

LEKÁREŇ

Magazín pre zákazníkov lekárni
lekáreň 04/2021

**30 ROKOV
PARTNER**
Vášho zdravia

ROZHÝBME NAŠE DETI

Rozhovor s pediatrom
MUDr. Jánom Kovačekom
str. 10



4

Európski seniori
sú fit

6

Švédsky rad

12

Beauty
servis

Naturprodukt Švédske kvapky **FORTE**

| Niektorí to rád horké, a to je správne, pretože **horčiny obsiahnuté v liečivých bylinách sú prospešné nášmu telu.**

**S VYSOKÝM
OBSAHOM HORČÍN**
rastlinného pôvodu



NOVINKA
v lekárňach



Kód: 15.713 Kód: 15.712

Výživový doplnok.

Ďalšie produkty **ŠVÉDSKEHO RADU**

Viac o Naturprodukt Švédskych kvapkách FORTE na str. 6



Kód: 15.7000 Kód: 15.7001 Kód: 15.7002 Kód: 15.7003

Naturprodukt
ŠVÉDSKE KVAPKY



Kód: 15.288 Výživový doplnok.

Naturprodukt
ŠVÉDSKY ČAJ



Kód: 15.700 Výživový doplnok.

Naturprodukt
ŠVÉDSKE BYLINY



Kód: 15.708.



Naturprodukt
ŠVÉDSKA MASŤ





V nedeľu popoludní sa všetci stretnú na kávu a posedenie, teta Mária už upiekla slivkový koláč. A na budúci týždeň idú muži na oslavu Dňa otcov na bowling a takisto je treba vyžehliť aj kroj na národopisné slávnosti. Znie to ako staré tradície? To súhlasí. Zvyky, tradície a rodinné rituály sú také obľúbené, ako už dávno neboli. A to nielen u starších generácií.

Milí čitatelia,

to, čo mladí ľudia považovali za malomeštiacke a zapadnuté prachom, má teraz vysokú prioritu. Záujmové združenia a spolky zažívajú čulý priliv záujemcov, výrobcovia krojov zvýšili v ostatných rokoch svoj obrat o 50 % a rovnako tak sa, najmä počas sviatkov, s láskou oslavujú

rodinné tradície. Ale skadiaľ prichádza tá potreba obohatiť všedný deň starými zvyklosťami? Máme predsa dosť povinností...

Ten, kto sa so svojimi priateľmi a známymi zúčastní pálenia čarodejníc, ten sa cíti byť súčasťou spoločenstva. Kto sa oblečený v regionálnom kroji zúčastní národopisných slávností vo svete, má vždy časť svojej vlasti so sebou. V časoch, keď ani vzťahy, ani pracovné miesta, ani ekonomická situácia nie sú trvalé a stabilné, dávajú nám tradície oporu. Ak sa nám nič na svete nejaví isté, je krásne vedieť, že vždy v deň Nanebovstúpenia Pána sa celá rodina stretne na záhradnej slávnosti u babičky Anny.

Potreba sociálneho ukotvenia je veľmi ľudská a tieto rituály nájdeme vo všetkých svetových kultúrach. Mnohoročné tradície sú nositeľmi hodnôt a deti i mladí sa ich prostredníctvom učia, aká dôležitá je rodina, priatelia a známi, aký je ich

pôvod a že súdržnosť je v živote nenahraditeľná. Iba tak ostanú stáročia staré tradície a zvyky zachované aj pre ďalšie generácie a mládež dostane príležitosť ich sama formovať a utvárať novými nápadmi a myšlienkami.

Už čoskoro vstúpi kresťanský svet do adventného času, tradície, ktorá je tu s nami už 2000 rokov. Rodiny, ale aj spoločenstvá známych a priateľov, často spoločne zasadnú vôkol štedrovečerného stola a budme úprimní: Kto z nás sa neteší z takéhoto dôvodu na spoločné stretnutie a oslavu?

Milé čitateľky a milí čitatelia, prajeme Vám veľa radostných vianočných chvíľ a zážitkov, dobré vykročenie do nového roku a budeme sa tešiť na stretnutie s Vami nad stránkami nášho časopisu aj v budúcom roku.

Eva Holubová
RNDr. Eva Holubová
šéfredaktorka



IZO FET SLIM

NA KONTROLU HMOTNOSTI PRE POCIT SÝTOSTI

ČIERNE KORENIE A GYMNÉMA LESNÁ PRISPÍVAJÚ KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
ROHOVNÍK OBYČAJNÝ A MORSKÁ RIASA RUDUCHA PRISPÍVAJÚ K POCITU SÝTOSTI
MORSKÁ RIASA KELPA PRISPÍVA AJ KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
A PODPORUJE CHUDNUTIE. S OBSAHOV SEMENÍOK CHIA

Naturprodukt: 15.6200

Výživový doplnok, bylinný prípravok.

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 bezplatnej telefónnej linke: 800 114 488.

Európski SENIORI

sú dnes viac fit než pred 30 rokmi

3. časť: Živiny, ktoré sú pre seniorov dôležité

Zdravá a vyvážená strava je dôležitá v každej životnej fáze a môže pozitívne ovplyvniť ľudské zdravie. V pokročilom veku má jedlo veľký sociálny význam, pretože dáva dňu štruktúru a poskytuje pôžitok, radosť a pocit spolupatričnosti. U seniorov dochádza k mnohým telesným zmenám, ktoré však sťažujú dostatočné zásobovanie rôznymi živinami.

Telesné zmeny v seniorskom veku závisia od genetickej dispozície a životného štýlu. Mení sa zloženie ľudského tela, ubúda svalstvo a pribúda tukové tkanivo, ubúda voda. Mení sa telesná hmotnosť, klesá energetická spotreba, ale nie spotreba živín. Tá môže dokonca stúpať. Klesá pocit smádu, mení sa chuť a čuch. Klesá chuť do jedla, spomaľuje sa trávenie a tým hrozí zápcha, dochádza ku zmenám v tráviacom trakte a mnohé potraviny organizmus neznáša dobre. Problémy s prehĺtaním spôsobujú, že seniori odmietajú prijímať potravu.

Vitamíny a minerálne látky prispievajú k dobrému priebehu telesných funkcií a telo ich musí prijímať s potravou v dostatočnom množstve. S pribúdajúcim vekom stúpa dôležitosť niektorých z nich. Sú to: **Vitamin C, Vitamin D, Vápník, Vitamin E, Kyselina listová, Vitamin B12, Horčík, Železo.**

Prečo je dôležitý vápník?

Prí nedostatku dochádza k odvápneniu kostí, osteoporóze a zvýšenej dráždivosti svalov a nervov. Minerálne vody, mliečne výrobky, brokolica, kučeravý kel predstavujú dobrý zdroj tohto minerálu.



Prečo je dôležité dostatočné zásobovanie vitamínom D?

V starobe produkuje ľudské telo menej vitamínu D, seniori v dôsledku problémov s chôdzou alebo rôznych ochorení trávia málo času vo voľnej prírode. Dobrým zdrojom sú tučné ryby, vaječné žĺtky a doplnky stravy s týmto vitamínom.

Ako je to s vitamínom B12?

Ľudské telo ho používa na tvorbu červených krviniek a na odbúravanie niektorých mastných kyselín. Starší ľudia nemajú často v dôsledku zápalov dostatočnú hladinu Intrinsic-Faktora v žalúdočnej sliznici a tým sa množstvo prijatého vitamínu drasticky znižuje. Zdrojom je mäso, mlieko, vajička a pečeň.

Je nutná v potrave kyselina listová?

Zúčastňuje sa delenia buniek a tvorby nových buniek. Zohráva úlohu v nervovom tkanive a znižuje hladinu homocysteínu. Ten predstavuje rizikový faktor vo vzniku artériosklerózy. Nedostatok sa prejaví v krvnom obraze a vedie k anémii. Dobrým zdrojom sú paradajky, špenát, kapusta, uhorky. Kyselina listová je citlivá na vysoké teploty, preto je dôležité, aby seniori jedli šaláty zo surovej zeleniny.

Nevyhnutý horčík?

Podieľa sa na celom rade funkcií, aktivuje enzýmy a takisto svaly, podporuje mineralizáciu kostí. Nedostatok spôsobuje funkčné poruchy srdcového a kostrového svalstva. U seniorov býva zásobenie horčíkom často kritické. Tento minerál poskytujú v potrave celozrnné produkty, mlieko a mliečne výrobky, hydina, ryby a zelenina.

Je železo dôležité?

Železo je súčasťou červeného krvného farbiva hemoglobínu a enzýmov. Transportuje kyslík a zúčastňuje sa krvotvorby. Nedostatok spôsobuje pocit únavy, vyčerpanie, ďalej anémiu a poruchy tepelnej regulácie, ako aj nedostatočnú aktivitu imunitného systému. Zdrojom je mäso, strukoviny, niektoré druhy zeleniny,

pričom zo živočíšnych zdrojov prijíma ľudské telo železo lepšie než z rastlinných.

Ako je to s vitamínom C?

Vitamín C sa podieľa na tvorbe spojivového tkaniva, kostí, zubov, chráni bunky pred poškodením a podporuje hojenie rán. Nedostatok sa prejavuje bolesťami kĺbov, infekciami, krvácaním ďasien. Dobrým zdrojom je čerstvá zelenina a ovocie, kyslá kapusta, šípky, petržlenová vňať, rakytník.

Potrebuje vitamín E?

Vitamín E chráni bunky pred poškodením a ostatné živiny pred oxidáciou. Nedostatok vedie k poruchám funkcie bunkových membrán, ako aj k poruchám látkovej výmeny svalov a nervového systému. Zdrojom sú predovšetkým rastlinné oleje.

Zdrojom vitamínov a minerálov je pestrá a rozmanitá strava. Pri poruchách príjmu potravy je však dobré siahnuť po doplnkoch stravy, ktoré zabezpečia ich prívod do tela.

RNDr. Eva Holubová



Inovatívny pohľad na legendárnu bylinnú zmes: Švédske kvapky **FORTE**

Švédske kvapky vstúpili do histórie liečenia pod názvom Elixir ad vitam longam – elixír pre dlhý život. Ich úlohou bola podpora činnosti všetkých orgánov a orgánových sústav v ľudskom tele.

Pri tvorbe receptúry Švédskych kvapiek Forte sme vychádzali z rovnakej myšlienky a snažili sme sa dať Švédskym kvapkám rovnaký rozmer, ale s voľbou nových, moderných a dobre preskúmaných bylín, ktoré súčasná farmakológia vidí ako dobrú voľbu. Produkt sme obohatili o Theriac, alkoholový výluh celého radu ďalších liečivých bylín, aby sme navýšili a posilnili obsah trieslovín – ako hlavnej účinnej zložky.

Výberom liečivých bylín sme teda necielili iba na tráviaci trakt, ale na dôležité systémy nášho tela. Tak sme konali na základe vedeckých výskumov a klinických štúdií. Bylinné extrakty obsiahnuté v kvapkách obsahujú popri celom rade aktívnych látok najmä horčiny. A tie sú nášmu telu veľmi prospešné.

Horčiny podporujú trávenie

Vo chvíli, keď náš jazyk zaregistruje horkú chuť, okamžite sa púšťajú do práce niektoré tráviace šťavy. Horčiny stimulujú produkciu žalúdočnej a pankreatickej šťavy, žlče, a to preto, aby rozštiepili potravu na jej základné stavebné kamene. Toto je dôležité pre črevo, pretože iba v tejto podobe ich dokáže vstrebať. Avšak horčiny majú ešte jednu, menej známu vlastnosť. Podporujú črevnú peristaltiku, teda transport potravy črevom.

Horčiny posilňujú imunitný systém

V črevnej sliznici sídli viac než 80 % imunitného systému, ktorý je telu vlastný. Inými slovami: ak sa dobre darí tráviacemu systému, tak sa dobre darí aj systému imunit-

nému. Svojimi vlastnosťami podporujúci sekréciu sliznice čreva pôsobia na ňu ako cielený tréning. Vplyvom horkých látok sa sliznica najprv stiahne, následne uvoľní a pôvodcovia ochorenia a nežiadúce látky sa o to lepšie vylúčia z tela.

Existuje však ešte ďalšia vedecká hypotéza, ktorá vysvetľuje stimuláciu imunity pomocou horčín. Hovorí, že ľudské telo vníma horkú chuť ako nebezpečnú a prechádza do obrany, s cieľom jed čo najskôr z tela vylúčiť. S príjemným vedľajším účinkom, keď všetky telesné funkcie prebiehajú rýchlejšie a naštartuje sa imunitný systém.

Horčiny alkalizujú organizmus

Nadmerná konzumácia cukru a priemyselne spracovaných potravín spôsobujú v ľudskom tele zvýšenú tvorbu kyselín. Pokiaľ je tento stav dlhodobý, oslabuje odolnosť organizmu. Dostatočná konzumácia zásaditých potravín pôsobí proti tomuto javu a horčiny podporujú odbúravanie a vylučovanie nadbytočných látok kyslého charakteru. Horčiny nie sú púhym dodávateľom



látok zásaditého charakteru, ale dokážu aj podporiť ich tvorbu. Stimulujú bazofilné žľazy v tráviacom trakte, ktoré zastávajú kľúčovú úlohu v tvorbe látok zásaditého charakteru a vytvárajú systém účinných pufrov (tlmivých látok).

Horčiny napomáhajú proces dýchania

Akokoľvek je tradícia používania horčín veľmi dlhá, napriek tomu nebolo do konca minulého storočia nič známe o fyziológii chuti. Vedelo sa, že sa chuť koncentruje na jazyku a v ústach, ale až v roku 1992 bolo objavené, že v chuťových bunkách vzniká signálna bielkovina, nazývaná gustducin, alebo G proteín. Okrem toho, v roku 2010 americkí vedci publikovali, že receptory pre horčiny sa nachádzajú aj v riasinkovom epiteli priedušiek a pri ich aktivácii

spôsobujú rozšírenie priedušiek. Tak sa uľahčuje proces dýchania všade tam, kde dochádza k jeho obmedzeniu.

Horčiny podporujú pečeň

Pečeň je vysoko robustný orgán, ktorý úplne bez problémov dokáže sám opraviť malé poškodenia. Horko chutiace byliny, zelenina a ovocie v dostatočnej dávke je prínosom pre tento orgán. Tieto potraviny pôsobia ako kooperační partneri medzi pečeňou a žľazníkom. Zvyšuje sa tvorba žlče a detoxikačná funkcia pečene.

NOVÉ POZNATKY ZO SVETA HORČÍN

Horčiny napomáhajú proces dýchania

Akokoľvek je tradícia používania horčín veľmi dlhá, napriek tomu nebolo do konca minulého storočia nič

známe o fyziológii chuti. Vedelo sa, že sa chuť koncentruje na jazyku a v ústach, ale až v roku 1992 bolo objavené, že v chuťových bunkách vzniká signálna bielkovina, nazývaná gustducin, alebo G proteín. Okrem toho, v roku 2010 americkí vedci publikovali, že receptory pre horčiny sa nachádzajú aj v riasinkovom epiteli priedušiek a pri ich aktivácii spôsobujú rozšírenie priedušiek. Tak sa uľahčuje proces dýchania všade tam, kde dochádza k jeho obmedzeniu.

Horčiny posilňujú a omladzujú pokožku

V roku 2015 sa podarilo preukázať receptory na horčiny v ľudskej pokožke, v epidermis. Rastlinné horčiny, napríklad amarogentín zo žltého horca, sa viažu pri vonkajšom použití na tieto receptory. Možno si

však veľmi dobre predstaviť aj to, že sa horčiny z potravy dostávajú takisto vnútornou cestou k pokožkovým receptorom a tam rozvíjajú svoj účinok. Vznikajú tak proteíny, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu pri tvorbe ochrannnej bariéry pokožky. Rovnako tak stimulujú tvorbu kožných lipidov v keratinocytoch, ktoré sú potrebné pre tvorbu ochrannnej bariéry pokožky. Tak horké látky prispievajú k starostlivosti o suchú pokožku pri kontaktnom ekzeme a neurodermitide. Zlepší sa látková výmena a regenerácia vrchnej vrstvy pokožky, takže takto by bolo možné uvažovať o „studnici mladosti“ pre ľudskú kožu. Vo svojom pôsobení na pokožku vykazujú horčiny aj imunomodulačný efekt, bránia uvoľňovaniu látok podporujúcich vznik zápalu.

RNDr. Eva Holubová



Kód: 15.708.

Kód: 15.7000

Kód: 15.7001. Výživový doplnok.

Kód: 15.28. Výživový doplnok.

Urobte
pod stromčekom
radosť svojim blízkym

Nippes Solingen

7-dielna sada strieborná

Kód: 86.298



Kód: 98.6209



Rugard Beauty Olivová starostlivosť

Obsahuje:

denný krém 50 ml,
nočný krém 50 ml,
olivové bylinné mydlo
100 g

Nippes Solingen

6-dielna sada, strieborná

Kód: 86.297



Kód: 98.6208



Rugard Vitamínový krém

100 ml, darček Rugard balzam
na pery 4,35 g

Mademoiselle Agathe

Sada s omladzujúcim denným a nočným
krémom a grepovým mydlom zdarma



Kód: 98.6235



Sirup vianočný
250 ml, 500 ml

Naturprodukt Vianočný čaj



Naturprodukt Vianočné mydlo + sirup

okrem vianočnej
sady je možné
objednať aj sadu s
ružou, rakytníkom
a levanduľou



Naturprodukt Sirupy v darčekovej škatuli

balenie po 2 kusoch

Naturprodukt vianočné mydlo so škoricou

90 g



Balzám pri prechladnutí, v darčkovom balení, s ponožkami zdarma

100 ml, 1 pár ponožiek
zdarma

Sirup na dýchacie cesty v darčkovom balení, s ponožkami zdarma

200 ml, 1 pár ponožiek
zdarma



Kvapky na dýchacie cesty, v darčkovom balení, s ponožkami zdarma

50 ml, 1 pár ponožiek
zdarma



Rozhýbme naše deti

Pediatier MUDr. Ján Kovačech MPH je jeden z tých lekárov, ktorí spolu s vekom nabierajú sily. Na prvý pohľad pôsobí vládne, rozvážne a vyžaruje z neho pokojná sebaistota. Svoj naskrz pozitívny vplyv dokáže preniesť nielen na svojich malých pacientov, ale predovšetkým aj na ich starostlivých rodičov. Hoci už dosiahol dôchodkový vek, rozhodne nesedí so založenými rukami a ďalej slúži na detskej ambulancii v slovenskom Pezinku. Mohlo by sa povedať, že je iba jedným z mnohých a bola by to tiež pravda. Ibaže pán doktor predtým pôsobil po dlhé roky ako detský lekár i v zahraničí, konkrétne v Austrálii a zúčastnil sa mnohých pediatrických konferencií. Jeho možnosti priameho porovnávania tam a tu, z toho plynúce bohaté skúsenosti a celoživotne dopĺňané vzdelanie – to všetko z neho robí osobnosť, s ktorou sa naši čitatelia určite veľmi radi aspoň v krátkosti zoznámia.



Kedy a prečo ste sa rozhodli odísť do zahraničia?

„Paradoxne to bolo až začiatkom deväťdesiatych rokov. Slúžil som v Bratislave na Kramároch a postupne som nadobudol pocit, že aj niekde inde môžem byť prospešný. Niekedy koncom roka 1992 dozrelo rozhodnutie a o pol roka som už pracoval v Austrálii. Nejako sa tie okolnosti pekne poskladali a všetko plynulo bez väčších problémov. No a vlni som sa zase vrátil na Slovensko, slúžim na detskej ambulancii, občas pomáham na detskej pohotovosti v Bratislave, ale hlavne som tu, s rodinou.“

Kedy porovnáte malých Austráľčanov s našimi deťmi – aký je medzi nimi rozdiel?

„Rozdiely sa pomaly vytrácajú. Pozorujem to už dlhšiu dobu. Smasívnym nástupom moderných technológií trávia deti kopu času s telefónom alebo tabletom, uzatvárajú sa do virtuálneho sveta, menej chodia von, majú menej aktívneho pohybu a ich priemerná telesná hmotnosť, zodpovedajúca danému veku, sa pomerne dramaticky zvyšuje. Ako pediater sa na dáta zo štatistik dívam doslova s hrôzou. Nárast detskej obezity je alarmujúci. Mladý organizmus nadváhu ešte

celkom zvládne, ale v dospelosti je pravdepodobné, že skôr či neskôr sa u takto zaťaženého človeka rozvinie metabolický syndróm, zvýšia sa riziká obehových zlyhaní, no a o problémoch s chrbticou či kĺboch už ani nehovoriac. Súčasná covidová pandémia tento stav ešte viac zhoršila, dištančná výuka počíta s nutnosťou aktívneho pohybu detí vyslovene okrajovo. A kde je ten žiadúci rozvoj rýchlosti, obratnosti a celkovej pohybovej všestrannosti? Koľko detí nevie plávať, urobiť kotúl alebo hoci len vyliezť na strom? Apelujem na urýchlené systémové riešenie – inak sa v nasledujúcich dvadsiatich rokoch budeme veľmi čudovať.“

A nie je tak trochu na vine aj základná bunka civilizácie, čiže rodina?

„Od príkladov v rodine sa celkom prirodzene odvíja aj úplná väčšina návykov dieťaťa. V mestách je situácia asi zložitejšia, než v menších lokalitách. Mestské deti, v tom lepšom prípade, aspoň chodia do rôznych krúžkov. V tom horšom prípade zostávajú doma a skúmajú on-line priestor. Rodičia často majú problém utiahnuť rodinný rozpočet, sú unavení z práce a na pohybové aktivity s deťmi im veľa času, ani chuti neostáva. Samozrejme,

sú výnimky a pred nimi klobúk dolu. Vytvoriť dnes pravidelnú, zábavnú a zároveň bezpečnú pohybovú formu, ktorá by dieťa vtiahla do deja, to je celkom umenie. Z toho dôvodu sa pre toto musí najmä rodič správne nadchnúť, aby potom svojím príkladom dokázal vyvolať záujem svojho potomka, aby mu pohyb ešte viac neznechutil. Ja sám odporúčam to najzákladnejšie a pre človeka najprirodzenejšie. Chôdza, beh, bicykel, plávanie, loptové hry, všetko s dôrazom na obratnú všestrannosť a celkovú odolnosť.“

Kedy už sme u tej odolnosti, ako sú na tom generácie dnešných detí v porovnaní s generáciami ich rodičov alebo prarodičov?

„To je ťažko hodnotiť, pretože my sme vyrastali v úplne inom svete. Nebolo toľko postranných lákadiel ako dnes. Pamätám si, ako som prišiel zo školy, hodil tašku do kúta a už som bol vonku. Hrali sme aj medzi ulicami alebo na kadejakom voľnom miestečku futbal, vybíjanú, skákali cez švihadlo. V zime sme sa už nemohli dočkať, až začne mrznúť a robili sme si za domom klzisko, na ktorom sme mydlili hokej. To všetko je už dnes minulosť. V Austrálii síce v zime nemrzne, ale predsa len je väčší fokus na komunit-

ný život. U nás sa uzatvárame doma, ako by sme radšej nechceli nič vidieť, ani počuť. Ale zo svojej praxe môžeme potvrdiť, že dnešné deti sú vo všeobecnosti menej odolné. Veď už len ten nárast rôznych alergií a detskej astmy – to je alarmujúce. Mnohé z toho by možno nebolo vďaka pohybu na čerstvom vzduchu, vyváženej a správne bohatej strave a takisto aj vďaka určitej forme otužilosti. Alebo napríklad ADHD. Koľko detí s takouto diagnózou si pamätáte z detstva? Ja nikoho... Na druhej strane, vďaka lockdownu ubudlo tradičných sezónnych respiračných ochorení. Deti sa medzi sebou menej kontaktujú a odovzdávajú si menšiu nálož patogénov."

Takže už sa vlastne tešíte, až ku vám do ordinácie zase prídu s „normálnou“ angínou, nádchou, soplíkom a teplotou...

„Nemôžem povedať, že by som sa na to tešil, ale až sa tak stane, možno si trochu oddýchnem a poviem si, že svet sa zase vrátil do svojich starých koľají. Vždy sa v takýchto prípadoch spolieham na silu prírody. Taká echinacea je pre prechodné obdobia z teplých mesiacov do zimy vynikajúci pomocník. Alebo kvapky na dýchacie cesty, komplexná záležitosť. Jemné a účinné, najmä pred nástupom očakávanej vlny viróz. Ale sú tu aj situácie, keď sú špecifické liečivá, vrátane antibiotík, nevyhnutné. Ale to musí vždy posúdiť odborník. Moja prax hovorí, že nie je vždy nutné chodiť s bubnom na zajace."

Najprv dáme aj tomu malému telu šancu, aby sa s bežnou virózou popasovalo samo. Zvýšená teplota je znakom, že sa vnútri niečo deje a vlastne, že sa to deje správne. Samozrejme, vysoké a dlhotrvajúce horúčky si už zaslúžia pozornosť zo strany rodičov a ošetrojúceho lekára. Tu môžeme citlivo a s rozumom tmiť pomocou liekov, ale najmä pamätajme na dostatok tekutín a pokojný režim."

Chcete na záver našim deťom alebo ich rodičom niečo dôležité odkázať?

„Už som to tu povedal, ale rád to ešte raz zhrniem. Hlavný impulz musí prísť z rodiny. Rodina je ten základný prvok, ktorý nám pomôže opäť rozhybať naše deti. Systémové riešenia v rámci legislatívy sú žiadúce, ale nemožno sa na ne spoliehať. Na koho iného sa teda dieťa môže spoľahnúť? Predsa na svojich najbližších. Na rodičov a prarodičov. Na starších súrodencov. Tí by mali byť tomu malému človeku príkladom, aby sa postupne vyvinul v komplexnú, charakterovo pevnú a všestranne vzdelanú osobnosť a aby sa jeho fyzické telo dokázalo adaptovať aj na dlhodobejšiu záťaž. Aby sa v dospelosti dokázal o seba postarať a aby sa nespoliehal s natiahnutou rukou na podporu od štátu, pretože na štátnu pomoc by mali dosiahnuť prednostne tí, ktorým príroda z rôznych dôvodov pevné zdravie do vienka jednoducho nenadelila."

Ďakujem za rozhovor

Richard Sklár

MUDr. Ján Kovačech MPH

- | Stredná všeobecnovzdelávacia škola s maturitou v Pezinku
- | Štúdium medicíny, odbor detského lekárstva na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave
- | Úspešná atestácia prvého aj druhého stupňa z pediatrie
- | Povolanie pediatra v Bratislave na Bezručovej ulici aj na Detskej klinike na Kramároch
- | Pred rokom 1989 odchod do Austrálie, kde naberá a rozvíja vedomosti z detského lekárstva, tiež v oblasti neonatológie a dorastového lekárstva
- | Aktívna prezentácia na vedeckých konferenciách v Austrálii a vo svete v oblasti detského lekárstva
- | V roku 1999 po skončení postgraduálneho štúdia na Univerzite v Sydney získava vzdelanie v oblasti verejného zdravotníctva tzv. Master of Public Health – MPH
- | 2020 sa vracia na Slovensko do Pezinka, kde stále pracuje ako pediater na detskej ambulancii
- | Práca s deťmi mu stále dáva veľa síly, energie a optimizmu, okrem práce obľubuje klasickú hudbu, operu a čítanie dobrých kníh.



PRE OPÄŤ krajšiu pleť

Pokožka na ľudskej tvári je niečo ako zrkadlo, v ktorom sa spoločne odráža dlhodobé duševné rozpoloženie, stravovacie návyky, kondícia vnútorných orgánov, hormonálna záťaž a ešte veľa iného. Samozrejme, nesmieme zabudnúť ani na genetické predispozície, tie takisto zohrávajú úlohu v tom, či na prvý pohľad vyzeráme mladší než sme. Koniec koncov, túžba po krásnej a večnej mladosti je taká stará ako ľudstvo samotné, a preto každú chvíľu niekto príde so „zázračným“ prostriedkom, ktorý – keď už nič iné – dáva aspoň nádej. Skutočne fungujúce omladzujúce prípravky by sme, naopak, mohli spočítať na prstoch jednej ruky. Ale práve o jednom z nich teraz bude reč. Už ste zaregistrovali slovo „heliciterapia“?

Heliciterapia je unikátny výraz, zaštitený ochrannou známkou a smie ho používať iba jediná firma – francúzska spoločnosť **MADemoiselle AGATHE**, ktorej produkty sa nedávno objavili i na pultoch našich lekární. Ide o ošetrovanie pleti pomocou slimačieho slizu v BIO kvalite. Slimačí sliz, napriek tomu, že už len ten samotný názov znie pomerne odpudzujúco, je pre pokožku skutočným balzomom. Obsahuje nálož vynikajúcich látok s celkovo hojivým, vyhladzujúcim a dokonca ľahko bieliacim účinkom. A kto by nechcel krásnu a hladkú pleť, žiariacu zdravím? Mademoiselle Agathe vďaka modernej a šetrnej technológii získava slimačí sliz s úctou ku zvieratám a spracúva ho tak, že si zachováva pôvodnú bioaktivitu. Je vynikajúci rovnako na mladistvú pokožku s akné, ako aj na zrelú a zároveň citlivú pleť. Ucelený rad kozmetiky Mademoiselle Agathe obsahuje micelárnu vodu (5 % slimačieho slizu), denné a nočné krémy (60 % slimačieho slizu), pletový gél na aknóznou alebo inak poškodenú pokožku (65 % slimačieho slizu) a koncentrované



anti-aging sérum (93 % slimačieho slizu). Čo vlastne slimačí sliz obsahuje? Predovšetkým cenné bielkoviny, ako aktin (regulátor tvorby kolagénu) a hemocyanín (aktivátor bunkového dýchania), aminokyselinu valín (protizápalová), kumarín (brzdí procesy starnutia) a kyselinu močovú (antioxidant). Okrem toho sa v slimačom slize nachádzajú niektoré lipidy, nukleové bázy, alkaloidy, flavonoidy, ergosterol, vitamín D3. To všetko sú zložky, ktoré pôsobia bakteriostaticky (bránia množeniu, predovšetkým Staphylococcus epidermis, čo spôsobuje akné a zápal pokožky), hrajú dôležitú úlohu pri obnove pokožky, chránia ju pred voľnými radikálmi a zúčastňujú sa procesov na udržanie imunitnej reakcie pokožky. Svojho času prebehli aj pokusy o laboratornú napodobeninu slimačieho slizu na základe vyššie uvedených komponentov, ale výsledok priniesol skôr sklamanie a trpké poznanie, že dielo prírody možno len ťažko prekonať. Ako sa Mademoiselle Agathe stará o svoje slimáky? Veľmi starostlivo. Zaisťuje im kompletný životný komfort. Zber slizu prebieha iba dvakrát ročne, vždy tesne po období párenia (reprodukčný sliz) a výhradne ručným spôsobom pomocou stierky tak, aby zvieratá neboli vystavené stresu. Finálne produkty sa tak môžu honosiť okrem iného certifikátom BIO. Kozmetiku Mademoiselle Agathe možno používať ako doposiaľ bežnú kozmetiku, ale s výsledkami, ktoré predčia všetky očakávania.

sobom pomocou stierky tak, aby zvieratá neboli vystavené stresu. Finálne produkty sa tak môžu honosiť okrem iného certifikátom BIO. Kozmetiku Mademoiselle Agathe možno používať ako doposiaľ bežnú kozmetiku, ale s výsledkami, ktoré predčia všetky očakávania.

ZAÚJÍMAVOSTI O PRODUKTOCH NA BÁZE SLIMAČIEHO SLIZU:

Slimačí mucín stimuluje bunky ľudskej kože k vytváraniu nových, ktoré nahradia staré a poškodené bunky. Ľudská koža to v podstate zvládne sama, ale slimačí sliz proces urýchli a zefektívni. Reprodukčné sekréty slimákov redukujú jemné vrásky, jazvy, strie, začervenanie, tmavé škvrny, akné, ekzémy, zápalové stavy. V juhoamerickom Chile sa slimačí sliz pre svoju ohromujúce regeneračné účinky oficiálne používa na liečbu popálenín. Vo vyspelých ázijských krajinách (najmä Japonsko, Južná Kórea a Čína) sa v minulých rokoch stala slimačia kozmetika doslova anti-aging fenoménom.

NATUR COLLAGEN EXPERT BEAUTY

Ideálny partnerský nápoj ku kozmetike Mademoiselle Agathe. Zabezpečuje pleti vnútornú výživu a hydratáciu, iniciuje tvorbu prokolagénu a vďaka súboru unikátnych rastlinných extraktov umocňuje všetky účinky s mimoriadne priaznivým efektom na pleť. Lahodná chuť každého dúška navyše prospieva k dobrému pocitu zo seba samého.

Bc. Irena Špillerová

Výživový doplnok
Kód: 15.900.



Zákazníci v lekárňach vyskúšali

IQ MAG stop krčom Forte

Ján K., Jilemnice: „Môj problém má tak trochu chúlостivejší charakter. Som síce už takmer v seniorskom veku, ale radosti života si neodopíeram, a to ani v intímnej oblasti. Moja pani je na tom podobne, takže si v tomto ohľade nemáme ani jeden na čo sťažovať. Avšak v poslednej dobe ma začali trápiť krče, najmä dolných končatín a zvyčajne prichádzali práve „v tom najlepšom“. Bolo to spravidla lýtko, alebo niektorý zo svalov v chodidle. Rozhodol som sa to riešiť a v lekárni mi odporučili novinku - IQ Mag stop krčom Forte s chininom. Už druhý mesiac to užívam vždy pred spaním a nemusím sa obávať žiadnych nečakaných spazmov - ono to totiž účinkuje takmer okamžite.“



Výživový doplnok.

Kód: 15.007.



Kód: 15.3067

Ústna voda DENTIO

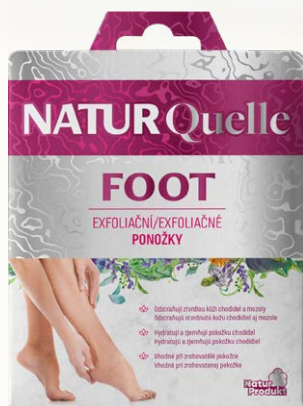
Katarína M., Ružomberok: „Po druhom pôrode sa mi začali kaziť zuby, napriek tomu, že im dlhodobo venujem náležitú starostlivosť. Teraz som v takom stave, že bolesť a niekedy aj opuch prichádzajú nečakane. V lekárni som si ako prvú pomoc kúpila, na odporúčanie môjho pána zubára, ústnu vodu Dentio. Vyplachujem si ňou vždy, keď cítim, že niečo začína bolieť a tak mám oveľa pokojnejšie najmä víkendy. Nemusím hltáť tabletky proti bolesti a užívam tak často antibiotiká. Ten, kto podobné martýrium so zubmi nezažil, iba ťažko pochopí tú radosť z úľavy.“

PHYSIORELAX ultra heat

Marián D., Humenné: „Vždy som bol aktívny človek, ale s pribúdajúcimi rokmi nielenže pribudli výzvy, ale ma aj začali bolieť také časti tela, o ktorých som v mladosti vôbec nevedel. Tu rameno, tam dolná časť chrbtice, inokedy členok. Limituje ma to pri práci v záhrade, pri športe, aj v bežnom živote. Vyskúšal som množstvo rôznych krémov na kĺby a svaly, niektoré mi aj priniesli úľavu, ale vždy som na sebe nosil aj špecifický gáfový pach, ktorý mi prekáža. Krém Physiorelax Ultra heat, ktorý som dostal od syna k narodeninám, je prvým hrejivým krémom, ktorý účinkuje do hĺbky, výdatne prehrieva, uvoľňuje a pritom príjemne vonia po bylínkách. Takže teraz som úplne spokojný.“



Kód: 09.609.



Kód: 15.613.

NATURQUELLE exfoliačné ponožky

Renáta P., Trinec: „Každé leto, keď veľa chodím naboso v sandáloch, sa mi odvdáči poriadne stvrdnutou a popraskanou kožou na päťkách a chodidlách. Tohto roku som nejako zanedbala aj pedikúru a potom som rýchlo a na poslednú chvíľu chcela mať zase pekné nohy. Vedela som, že existujú nejaké zvláštne ponožky, po ktorých sa stará koža sama zlúpe, ale nikdy som to nevyskúšala. V lekárni mi poradili, kúpila som si Naturquelle exfoliačné ponožky, s veľkým otáznikom v duši som ich aplikovala a nič sa nestalo. Naozaj sa po dobu piatich dní nič nestalo. Ale potom, na šiesty deň, som nechápala. Stará koža sa vo veľkých plátoch začala lupáť a pod ňou bola nádherne nová, až bábätkovsky jemná a hebká koža. Ani ja som nechcela veriť vlastným očiam. Ženy, vyskúšajte to, za tie peniaze to pedikérka nikdy neurobí!“

Betaglукán + Zn + C

Alice P., Trébič: „Niekedý sú také dni, keď pridete do lekárne, intuitívne siahnete a vyberiete to, čo by ste inak nekúpili. A presne toto je moja skúsenosť. Mám štrnásťročnú dcéru. Puberta, akné, angína a stále dokola. Pani magistra hovorila, že nech to užíva aspoň dva mesiace a uvidíte, prírodná cesta chce svoj čas. A ono to začalo prinášať výsledky už po troch týždňoch. Pleť sa podstatne upokojila, bolenie hrdla zmizlo, akurát tie bláznivé nápady zostali. Len nechápem, ako som si tú nenápadnú škatuľku mohla vôbec všimnúť?“



Výživový doplnok.

Kód: 15.423.

Aj vy máte za sebou podobnú zaujímavú lekárenskú skúsenosť? Napíšte nám (viď tiráž) a podelte sa o ňu s ostatnými. Uverejnené príspevky obratom odmeníme malým darčekom.



VIANOCAMI TO U NÁS VONIA OD HORÚCEHO LETA



Stalo sa už tradíciou, že s blížiacim sa adventným časom vkladáme do ponuky **limitovanú edíciu Vianočného sirupu, tentoraz s PF 2022**. Vianočný sirup je našou sviatočnou špecialitou. Nezameniteľná svieža chuť pomaranča pretkaná jemnými tónmi orientálnych korenín, škoricou a citrónovou kôrou rozvoní každú domácnosť i jej láskyplné spojenectvo. Vôňa a chuť vianočného sirupu sa plne rozvinie hoci len v šálke horúceho pravého čaju. Predstavte si, že vonku za oknom chumelí, stupnica na vonkajšom teplomere klesá k bodu mrazu, doma je útulne upratané a na stole pred sebou máte obľúbený hrnček s pariacim nápojom. To je presne tá vzácna a útulná chvíľa rodinnej pohody a pospolitosti, ktorá nás inšpirovala a viedla k zostaveniu receptúry.

Vianočný sirup pripravujeme manuálne, s jeho výrobou začíname už koncom leta a varíme ho iba v limitovanom množstve. Môžete si ho kúpiť buď samostatne, alebo v darčekovej škatuli, spoločne s vianočným mydlom.

Je nutné dodať, že okrem Vianočnej edície sa tiež postupne rozrastá aj celý rad sirupov Naturprodukt. Na jeseň a zimu musíme mať pripravený sirup rakytčíkový, šípkový, medovkový, zázvorový a pomarančový s kardamomom, v priebehu leta zase viac vyhľadávame všetky ovocné sirupy, doplnené o med. No a celoročne plynule rastie záujem o levanduľový

sirup, alebo sirup z lupienkov ruže. Teraz už ostáva len jediný – naplno si vychutnať nápoje pripravené z našich sirupov.

Naturprodukt sirup a EXPO 2021

Viete o tom, že podstatné meno sirup má arabský pôvod a že sa do Európy dostalo prostredníctvom latinčiny (sirupus)? V češtine sa vyskytovalo v obmenených podobách ako syrob, syrump, syrrop, syrrob a sirup. A práve pre Blízky východ, presnejšie do Dubaja, sme v spolupráci s Láznami Darkov pripravili sériu pomarančového sirupu s kardamomom a stali sme sa tak hrdými reprezentantmi tuzemskej produkcie na prestížnej svetovej výstave EXPO 2021.

Máte chuť napríklad na...

KARAMELOVÝ DEZERT S HRUŠKAMI A ARAŠIDOVÝM MASLOM BOURÁK

Pripravte si ho jednoducho doma. Naša cukrárka nám prezradila, ako na to.

Na 4 porcie budete potrebovať:

- 500 g primerane zreých olúpaných hrušiek bez jadriek, pokrájaných na stredne veľké kúsky
- 200 g trstinového cukru
- 1 pohárik arašidového masla BOURÁK natural
- 1 citrón
- 1 dl Tuzemáku
- 1 tyčinku celej škorice
- 3 klinčeky
- štipku soli, byľku mäty a karamelové sušienky ozdobenie

POSTUP:

Kúsky hrušiek povarte cca 3 minúty v 0,3 l vody s Tuzemákom, šťavou z jedného citróna, štipkou soli, škoricou a klinčkami. Potom odstavte z plameňa, nechajte cca hodinu vychladnúť a odstáť, nakoniec preced'te a použité koreniny odstráňte.

Časťou hruškovej „vody“ zried'te smotanu na šľahanie, zvyšok použite na ovlaženie hrdla, alebo ako uznáte za vhodné.

Na suchej panvici rozohrejte cukor a urobte z neho suchý karamel. Potom doň za stáleho miešania opatrne a po troškách prilievajte zriedenú smotanu na šľahanie, nechajte odpariť a zhutnúť do podoby tekutého medu. Na záver pridajte obsah pohárika BOURÁKU natural a vytvorte konzistentnú hmotu.

Do vzniknutej hmoty opatrne vmiešajte kúsky prevarených hrušiek a okamžite plňte do dezertných misiek. Nechajte vychladnúť, ozdobte byľkou čerstvej mäty alebo medovky a môžete pridať aj pár karamelových sušienok. Maškrtné jazyčky pred podávaním ocenia ešte aj kopček šľahačky alebo obľúbenej zmrzliny. Dobrú chuť!





KVAPKY A PASTILKY S OBSAHO RASTLINNÝCH EXTRAKTOV

Prinášame vám komplexný rad prírodných
pastieľok a kvapiek, ktoré boli vyrobené
spoločnosťou Naturprodukt CZ podľa vlastných
receptúr.

Kúpíte v lekárni.



ADDITIVA®

NADMERNÁ FYZICKÁ A PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ

1000 mg
vitamínu C
v jednej
tablete

Kód: 60.6.

ADDITIVA®
VITAMIN C
Blutorange
1 000 mg

ADDITIVA®
VITAMIN C
Blutorange
1 000 mg
šumivé tablety

Výživový doplnok

- pri infekciách horných dýchacích ciest, pri chripkových a iných infekciách
- vhodný počas tehotenstva a dojčenia
- ideálny aj pre fajčiarov a športovcov

Vyskúšajte
ďalšie rovnako
**SKVELÉ
PRÍCHUTE**



Made in Germany

www.naturprodukt.sk

Dr. Scheffler

LEN V LEKÁRŇACH



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