

LEKÁREŇ

Magazín pre zákazníkov lekární
lekáreň 03/2021

**30 ROKOV
PARTNER**
Vášho zdravia

SLIZNIČNÁ IMUNITA

Fakty o tom, že zdravie
začína v ústach

MUDr. Kamil Mazuch

str. 10

4

Európski seniori
sú dnes viac fit

6

Novinky
v lekárnach

12

Keď sa jeseň
opýta

CHYTRÝ HORČÍK

**IQ
MAG**

**Natur
Produkt**

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



Vitajte vo svete horčíka

**STOP
KRČOM**

www.naturprodukt.sk

Horčík prispieva ku zníženiu únavy a vyčerpania



Milé čitateľky a čitatelia,

Určite ste si všimli, že my ľudia rôzne dobre znášame krízy a rany osudu. Rezilienciu, istú formu psychickej odolnosti a húževnatosti, je možné dobre trénovať. A vôbec nie

je ojedinelým javom – väčšina ľudí prežije úder osudu bez toho, že by psychicky ochoreli, a tak sa vytvorí rezilientná osobnosť.

Ako rezilientné popisuje fyzika materiály, ktoré sa deformujú vplyvom tlaku, ale potom sa znovu vracajú do svojho pôvodného tvaru. Tak ako špongia a veľmi podobne sa správa aj ľudská psychika. Táto odolnosť je sčasti ukotvená v našich génoch, jej ďalšia časť sa vytvára v priebehu života. A práve na toto sú potrebné krízy, pretože iba ten, kto je v priebehu života vystavený väčším alebo menším

stresovým zážitkom, sa naučí s nimi zaobchádzať a je pre budúcnosť lepšie vyzbrojený.

Zatiaľ čo výskum psychickej húževnatosti sa vo svojej rannej fáze zaoberal ťažkými krízami, zaoberá sa aktuálna veda vo zvyšujúcej sa miere permanentným tlakom všedného dňa. Pod vplyvom trvalého stresu môžeme ochoreť, ale schopnosť zaobchádzať so stresom je dynamickým procesom, a nie trvalou vlastnosťou.

Môže sa stať, že človek veľmi dobre zvláda pracovný stres, avšak len čo sa stresová situácia vyskytne v súkromnom živote, je úplne vedľa. Rovnako tak v každej fáze života zvládame záťažové situácie ináč.

Staňme sa optimistickými realistami. Nejde o to, vidieť celý svet cez ružové okuliare. Na záťažovú situáciu je potrebné pozeráť sa ako na výzvu, ktorú je treba zvládnuť a uvedomiť si, že sme vo svojom živote zvládli aj iné krízy.

Nech v našich životoch prevažuje to, čo je krásne. Príliš často sa sústreďujeme na to, čo sa nedarí. Pozitívne emócie nás posilňujú, je dôležité vidieť i to, čo klapie a vyvíja sa dobre. Veďte si denník a každý deň si doň zapíšte okamih, ktorý bol pre vás krásny.

Posilňujte svoje telo. Zdravé telo dokáže so stresom lepšie zaobchádzať, dbajte na zdravú výživu a dostatočný spánok. Po stresových fázach je potrebné vytvoriť priestor pre odpočinok, aby hladina stresových hormónov poklesla.

Uvoľnenie a rovnováhu pomôže obnoviť aj horčík, minerál vnútorného pokoja, v produktoch IQ MAG.

Posilní ochranný štít našej duše.

Eva Holubová
RNDr. Eva Holubová
šéfredaktorka

ECHINACEOVÉ PASTILKY A KVAPKY

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 Sklár. Marketing: Ing. Romana Bartschová, Jiří Veřmiřovský. E-mail: sekretariat@naturprodukt.sk. Jazyková úprava: Jana Vančová. Grafická úprava: Marek Šebesta. Foto: archív redakcie, Richard Sklár, 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., U Póny 3061, 690 02 Břeclav. Vaše otázky sprostredkúva: sekretariat@naturprodukt.sk. Objednávky produktov: www.naturprodukt.sk. Objednávky pre lekárne a obchody: na telefónnej linke: 02/4594 52 90.

Európski SENIORI

**sú dnes viac fit
než pred 30 rokmi**

2. časť: Duševne fit a flexibilne až do vysokého veku

„Kde sú zase tie kľúče?“ „Ako sa volal ten, no ten, býval na našej ulici a mal veľkého psa?“ Takéto mentálne výpadky pamäte sa v informáciami presýtenej a súčasne starnúcej spoločnosti môžu často vyskytovať. Ľudská pamäť je jedinečným zázračným dielom, ale súčasne aj veľmi zraniteľným a napadnuteľným. Nadmerná únava, nepozornosť, pár pohárikov alkoholu a už vypovie službu.

Pribúdajúci vek zvyšuje množstvo takýchto príhod. Od tridsiateho roku života pomaly klesá výkonnosť mozgu. Je síce schopný ďalej sa učiť v priebehu celého ľudského života a po celé desaťročia fungovať na vysokej úrovni, ale od 50 rokov klesá rýchlosť myslenia a duševnej rezervy. Toto veľmi rýchle pocíti naša pamäť, pretože je rozmiestnená po celom mozgu a jednotlivé oddiely sú spolu prepojené.

Ochorenia vyššieho veku, ako je vysoký krvný tlak a cukrovka, dlhodobo poškadzujú malé cievy, ktoré prebiehajú v hĺbke mozgu tam, kde prebiehajú nervové dráhy. Chronické poruchy prekrvenia v tejto oblasti spomaľujú myslenie, a to sa prejaví negatívne na pamäti. Ide o proces, ktorý môže viesť k vaskulárnej demencii. Prevenciou je zdravý životný štýl. Vyhýbaním sa rizikám by sa mohlo zabrániť až 40 % demencií, pričom mnohé štúdie dokázali, že telesná aktivita udržiava fit aj náš mozog.

Rovnako tak sa deje aj pri duševných aktivitách. Vysoký stupeň vzdelania očividne pomáha aj ku vzniku rezerv, ktoré sú schopné vyrovnávať znižujúcu sa silu ducha.



Či však mozgový jogging dokáže zvyšovať mozgovú kapacitu, je predmetom sporov.

Mozog pracuje vždy ekonomicky a to, čo nie je dôležité, je vymazané. Nehromadí nekriticky všetko, ale filtruje, aktualizuje a permanentne upratuje. Tak isto zabúdanie je aktívny pamäťový proces. Ten, kto má však neustále problémy so svojou pamäťou, mal by navštíviť lekára.

Pamäťové výkony možno zlepšovať určitými potravinami a doplnkami výživy. Je potrebné dbať na dostatočný prívod tekutín – ich nedostatok sa prejavuje bolesťami hlavy a slabou schopnosťou sústrediť sa. Vlašské orechy, zelený čaj, tmavé lesné plody a čokoláda môžu byť tiež nápomocné.

U starších ľudí je úplne obvyklé, že majú veľmi nízku hladinu horčíka. Malý prísun v potrave, navyše, často užívajú niekoľko druhov liečivých prípravkov, ktoré môžu hladinu tohto minerálu znižovať.

V sortimente spoločnosti Naturprodukt nájdete niekoľko doplnkov výživy, ktoré obohacujú ľudský organizmus o horčík. Záleží len na vás, pre ktorý sa rozhodnete.

Nemôžete sa zmyliť a jeho účinok na duševnú sviežosť a flexibilitu vás možno i prekvapí.

IQ MAG – užívajte horčík a uchovajte si aj mentálnu kondíciu



Kód: 15.001.

Kód: 15.0060

novinky a trendy v lekárňach

Prinášame zopár novínok, ktoré si zaiste zaslúžia vašu pozornosť. Ako iste viete, aj lekárenský sortiment sa rýchlo vyvíja. Inovácie v tomto segmente nás prekvapujú viac-menej každý deň. Na čo sa teda v tom nekonečnom rade produktov zamerať?

IQ MAG STOP KRČOM FORTE

Krče kostrového svalstva pravdepodobne pozná každý z nás. Ide o bolestivé stiahnutie v určitej lokalite, nad rámec akčného potenciálu svalu. Príčiny môžu byť rôzne. Buď dlhotrvajúca až neprimeraná telesná námaha, vedúca k deficitu minerálnych iónov, zodpovedných za svalovú kontrakciu (Ca++, Mg++, Na+, K+), alebo to isté v spojení s dehydratáciou, či naopak, chladom (plávanie v ľadovej vode). Samovoľné a zdanlivo bezdôvodné krče však môžu prekvapiť aj osoby od veku cca 50+. Ide spravidla o nedokrvnenie končatín i bez záťaže a tým opäť spôsobené minerálne manko. Mechanická náprava protipohybom býva riziková, bolestivá a často bez žiaduceho výsledku. Doplnenie iónov je určitou formou riešenia, ale chvíľu trvá, než sa efekt dostaví. V prípade krčov hrá každá sekunda svoju rolu. IQ MAG stop krčom FORTE predstavuje vynikajúcu formulu, ktorá v základe, okrem minerálov a vitamínu B6, obsahuje aj extrakt z kôry stromu Chinovníka červeného (lat. Cinchona succirubra). Áno, tu ide najmä o alkaloid chinín, látku, ktorá sa preslávila v súvislosti s liečbou malárie. Málo sa však vie o tom, že extrakt z kôry Chinovníka má aj podstatný relaxačný (uvoľňujúci) efekt, ktorý využívame práve na stavy bolestivých svalových kontrakcií (krčov). Bežnej populácii (nie je vhodné pre deti a tehotné ženy) sa v exponovaných obdobiach odporúča užiť 2 tablety s obedňajším jedlom a dostatočným množstvom tekutín. IQ MAG stop krčom FORTE je možné kúpiť iba v lekárňach.



NATURQUELLE EXFOLIAČNÉ PONOŽKY

Mať pokožku na nohách jemnú ako bábätko by chcel asi každý z nás dospelých. Ibaže my už máme kožu trochu hrubšiu, prispôbenú individuálnemu spôsobu života a noseniu každodennej obuvi. Pravidelná pedikúra s odborným mechanickým zásahom v oblastiach s otlakmi a silnejšou vrstvou zatvrdnutej kože na prechodnú dobu „omladí“ naše chodidlá, ale má svoje limity. Časové, finančné, závisiace od zručností... Naproti tomu, osvedčená chemická exfoliácia (odseparovanie) najvyššie položených vrstiev kože je niečo, čo si môžeme občas dopriať v pohodlí domova, bez známok diskomfortu. Na tento účel slúžia tzv. exfoliačné ponožky, do ktorých sa vytlačí obsah priloženého vrecúška. Takto pripravené ponožky sa natiahnu na nohy a aktívne zložky (spravidla organické kyseliny) môžu začať pôsobiť. Po up-

lynutí doby dvoch hodín si ponožky stiahneme, nohy umyjeme a hotovo. Teraz je treba čakať 5 dní až týždeň, kým sa stará koža začne odlupovať a pod ňou už čaká nová, mladá a jemná koža. Taká, akú majú bábätká.

NATURQUELLE FOOT REGENERAČNÝ BALZAM

Jedna vec je mať na nohách novú kožu ako má bábätko, druhá vec je starať sa o ňu. Aby čo najdlhšie vydržala a hlavne, aby sa nepoškodila. Je totiž naozaj jemná. Naturquelle FOOT regeneračný balzam bol vyvinutý špeciálne na ošetrenie čerstvej a novej pokožky nôh po použití exfoliačných ponožiek. Obsahuje hojivé látky, ako panthenol, allantoin alebo výťažok zo skorocela, a naopak, zásadne neobsahuje nič dráždivé, čo by mohlo mladej koži uškodiť. Aplikuje sa každý deň od použitia exfoliačných ponožiek a pokračuje sa aj po odlúpnutí starej kože. Táto fáza je pre budúcu hebkosť nôh veľmi dôležitá, rozhodne sa vyplatí ju nepodceňovať.

Naturquelle FOOT regeneračný balzam sa ľahko a dokonale vstrebáva, zanecháva v koži na nohách svieži pocit a spríjemňuje tak každý krok. Spoločne s Naturquelle Exfoliačnými ponožkami ide o dokonale účinný tandem na ošetrenie pokožky na chodidlách a nohách.



GLUCADENT DEZINFEKČIA NA ZUBNÉ KEFKY

Vynikajúca a bezpečná záležitosť na ošetrovanie štetín a pracovných častí zubných kefiek po ich použití, zatiaľ jediná svojho druhu na trhu. Ako vyplýva z článku MUDr. Mazucha o slizničnej imunite na str. 10, má stav našej ústnej dutiny podstatný vplyv na kondíciu celého tela. Z toho dôvodu je nutné zuby a ďasná ošetrovať vždy dokonale čistou zubnou kefkou, s minimálnym rizikom kontaminácie. Jedno balenie vystačí až na 200 aplikácií a možno ho kúpiť vo väčšine tuzemských lekární.



ZIBESIL

Silymarín, betaglukán a zinok sú prírodné látky s pozitívnym účinkom na imunitný systém, výživový doplnok ZIBESIL predstavuje ich kombináciu. Zinok, ako stopový prvok, zohráva v bunkovej imunite výraznú úlohu. V náročných obdobiach sa odporúča udržiavať denný príjem zinku okolo 100 % RHP (referenčná hodnota príjmu). Silymarín chráni membrány pečenej buniek pred prenikaním toxických látok. A betaglukán? Ten je vďaka mikronizácii takisto perfektne účinný. Nie nadarmo ho nájdeme aj v zubných pastách a ústnej vode Glucadent ako dôležitú súčasť hygieny ústnej dutiny.

MADEMOISELLE AGATHE

Absolútna novinka na našom trhu, špičková francúzska kozmetika, založená na regeneračných účinkoch slimačieho slizu. Bud'te bez obáv, všetko je v podobe „klasického“ krému alebo séra, ale týmto sa celá podobnosť končí. Všetko je organické, v súlade s úctou k prírode, ku zvieratám i k zákazníkom. Nie je náhodou, že pleťové prípravky na báze slimačieho slizu sú veľmi populárne v Japonsku, Južnej Kórei i v Číne, v krajinách, ktorých obyvatelia bývajú posadení túžbou po mladistvom vzhľade. Je takisto dobré vedieť, že

napríklad v Chile používajú niektoré nemocnice na oddeleniach ťažkých popálenín slimačí sliz kvôli regeneračným účinkom na poškodenú pokožku. Kozmetika MADEMOISELLE AGATHE sa vyrába na slimačích farmách vo Francúzsku. Zber slizu sa vykonáva ručne tak, aby zvieratá netrpeli stresom a samotná výroba prebieha čo najšetrnejšie, vzhľadom k zachovaniu potenciálu účinných látok slimačieho slizu. Kozmetiku MADEMOISELLE AGATHE je u nás možné kúpiť iba vo vybraných lekárňach.



NATURPRODUKT OLIVOVÉ MYDLO S AKTÍVNYM STRIEBROM A TEA TREE OLEJOM

Manufaktúrne, za studena vyrobené mydlo z prvotriednych prírodných surovín. jemné a účinné, vhodné aj pre citlivú pokožku, aknézne obdobia alebo intímnu hygienu.

Richard Sklář



Únava a veľa ďalších nevysvetliteľných problémov

POMÔŽE MOLEKULÁRNY VODÍK?

Vyššie polstoročia vieme, že voľné radikály a oxidanty môžu byť tvorené endogénne, teda v našom tele, v našich bunkách.

Naša hlavná pozornosť bola sústredená na škodlivé radikály kyslíka. Na to, že môžu ešte oveľa viac škodiť aj radikály dusíka, sa prišlo podstatne neskôr. Vlastne je to veľmi prekvapivé, pretože na rozdiel od kyslíka, ktorý je veľmi reaktívny, je dusík „dobrý“ a pri normálnej teplote inertný. Najvýznamnejším dusíkovým radikálom je peroxynitrit, vo vedeckom slangu označovaný ako „ounoou“ (ONOO-). Až v novom tisícročí bolo objavené, ako peroxynitrit prispieva k mitochondriálnej dysfunkcii a mení redoxnú homeostázu buniek. Dôsledkom sú ľudské ochorenia, ktoré majú málokedy zjavnú príčinu, pričom kvalita života postihnutého je, mierne povedané – mizerná.

Spásu prinášajú redoxné terapeutiká – slubné nástroje na obnovenie homeostázy buniek a tkanív priamou detoxifikáciou reaktívnych medziproduktov a (alebo) spustením

cytoprotektívnych a antioxidačných signálnych dráh. Ako overené redoxné terapeutiká (antioxidanty) sú veľmi dlho známe prírodné látky, väčšinou zo skupiny polyfenolov, ktoré, samozrejme, majú veľa nedostatkov – zlá rozpustnosť, malá biologická dostupnosť, vo vyšších dávkach paradoxne toxicita, veľa interakcií s liečivami. A predsa je tu relatívne jednoduchá a úplne bezpečná cesta, ako si s peroxynitritom a ďalšími škodlivými radikálmi poradiť. Tú predstavuje **molekulárny vodík**.

Peroxynitrit vzniká prirodzene v našich bunkách reakciou oxidu dusnatého s radikálmi kyslíka. Má aj svoju biologickú funkciu (dokáže napríklad zabíjať intracelulárne parazity), ale ak je peroxynitritu a ďalších radikálov v tele veľa a vznikajú vo veľkej miere bez vonkajšej príčiny, môžu veľmi škodiť. Veľmi dobre známe a dobre opísané sú pôvodne nevysvetliteľné zdravotné problémy amerických vojakov, ktorí sa vrátili do vlasti po vojne v Perzskom zálive. Zdravotné problémy malo asi 200.000 vojakov. Trpeli neustálymi bolesťami hlavy, bolesťami celého tela, poruchami vnímania, nevysvetliteľnou únavou, vyrážkami, hnačkami, zažívacími a dýchacími problémami. Pôvodným stimulom bolo zrejme chronické užívanie tabletiiek na ochranu pred nervovými plynmi, časť vojakov likvidovala iracké zásoby jedovatého sarínu. Ibaže problémy po návrate pretrvávali, i keď pôvodný stimul už nemohol pôsobiť. Postupne sa aj u iných skupín obyvateľstva po celom svete prejavovali podobné problémy. Najmä u tých, ktorí boli vystavení dlhodobému stresu, u diabetikov a kardiovaskulárnych pacientov. Postupne sa preukázalo, že peroxynitrit vznikne z vonkajšej príčiny, ale jeho zánik i vznik sa následne

samovoľne zacyklí a potom po dlhú dobu (už bez vonkajšej príčiny) škodí, škodí a škodí.

Podanie molekulárneho vodíka takto postihnutým sa prejavovalo doslova ako zázrak a chorí sa veľmi rýchlo uzdravovali. Takto sa podarilo vysvetliť aj zázraky pri liečebnom pôsobení minerálnych prameňov (Lurdy, Tlacote, Nordenau). Tieto vody sú totiž nasýtené **molekulárnym vodíkom**, a ten má schopnosť hladiny škodlivých radikálov v našom tele, vrátane peroxynitritu, dramaticky znížiť. A na rozdiel od antioxidantov v strave, stane sa tak OKAMŽITE a bez nežiadúcich účinkov.

Molekulárny vodík môžeme teda piť rozpustený v minerálnej vode, ale môžeme ho aj inhalovať (tu je limitom jeho vysoká výbušnosť), ale jeho tvorbu v našom tráviacom trakte možno stimulovať pomocou priateľských baktérií. Stačí ich správne „nakríť“ a vodík vzniká v našom čreve v takom množstve, že môže účinne zasiahnuť, a to doslova v celom tele, pretože vďaka extrémne malej molekule voľne preniká do všetkých tkanív.

Tento proces označujeme ako endogénnu tvorbu vodíka a na jeho stimuláciu stačí použiť niekoľko špeciálne upravených tabliet s mono a disacharidmi. Po mesačnej kúre sa dostaví blahodarný efekt, a to u vás doma, a nemusíte zložiť cestovať do Lúrd. Výskumom, vývojom a výrobou inovatívnych produktov v oblasti molekulárneho vodíka sa zaoberá česká spoločnosť H2Pharm, s.r.o. Táto spoločnosť združuje odborníkov z celého sveta v oblasti farmácie, výskumu, vývoja a takisto výroby.

Autor:

PharmDr. Milan Krajčák



Molekulárny vodík do každej rodiny



imunita | starostlivosť o zuby

H2 FORTE®

Viac molekulárneho vodíka za menej peňazí

Naštartujte svoj imunitný systém. H2 Forte je unikátny špeciálny doplnok stravy. Tablety sú obohatené o kurkuminoidy a vhodnou formou minerálu horčíka. Tieto novo vyvinuté tablety zabezpečia oveľa viac molekulárneho vodíka za menej peňazí.



Kód: 85.901.



Kód: 85.901.

H2 DENT CARE®

Smile. Life is beautiful.

H2 Dent Care predstavuje novú generáciu starostlivosti o ústnu dutinu s využitím molekulárneho vodíka. Zabráňuje tvorbe zubného kameňa a usadenín, udržiava dobrý stav ústnej dutiny a je kompaktnejší a prenosnejší než zubná pasta.



www.H2World.sk



Slizničná IMUNITA

Sliznice úst, nosa a dýchacej trubice predstavujú niečo ako prvú líniu ochrany tela pred vplyvmi vonkajšieho sveta. Dýchame neustále, takže v reálnom čase logicky dochádza k nespočetnému množstvu vzájomných interakcií. Z okolitého vzduchu každú sekundu nasávame prachové častice anorganického alebo organického pôvodu, poletujúce baktérie, vírusy, spóry plesní atď. ... Zubný povlak produkuje zo zvyškov potravy vo vlhkom a teplom prostredí množstvo patogénov. Väčšinu z toho, nezávisle na našom vedomí, musí sliznica dokázať inhibovať, samozrejme, s ohľadom na individuálnu kondíciu každého jedinca. No a o tom, ako udržať už spomínané sliznice v kondícii, sa dozvieme v nasledujúcich riadkoch.

Mikroorganizmy (baktérie a vírusy), s ktorými náš slizničný imunitný systém musí zápasiť, stoja na úplnom počiatku tohto príbehu bez konca. Preto hneď pod epitelom sliznice už nachádzame imunokompetentné bunky tzv. slizničného lymfatického systému – MALT (Mucosal Associated Lymphoid Tissue). Niektoré tieto bunky (folikuly) bývajú vtiesnané aj do samotného slizničného epitelu, čo samo o sebe poukazuje na dôležitosť celého systému. Len včasný a správny zásah totiž môže rozhodovať o našom budúcom bytí alebo nebytí. V oblasti lymfatických folikulov samotných dochádza k indukcií (vybudeniu) imunitnej reakcie. Len čo systém detekuje prítomnosť antigénu (cudzorodej látky), zložitými „poplachovými“ mechanizmami sa aktivujú tkanivé makrofágy, neutrofily, NK bunky a ďalšie. Tie potom spúšťajú v meradle bunkového mikrosвета skutočnú

a nemilosrdnú genocídu, ktorej výslednicou je naše zdravie. Slizničný imunitný systém pracuje „na pozadí“, nikdy nespí, je v pohotovosti 24/7 a plní doživotný údel nášho neviditeľného ochrancu. Je, samozrejme, tiež dobre vedieť, že systém MALT (viď vyššie) okrem uvedeného súčasne neustále koriguje vzťah medzi svojou reaktivitou, zameranou na ochranu pred škodlivinami a zachovaním integrity vlastných tkanív. Zo zdravotného hľadiska totiž nie je žiadúce, aby sa imunitná reakcia stala prehnanou až do tej miery, že aktivita systému prekmitne do polohy, v ktorej už nerozlišuje „cudzorodé a vlastné“.

Avšak podľa sa teraz zaoberať protektívnou funkciou sliznice úst, nosa a dýchacích ciest. Za akých podmienok nie sú schopné vykonať očakávaný efekt? Vo svojej každodennej praxi sa s rôznymi prejavmi nedostatočnosti

slizničnej imunity, samozrejme, stretávam. Ako úplne zásadná sa javí tzv. Dysbióza, alebo narušenie rovnováhy medzi prospešnými a nežiadúcimi baktériami. Dysbiózu (Dysbakteriáza) zvyčajne možno odhaliť veľmi rýchlo. Stačí otvoriť dokorán ústa a pozrieť sa. Buď uvidíte belavý alebo sivastý povlak na jazyku, mandliach alebo na vnútorných stranách líc, alebo súčasne s tým zacítite aj špecifický zápach, ktorý vzniká rozmnožením anaeróbných baktérií do takých kvánt, na ktoré už slizničnému imunitnému systému chýba dostatočná kapacita. Odvažujem sa tvrdiť, že nejakou formou dysbiózy trpí väčšina našej populácie.

A ako takáto dysbióza môže vzniknúť? Príčinu hľadáme v črevách, v ich bakteriálnom osídlení (tzv. mikrobióm). Zloženie mikrobiómu je veľmi pružný proces a závisí nielen na celkovej fyzickej kondícii, ale aj na pôvodnej

KEĎ SA JESEŇ opýta...

Pamätáte si, ako sme si na jar želali, aby sa zase všetko vrátilo do normálu? S tým normálom nás na jeseň, podľa dlhodobých štatistík, čakajú klasické nachladnutia, nádchy, teploty či kašeľ. A nie je to len o deťoch, ktoré si bežné virózy čulo odovzdávajú medzi sebou, najmä v škole. Aj my, mierne skôr či neskôr narodení, niekedy pocítíme následky prvých jesenných čľapkaníc a chladného ovzdušia. Ešte skôr než sa stihneme adaptovať na prechodový režim, okrem toho občas aj chripíme, huhneme s plným nosom, snažíme sa odkašľať, rýchlo varíme horúce čaje, do nich pridávame med a citrón a občas aj niečo ostrejšie. Teraz vám predstavíme tri zaujímavé tipy na to, ako zvládnuť príchod jesene v plnej paráde.

FANTASTICKÝ SILYMARIN FORTE

Pravdepodobne už tušíte, ale opakovať to nikdy nie je na škodu: „Pečeň v kondícii – to je prvý predpoklad celkovej odolnosti organizmu!“ Štandardizovaný extrakt zo semienok *Ostropestreca mariánskeho* je v prípravku Naturprodukt Silymarin Forte v mikronizovanej podobe – čo znamená šetrné „rozbitie“ inak takmer nestráviteľných semienok na prvočinitele a tým dramatické zvýšenie celkovej biologickej dostupnosti. Už v prvej hodine po užití dochádza práve vďaka mikronizácii k naviazaniu účinných látok zo Silymarinu Forte na membrány pečeňových buniek. Tieto väzby významne bránia prieniku toxických látok dovnútra buniek. Takto umožnia pečeni lepšiu regeneráciu.



Kód: 15.415.

ADDITIVA VITAMÍN C BLUTORANGE 1 000 mg ŠUMIVÉ TABLETY

Prípravok je určený na liečbu a predchádzanie nedostatku vitamínu C v organizme. Užíva sa najmä pri infekciách horných dýchacích ciest, pri chrípkových a iných infekciách, zvlášť na začiatku choroby, počas tehotenstva a v období dojčenia. Užíva sa v obdobiach zvýšených nárokov organizmu u dospelých, starších osôb, u športovcov, pri nadmernej fyzickej a duševnej záťaži, u fajčiarov a pri rekonvalescencii. Je indikovaný pri diéte s vysokým obsahom bielkovín a tukov pri hypercholesterolémii, pri ochoreniach pečene s cholestázou, pri zdĺhavom hojení rán a zlomenín, pri dekubitoch, varikózných syndrómoch a pri otravách nitrozaminmi, anilidmi a anilínovými farbami.

Obvyklé dávkovanie je 1 g kyseliny askorbovej denne. Tableta sa rozpustí v polovici pohára vody alebo ovocnej šťavy. Prípravok neobsahuje cukor, preto je vhodný aj pre diabetikov.

V období tehotenstva a dojčenia je zvýšená spotreba vitamínu C, takže prípravok Additiva Vitamín C Blutorange môžu užívať aj tehotné a dojčiace ženy.



Kód: 60.6.

PRIAMA ENERGIA Z RULIČIEK INTACT

Dextróza, alebo hroznový cukor, je schopný sa energeticky prejavíť prakticky okamžite po požití. Je to dobrý kamarát pri rôznych druhoch pohybových aktivít a takisto aj pri vysokom duševnom vypätí. Keď má hroznový cukor formu chutného ovocného bonbónu, tak ako v ruličkách INTACT, môžete mať jeho dávkovanie úplne pod kontrolou. INTACT s vitamínom C je jediný hroznový cukor na trhu, ktorý sa predáva v lekárňach formou doplnkov výživy. Navyše, je obohatený o dennú dávku vitamínu C a dodáva sa v mnohých príjemných ovocných príchutiach. Rulička s obľúbenými bonbónmi INTACT sa hravo zmestí do každej kabelky alebo vrecka a je kedykoľvek poruke. A to je jej ďalšia veľká výhoda.



Kód: 80.501. - 80.5164



Zákazníci v lekárňach vyskúšali

Vitamínový krém RUGARD

Vlasta T., Spytihněv: „Vlani som oslávila okrúhle narodeniny s tým, že teraz ma už čakajú len -siatiny. Všimla som si, že pleť, na ktorú som bola vždy pyšná, snáď zo dňa na deň začala byť unavenejšia, úplne bez iskry. A to som pritom na svoju overenú kozmetiku dovtedy nedala dopustiť. Kamarátka mi poradila, že možno teraz nastal pravý čas na zmenu a potom mi magistra v lekárni odporučila vitamínový krém Rugard. Moje počiatočné obavy z nových krémov však čoskoro zmizli. Pekne sa vstrebávajú, pleť po nich ostáva hebká a vláčna. A za takú dobrú cenu? To som nečakala. Veď už mám štvrté balenie a rozhodne ho budem používať aj naďalej.“



Kód: 801.



Kód: 15.4221

ZIBESIL

Ivan P., Velká Bíteš: Vážení, v minulej Lekárni som si prečítal článok o novinke ZIBESIL. Samotná téma ma zaujalo, a tak som si začal dohľadovať ďalšie zdroje informácií. Ja skrátka takto fungujem, vo všetkom musím ísť až na koreň. A čím viac mi teraz tie súvislosti dávajú zmysel, tým viac žasnem. Ten produkt už z teoretického hľadiska musí byť perfektný. A pritom je všetko na prvý pohľad také jednoduché. Vezmete tri látky, dáte ich do určitého pomeru a ono to funguje. Som z príbuzného odboru, takže viem, o čom je reč a že celý ten vývojový proces nie je v skutočnosti žiadna zábava. A aká je prax? Po necelých troch baleniach sa cítim skvele. Zhodou okolností som absolvoval pravidelnú prehliadku u obvodného lekára, a pečeňové testy, triglyceridy aj krvný obraz mám v takých hodnotách, ako keby som mal znovu dvadsať. Veľký pozitívny posun v porovnaní s výsledkami spreď dvoch rokov. Takže skladám svoj klobúk, priatelia!

Balzam NATURA

Milena K., Smižany: Naša babička má dlhodobé problémy s dýchaním. Vždy večer jej natieram chrbát mentolovým krémom, pretože potom sa jej lepšie spí. Môj manžel, ktorý si nie je schopný zapamätať, aký krém babička používa, raz priniesol z lekárne Balzam Natura a tešil sa na pochvalu. Veľmi nadšene som však na to nereagovala, čo asi zistil a bez pochvaly sa radšej stiahol. Je však veľmi fajn, že naša babička už od tej doby nechce nič iné, takže manželovi som dávno dopustila.



Kód: 15.295.



Kód: 86.267.

NIPPES cvakačky na nechty

Štefan L., Pezinok: Ako vojak z povolania mám za sebou niekoľko zahraničných misií. Tam musíte mať so sebou aj to, čo inde považujete za zbytočnosť a najmä to musí byť po celú dobu dokonale funkčné. Nechty, najmä na nohách, ak sa o ne nestaráte, dokážu zo služby urobiť pekló. Moje predchádzajúce nástroje na úpravu nechtov častokrát neprežili ani prvé tri mesiace. Tupilo sa to, ohýbalo, skrátka, akoby to bolo vyrobené z blata. Vlani mi manželka kúpila cvakačky NIPPES, aby som vyskúšal solingenskú oceľ. A čuduj sa svete, po celú tú dobu som nemal problém, vlastne sú stále ako nové. Ani neviete, ako takáto zdanlivá maličkosť dokáže potešiť aj chlapa.

NATURPRODUKT žalúdočné kvapky

Mária P. Lučenec: "Keď som bola mladšia, mohla som bez následkov zjesť čokoľvek, v ničom som sa neobmedzovala. Ako roky pribúdali, prišiel stres v práci, bohužiaľ i stres doma a môj pôvodne kačací žalúdok začal štrajkovať. Každé jedlo sa v ňom snáď menilo na hromadu kameňa a aj tá najmenšia desiata sa potom stala utrpením. Kto to niekedy zažil, tak pochopí. Skúšala som rôzne lieky na upokojenie žalúdka, ale buď časom prestali fungovať, alebo mi po nich bolo ešte horšie. Niekedy tento rok na jar som si viac-menej zo zúfalstva u nás v lekárni kúpila Naturprodukt žalúdočné kvapky. Ale po nich sa mi nádhorne uľavilo, svet sa zrazu zase rozžiaril. Od tej doby je so sebou nosím v kabelke, nedám na ne dopustiť. Po každom hlavnom jedle si už automaticky doprajem malú kávovú lyžičku a nemusím sa báť, že ma niekedy prekvapí moje staré trápenia."



Kód: 15.601



TRADIČNÁ VÝROBA Z RODINNÝCH FIRIEM



Za vznikom nášho e-shopu stála myšlienka: Vybrať a prezentovať zaujímavých výrobcov naprieč odvetvami, ktoré spĺňajú nasledovné – sú rodinnou firmou s dlhoročnou tradíciou, majú vysoký podiel ručnej práce a akosť je u nich na prvom mieste. Pred časom sme vám takto predstavili napríklad majstrov v práci s oceľou NIPPES SOLINGEN (od roku 1923), ktorých vecičky na manikúru a pedikúru sú povestné. Potom je tu WALCHER (od roku 1966), líkérka z južného Tirolska, ktorá pravidelne získava tie najvyššie ocenenia z celosvetových výstav destilátov, líkérov a vín. Dr. Munzinger (od roku 1980) zase v podhorí bavorských Alp vyrába svoje chýrne ovocné rezy z najlepších surovín, z ktorých väčšinu sám pestuje a zberá. Francúzska spoločnosť FOURNIVAL ALTESSE (od roku 1875) je dnes už jedinou firmou, ktorá vyrába kefy na vlasy tradičným ručným spôsobom.

Coffee SAULA (od roku 1950) praží v španielskej Barcelone prémiové kávové zrná a vyrába z nich tie

najlepšie kávové zmesi nielen pre hotely, kaviarne a reštaurácie, ale aj pre bežné použitie v domácnosti...

Za týmito značkami sme ani my sami nechceli ostať pozadu v kvalite, v zmysľaní a v celkovom prístupe k práci. Naše bylinné a ovocné sirupy z rodinnej manufaktúry Naturprodukt si našli stále miesto v mnohých domácnostiach Českej i Slovenskej republiky. Začiatkom leta sme v limitovanej edícii uviedli na trh Jahodový sirup od Natika. A že vy neviete, kto je to Natík?

Natík je dobrý škriatok, ktorý žije v košatom strome Naturproduktu a stará sa o to, aby strom rástol a prosperoval. Natík má rád deti a deti zasa majú rady jeho. Preto pre deti prichystal sirup z tých najlepších a najzrelších jahôd, vďaka ktorému si možno vykúziť atmosféru letných dní aj v období, keď slnečný svit citeľne poľaví na svojej intenzite. Ako máme spoľahlivo vyskúšané, Jahodový sirup od Natika deťom chutí. Ešte stále si ho môžete kúpiť v našom e-shope naturkiosek.cz, ale netreba váhať, pretože tohtoročné zásoby sa znižujú.

A už ste ochutnali lahodný arašidový krém BOURÁK? Vyrábame ho vo vlastnej rýzi z prvotriednych, vzduchom pražených semien podzemnice olejnej, bez pridaných cukrov, konzervantov alebo ďalších olejov.

BOURÁK má v sebe všetko, čo ste kedy chceli vedieť o arašidoch, ale možno ste sa len ostýchali opýtať.

Mladšia generácia ho vyľadáva a miluje, my konzervatívnejší máme občas dočinenia s prirodzenou nedôverou. Prirodzene, až do chvíle, kým ho po prvý raz ochutnáme. BOURÁK úplne prirodzene rúca akékoľvek predsudky ohľadne arašidového masla. Napríklad taký desiťový sendvič s BOURÁKOM, syrom a zeleninou je skratka bez chyby. Rovnako tak napríklad aj chladený dezert s Bourákom a karamelizovanými hruškami vykúziť nebo v ústach. Každodenná porcia správnej energie má meno BOURÁK, takže si ho určite tiež prihodíte do košíka.

Richard Sklář



Kód: 75.200.



Kód: 75.204.



Kód: 75.201.





PRÉMIOVÉ KOLAGÉNOVÉ PRODUKTY S JEDINEČNÝM ZLOŽENÍM

Vysoký obsah kolagénových peptidov v jednej dávke s vitamínmi
a bylinnými extraktmi pre rýchlejší a trvalejší efekt



**PODPORUJE RAST CHRUPAVKY
A STIMULUJE FIBROBLASTY**



**PALINA, PRASLIČKA A BREZA
PREVISNUTÁ PRISPIEVAJÚ K
NORMÁLNEMU STAVU KÝBOV**



**KOZINEC BLANITÝ
NAPOMÁHA SPRÁVNEJ
POHYBLIVOSTI KÝBOV**

Natur Collagen Expert BEAUTY, 30 vrecúšok

Bielkoviny **kolagénu** pôsobia na extracelulárny matrix v hlbších vrstvách pokožky. Tam **stimulujú tvorbu kolagénu**, elastínu a fibrilínu. Štúdie dokázali, že dochádza k podpore tvorby fibroblastov, **kyseliny hylurónovej**, versikanu a dekorinu.

Zlepšuje sa tak elasticita a hydratácia pokožky a nastupuje zreteľná redukcia vrások.

Vitamín E bráni vzniku enzýmu kolagenázy, a tým stabilizuje kolagén, elastín a keratín.

Vitamín C prispieva k normálnej syntéze kolagénu. **Repík lekárske, zbehovce plazivý a pagaštan konský** prispievajú k normálnemu stavu pokožky.

Natur Collagen Expert MOBILITY, 30 vrecúšok

Ľudská kostra má svoje slabé miesta. Predovšetkým tam sa prejavujú následky celoživotného zaťaženia a preťaženia, od nesprávneho držania tela, cez nedostatok pohybu, až k permanentnému svalovému napätiu.

Kostiam, väzom, chrupavkám a svalom dáva však zabráť aj celkom normálny proces starnutia. Plíživé opotrebovanie sa postupom času prehĺbuje a často znemožňuje normálny pohyb.

Kolagénové peptidy podporujú chrupavkovité tkanivo a stimulujú fibroblasty. **Palina dračia, praslička roľná a breza previsnutá** prispievajú k normálnemu stavu kĺbov. **Kozinec blanitý** napomáha normálnu pohyblivosť kĺbov.



Kód: 15.900.



Kód: 15.901.



1 BALENIE
na celý mesiac



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

www.naturprodukt.sk

Naturprodukt

rad na dýchacie cesty
pre malých aj veľkých

Natur
Produkt®



Výživové doplnky.

www.naturprodukt.sk