohy, bunky sa musia regenerovať, svaly musia byť schopné uniesť zaťaženie a mozog toto všetko musí koordinovať. Bielkoviny, tuky, cukry, voda, kyslík, minerály a vitamíny – toto všetko potrebuje zdravé telo, ale práve vitamíny sú motorom látkovej výmeny. A v ľudskom živote sú obdobia, v ktorých už ani príjem pestrej a rozmanitej stravy nie je postačujúci.

Vysoký vek

Ľudia vo vyššom veku zvyčajne prijímajú menej potravy, pretože vnímanie chuti a pocitov hladu v starobe poľavujú. Pri rovnakej telesnej aktivite klesá energetický výdaj, zatiaľ čo potreba živín je rovnaká alebo vyššia. A tak sa do ich tela nedostane dostatočné množstvo vitamínu D, C, B12, kyseliny listovej, ďalej horčíka, jódu a vápnika. Napríklad vitamín D je u starých ľudí veľmi dôležitý, keďže

pomáha črevu vyťažiť vápnik z potravy a podporuje tak zdravie kostí.

Tehotenstvo

Pokiaľ nie je plod v tele matky dostatočne zásobovaný kyselinou listovou, môže to mať pre jeho vývoj nebezpečné následky. Hrozí napríklad predčasný pôrod. Budúce matky by mali užívať preventívne soli kyseliny listovej, ktoré im odporučí lekár. Už v čase plánovania a prípravy na tehotenstvo je vhodné začať prijímať



Kód: 15.629.

denne 400 mikrogramov kyseliny listovej. Taktiež potreba železa, jódu, vápnika a omega-3-mastných kyselín je v tomto období vyššia. Lekár by mal rozhodnúť o nutnosti suplementácie.

Výkonnostný šport

So stúpajúcou telesnou aktivitou sa zvyšuje i spotreba energie a živín. Obzvlášť dôležitý je príjem tekutín a pri intenzívnej záťaži je potrebné vyrovnáť straty minerálov. Nedostatok horčíka, vápnika a bielkovín vedie ku kŕčom. Pri výkonnostnom športe narastá v tele oxidatívny stres a množstvo voľných radikálov. Pre ich neutralizáciu sú potrebné antioxidantné vitamíny A, C a E. Všetky vitamíny skupiny B zase podporujú



Kód: 60.2 - 70.5.

procesy uvoľňovania energie a železo pomáha zásobovať telo kyslíkom.

Fajčenie

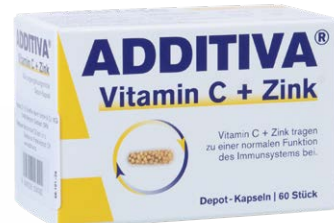
Fajčiari majú zvýšenú spotrebu vitamínu C a tabak zároveň zabraňuje jeho spracovanie z čreva. Preto je pre nich dopĺňanie tohto vitamínu dôležité.

Ochorenie čriev

V prípade narušeného trávenia, ako napr. pri celiakii, Crohnovej chorobe alebo pri operatívne odstránenej časti čreva, trpí telo príjmom živín z potravy. Suplementáciu doplnkov stravy je však vhodné konzultovať s lekárom, keďže tu dôležitú úlohu zohráva i fáza ochorenia a celkový zdravotný stav pacienta. Často týmito pacientom chýba napríklad železo a zinok.

Vegánska výživa

Vegáni by mali venovať pozornosť hlavne príjmu železa a vitamínu B12. Železo sa síce nachádza v celozrnných produktoch, strukovinách a zelenine, ale telo ho vie



Kód: 60.101.

z mäsa spracovať oveľa lepšie. A mali by sme vedieť, že napríklad káva, čaj a červené víno zabraňujú svojim obsahom polyfenolov vstrebávaniu železa. Vitamín B12 by mali užívať vo forme výživových doplnkov alebo v potravinách, ktoré sú o tento vitamín obohatené.

Užívanie liečivých prípravkov

Liečivá a mikroživiny súperia spolu o tie isté cesty v látkovej výmene. Liečivá užívané pri pálení záhy a pri žalúdočných vredoch menia trávenie a sťažujú príjem vitamínu B12 z potravy. Zlodejom mikroživín sú aj antikoncepčné prípravky, ktoré znižujú v krvi hladinu kyseliny listovej, horčíka a vitamínu C. Rovnako tak pacienti užívajúci liek Metformin sú ohrození nedostatkom vitamínu B12.



Kód: 71.269.



STAROSTLIVOSŤ O ZUBY, ĎASNÁ A SLIZNICU ÚSTNEJ DUTINY

Ústna dutina je komplexom rôznych tkanív, ktoré sú v neustálom kontakte s vonkajším prostredím. Či už sú to zuby, ďasná alebo sliznica ústnej dutiny. Plní hlavnú úlohu pri prijímaní potravy, je hlavným komunikačným nástrojom na používanie reči a je vstupnou bránou do nášho tela. Jej dobrý stav nám dáva pocit čistoty a sebavedomia. Preto je starostlivosť o dutinu veľmi dôležitá a vo vlastnom záujme každého z nás by mala byť aj pravidelná a dôkladná, a to dokonca i v prípade plnej zubnej náhrady.



Správna rutina pri osobnej hygiene, dobrá starostlivosť zubného lekára a dentálneho hygienika, to všetko prispieva k zdravému a celkovo dobrému stavu ústnej dutiny. Nemalú úlohu tu zohrávajú aj prípravky a doplnky, ktoré sú určené na starostlivosť, ako sú napríklad zubná kefka, zubná pasta, medzizubné kefky, ústne vody, gély a pod. To všetko má priamy vplyv na bakteriálne osadenie ústnej dutiny (mikrobióm), imunitný systém a celkové zdravie organizmu. Sú to tri body, ktoré spolu úzko súvisia. Vzťahy medzi mikrobiómom a imunitným systémom sú obojstranné.

Dôležitý je aj prechod baktérií z ústnej dutiny do krvného obehu, keďže orálne patogény môžu mať vplyv na komplexnú kondíciu organizmu. Výskumy potvrdzujú spojenie medzi ochoreniami srdca, ako je infekčná myokarditída a endokarditída, so zlým stavom ústnej dutiny. Patogénne baktérie, vyskytujúce sa v ústnej dutine a zápal parodontu (čo sú tkanivá obklopujúce zuby), môžu súvisieť s diabetom II. typu, pri ktorom sa dá očakávať zhoršenie jeho prejavu s priamym vplyvom na vstrebávanie glukózy alebo až ku vzniku a zhoršeniu inzulínovej rezistencie. Na pozore by mali byť i tehotné ženy, pokiaľ trpia zápalovým ochorením parodontu. Infekcie v ústnej dutine, spôsobené týmito baktériami, môžu veľmi negatívne ovplyvniť vývoj plodu.

Ďalších ochorení, ktoré sa vplyvom zlého stavu ústnej dutiny zhoršujú a komplikujú, je však oveľa viac. Mali by sme si preto uvedomiť, že zdravie ústnej dutiny naozaj veľmi výrazne ovplyvňuje naše celkové zdravie. Dokonca už starí Egypťania odsledovali, že starostlivosť o ústnu dutinu prispieva k dobrému zdravotnému stavu človeka. V roku 2003 bol vo Viedni preložený papyrus, na ktorom bol napísaný prvý doložený recept na zubnú pastu pre biele a dokonalé zuby. Recept na túto pastu pochádza z doby 400 r. n. l. Obsahoval kamennú soľ, myrhu, sušené kosatce a čierne korenie. V roku 1873 bola

uvádzaná na trh prvá komerčne vyrábaná zubná pasta, ako ju poznáme dnes. V súčasnej dobe je na trhu celý rad moderných pást, ako napríklad bieliace pasty, pasty na citlivé zuby, proti kazu, ovplyvňujúce celkové zdravie ústnej dutiny a mnoho ďalších. Účinné látky v nich obsiahnuté sa pri každom výrobku líšia.

Na citlivé zuby sa používajú fluoridy, napríklad fluorid cínatý alebo arginín. Tieto zložky taktiež napomáhajú ochrane proti zubnému kazu. Na bielenie sa zase používa peroxid. Zubné pasty môžu ďalej obsahovať proteolytické a iné pomocné látky. Zubné pasty, určené pre celkovú starostlivosť, ochraňujú zuby pred zubným kazom, udržiavajú zdravé ďasná, jazyk a celú ústnu dutinu.

AKO SI SPRÁVNE VYBRAŤ ZUBNÚ PASTU?
Dôležitým aspektom je ich penivosť. Peniace pasty nám dodávajú subjektívny pocit čistých zubov, avšak pamätajme na to, že penidlá sú vlastne chemické zlúčeniny. V zložení viacerých zubných pást nájdeme zlúčeniny SLS (Sodium Lauryl Sulphate) a SLES (Sodium Laureth Sulphate) alebo SCS (Sodium Coco Sulphate). Zložka SLES je menej dráždivá zlúčenina pre ústnu dutinu ako SLS. Chemické penidlá sú lacné, a účinné, zo svojej podstaty disponujú taktiež odmasťujúcou schopnosťou. Pre osoby s citlivou ústnou dutinou, ktorí napríklad trpia aftami, sa však tento problém pri používaní penivých pást ešte zhoršuje. Výrazné odmastenie totiž narušuje prirodzenú mikroflóru ústnej dutiny.

Pri výbere pást by mali byť pozorní hlavne ľudia s citlivou pleťou, ľudia trpiaci častými zápalmi ústnej dutiny a opatrni by sme mali byť aj pri malých deťoch. Pasty, ktoré neobsahujú penidlá, nedráždia ďasná ani sliznicu. Zubné pasty bez obsahu penidiel sú na trhu stále ešte v menšom zastúpení, ale výber tu stále je. Napríklad zubná pasta Glucadent. Bola vyvinutá a vyrobená v Českej republike a je to rýdzo český výrobok. Glucadent je

medicinálna zubná pasta s veľkým množstvom predností. Pomáha udržiavať dentálnu hygienu, potláča aktivitu a rast patogénnych baktérií, ktoré sa v ústnej dutine vyskytujú a spôsobujú ochorenie zubov, tkanív obklopujúcich zuby (parodont) a slizníc. Táto pasta nie je vyrobená pre dokonalú dezinfekciu ústnej dutiny, ale jej cieľom je dosiahnuť stav, v ktorom prevládajú v ústnej dutine pozitívne baktérie mikrobiómu a jej prostredie tak zostáva v rovnováhe.

Špecifickými zložkami, ktoré zubná pasta Glucadent obsahuje, sú beta glukán (imunostimulant), laktát hliníka (sťahujúca látka), bylinné silice šalvie a badiánu (antibakteriálne pôsobenie), xylitol (sladidlo, zachováva ju v ústach optimálne pH) a alantoín (hojivá zložka).

Všetky zložky sú zastúpené tak, aby používanie zubných pást Glucadent+ a Glucadent Aktiv prispievalo a viedlo pri dodržiavaní dentálnej hygieny k lepšiemu stavu zubov a predchádzalo k zápalu ďasien. Pôsobenie jednotlivých zložiek taktiež znižujú krvácanosť ďasien, prispieva k terapii zápalu ďasien a celkovo všetkých slizníc ústnej dutiny. Používaním radu Glucadent sa pravidelná hygiena zubov a celej ústnej dutiny tak stáva príjemnejšia a účinnejšia. Pozornosť si ešte zaslúži aj prípravok Glucadent na dezinfekciu zubnej kefky, zatiaľ jediný svojho druhu na trhu. Vďaka nemu máme istotu, že každé použitie zubnej kefky bude hygienicky úplne v poriadku, bez rizika opakovanej kontaminácie rozmnoženými baktériami.

Akú zubnú pastu si vyberiete a budete používať, však vždy záleží len na osobnom rozhodnutí a preferenciách. Pokiaľ však dostanete od svojho zubného lekára alebo dentálneho hygienika profesionálne odporúčenie, je dobré sa ním riadiť. Pri výbere by ste samozrejme mali brať do úvahy aj citlivosť vašej ústnej dutiny a možné alergie, ktorými môžete trpieť.

MUDr. Jana Lajčíková



Postrehy pediatria



Každý začiatok školského roka je hlavne pre mladšie deti vždy veľkou skúškou ich imunity. Deti majú za sebou dva mesiace letných prázdnin, ktoré prežili väčšinou s rodičmi na dovolenke, v prímestských táboroch, u starých rodičov a podobne. Štatistiky návštev v našich ordináciách hovoria jasne. Okrem pár prípadov letných angín alebo prechladnutí s kašľom a nádchou sú to viacmenej len akútne stavy – zvracanie, hnačky, odreniny, pomliaždeniny, občas úpaly. Približne od polovice septembra však pribúdajú bežné jesenné respiračné ochorenia. Je vidieť, že deti si sadli do lavíc, trávajú viac času v uzavretom priestore, dýchajú rovnaký vzduch a tichou poštou si medzi sebou odovzdávajú rôzne infekcie. Hovoríme tomu „komunitná infekcia“, ktorá je súčasťou bežného jesenného koloritu a netreba sa jej báť.

Imunitný systém človeka sa delí na špecifický a nešpecifický. S nešpecifickou imunitnou odozvou sa rodíme, máme ju nejakým spôsobom nastavenú a ona proste funguje. Môžeme si ju predstaviť ako vyhadzovača na diskotéke. Si náš a preverený, poznáme ťa – môžeš vstúpiť. Nie si náš, nepatríš sem, môžeš byť škodlivý – zlikvidujeme ťa. Vlastne nič medzi tým, len čiernobiely vnímanie sveta, v ktorom je dobro na jednej strane a zlo na tej druhej. Sem patria okrem iného makrofágy, neutrofily a NK bunky. Tie sa podieľajú nielen na bojení proti priamemu votrelcovi, ale taktiež likvidujú vlastné bunky, ktoré sú poškodené alebo odumreté.

Naproti tomu, špecifická imunitná odozva je učenívá. Rodí sa ako biely nepopísaný papier a rozvíja sa postupne vekom. Aby mohla dozrieť a osvojiť si čo najširšiu databázu rôznych antigénov a na základe toho potom správne a rýchlo reagovať, je potrebné dať jej šancu sa s nimi stretnúť. Môže sa tak stať dvoma základnými spôsobmi. Vakcináciou (vakcína obsahuje pôvodcu choroby v oslabenej forme) a prirodzeným stretnutím sa s rôzne silnými kmeňmi nákazy. Ideálny stav pozostáva vo vzájomnej kombinácii oboch. Pri pravých kiahňach, záškrt, osýpkach, TBC a pod. je dobré spoľahnúť sa na očkovanie, ďalšie by sme mali nechať

na detskú imunitu. Nech deti v období batolaťa ochutnajú piesok, kamene, kôru stromov, neskôr im nebráňme vzájomnému kontaktu, nech kludne pijú z jednej slamky, tak či tak tomu nezabránime, i keď sa o to vehementne snažíme. Preto nie je vôbec potrebná ani žiaduca sterilne uprataná domácnosť bez jedinej špinky, ako sa moderným mamičkám snažíme vždy vysvetliť. Mal by tu vyhrať zdravý sedliacky rozum rodičov, učiteľov a ďalších dospelých, ktorí sa o deti starajú a vychovávajú ich. Prosím, používajme ho pri rozhodnutiach, čo je ešte znesiteľné a čo je už cez čiaru. Koniec koncov, známy detský psychológ, pán profesor Matějček, hlásal heslo „Bordel v byte – šťastné dieťa“. Keď si toto vtipne formulované tvrdenie dáme do korelácie s detským imunitným systémom, až potom oceníme jeho oveľa hlbšiu súvislosť a nezostane nám nič iné, len sa pokloniť pred múdrosťou pána profesora.

Musím konštatovať, že niekoľkými rôzne dlhými lockdownami, ktoré sme v posledných mesiacoch zažili, sme v deťoch narušili kontinuitu vnútorného imunitného vzdelávania. Je ťažké odhadnúť, ako sa bude ich organizmus správať v dospelosti, ale určité stopy to pravdepodobne zanechá. Bojovali sme proti jednému druhu vírusu a nebrali do úvahy skutočnosť, že dôležitá a hlavne

komplexná slizničná imunita detí zostala vplyvom vynútenej izolácie oslabená. Preto i bežné prechladnutia, sezónne chrípky a zápaly dýchacích ciest môžu byť silnejšie, vlastne by sme s tým mali počítať.

Následky lockdownov však vieme zaceľiť a učenie imunitného systému dohnať, ale samozrejme zo dňa na deň to nebude. Ideálne je postupne zvyšovať deťom všeobecnú telesnú zdatnosť. Vieť ich vlastným príkladom k pohybu, k pobytu v prírode, nebáť sa slnka, dažďa, snehu, vetra, búrok. Postupne a formou hry ich navykať na drsnejšie podmienky. Súčasne s tým môžeme deťom zvýšiť celkovú odolnosť aj prirodzenou stravou, vhodnými sirupmi a bylinkovými kvapkami. Taká Echinacea pallida, to je bylinka, na ktorú v súvislosti s bežnými detskými chorobami nedám dopustiť. Rôzne detské sirupy na dýchacie cesty na bylinkovom základe a uvoľňujúce balzamy na potieranie hrudníka zvonka, sú vynikajúce a dajú sa v lekární kúpiť bez receptu. Vždy odporúčam najprv využiť silu prírody a až keď je to naozaj nevyhnutné, nasadím iné liečivá, resp. antibiotiká. V súvislosti s celkovou odolnosťou jedinca v dospelom veku, túto postupnosť považujem za správnu.

MUDr. Norbert Semendák



Kód: 15.293.



Kód: 15.298.



Kód: 15.294.



Kód: 15.295.



Zákazníci v lekárňach vyskúšali

AGU odsávačka NS 12

Dana P., Domažlice: „Naša malá od narodenia trpí zvýšenou tvorbou hlienov i napriek tomu, že som sa v priebehu tehotenstva stravovala dobre a teraz ju ešte stále kojím. Najhoršie to bolo v noci. Nemohla spať a mali sme pocit, že sa dusí. V šiestonedeli som snád ani oka nezažmúrlila. Potom sa už manžel nemohol pozerieť na to, ako sa trápime, nikomu nič nepovedal, objednal odsávačku na hlieny s tým, že ju musíme vyskúšať. Prvýkrát som sa radšej vôbec nepozerala, pretože som mala pocit, že to proste musí bábätku ublížiť. Ale nestalo sa tak, všetky soplíky vytiahla a malá prvýkrát spala tri hodiny vkuse. Čo k tomu viac dodať? Som proste nadšená a konečne trochu kludná.“



Kód: 35.005.

SILYMARÍN forte

Ján F., Rožňava: „Prekonal som mononukleózu. Pri mojom veku nad šesťdesiat rokov, žiadna sranda. Najprv šialená únava, potom nechúť do jedla, škrabanie v krku, horúčky. Na vyšetrení mi zistili zvýšenú pečeň, urobili mi odbery a bolo to jasné. Izolácia a dvojmesačná diéta, pri ktorej som schudol dvadsať kíľ. Potom už bez príznakov, ale stále únava, kedy už ráno hneď po zobudení som sa tešil na odpočinok. V lekárni mi odporučili Naturprodukt Silymarín Forte, vraj je nejako mikronizovaný a na pečeň veľmi dobrý. Užívam ho už druhý mesiac, jednu tabletu ráno a večer, a cítim, že sa mi vracia energia. Všetky krvné testy sú teraz v norme, lekár ma pochválil, tak snád už budem v poriadku.“



Kód: 15.414.

IZOFET Slim šumivý

Milena S., Kardašova Řečice: „Som chronická dietárka. Váha mi stále lieta hore a dole, podľa toho, ako sa cítim. Som zvyknutá zajedať stres a ako hlavná účtovníčka v našej firme mám všetkého až nad hlavu. Kolegyňa priniesla z lekárne nejakú novinku, zelenú šumienku IZOFET, vraj to stráži hmotnosť. Cha! Ale chutí celkom dobre, trochu ako zelené Bon Pari (kde sú tie časy...). Zaobstarala som si hneď na začiatku dve balenia a každé ráno v práci si namiesto kávy pripravím drink IZOFET. Subjektívne sa zatiaľ cítim viac vyrovnaná. Za mesiac mám kilo dole, nuž uvidíme, čo bude ďalej.“



Kód: 15.6201

GLUCAN Plus

Karol B., Levoča: „Nerád to priznávam, ale môj vnuk je skleníková kvetina a to už mal 13 rokov. Stále je s nejakou banáňou chorobou doma. Stačí, že ho vonku trochu ofúkne, a už leží doma s teplotou. Nemôžem sa na to pozerieť, ale pľesť sa do výchovy mladým tiež nechcem. Trochu som pátral a zistil som, že na zvýšenie odolnosti by mohol fungovať nejaký betaglúkán. Vydal som sa na prieskum do lekárni v našom meste. V jednej sa mi pokúsili predat' to najdrahšie, v ďalšej ma chceli presmerovať na niečo úplne iné, a až v tretej si na mňa urobila čas magistra a vysvetlila mi, ako ten betaglúkán funguje. Vraj zlatá stredná cesta je Glucan Plus, v ktorom sú i adaptogény. Vnuk sa potrebuje vedieť adaptovať a to rozhodlo. Zobral som hneď tri krabičky, aby sa účinok mohol prejaviť a nevesta sľúbila, že mu to bude dávať.“



Kód: 15.307.

LAKTOBACILY

Daniela Z., Hlinsko: „Môj zubár mi na prehliadke povedal, že zuby mám ok, ale že by som mala niečo robiť s dysbiózou. Pravdou je, že som už trikrát po sebe prekonal silný zápal močových ciest a obvodáčka mi zakaždým predpísala iné antibiotiká. K tomu mám intoleranciu na laktózu, takže jogurty na nejaké obnovenie mikrofóry nepripadali do úvahy. A teraz čo? Niečo som si k tomu vygooglila, Naturprodukt laktobacily a bifidobaktérie 9 v porovnaní s ostatnými vyzerali najslubnejšie a potom som už išla do lekárne na istotu. Prvý týždeň som užívala najprv dve kapsule pred spaním a potom už len jednu. Povlak z jazyka mi postupne zmizol a taktiež nafukovanie po jedle ustúpilo. Môžem s kludným svedomím odporučiť.“



Kód: 15.3050

BYLINKY NÁS STÁLE OVPLYVŇUJÚ

Sila prírody je mocná a nenahraditeľná. Rastlinný svet má pre ľudské zdravie stále čo ponúknuť a dennodenne nám predkladá dôkazy o svojej nezastupiteľnosti. Prospešné bylinky, ktoré rastú v čistých lokalitách, ručne zbierame a šetrne sušíme. Tvoria základ našich lahodných Naturprodukt sirupov a sušené bylinkové zmesi sú obsahom našich sypaných čajov. Ich receptúry preverili už naše babičky. Poďte k nim privoňať a ochutnať ich.

Domáci čaj je ideálny pre každodenné popíjanie. Jeho kompozícia je navrhnutá presne tak, aby aj pri dlhodobom užívaní bola zmes bezpečná. Obsahuje malinu, lipu, klinček, ostružinu, brusnicu, rebríček obyčajný a čučoriedku.

Domáci bylinný čaj pre ženy a dievčatá sa teší významnej obľube práve preto, že v ženskom elemente podporuje duševnú rovnováhu, kľud,

relaxáciu a kvalitu spánku v rôznych fázach cyklu. Obsahuje čučoriedkové, brusnicové a ostružinové listy, rakytník, lipový, ružový a pomarančový kvet.

Domáci zimný čaj je svojím zložením primárne určený pre chladné a sychravé obdobie, v ktorom hlavne naše končatiny uvitajú vnútorné zahriatie. Obsahujú škoricu, badián, kvet nechtíka, šípky, ruže a kôru pomaranča.

Domáci čaj na pečeň svojim zložením podporuje správnu činnosť pečene a preto má celkovo pozitívny vplyv na látkovú výmenu. Obsahuje pestrec mariánsky, boldovník voňavý, zemedym lekárske a púpavu lekárske.

Švédsky čaj je medzi našimi čajmi jediným výživovým doplnkom v nálevových vreckách.

S vyváženým obsahom horkých bylín, podporujúcich celú tráviacu sústavu, odľahčí nielen po ťažkom jedle, ale dá sa piť aj preventívne v priebehu celého dňa. Vzhľadom na skutočnosť, že až tri štvrtiny osôb nad päťdesiat rokov postupne stráca schopnosť účinnej sekrécie adekvátnych tráviacich enzýmov, je tento Švédsky čaj odporúčaný hlavne im. Obsahuje koreň benediktu, archangeliku, púpavu, sladké drievko, vňať jablčníka, list mäty a medovky, kvet nechtíka a harmančeka.

Nezabudnite si svoj bylinný čaj spariť v šálke s vrchnákom (najlepšie skleneným). Na spodnej strane vrchnáka počas lúhovania kondenzujú éterické oleje, ktoré odporúčame zliať naspäť do šálky. Sú to vzácne látky, ktoré nájdete i v našich sirupoch.



Kód: 15.230. Výživový doplnok.



Kód: 15.2000. Výživový doplnok.



Kód: 15.2961. Výživový doplnok.



Kód: 15.2301. Výživový doplnok.



Kód: 15.7993. Kód: 96.0132.



Kód: 15.28.



RUGARD

Cosmetics

Nechajte svoju pleť rozmaznávať radom

Rugard SKIN CARE

Dostupné
aj v 100 ml
balení

- prirodzená obnova buniek
- regenerácia pokožky
- každodenná starostlivosť
- vysoko kvalitné prísady

VITAMÍNOVÝ KRÉM proti predčasným vráskam

www.naturprodukt.sk

Len v lekárňach



Kód: 80.121

Kód: 80.120

CITLIVÁ POKOŽKA
vlhkosť a regenerácia



Kód: 80.1020

Kód: 80.1040

Kód: 80.1

ZRELÁ A SUCHÁ POKOŽKA
proti predčasným vráskam



Kód: 80.106

Kód: 80.105

NORMÁLNA AŽ MASNÁ POKOŽKA
čistenie a hydratácia



Kód: 80.1010

Kód: 80.112

Kód: 80.1011

VŠETKY TYPY POKOŽKY
proti predčasnemu starnutiu pleti



Kód: 80.101

Kód: 80.1015

ZRELÁ A SUCHÁ POKOŽKA
hydratácia



Distribúcia: NATURPRODUKT spol. s r. o., Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji

HORČÍKOVÝ
RAD

**IQ
MAG**



NEDOSTATOK HORČÍKA? Stres? Únava? Vyčerpanie?



Vitajte vo svete horčíka

**IQ
MAG**

www.naturprodukt.sk

Horčík prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania