

LEKÁREŇ

Magazín pre zákazníkov lekární
lekáreň 01/2022



KOLAGÉNY NCE

Čo je dobré o nich vedieť
str. 10



S LAHODNOU
CHUŤOU
MALÍN



4

Všetko je
o bakteriálnej
komunikácii

8

Čistenie zubov je
srdcová záležitosť

12

Ako zostať
dlhšie mladým?

CHYTRÝ HORČÍK

**IQ
MAG**

**Natur
Produkt**

**NEDOSTATOK
HORČÍKA?**
Stres? Únava?
Vyčerpanie?



Vitajte vo svete horčíka

**STOP
KRČOM**

www.naturprodukt.sk

Horčík prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania



Vážené čitateľky,
vážení čitatelia,

zdravíme vás v novom roku, prajeme veľa zdravia, šťastia, úspechov, ale aj veľkú dávku radosti, pokoja, dobrých myšlienok a pohody. Keby sme sa ale na to pozreli z pohľadu

medicíny, museli by sme konštatovať, že môžeme na poli mentálneho zdravia mnohé sami vylepšiť. Zloženie bakteriálnej flóry v čreve jednoznačne ovplyvňuje naše duševné stavy.

Črevná mikroflóra riadi aj naše stravovacie návyky, pretože naše črevné baktérie nám veľmi jasne oznámia, čo máme jesť. Síce si myslíme, že máme chuť na to či niečo iné, ale v skutočnosti sú to črevné baktérie, ktoré tento výber riadia. S najväčšou pravdepodobnosťou sa črevná mikroflóra – ak je narušená – podieľa na

vzniku autizmu, ADHD a depresii. Mnohé štúdie v posledných rokoch ukázali, ako sa jej stav prejavuje na našej schopnosti odolávať stresu. Prijímom probiotických baktérií je možné zmierniť stresom podmienené problémy a doceliť stresovú rezistenciu.

V posledných 15 rokoch bol na túto tému vykonaný celý rad štúdií. Takmer už poznáme možné mechanizmy účinku, pomocou ktorých probiotiká svojim vplyvom na črevo miernia stavy strachu a depresie.

1. Probiotiká zásobujú črevnú mikroflóru zdravými bakteriálnymi kmeňmi a takto umožňujú zodpovedajúci dialóg medzi črevom a mozgom.
2. Potláčajú prozápalové baktérie, ktoré poškodzujú sliznicu čрева a vylučujú látky, o ktorých sa vie, že môžu vyvolať strach a depresie.
3. Probiotiká znižujú hladinu prozápalových cytokínov a vieme, že jej vysoká hladina je v súvislosti s depresiami.

4. Probiotiká komunikujú priamo s centrálnym nervovým systémom, čo vedie ku kladnej zmene hladiny nervových prenášačov. Znovu sú za dobrú náladu zodpovední serotonín a dopamín.

Probiotiká sa skladajú z rôznych bakteriálnych kmeňov. Toto je výhodou, pretože každý z nich má svoj účinok a nemožno povedať, že by každý z nich rovnako dobre účinkoval proti stresu a depresiam.

Výživový doplnok Naturprodukt laktobacily a bifidobaktérie obsahuje 9 kmeňov živých bakteriálnych kultúr, špeciálne kapsule ich chránia pred agresívnou žalúdočnou kyselinou a zabezpečia, že dokážu v čreve rozvinúť plný účinok.

Eva Holubová

RNDr. Eva Holubová
šéfredaktorka

Laktobacily + bifidobaktérie 9

9 kmeňov živých
bakteriálnych kultúr



20 miliárd bakteriálnych kultúr.
S obsahom prebiotického vlákna.
Špeciálne kapsuly s ochranným obalom.



VŠETKO JE O BAKTERIÁLNEJ KOMUNIKÁCII *alebo aj* VYUŽIME JU K PROSPECHU SVOJMU

Aj keď sa nás občas médiá snažia presvedčiť o opaku, tak baktérie, ktoré sú všade okolo nás aj v nás, nemožno vykynovať. Človek a baktérie, to je stotisíc rokov budovaná symbióza (vzájomná prospešnosť). Evolučne sme na ich prítomnosť a činnosť naladení a adaptovaní. Ľudské telo má z činností baktérií úžitok a baktérie ľudské telo naopak využívajú ako kontajner, liaheň pre svoje ďalšie kolónie a populácie. Otázkou je, kto tu skutočne velí a kto vládne? Čím viac sa do tejto problematiky ponoríme, tým viac nadobúdame presvedčenie, že človek, ako jedinec so schopnosťou racionálneho uvažovania, v tomto súžití ťahá za kratší koniec.

Ako je teda možné, že drobné jednobunkové organizmy, ktoré máme na koži, v črevách, v ústach a na všetkých slizniciach a ich množstvo je tak obrovské, že si ich ani nedokážeme predstaviť, spolu dokážu kooperovať a odovzdávať si informácie a ovládať nás? Stokrát nad tým môžeme nesúhlasne krútiť hlavou, ale ani vôľou ani iným donucovacím prostriedkom túto surovú skutočnosť nedokážeme zvrátiť. Poďme spolu nahliadnuť do tajuplného mikrosvetu baktérií, pokúsiť sa pochopiť ich fungovanie a na základe tohoto pochopenia im dať možnosť, aby pracovali v náš prospech.

Baktérie, s ktorými každú milisekundu bytia interagujeme, môžeme hrubo rozdeliť do dvoch základných skupín. Tie, nášmu telu prospešné, a tie škodlivé (patogénne). Obe skupiny využívajú naše telá ako množiareň. V ich vnútri je teplo, vlhko a o živiny tiež nie je núdza. Lenže okrem toho je vo vnútri tela aj tma. A ako sa baktérie medzi sebou dorozumejú? Ako si dajú vedieť, či okolie je priateľské alebo nepriateľské? Deje sa tak chemickou cestou, formou sekrécie informačných molekúl (tzv. autoinduktorov). Aby to ale nebolo zase tak jednoduché, bolo zistené, že táto chemická cesta je dvojakým druhom komunikácie. Jedna časť hovorí „univerzálnym“ bakteriálnym jazykom, ktorému rozumejú všetci. Niečo ako náš jazyk esperanto. Druhá časť je špecifická a zrozumiteľná len baktériám rovnakého druhu. Tým sa

dosiahne veľmi sofistikovaného povedomia o tom, kde sa tie ktoré okolité baktérie nachádzajú, s ktorými je možnosť sa priateľiť a ktorým je lepšie sa vyhnúť. Tomuto spôsobu vzájomnej komunikácie sa hovorí Quorum sensing a v súvislosti s ním na nás určite ešte čakajú významné objavy a prínosy v prístupoch k mnohým chorobám a správne mu uchopeniu ich liečby. Vo fenoméne Quorum sensing hrá signifikantnú rolu počet signálnych molekúl. Čie signálne molekuly dokážu „prehlušiť“ signálne molekuly ostatných, tak tie nadobúdajú prevahu (preto je zdraviu prospešný kvascový chlieb, ktorého kvasné baktérie sú síce procesom pečenia usmrtené, ale zachovali po sebe množstvo signálnych molekúl). Zjednodušene môžeme povedať, že aj tie najškodlivejšie a najodolnejšie baktérie (napr. listérie, niektoré E.coli, salmonela, atď.) nám v malom množstve nie sú schopné uškodiť. Je ich skrátka málo, vysielajú preto malé množstvo signálnych molekúl, teda „chápu“, že nemajú šancu a preto neškodí. Niekedy sa ale stretnú okolnosti (strava, stres, určité liečivá, ...), kedy sa tých patogénnych na jednom mieste vyskytne viac. Väčšie množstvo vyšle väčší počet signálnych molekúl, ktorých počet naviac geometrickým rádom narastá a hľa – chovanie baktérií, držaných doposiaľ na uzde, sa rázom mení. Zistili, že je ich dostatok a stanú sa agresívnymi. V tú chvíľu cítime, že choroba prepuká. Patogény dospeli

do stavu schopného vyvolať dysbiózu, chorobu alebo dokonca v rámci svojho životného cyklu hostiteľa pripraviť aj o život. Paralela v ľudskom svete sa ponúka. Jeden kriklúň na ulici revolúciu nerobí. Ale pol milióna našťvaných v uliciach už disponuje hybnou silou, ktorú nemožno len tak ignorovať.

Súčasný poznatky z medicíny a farmakológie nám logicky na základe vyššie uvedeného ponúkajú dve možnosti. Tá prvá je surovo „primitívna“. Aby sme chorobu čo najrýchlejšie zvládli, nasadíme antibiotiká. To sú liečivá, ktoré majú schopnosť inhibovať alebo aj rovno usmrtiť baktérie. Nevyberajú si. Padni komu padni, za cenu celkovej vnútornej genocídy. Je jasné, že niekedy je ich použitie pre zaistenie holého prežitia nutnosť, len je potreba s nimi nakladať obozretne a múdro. Druhá cesta je trochu dlhšia, ale zato omnoho sofistikovanejšia. Je to cesta cieleného pestovania veľkého množstva prospešných baktérií, ktorých signálne molekuly v každom okamihu prekryjú signálne molekuly patogénov. To je podľa nášho názoru jedna z veľmi sľubných možností, vedúcich k uzdraveniu. Prospešné baktérie sú prospešné aj preto, že okrem potenciálu signálnych molekúl majú schopnosť ako vedľajší produkt svojej činnosti vyrábať väčšinu vitamínov skupiny B, produkujú stredne krátke reťazce mastných kyselín a tiež produktívne plyny (naš obľúbený vodík, ďalej potom metán, oxid uhličitý i síro-



vodík). Áno, niektoré z týchto plynov nám nevoňajú, ale ich vlastná výroba prispieva vysokou mierou k ochrane ostatných buniek, aj keď je to na prvý pohľad k nedôvere. A už sme pri jadre vecí. Ako zabezpečiť, aby sa najmä v hrubom čreve namnožili tie správne baktérie? Ako zabezpečiť, aby tam vôbec doputovali? To je oriešok, ktorý sa nám len nedávno podarilo rozlúsknuť. Prvé pokusy v tomto smere boli na vedeckej, aj keď značne primitívnej báze uskutočňované už pred skoro sto rokmi. Ľudstvu sa ale len v posledných desiatich rokoch podarilo nájsť spoľahlivý spôsob, ako zabezpečiť, aby kmene správnych a životu prospešných baktérií dorazili na miesto určenia (ileum, tj. dolná časť tenkého čreva a hrubé črevo) bez toho, aby im uškodili silné žalúdočné kyseliny, tráviace enzýmy podžalúdovej žľazy, či žlč. Veľmi zjednodušene vzaté, musia pre to byť splnené tri základné podmienky:

1. Obal, ktorý odolá náporu kyselín a tráviacich štiav aspoň 45 minút po prehltnutí
2. Krmivo a stelivo pre baktérie, aby sa okamžite po oživení mohli začať množiť
3. Dostatočný počet samotných hibernujúcich baktérií rôznych kmeňov (laktobacily a bifidobaktérie)

Každému, kto aspoň trochu dokáže uchopiť problematiku výroby výživových doplnkov alebo liečiv, sa musí zdať súčasné splnenie týchto troch podmienok ako ťažko dosiahnuteľné. Pre-

to tiež mnoho produktov s obsahom lakto a bifidobaktérií mali až doposiaľ buď len obmedzenú účinnosť alebo nespĺňali očakávania užívateľov. Našťastie nám technológie dnes už umožňujú vyrobiť to, o čom sme ešte nedávno mohli len snívať a Naturprodukt teraz môže na trh po rokoch výskumu uviesť plne funkčný, vysoko inovatívny výrobok s magickým číslom 9 v názve, pričom čísovka znamená počet bakteriálnych kmeňov:

1. Obal samotnej vegetariánskej kapsule je opatrený špeciálnym povlakom, ktorý garantuje odolnosť voči pôsobeniu žalúdočných kyselín a fermentov tenkého čreva po dobu 45 minút.
2. Krmivo prvej voľby pre naše baktérie je vo forme frukto-oligo-sacharidov, forme rastlinnej vlákniny, ktorú poznáme pod názvom Inulín. Baktérie po rozpade obalu a kontakte s vnútorným vlhkým a teplým prostredím ožijú a pri chuti, nemusia okamžite hľadať potravu. My sme im ju naservirovali s celou zásielkou rovno pod nos. A tiež sme im nachystali aj ich pelech, v ktorom sa môžu krásne schovať a veselo množiť. Tak je mikronizované bambusové vlákno tiež súčasťou obsahu kapsule. Bambusové vlákno disponuje obrovským vnútorným povrchom. Len jeden gram bambusového vlákna predstavuje plochu futbalového ihriska! Bambusové vlákno je navyše duté, takže poskytuje baktériám fantastické možnosti k úkrytu, priateľstvu a množeniu.

3. Počet hibernujúcich lakto a bifido baktérií, nachystaných do výsadku v našich črevách, je v jednej kapsule asi 20 miliárd. Pri tak veľkom množstve je vysoká pravdepodobnosť, že sa aj po stratách v tenkom čreve významný počet týchto dostane na miesto určenia, teda do hrubého čreva. Kapsula obsahuje baktérie týchto kmeňov: *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum* a *Bifidobacterium infantis*.

Zo svojej skúsenosti môžem potvrdiť, že čo najviac benefitov z tohoto unikátneho produktu získame jeho užitím pred spaním. Jednu kapsulu stačí zapíť pohárom vody, nič ďalšieho netreba. Zatiaľ čo naše vedomie a myseľ budú behom noci oddychovať, vo vnútri čriev sa naštartujú pozitívne zmeny, či už vďaka vysokému počtu signálnych molekúl alebo z vedľajších produktov bakteriálnej činnosti – produktívnych plynov, vitamínov a krátkych reťazcov mastných kyselín. To všetko sa s určitou časovou medzerou odrazí na celkovej odolnosti, na vitalite a vnesie energiu do života. Prípravok Naturprodukt lactobacily a bifidobaktérie 9 vidíme ako skutočný pilier odolnosti a vrelo odporúčame každému.

PharmDr. Milan Krajčák

Horčík v živote človeka

Stres vo svojej surovej podstate predstavuje fascinujúcu kaskádu vnútorných dejov. Ide o zosilňovací mechanizmus, kedy nehmotné fotóny, dopadajúce na sieťnicu oka, alebo zvukové vlny, zachytené našim sluchom, dokážu vyvolať následné bleskové vyplavenie hormónov a mobilizáciu energetických zásob organizmu. Pre úspešné zvládnutie všetkých situácií, do ktorých sa dnes a denne dostávame, je nutné zabezpečiť racionálny prísun kľúčových látok, ktoré nám pomáhajú zachovať dôstojnú kvalitu života. Pokiaľ by sme sledili po najdôležitejších elementoch, jedno z čelných miest by celkom iste obsadil horčík!

Počas stresu sa podstatne zvyšuje potreba horčíka. Aké sú najčastejšie stresové faktory? Fyzická i duševná námaha, všeobecne fyzická bolesť, chorobné stavy, rôzne druhy emocionálnych vypätí, špecifické liečivá - napr. hormonálne kontraceptíva a určité druhy liekov, nadmerné užívanie alkoholu k tomu tiež prispieva. Prakticky každodenné bytie v našom rýchlom civilizovanom svete predstavuje nepretržitú škálu stresových podnetov deň za dňom, rok za rokom. Vzniknutý horčíkový deficit v dlhodobom horizonte dokáže napríklad narušiť metabolizmus vápnika a tým oslabí naše kosti aj zuby, naruší nervovo-svalovú dráždivosť, sústredenie a našu celkovú odolnosť. Tiež za mnohými kardiovaskulárnymi problémami môžeme dohľadať skrytú chronickú potrebu horčíka. Nedostatok horčíka sa spravidla dá len ťažko vyrovnať vďaka prirodzenej strave. Šikovným riešením je doplnenie horčíka z externých zdrojov, bez zažívacích ťažkostí a narušenia rodinného rozpočtu.

IQ MAG predstavuje novú generáciu horčíkových suplementov, navyše kompletne navrhnutú a vyvinutú spoločnosťou Naturprodukt CZ. Je založený na výsledkoch klinických štúdií, odbornosti a zodpovednosti. Berie do úvahy pravidelné denné i nočné cykly ľudského bytia a potrebu ďalších podporných nutrientov so všetkým rešpektom k pôvodnému cieľu – zachovaniu optimálnej kvality života. Pod pojmom „kvalita života“ si predstavujeme nielen výdatný a posilňujúci spánok a energiu na všetku bdelú prevádzku, ale aj činnosť kreativity, pozitívne nastavenie, schopnosť prežívať radosť, zvládať menej príjemné i ťažké situácie a celkové predĺženie dĺžky aktívne-

ho obdobia života. Bystrý horčík v podobe IQ Mag napomáha spríjemniť celkové bytie. Berme však do úvahy, že horčík vo svojej aktívnej forme sa z 99% vyskytuje v tkanivách a iba 1% sa nachádza v krvi. Jeho metabolizmus je zložitý a všeobecne trvá až 30 dní, kým sa jeho znížená hladina vyrovná. Horčík nás teda učí trpezlivosti.

Synergia horčíka a ďalších aktívnych látok je daná „ochotou“ horčíka na spoluprácu s nimi. V tomto prípade platí klasická nerovnosť 1+1>2. Teda každá zložka sama o sebe pôsobí na ľudský organizmus, ale obe dohromady dokážu spolu lepšie spolupracovať a ovplyvňovať tak funkcie nášho tela. Preto v horčíkovom rade IQ Mag nachádzame vitamíny B6, B9, B12, C, zinok a draslík.

IQ Mag šumivé tablety disponujú rýchlym potenciálom dostupnosti, najmä v etapách enormnej potreby horčíka (dlhotrvajúca telesná námaha či už pracovná alebo športová), vypäté životné situácie a áno, aj ako vyskúšaná protiva kalných rán opilcových. Variant RELAX s prídavkom bylín s miernym sedatívnym účinkom podporuje večerné upokojenie, dobré zaspávanie a osviežujúci spánok.

IQ Mag stop krčom sú horčíkové kapsule nastavené spolu s ďalšími spolupracujúcimi minerálmi, podieľajúcimi sa na svalových kontrakciách tak, aby sa aj za súhry nepriaznivých podmienok (námaha, horúco a potenie) minimalizovalo riziko vzniku svalových krčov z nedostatku esenciálnych minerálov. Variant FORTE je doplnený o extrakt z kôry chinovníka a disponuje rýchlym nástupom a výraznou úľavou.

IQ Mag kapsule kapsule prispievajú k zníženiu miery únavy a vyčerpania. Sú navrhnuté s ohľadom na bežnú nižšiu až strednú existenčnú záťaž. Pre zdravého človeka s pozitívnym prístupom k životu predstavujú cestu k dlhodobej udržateľnosti jeho naturelu.

PharmDr. Daniela Klottonová



HORČÍK A SYNTETICKÉ LIEČIVÁ

Je už dlho známe, že niektoré liečivá zvyšujú straty horčíka močením. Najnebezpečnejšie sú v tomto smere inhibítory protónovej pumpy, pretože poklesy sú tak značné, že môže dôjsť až ku krčom. Inhibítory protónovej pumpy (omeprazol, pantoprazol, lansoprazol, ezomeprazol, rabeprazol) patria k najčastejšie predpisovaným liekom na úpravu pH v žalúdku. Pri ich užívaní má zmysel pridať aj suplementy s obsahom horčíka. Horčík by pacienti mali užívať po celú dobu podávania inhibítorov protónovej pumpy. Podobné odporúčanie platí aj pre diuretiká, niektoré antibiotiká a bifosfonáty.



Nájdete v lekárni

Naturprodukt SILYMARIN FORTE

Predstavuje špičkový výrobok na báze ultrajemného (mikronizovaného) prášku zo semien pestreca mariánskeho. Natívne semená pestreca sú vo svojej ligninovej šupke pre ľudské tráviace ústrojenstvo prakticky nevyužiteľné. Práve proces mikronizácie, teda veľmi šetrné a veľmi jemné mletie až k molekulárnej veľkosti dáva semenám pestreca šancu použiteľnosti pre ľudský organizmus. Z prášku sa následne lisujú tablety, ktoré majú veľmi dobrú schopnosť sa v žalúdku a hlavne črevách rozpadnúť. Vďaka mikronizácii sa jednotlivé elementy dostanú vrátnicovou žilou do pečene, kde sa naviažu na membrány pečene buniek a vytvárajú tak ich skutočne účinnú ochranu pred nepriaznivými vplyvmi (voľnými radikálmi, toxickými látkami metabolizmu, alkoholom, atď...) a to už 40 minút po požití tablety. Naturprodukt Silymarin Forte je navyše obohatený o vitamín D3, ktorý sa práve vďaka dvojitej hydroxylácii - najprv v pečeni a potom v obličkách - dokáže premeniť na vytúženú aktívnu formu vitamínu D3 - Kalcitriol, hrajúci o.i. kľúčovú úlohu v metabolizme vápnika a fosforu a majúceho pozitívny vplyv na činnosť imunitného systému (T a B lymfocyty, makrofágy).



Mademoiselle Agathe OČNÉ SÉRUM 65 %

Mademoiselle Agathe predstavuje francúzsku certifikovanú biokozmetiku na báze slimačieho mucínu. Koncom minulého roka sa na pultoch lekární objavila novinka tejto firmy – očné sérum s obsahom 65 % slimačieho filtrátu v kombinácii s ďalšími aktívnymi rastlinnými zložkami proti známkam únavy a starnutia. Pohánkový vosk a zelené morské riasy pôsobia proti vzniku



tmavých kruhov a opuchov pod očami (klinické štúdie preukázali, že po aplikácii lieku dvakrát denne počas 28 dní sa opuchy pod očami výrazne zmiernili). Ribóza (jednoduchý cukor s piatimi atómami uhlíka) prispieva k okysličeniu buniek a syntéze štruktúrnych proteínov pokožky. Mademoiselle Agathe očné sérum preukázateľne zlepšuje elasticitu a pevnosť pokožky okolo očí, redukuje jemné linky a vrásky v oblasti očných kontúr.

Naturprodukt RAD PRE DÝCHACIE CESTY

Predstavuje unikátny a ucelený systém starostlivosti o dýchacie cesty ako celok, postavený na účinkoch znovuobjavených bylín s preukázateľne priaznivými efektmi. Rad pre dýchacie cesty bol navrhnutý „lekárnikom pre lekárnikov“. Naturprodukt Rad na dýchacie cesty je účinný aj jemný zároveň. Dva sirupy a jedny kvapky boli Českou pediatrikou spoločnosťou schválené na užívanie pre deti od 1 roka.



Kód: 15.415.

Kód: 15.414.

Kód: 15.298.

Kód: 15.297.

Kód: 15.293.

Kód: 15.295.

ČISTENIE ZUBOV

je srdcová záležitosť

Zápaly ďasien môžu mať následky pre celé telo. Pri dodržiavaní dôslednej ústnej hygieny je ale prognóza dobrá.

Na úvod dobrá správa. Obyvatelia Európy majú v rastúcej miere zdravšie zuby. Počty zubných kazov a paradentózy majú už mnoho rokov klesajúcu tendenciu. Ale každý druhý dospelý ochoreje v priebehu života aspoň stredne ťažkou paradentózou. Pacienti poznajú najčastejšie, že je niečo v neporiadku, keď ďasná začnú krváčať. Toto je prvý signál paradentózy a v tejto chvíli už zápaly zasiahli okraje ďasien.

Príčinou tohto stavu sú baktérie, ktoré sa usídlili v plaku vytvorenom zo zvyškov jedla a slín na povrchu zubov a zubných krčkoch. Vytvárajú kyseliny a ďalšie látky, ktoré vyvolávajú na slizniciach zápalové procesy a tkanivo ďasien je potom tak citlivé, že pri čistení alebo energickom zahryznutí krváca. Zasiiahnuté ďasno postupom času ustupuje, zubné krčky sa obnažujú, dochádza k úbytku kostnej hmoty čeľustí a zuby sa uvoľňujú.

Ako sa o zuby najlepšie starať? Základom zdravých ďasien je dobrá ústna hygiena. Experti odporúčajú čistiť zuby

minimálne 2-krát denne, kedy rozhodujúci nie je ani počet čistení ani dĺžka čistenia. Záleží na dôkladnosti.

Rovnako je potrebné čistiť denne aj medzizubné priestory. K tomu slúžia medzizubné kefky, pri blízko pri sebe umiestnených zuboch posluží zubná niť.

Rovnako voľba zubnej pasty má svoj význam. Vysoký podiel abrazívnych častí poškodzuje pri dlhom používaní zubnú sklovinu. Ústne vody dopĺňajú proces čistenia, pri zápaloch ďasien sa odporúčajú vody s obsahom chlórhexidínu, ale iba na obmedzenú dobu.

heimerovou chorobou.

Látky, ktoré v priebehu zápalu ďasien vznikajú, podporujú vývoj vysokého krvného tlaku a zanášania ciev. Ak sa baktérie dostanú až k srdcu, môžu sa usídlieť na slizničnej výstelke alebo na chlopniach a spôsobiť závažné zápalové stavy, varuje profesor Herbert Schunkert. Bolo preukázané, že riziko vysokého krvného tlaku u pacientov so strednou až ťažkou paradentózou bolo zvýšené o 22%.

Tieto súvislosti sú známe už dlho. Isté je, že liečba zápalu ďasien má pozitívny vplyv na priebeh diabetu. Londýnski lekári v štúdií znížili hodnotu dlhodobého cukru v krvi HbA1c o 0,8%. Dosiahnutie takých výsledkov jednoduchým ošetrením ďasien budí veľký dojem.

Od zubov až k srdcu...

Parodontológ profesor Moritz Kerschull z Birminghamu hovorí: „Pôvodcova ochorenia podnecujú vznik diabetu 2. typu alebo reumatizmu. V tehotenstve paradentóza zvyšuje riziko predčasného pôrodu a nízkej pôrodnej váhy.“ Diskutované boli aj súvislosti s poruchami erekcie a Alz-

Ako teda postupovať?

1. Pravidelné kontroly

Na včasnú liečbu ďasien a zubov sú potrebné pravidelné kontroly u zubného lekára. Ten raz až dvakrát ročne odstráni zubný kameň, ktorý podporuje vznik paradentózy. Každé dva



roky by mal lekár stanoviť hĺbku zubného vaku, jej hodnota sa stanovuje pomocou indexu od 1 do 4.

2. Zdravá výživa

Kto je často celozrnné produkty a čerstvú zeleninu, ten posilňuje svoje d'asná, pretože hryzenie pevnej potravy podporuje prekrvenie a tvorbu slín. Nevhodné sú sladké potraviny a sladké jedlá. Cukor vyživuje baktérie a podporuje vznik kazov. Vhodná je konzumácia olejov s protizápalovými účinkami. Sú to olej repkový, ľanový a olej z morských rýb. Osvedčili sa aj potraviny zelený čaj a syr. Zelený čaj obsahuje taníny a katechiny, ktoré pôsobia antibakteriálne. Malý kúsok syra po jedle normalizuje hodnotu pH v ústach. A žuvačka bez cukru

podporuje tvorbu slín, a tak zlepšuje odplavenie zvyškov potravy.

3. Eliminovať rizikové faktory

Fajčenie a nadváha sú najdôležitejšie ovplyvniteľné faktory pre paradentózu. Fajčenie zvyšuje riziko vzniku paradentózy 2,7-krát a ľudia s vysokým BMI indexom ochorejú častejšie ako tí s normálnym BMI. Nikotín zužuje cievy a fajčiarom krvácajú d'asná preto menej. Ochorenie je u nich horšie rozpoznateľné, ale postupuje rýchlejšie vpred.

4. Dajme príležitosť profesionálom

Raz až dvakrát ročne je vhodné podstúpiť profesionálne čistenie zubov. Trvá hodinu, často aj

dlhšie a vykonáva sa v ordinácii dentálnej hygieny. Po ošetrení zuby opäť žiaria, škodlivé baktérie stratia životný priestor a d'asná sa môžu lepšie regenerovať.

Žiadani sú aktívni experti. Experti zdôrazňujú, že terapia je úspešná iba u aktívnych pacientov. Pravidelné kontroly a ošetrenie je nutné akceptovať a dodržiavať. Rovnako je dôležité, aby zubný lekár dával pacientom individuálne odporúčania a rady na ústnu hygienu, radil vo výbere zubnej pasty, vody aj kefký. Len tak môže byť riziko paradentózy minimalizované.

RNDr. Eva Holubová



GLUCADENT⁺aktiv

Kód: 15.34.



Kód: 15.3062



Kód: 15.3067



Kód: 15.381.



Kód: 15.3061



KOLAGÉNY NCE

čo je dobré o nich vedieť



Je dobré vedieť pár dôležitých skutočností, ktoré vám možno pomôžu pochopiť v plnej miere význam tohto výrobku, jeho dosah a presah a tak tiež niekoľko zaujímavostí ohľadom jeho zloženia, dávkovania a používania.

Značka NCE (Natur Collagen Expert) predstavuje významný inovačný počin v oblasti kolagénových produktov. Nesie v sebe výsledok expertného prístupu k prirodzenej kráse, k pohyblivosti, k radosti z každodenného bytia.

30% ľudských bielkovín sa skladá z kolagénu, ktorý sa tvorí v ľudskom tele z esenciálnych aminokyselín a vitamínu C. V kĺbovej chrupavke a pokožke zabezpečuje pružnosť a flexibilitu štruktúr.

V čom sa rad NCE líši od ostatných bežných kolagénov?

- Kolagénové peptidy sú zbavené nepríjemnej chuti a zápachu (najmä po rybách)
- Rad NCE ako jediný na trhu obsahuje okrem kolagénových peptidov aj komplex rastlinných extraktov s preukázateľne priaznivými efektmi
- Kyselina hyalurónová v NCE Beauty je mimoriadnym prínosom pre posilnenie hydratácie kožných štruktúr
- Pridané vitamíny C a E v NCE Beauty o.i. disponujú výraznou schopnosťou „hasiť“ voľné kyslíkové radikály, čím tiež prispievajú k celkovému zdravému stavu pokožky
- Rad NCE je sladený neenergetickým náhradným sladidlom Acesulfam K a doplnený prírodnými príchutami malín (Beauty) a jahôd (Mobility)



Na výrazných benefitoch oboch produktov radu NCE sa nezanedbateľnou mierou tiež podieľajú extrakty z rastlín, ktoré sú do výslednej receptúry citlivo zapracované. Všetky tu použité rastliny majú schválené zdravotné tvrdenia. A čo sa o účinkoch pridaných bylín v strohom slovníku schválených zdravotných tvrdení môžeme dozvedieť? Len to absolútne najvšeobecnejšie. Že repík lekárske, zbehopec plazivý a pagaštan konský prispievajú k normálnemu stavu pokožky. Že palina dračia, praslička roľná a breza previsnutá prispievajú k normálnemu stavu kĺbov. Že kozinec blanitý napomáha normálnej pohyblivosti kĺbov. Že je toho trochu málo a pre bežného zvedavca pramálo uspokojujúce?



jujúce? Podme sa teraz pozrieť na to, čo nám o týchto rastlinách hovoria staré liekopisy, atlasy a herbáre.



Rastlinné extrakty v NCE Beauty:

PAGAŠTAN KONSÝ (*Aesculus hippocastanum*): Aktívne látky, získavané z gaštanu (HCSE), zvyšujú odolnosť vlások a zlepšujú žilový tonus pri liečbe krehkých vlások. Nové štúdie jednoznačne preukázali účinnosť aktívnych látok z pagaštanu ako žilového tonika. Aesculin obsiahnutý v kôre pagaštanu znižuje priepustnosť vlások a zvyšuje ich odolnosť.



ZBEHOVEC PLAZIVÝ (*Ajuga reptans*): Má silné antioxidačné a protizápalové účinky. Bráni procesom starnutia na bunkovej úrovni a napomáha udržať mladistvý vzhľad pokožky. Má všeobecne hojivé vlastnosti.



REPÍK LEKÁRSKY (*Agrimonia eupatoria*): Je veľmi dôležitý pre metabolismus buniek pre celý rad významných látok, ale aj lepšiu likvidáciu produktov látkovej výmeny, čo pocíti celé telo ako odľahčenie a osvieženie.

V NCE Beauty sú navyše tiež:

KYSELINA HYALURÓNOVÁ: v organizme sa prirodzene vytvára v pečeni, je dôležitou súčasťou extracelulárnej (mimobunkovej) tekutiny. Je preto zásadným elementom pre zadržiavanie vody vo vnútorných štruktúrach pleti a tým ju vyhladzuje zvnútra, podporuje tvorbu nového kolagénu.

VITAMÍN C (kyselina L-askorbová): Vitamín C je vo vode rozpustný, pre človeka esenciálny vitamín (telo si ho nevie samo syntetizovať, musí byť dodávaný externe). Podieľa sa na syntéze kolagénu. Nedostatok vitamínu C sa preto prejavuje menšou pevnosťou cievnej steny, predovšetkým vlásoknic, zvýšenou krvácanosťou. Ďalej je vitamín C dôležitý pre tkanivové dýchanie. Podieľa sa aj na antioxidačnej obrane buniek.

VITAMÍN E (D- α -tokoferol): Vitamín E je najdôležitejší antioxidant v tele. Ako taký chráni bunky pred oxidačným stresom a účinkami voľných radikálov. Je oceňovaný pre svoj výrazný anti-aging efekt. V organizme je vitamín E súčasťou bunkových membrán, kde pôsobí v prvej línii obrany proti peroxidácii polyénových kyselín.



Rastlinné extrakty v NCE Mobility:

KOZINEC BLANITÝ (*Astragalus membranaceus*): Je oceňovaný pre svoje preukázateľné schopnosti urýchľovať obnovu zdravých buniek až o 50% (výrazný regeneračný efekt). Kozinec blanitý napomáha normálnej pohyblivosti kĺbov. Rastlina obsahuje saponín cykloastragenol, ktorý je prirodzeným aktivátorom enzýmu telomerázy. Elizabeth Blackburn a dvaja ďalší biológovia získali Nobelovu cenu za rok 2009 za významný objav funkcie telomér.

Kozinec blanitý napomáha normálnej pohyblivosti kĺbov



BREZA PREVISNUTÁ (*Betula pendula*): Extrakt z brezy bielej podporuje samočistiace schopnosti pleti, uvoľňuje póry a celkovo stimuluje regeneračné schopnosti kože.

PRASLIČKA ROLNÁ (*Equisetum arvense*): Má vysoký obsah organického kremíka (kyselina kremičitá). Pôsobí priaznivo proti prejavom dny. Zmierňuje zápal v kĺboch, používa sa v ľudovom liečiteľstve proti reumatizmu aj nervových bolestiach.



PALINA DRAČIA (*Artemisia dracunculus*): Ako liečivka sa používa už od staroveku pre svoje priaznivé účinky na celú látkovú výmenu.



Palina dračia, praslička roľná a breza previsnutá prispievajú k normálnemu stavu kĺbov.

Čo povedať na záver? Bylinné extrakty, ktoré sa stali neoddeliteľnou súčasťou rady expertných kolagénov NCE, sú dômyselne prekombinované tak, aby výsledný pozitívny efekt nastúpil v čo najkratšom možnom čase, aby užívanie prípravku s ich obsahom bolo úplne bezpečné a taktiež aby užívateľský komfort zostal na vysokej úrovni. Doterajšie ohlasy nám napokon dávajú pozitívnu spätnú väzbu. Produkty sú dobre znášané, vedľajšie účinky nie sú známe a ich chuť je príjemná. Sme potešení skutočnosťou, že také komplexné výrobky, akými kolagény NCE sú, majú stále rastúci počet spokojných užívateľov.

Ing. Romana Bartschová

Ako zostať DLHŠIE MLADÝM

Vitajte v našom novom seriáli, ktorý Vás povedie po celý rok v každom čísle problematikou starnutia, kedy sa budeme postupne venovať spomaleniu tohto javu z rôznych uhlov pohľadu.

Každá živá bytosť starne, ale toto sa deje rôznou rýchlosťou. A veda pracuje na tom, ako realizovať sen ľudstva o večnej mladosti. Tisíce vedcov na celom svete pracujú na rozlúštení hádanky biologického procesu, ktorý nazývame starnutie. Jeho vonkajšie znaky pozná každý, ale na bunkovej a molekulárnej úrovni sa vek ukazuje ako puzzle zložené z rôznych procesov. Imunitný systém slabne, gény, ktoré v mladosti boli užitočné, začínajú škodiť. V tele vzniká stav ľahkého chronického zápalu. Ale prečo je to tak? V priebehu života dochádza k opotrebovaniu. Mnohé biochemické procesy, ktoré v tele prebiehajú, spôsobujú kolaterálne poškodenie. Ale ľudské telo sa neopotrebuje rovnako ako motor nejakého stroja. Život vzdoruje fyzike tým, že sa dokáže sám opraviť. Poškodené gény opraví, bielkoviny recykluje a odpadové látky zlikviduje.

Že osud starnutia nezasiahne každého rovnako, ukazuje pohľad do zvieracej ríše. Zatiaľ čo je myš vo veku 2,5 roka prestaranutá, jej blízky príbuzný to dotiahne na desaťnásobok. Rýpoš lysý je vo veku 30 rokov prastarým, ale nevykazuje žiadne známky staroby. Rekord u stavovcov drží ale predátor morí Grónska. Údajne sa dožíva veku 280-400 rokov.

Hodiny života ale tikajú rôznou rýchlosťou, a to živí nádej, že by sa dali spomaliť. Niekoľko kandidátov pre to je vo výhľade. Už dlho sa vie, že prípravok proti cukrovke Metformin dokáže podstatne viac, než len znížiť hladinu cukru. Zasiahne v niekoľkých bodoch, ktoré hrajú v procese starnutia rolu. Napr. znižuje hodnoty zápalu v tele. Nádeje sú vkladane do oblasti senolytík, látok, ktoré vedia zabíjať staré, delenia už neschopné bunky. Tie totiž produkujú látky zvyšujúce riziko pre mnohé ochorenia.

Veku možno doslovne utiecť

Neskoré roky v pohybe prinášajú iba pozitíva. Pre zdravé starnutie je pohyb neodmysliteľnou aktivitou. Tanec, prechádzky, práce v záhrade znižujú nielen riziko ochorenia obávanými chorobami, je to aj dobrý recept proti depresiám. Mierne pohyby u starších dospelých významne zvyšuje výkon mozgu a tí sa potom stávajú aj duševne dlhšie pohyblivými.

Omladzovacia kúra pre bunky

Za rýchlosť nášho starnutia zodpovedajú teloméry. Dali by sa prirovnať k zakončeniam šnúrok. Chránia povrazec DNA v chromozómoch pred odbúraním. Pri každom bunkovom delení sa táto zápalná šnúra života skracuje až bunka prestáva byť schopná sa deliť. Ľudské telo je ale schopné pomocou enzýmu telomeráza znovu teloméry predĺžiť. Vytrvalostný šport vracia tento enzým do kondície. Posilňovanie tento efekt nepreukázalo, ale to neznamena, že je bez významu. Pôsobí totiž pozitívne na svaly a hustotu kostí. Ideálne sa ukazuje byť zmes vytrvalostného a silového športu, väčšina druhov športu ale túto zmes predstavuje. Trikrát týždenne 45 minút vytrvalostného športu spôsobí predĺženie telomérov. Účastníci štúdie mali okolo 50 rokov, boli zdraví, ale žiadne športové esá. Jedna skupina viedla ďalej svoj pokojný život bez športu, ostatným bol naordinovaný kontrolovaný tréning, keď jedna časť posilňovala svoje svaly a druhá svoju vytrvalosť. Po šiestich mesiacoch sa dostavil rozruch budiaci výsledok: omladzujúci účinok pohybu bol dokonca merateľný v krvi. U vytrvalostných športovcov sa teloméry niektorých buniek predĺžili. Tieto ukončenia DNA slúžili vedcom ako vodítko biologického veku.

Každý z nás môže urobiť veľa pre spomalenie svojho starnutia. Pravidelný pohyb, radosť zo života, správna výživa pôsobí ako studnica mladosti a správna starostlivosť o pokožku pomôže vzdorovať známkam času.

RNDr. Eva Holubová

Vitamín D

SENIOR 60+



Vitamín D pomáha znižovať riziko pádu u seniorov s nestabilným držaním tela.

Ženšen podporuje duševný stav a výkon.

Rozmarín lekársky prispieva k osvieženiu tela.

Zákazníci v lekárňach vyskúšali

AGU Teplomer bezkontaktný

Aleš P., Moravský Beroun: „Na značku AGU som narazil len náhodou, v súvislosti s narodením nášho dieťatka. Hľadal som nejakú opatrovatelku, aby sme mali istotu, že s ním bude aj cez noc všetko v poriadku a preklikal som sa až k AGU. Smart produkty pre starostlivosť o deti ma zaujali a tak som hneď objednal. Nebola to vychovávateľka, ale bezkontaktný teplomer. Vzal som ho k nám do laboratória, otestoval presnosť a bol som prekvapený. Rozdiel oproti kalibračnému meradlu jedna desatina. Zatiaľ funguje tak, ako má, takže veľká spokojnosť.“



Kód: 95.002

IQ MAG Relax

Darek W., Znojmo: „Vďaka súbežnosti povolania a vrodeneho pocitu zodpovednosti za úplne všetko som si časom úspešne rozhodol architektúru spánku. Ešte nedávno som dokázal spať maximálne 2 hodiny v kuse. Nedokážete si predstaviť, čo to s človekom robí. Mimo iné začína človek veľmi rýchlo starnúť, behom dňa sa nesústredí, je unavený a keď už sa dostane do postele, tak spánok neprichádza. Lieky na spanie brať nemôžem, jednak je mi po nich zle a potom sa vždy budím ešte viac zničený, než keby som nespál vôbec. V jednej akcii 2+1 v lekárni som viac-menej zo zúfalstva dal šancu šumivému horčiku s bylinkami na ukladenie IQ MAG Relax. S vedomím toho, že to aj tak nebude fungovať, som si prvý týždeň pred spaním naordinoval 2 tabletky v pohári vody. Neočakával som nič a ono sa z počiatku nič moc nedialo. Ale postupne som začal zaspávať celkom skoro a nenápadne sa dopracoval až k tomu, že teraz spím celých šesť hodín v kuse, pripadá mi to normálne a hlavne sa budím svieži, čo je na nezaplateniu.“



Kód: 15.006

ŠVÉDSKE KVAPKY Forte

Janka M., Štúrovo: „Naša babka užíva Švédske kvapky s prestávkami už asi sto rokov. Minule jej Ježiško priniesol novinku FORTE, na vyskúšanie a bola nadšená. Nielen, že chutia tak nejako lepšie, ale tiež ju prestala po jedle páliť záha a zmizol pocit ťažkého žalúdka. Viem, že starší ľudia majú problémy s trávením a preto som rada, že babka si môže dať to, na čo má chuť a nie len to, z čoho jej nebude ťažko.“



Kód: 15.713

MADEMOISELLE AGATHE - omladzovacie sérum 93 %

Judita R., Kraslice: „Keď sa niekde píše, že je niečo omladzujúce, dostávam osýpky, pretože to potenciálnemu zákazníkovi dáva najavo, že potrebuje omladiť, čo je minimálne nezdvorné. Ale kto z nás si v kútiku duše neproje ubrať z vizáže pár rokov, že? Môj brat v deväťdesiatych rokoch prevádzkoval slimačiu farmu, na vývoz do Francúzska. A pamätám si, že vždy okrem iného poukazyval na to, ako hebké ruky majú jeho zberačky. Teraz som v lekárni narazila na francúzsku slimačiu kozmetiku aj s certifikátom, bratove skúsenosti sa hneď napojili a bez ohľadu na omladzovanie v názve som na 93 % slimákovi podľahla. Po jednom balení bola pleť hladšia a pevnejšia, pigmentové škvrny bledšie, nejako som sa celá rozžiariła, čo v mojom veku snáď ani nie je žiadúce. Ale celkovo sa teraz cítim skutočne mladšia, možno aj preto som hneď po novom roku doplnila celý rad produktov, nech sa beh času aspoň na chvíľu obráti.“



Kód: 75.402

VITAMÍN D3 Senior

Karol T., Banská Bystrica: „O vitamíne D3 som počul veľa, užívam ho pravidelne, čo máme teraz ten Covid. V našej lekárni mi magistra odporúčila novinku D3 so ženšenom a rozmarínom, vraj to má nejaké adaptogénne účinky, asi aby som si zvykol na to, že nie som najmladší. Vôbec neviem, čo som od toho vlastne očakával, ale asi po 14 dňoch som si uvedomil, že je mi celkovo tak nejak ľahšie. Možno to je subjektívny pocit, ale to nevadí. Na prechádzke začínam prehŕňať nášho staršieho psa a nie on mňa, tak ako tomu bolo doteraz.“



Kód: 15.628



PAMÄTÁTE SA NA NAŠE PRVÉ SIRUPY?

Je to pekných pár rokov späť, kedy sme na trh uviedli pilotnú edíciu Naturprodukt bylinných sirupov. Konkrétne to vtedy boli tieto: mäťový, šalviový, tymiánový, medovkový, bazalkový a levandulový.

Podľa dobových štatistík sa ihneď ujali sirupy z levandule a mäty, medovkový a tymiánový zostali niekde na pol ceste a bazalkový so šalviovým si cestu k spotrebiteľovi nachádzali len ťažko. Dnes už je situácia odlišná. Levanduľa síce stále vedie najmä v letných mesiacoch, ale na päty jej celoročne šliape sirup z tymiánu. V tesnom závесе potom je mäta s medovkou, bazalku sme nasmerovali do sirupu Bazilisk s citrónom a šalviu, ktorej sme upravili receptúru, a tak sa jej teraz konečne začína dariť.

Ako čas ukazuje, pred rokmi sme predbehli dobu a trh na bylinné sirupy nebol pripravený. Ale teraz, v dobe kedy sa záujem o bylinky v sirupoch dvíha, máme náskok. Získali

sme skúsenosti, prekonalí „pôrodné“ bolesti, vyladili technológie a vyseletovali dodávateľov surovín. Cez všetky tlaky na ekonomickú stránku celého výrobného procesu stále urputne zostávame tými solitérmi, ktorí k výrobe používajú skutočné byliny (a ovocie), nie len omnoho lacnejšie extrakty z nich. Možno práve preto sme hlavne v druhej polovici minulého roka nevedeli, kam skôr skočiť, tak enormný záujem to bol.

Natur tip na privátny tymiánový večierok:

Uvarte si pravý čierny čaj, najlepšie na anglický spôsob, pekne sypaný a lúhovaný maximálne jednu minútu. Predčte a nechajte mierne vychladnúť. Do šálky čaju pridajte 5 cl Naturprodukt tymiánového sirupu, lyžičku medu a mesiačik limetky. Riadne zamiešajte a popíjajte po dúškoch, ideálne v horúcej vani. Tú si pripravíte z dvoch až troch hrstí sušeného tymiánu, naspaného do bavlneného vrecúška a zaliateho horúcou tečúcou vodou z kohútika. Môžete pridať aj šálku morskej soli. Samotný kúpeľ vykonávame vo vode teplej na hranici

zniesiteľnosti aspoň pol hodinu, zhlboka dýčajte výpary, popíjajte tymiánový čaj a relaxujte. Je dovolené sa vo vode aj potiť.

Viete, že:

- Tymián obsahuje silicu, ktorej súčasťou je monoterpen s názvom thymol? Ten je už známy od dôb egyptských faraónov
- Práve thymol je dnes súčasťou rôznych prostriedkov k potieraniu ľudských neduhov
- Tymián okrem účinného thymolu disponuje tiež významným obsahom ďalších látok. Z minerálov je to horčík, vápnik, meď, mangán, zinok, sodík, draslík, fosfor a železo. Ďalej potom sú to vitamíny A, niektoré zo skupiny B a C
- Vyluh z tymiánu (max. 10 minút), je perfektný tiež ako šetrná pleťová voda na citlivú alebo aknóznú pleť a je použiteľný tiež aj na iné oblasti pokožky



Kód: 96.0111



Kód: 96.0112

Kód: 96.0111



Paradentóza má mnoho podôb, **krvácanie ďasien** môže byť len jedným z príznakov.

GLUCADENT⁺aktiv

- ✓ pri paradentóze a zápaloch ďasien
- ✓ silný sťahujúci účinok
- ✓ znižuje krvácanosť ďasien
- ✓ protizápalový účinok
- ✓ antimikrobiálny účinok
- ✓ český výrobok



**MEDICINÁLNY RAD S BETAGLUKÁNOM
PRE ZDRAVIE ÚSTNEJ DUTINY
proti krvácaniu ďasien a paradentóze**

GLUCADENT⁺

Nové zloženie produktov ústnej hygieny. Kombinácia piatich zložiek s dokonalým účinkom. Ich účinky sa navzájom podporujú a posilňujú svoje pôsobenie po dobu niekoľkých hodín.



Naturprodukt Švédske kvapky **FORTE**

| Nieкто to rád horké, a to je správne, pretože **horčiny obsiahnuté v liečivých bylinách** sú pre naše telo prospešné.

**S VYSOKÝM
OBSAHOM HORČÍN**
rastlinného pôvodu



NOVINKA
v lekárňach



Kód: 15.713.

Výživový doplnok, bylinný prípravok.

Ďalšie produkty **ŠVÉDSKEHO RADU**



Kód: 15.7000 Kód: 15.7001 Kód: 15.7002

Naturprodukt
ŠVÉDSKE KVAPKY



Kód: 15.28. Výživový doplnok.

Naturprodukt
ŠVÉDSKY ČAJ



Kód: 15.700. Výživový doplnok.

Naturprodukt
ŠVÉDSKE BYLINY



Kód: 15.708.



Naturprodukt
ŠVÉDSKA MASŤ

