EDUKATIVNI ČASOPIS
LJEKARNI ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

broj 1 • svibanj 2015 • besplatni primjerak

KRUG ZDRAVLJA

Teme u ovom broju:

PROLJETNA OBNOVA KOŽE 5
ULJE ARGANA - TEKUĆE ZLATO, ELIKSIR MLADOSTI I LJEPOTE 9
PROLJETNI UMOR I KAKO GA SE RIJEŠITI 11
KOENZIM Q10 - BRZO DO ENERGIJE 15
DETOKSIKACIJA - ARTIČOKA „ČISTAČICA“ ORGANIZMA 17
PELUDNE ALERGIJE - NEPOŽELJNI VJESNIK PROLJEĆA 19
BLAGODATI MORSKE VODE 24
ANTIOKSIDANSI - BEZ NJIH SE NE MOŽE 26
ALZHEIMEROVA BOLEST - EPIDEMIJA PRED VRATIMA 29
KURKUMA - ZLATNO ČUDO PRIRODE 33
GLAVOBOLJA I ŠUM U UŠIMA - SIMPTOMI SLABE CIRKULACIJE 37
ACETILSALICILNA KISELINA - ZA I PROTIV 41
MAGNEZIJ - ČUDESNI MINERAL 45
DOJENJE I ALERGIJE 49
INDUSTRIJSKA KONOPLJA 53
KONOPLJINO ULJE 56
SAVJET LJEKARNIKA - OPREZNO S OTC PROIZVODIMA! 59
IZ POVIJESTI LJEKARNIŠTVA ALKALOIDI - DOKAZ SNAGE BILJAKA 61

Izdavač: Ljekarne Zagrebačke županije
Ravnateljica ustanove: Zvjezdana Dobrinčić, mag. pharm.
Urednik: Blanka Borovec, mag. pharm.
Odjel marketinga: Nikolina Crnković, dipl. oec.
Grafički urednik: Igor Šoić
Grafička priprema i tisak: MI – obrt za grafičku pripremu i tisak, Samobor
Naklada: 2000 primjeraka
Tiskano: Samobor, svibanj 2015. godine

Autori: Marija Avlijaš, mag. pharm., Matea Bingula Obranović, mag. pharm., Blanka Borovec, mag. pharm., Marijana Brozović, mag. pharm., Ana Galić Skoko, mag. pharm., Maja Glamuzina, mag. pharm., Ivana Horvat Plavec, mag. pharm., Ana Junković, mag. pharm., Mateja Kuhar, mag. pharm., Lucia Pavazza, mag. pharm., Katarina Perak, mag. pharm., Stella Šaban Gredičak, mag. pharm., Josipa Šepčić, mag. pharm., Branka Šurina, mag. pharm., Olgica Velkovski Škopić, mag. pharm.

RIJEČ UREDNICE

Možemo li zamisliti današnjicu bez lijekova? Kako bi izgledao svijet bez njih? Kakva bi bila kvaliteta našeg života u takvom svijetu? Koliko bi dugo živjeli?

Ova četiri pitanja sigurno bi probudila maštu kakvog filmaša, koji bi odgovor prikazao vjerojatno u obliku filma katastrofe. Današnjica po tom pitanju ipak nije toliko crna. Lijekovi igraju važnu ulogu u našim životima. Njihova je zadaća olakšati, poboljšati i produljiti naše živote.

Svatko od nas želi dug život, ali ne bilo kakav, već život lišen bolesti i ispunjen zdravljem i srećom. Kako godine odmiču, sve nas više brine starost i od mora želja koje nas prate tijekom života sve više prevladava samo jedna – želja za dobrim zdravljem. Naravno, nismo svi te sreće, a često i svojim neodgovornim ponašanjem tijekom života određujemo svoj put u starosti. Danas se sve više govori o prevenciji bolesti. Drugim riječima, govori se o odgovornom ponašanju i očuvanju zdravlja. Našem narodu to i nije neka novost, obzirom da imamo čak i uzrečicu: „Bolje spriječiti, nego liječiti“, koja nas uči o prevenciji.

Postoje znanstveni dokazi koji navode pušenje, prekomjernu tjelesnu težinu, fizičku neaktivnost kao faktore rizika za mnoge bolesti poput hipertenzije, dijabetesa tipa II, infarkta miokarda. No što kad prevencija zakaže? Na red tada dolaze lijekovi. Oni postaju sastavni dio našeg života i poput uzimanja hrane ulaze u našu rutinu i s vremenom to prihvatimo pod normalno.

Časopis koji sada držite u rukama također želi doprinijeti u prevenciji bolesti. Osmislio ga je tim magistri farmacije Ljekarni zagrebačke županije. Godinama pružamo kvalitetnu opskrbu zagrebačkog prstena lijekovima, kozmetičkim, dijetetskim, homeopatskim i drugim medicinskim proizvodima.

Svakodnevno savjetujemo naše pacijente, a sada nam je želja prenijeti te informacije širem krugu čitatelja kojima mogu biti od koristi za zdravlje. Svojom stručnošću i znanjem želimo pružiti dobar savjet vezan uz pravilnu primjenu lijekova i drugih medicinskih proizvoda. Nastojati ćemo za vas birati one teme za koje iz iskustva znamo da vas zanimaju. Pokušat ćemo staviti fokus na tematiku koja je trenutno aktualna u svijetu poput Alzheimerove bolesti čija sve veća prisutnost upravo korelira sa sve većim brojem starije populacije u modernom svijetu. Kao što znamo, dobar savjet zlata vrijedi.

mag. pharm. Blanka Borovec

DOSTUPNO U LJEKARNAMA

Dr.STRIBOR kozmetika

dodir prirode na vašem licu



BIOTEKA
ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

Veleprodaja:

BIOTEKA Zagrebačke županije d.o.o
Mokrička 54, 10290 Zaprešić
bioteka@ljekarne-zz.hr
01/3357-924

Matije Magdaleniča 1, 10410 Velika Gorica
01/6221-089

Dr. Stribor Kozmetika

www.drstriborkozmetika.com

PROLJETNA OBNOVA KOŽE

Napisala
mag. pharm.
Maja Glamuzina

Koža je naš najveći organ s mnogo funkcija. Štiti nas od gubitka vode, vanjskih utjecaja, te od ulaska mikroorganizama i drugih tvari u naše tijelo. Prekrivena je slojem vode, masti i izlučevina žlijezda. Depo je masti i vode. Osim što nas koža odvaja od okoline, s okolinom nas i spaja omogućujući nam da je osjetimo putem osjetnih tjelešaca i živaca. Naš je zaštitni pokrivač od štetnih UV zraka, dok se pod utjecajem sunca u koži ujedno stvara našem organizmu esencijalni vitamin D. Koža također sudjeluje u regulaciji tjelesne temperature kroz nekoliko mehanizama.

Razlikujemo 3 glavna sloja kože:

- **Epidermis (rožnati sloj)**
- **Dermis**
- **Subkutis**

Epidermis se nalazi iznad svih ostalih slojeva kože, zovemo ga i rožnati sloj. Čini ga više slojeva pločastih stanica koje nastaju iz bazalnog sloja. Bazalnim slojem graniči s dermisom. U epidermisu nema krvnih žila. Većinu stanica ovog sloja čine keratinociti, uz nešto malo melanocita (pigmentne stanica). Stanice epidermisa se neprestano ljušte. Uloga epidermisa je obrana tijela od vanjskih činitelja, zadržavanje vode u organizmu te zaštita od infekcija.

Dermis je sloj kože ispod epidermisa, a građen je od vezivnog tkiva s brojnim kolagenim i elastičnim vlaknima. U ovom sloju kože nalaze se žlijezde znojnice i lojnice, folikuli dlaka, krvne i limfne žile, živci, te osjetna tjelešca kojima osjećamo osjete boli, topline i dodira.

Bazalnim slojem stanica povezan je s potkožnim slojem masnog i vezivnog tkiva, subkutisom, koji povezuje kožu s mišićima i kostima koji se nalaze ispod njega.

Njega i obnova kože

Tijekom zime, uslijed niskih temperatura, vjetra, te centralnog grijanja dolazi do povećanog gubitka vode s površine kože, što rezultira njenom suhoćom, grubošću, crvenilom, pa i pucanjem na najizloženijim dijelovima (lice, usne, ruke). Ovakvim agresivnim učincima podložni su kako odrasli, tako i djeca, a najviše posljedica osjeća atopična koža. Kako bismo olakšali tegobe i pomogli takvoj

izmučenoj koži, potrebno ju je dodatno hraniti i vlažiti.

Dr. Stribor SOS krema, baš kako i samo ime kaže, izvrsna je pomoć, te izvor i hrane i vlage. Naime, ulje noćurka bogato gama-linolenskom kiselinom pomoći će u smirivanju upalnih reakcija, kao i priznata cvjetna voda (hidrolat) hamamelisa. Aloe vera će vlažiti, dekspantenol regenerirati, sve zaokruženo lanolinom, poznatim sinonimom zaštite i njege najosjetljivije kože. Krema ne sadrži parfeme, niti parabene pa je možemo koristiti u njezi svake suhe, pa tako i atopične kože, od dojenačke dobi nadalje.

Ukoliko se dogodi da koža ispuca, otvara se put prolasku mikroorganizama te potencijalnim dodatnim komplikacijama. Kao prva pomoć i dragocjeni sastojak svake kućne ljekarne kod manjih površinskih ozljeda, poslužiti će Dr. Stribor Dermaplanta balzam s arsenalom od osam ljekovitih biljaka, regenerirajućih, protuupalnih i zacjeljujućih svojstava, a uključuje eterična ulja smilja, lavande i ružmarina verbenona, tamanu ulje, gotu kolu i neven, te inovativne ekstrakte biljaka hamamelisa i sladića.

Pomoći koži u obnovi tijekom, a i nakon zime, kroz sva godišnja doba možemo i izvana, ali i iznutra ovisno o tegobama ili u okviru svakodnevne rutine. Kao dio obvezne njege izvana jest svakodnevno čišćenje kože, uklanjanje šminke, te jedan do dva puta tjedno



nježni piling lica. To će pomoći da s kože uklonimo višak rožnatog sloja, te omogućimo bolje djelovanje njegujućih pripravaka. Nakon čišćenja, kožu toniziramo i ovlažujemo tonicima. Iz Dr. Stribor linije možemo preporučiti najbolje sastojke koji su izvučeni iz prirode te preneseni u kozmetičke proizvode.

Tonike s oligoelementima – zlatom (anti age, regeneracija), germanijem (zaštita i obrana) te cinkom (problematična koža sklona aknama, seboregulirajuće djelovanje). Nakon toniziranja, kožu ćemo vlažiti hijaluronskim kiselinama – Dr. Stribor Serum Ag/Au i hraniti njegujućim i zaštitnim uljima – Dr. Stribor Echium gamma uljni booster.

Licu željnom njege i obnove naročito će odgovarati i fina hranjiva krema, koja ostavlja baršunasti trag uz opojni miris ruže - Dr. Stribor Ruža&argan krema.

Kožu će od stresa zaštiti karotenoidima pulpe pasjeg trna, dok će se ulja argana i marelice brzo upiti i dobro je nahraniti. Za one s normalnom kožom, osmijeh na lice će izvući Dr. Stribor Vanilija&naranča hidratantna krema za dan i noć.

Nježnu dječju kožu potrebno je svakodnevno čistiti vodom i blagim sredstvima za čišćenje, te njegovati nježnim hidratantnim kremama s kvalitetnim sastojcima, formuliranim da zadovolje potrebe najosjetljivije kože.

Kožu iznutra možemo hraniti bilo vitaminsko - mineralnim kombinacijama kvalitetnih proizvođača baziranim na vitaminima B skupine, cinku, selenu, bakru, nekim aminokiselinama, posebno osmišljenima da pruže nutritivnu potporu koži, kosi i noktima. Dodaci prehrani bogati omega-3 i omega-6 nezasićenim masnim kiselinama (ulje noćurka ili boražine) također će pomoći u obrani od agresivnih uvjeta iz okoline.



SNAŽNO PROTIV
VIRUSNIH BRADAVICA!

Acetocaustin®

Otopina za nanošenje na kožu

- pogodno za uklanjanje bradavica na rukama i stopalima
- jednostavna primjena pomoću lopatice za nanošenje

Jednostavno
+
Djelotvorno



Samo jedanput tjedno!

- prije primjene obavezno zaštititi okolnu kožu (npr. cinkovom pastom)

Pažljivo pročitati uputu.

SALVEO

Biram zdravlje

www.salveopharma.hr
+3851 5622 000

Dr.STRIBOR
kozmetika

Ljepota dolazi iznutra - zamislite kremu koja miriše na kuhinju naših prabaka. Koža je poput sladokusca koja zna što želi. Dašak egzotične vanilije i slatka naranča, pruža obilje vlažnosti i daje zaštitu i mekoću. Svaki dan postaje užitak, svako jutro jedan osmijeh.

Noćurak, najbolji prijatelj suhe kože i drevni hamamelis, spoj Amerike i Europe. Tradicionalna receptura iz XIX stoljeća redizajnirana u modernom ruhu, jednostavna i ugodna, bez eteričnih ulja i sintetskih mirisa. Neka koži bude pojas za spašavanje, od mladih dana kroz cijeli vaš život.



Od drevne Perzije, arapskih liječnika i (al)kemičara do pitoreskних tržnica sjeverne Afrike, put ulja argana i eteričnog ulja ruže bio je dug, praćen stotinama tisuća zadovoljnih korisnika, u doba kada marketing nije niti postojao. Hrana za suhu kožu s utkanim stoljećima tradicije, dašak luksuza i plemenita kombinacija konačno spojena u cjelinu.

Legenda kaže da je za svaku bolest negdje stvorena biljka koja ju liječi. Iz cijelog našeg plavog dragulja odabrali smo samo najbolje: gotu kola iz Indije; tamanu s Tahitija; malo ulja riznice naših baka, neven, smilje i gospina trava; ružmarin s Korzike i prava lavanda iz Francuske, testirani kroz tisuće godina tradicije. Jednostavna formulacija, tradicionalni balzam s duhom moderne tehnologije i teksture.

LJEKARNE
ZAGREBAČKE ŽUPANIJE

Veleprodaja: Bioteka zagrebačke županije d.o.o. Magdalenićeva 1, Velika Gorica, **tel:** 01/6221-089, **e-mail:** uprava@ljekarne-zz.hr
Maloprodaja: Ljekarne Zagrebačke županije, www.ljekarne-zz.hr

ULJE ARGANA - tekuće zlato, eliksir mladosti i ljepote

Napisala
mag. pharm. Ana Junković



Argan (Argania spinosa L. Skeels, Sapotaceae) je endemska biljka jugozapadnog Maroka. To je stablo ili grm koje raste vrlo polako, a tek nakon 5 godina starosti počinje donositi plod. Stablo je trnovito s vrlo kvrgavim deblom i vrlo nepristupačno za berbu plodova. Živi i do 150 godina. Mesnati plod je oblika ploda masline u kojem se nalazi tvrda sjemenka s uljem.

Zanimljiva je priča kako su Marokanci u prošlosti sakupljali sjemenke argana i dobivali njegovo vrijedno ulje. Neukusne plodove vole jesti koze, a one su jedine i mogle doći do njih kroz trnovito granje arganova stabla. Sjemenke bi preživjele probavni trakt koze, koje su pastiri naknadno sakupljali, razbijali, mljeli i odvajali ulje. Naravno, sjemenke se danas više ne sakupljaju iz kozjeg izmeta, ali se ulje još uvijek dobiva na isti tradicionalan način.

Proces dobivanja je dugotrajan i težak. Za 1 litru arganova ulja potrebno je oko 100 kg svježih plodova. Ulje je vrlo stabilno, stabilnije od maslinovog ulja. Proizvodnja ulja je izvor prihoda za tisuće sjevernoafričkih obitelji, a najviše ih provode udruge žena. Tradicionalno sjemenke se prže, a potom se iz njih dobiva ulje vrlo aromatičnog mirisa, koje Marokanci koriste u kuhinji. Koristan je dodatak prehrani zbog mogućeg povoljnog djelovanja na razinu kolesterola, jer sadrži fitosterole.

Ulje argana je sinonim njege suhe kože: umiruje, regenerira, hrani, djeluje protuupalno, te neutralizira štetne slobodne radikale. Jedina mana je ne baš primamljiv miris. U svakom slučaju miris se vrlo lako prekrije malom količinom eteričnog ulja, tako da naša koža, ali i ostala

osjetila mogu uživati u svim blagodatima ovog skupocjenog ulja. Od njega se rade vrlo hranjiva ulja za noć, kreme za suhu kožu, pakunzi za kosu i nokte. Odlično se kombinira s biljnim uljima ploda divlje ruže, badema, marelice, pšeničnih klica, te eteričnim uljima ruže, bušina, palmarose i sjemena mrkve.

Argan sadrži fini balans oleinske i linolne kiseline, karotenoide i kompleks vitamina E. To naglašava njegov zaštitni i "anti-stres" učinak. Shotenol i spinasterol glavni su fitosteroli. Oni su odgovorni za protuupalni učinak i regeneraciju kože. Na tržištu se mogu naći hladno tiješteni argan ali i *dezodorirani* argan, kojemu je vodenom parom uklonjen miris i koji se smije koristiti u ekološkoj kozmetici. Važno da je hladno prešani, a ne rafinirani. Rafiniranjem se uklanjaju tvari otopljene u ulju koje su odgovorne za povoljno i zaštitno djelovanje na kožu.

Ulje argana je luksuzno ulje za luksuznu kozmetiku. Dr. Stribor krema *Ruža&argan* kombinira hladno tiješteno ulje argana s organskim eteričnim uljem prave ruže.

U kremi su pažljivo odabrani i ostali sastojci:

- Biljni ekstrakti modernih tehnologija ekstrakcije kompatibilni s načelima prirodne kozmetike (ulje pulpe vučjeg trna bogato karotenoidima, EPS ekstrakt ružičastog žednjaka za vitaliziranje kože).
- Dvostruki gel sustav s hijaluronskom kiselinom za hidratizaciju i zaštitu.
- Ekološki emulgator
- Prirodni konzervansi

Ovo je hranjiva krema namijenjena za suhu i zrelu kožu kao dnevna i/ili noćna njega.

Priroda je najbolji saveznik naše ljepote, „anti-age" njegu najbolje je tražiti upravo u prirodi. Ona nudi pregršt njege i zaštite, a argan je svakako jedan od njezinih najekskluzivnijih darova našoj koži.



PROLJETNI UMOR I KAKO GA SE RIJEŠITI

Napisala mag. pharm. Katarina Perak

Proljeće je godišnje doba kad se mnogo naših pacijenata osjeća umorno i bezvoljno. Iscrpljenost, nedostatak koncentracije, vrtoglavica, glavobolja, promjene raspoloženja, osjetljivost na vremenske promjene, gubitak apetita i poremećaj spavanja simptomi su proljetnog umora. Proljetni umor naziv je za skup tjelesnih i psihičkih simptoma, koji se javljaju u proljetnim mjesecima, s pojavom toplijih i sunčanijih dana. Riječ je o zdravstvenom poremećaju, fenomenu uzrokovanom promjenom sezone, a ne bolesti, koji utječe na kvalitetu života i slabi obrambenu sposobnost organizma.

Tijekom zimskih mjeseci tijelo se štiti od nižih temperatura i smanjene sunčeve svjetlosti tako da usklađuje vlastiti metabolizam i hormonalnu ravnotežu. Tjelesna temperatura pada, krvni tlak raste, povećava se lučenje hormona melatonina, što nas čini pospanijima. Kako s proljećem dolaze topliji i sunčaniji dani, događa se suprotno: tjelesna temperatura raste, krvni tlak pada, a hormon zadovoljstava serotonin počinje dominirati.

Problem je u tome što prijelazi između tih različitih faza ne idu uvijek glatko, što za posljedicu ima različite fizičke i psihičke reakcije. Neki stručnjaci kažu da je proljetni umor jedna vrsta „mamurluka“ nakon zimskog perioda. Smatra se da je uzrok proljetnog umora jednolična i kalorična zimska prehrana bez svježeg voća i povrća koja vrlo često ne sadrži dovoljne količine makro- i mikronutrijenata, čime se smanjuje imunološka obrana organizma. Također, zimska pasivnost, nedostatak sunca i nedovoljna fizička aktivnost igraju značajnu ulogu.

Za borbu protiv proljetnog umora idealna je kombinacija pravilne prehrane, dovoljnog uzimanja tekućine, tjelesne aktivnosti i boravka na suncu. U organizam treba unositi namirnice bogate vitaminom C, vitaminima B kompleksa, vitaminom E i omega-3 masnim kiselinama. Preporučuje se uzimati puno svježeg voća i povrća, posebno mahunarki. Također je važno u organizam unositi dovoljno tekućine: vode, nezaslađenih biljnih čajeva ili sokove od cijeđenog voća i povrća. Važna je i tjelesna aktivnost te boravak na svježem zraku i suncu zbog sinteze vitamina D u organizmu. Šetnje, dnevni odmor, redoviti obroci, dovoljno sna, pozitivno će djelovati na organizam.



Proljetni umor ne traje dulje od nekoliko tjedana. Ukoliko ovakvi simptomi potraju dulje, možda je riječ o ozbiljnom zdravstvenom problemu. Osjećaj izmoždenosti, iscrpljenosti od stresa, nedostatak sna mogu biti znak ozbiljnijeg fizičkog ili mentalnog stanja, pa je potreban pregled liječnika.

Dodaci prehrani u obliku vitamina i minerala od velike su koristi kod umora i iscrpljenosti. Proljeće je doba kad je našem organizmu potrebna takva dodatna potpora. Primjenjuju se najmanje mjesec dana, ali i duže ako je potrebno. Preporuka je odabrati kvalitetan i optimalan vitaminsko mineralni dodatak, ovisno o statusu pacijenta, odnosno o njegovoj dobi, fizičkoj aktivnosti i zdravstvenom statusu.

Za ublažavanje simptoma proljetnog umora preporučuju se različiti vitamini i minerali, biljni preparati i ostalo:

- **Vitamin C**, vrlo snažan antioksidans, prvi je korak u rješavanju problema proljetnog umora. Sadrži ga citrusno voće, šipak te lisnato zeleno povrće, npr. blitva, kelj, špinat.
- **Vitamini B skupine** također će pozitivno djelovati na raspoloženje, razdražljivost i umor, jer imaju važnu ulogu u oslobađanju energije iz hrane, a ujedno pridonose normalnoj funkciji živčanog sustava. Nalaze se u mesu, ribi, integralnim žitaricama, mahunarkama, pšeničnim klicama.
- **Vitamin E** poboljšava cirkulaciju, neutralizira djelovanje slobodnih radikala i poboljšava djelovanje imunološkog sustava. Bogati izvor vitamina E su biljna ulja posebno suncokretovo, sjemenke badema, kikiriki i jaja.
- **Magnezij** je neophodan za pravilan rad srca, mišićnog i živčanog sustava, te sudjeluje u više od 300 metaboličkih putova. Nalazimo ga u grahu, grašku, integralnim žitaricama, orašastom voću i tamnim čokoladama.
- **Željezo** sudjeluje u transportu kisika, rastu i diobi stanica, a njegov nedostatak uzrokuje anemiju, umor i smanjenje radnih sposobnosti. Najbolji prirodni izvori željeza u hrani su iznutrice, crveno meso, jaja, mahunarke, riba, ali ga ima i u zelenom lisnatom povrću (blitvi, kelju, špinatu koji sadrže i vitamin C potreban za resorpciju željeza).
- **Makronutrijenti**, poput složenih ugljikohidrata, kakve nalazimo u cjelovitim žitaricama i proizvodima od cijelog zrna žita, krumpiru, tjestenini uzrokuju dugotrajno povećanje razine šećera u krvi što znači i više energije. Prehrana koja obiluje ugljikohidratima

podiže i razinu hormona serotonina u organizmu, a time i raspoloženje i energiju.

- **Koenzim Q10**, supstanca slična vitaminima, prisutan je u svakoj stanici našeg organizma. Tijelo ga samostalno sintetizira, a stanice ga koriste za stvaranje energije neophodne za njihov rast i održavanje. Snažan je antioksidans i djeluje citoprotektivno te ima kardioprotektivnu i mišićno-protektivnu ulogu. Prisutan je u manjim količinama u mnogim namirnicama, a najviše u jetri, bubrezima, kao i govedini, sojinom ulju, sardinama, skuši i kikirikiju.
- **Ginseng** je poznat po svom antioksidativnom, protuupalnom, adaptogenom, kardiotoničnom i stimulativnom djelovanju. Poboljšava psihofizičke sposobnosti, vraća snagu smanjuje napetost i klonulost.
- **Matična mliječ** (gelee royale) je pčelinji proizvod koji kao prirodni biostimulans svojim sadržajem vitamina, minerala, aminokiselina i ostalih tvari jača imunitet. Matična mliječ obnavlja energetske zalihe organizma i podiže opću vitalnost organizma.
- **Lecitin** je tvar koja također učinkovito pomaže kod proljetnog umora. Dobiva se iz bjelanjaka jajeta i soje, bogat je izvor vitamina B skupine, važan u očuvanju intelektualnih sposobnosti, a pozitivno djeluje i na raspoloženje, osobito u stanjima stresa.



I naša koža nakon duge zime treba oporavak. Isušenu, osjetljivu, bez sjaja, kožu u proljeće treba nahraniti izvana i iznutra. Osim spomenutih dodataka prehrani, izvrsne će biti kreme, tonici i serumi iz naše domaće, ekskluzivne linije Dr. Stribor kozmetike. Prirodna organska kozmetika provjerenih i najkvalitetnijih sastojaka nahranit će kožu, izgladiti bore i vratiti licu proljetni sjaj.

Danas na tržištu postoji čitav niz preparata koji sadrže gore navedene tvari, bilo da se radi o monokomponentnim ili višekomponentnim preparatima. U pitanju su različite kombinacije djelatnih tvari, u različitim dozama, prirodnog ili sintetskog porijekla, ali i različitog cjenovnog razreda. U našim Ljekarnama Zagrebačke županije, dobit ćete uvijek stručan savjet i preporuku za optimalni preparat, koji odgovara Vašim potrebama i individualnom zdravstvenom statusu. Naše kolegice i kolege stručno su educirani kako bi vas savjetovali i predložili vam upravo onaj preparat uz pomoć kojeg ćete u prvim proljetnim danima vratiti izgubljenu energiju i zablistati.

DIETPHARM

...jer tijelo prepoznaje najbolje!

DIREKTNO DO ENERGIJE



Samo u ljekarnama i specijaliziranim prodavaonicama.
www.dietpharm.hr
savjetovaliste.dietpharm@atlanticgrupa.com
Obrtnička 37/ 10 437 Bestovje/ tel: 01/ 33 26 733

Find us on Facebook

ATLANTIC GRUPA

KOENZIM Q10 - BRZO DO ENERGIJE

Napisala
mag. pharm. Mateja Kuhar

U ovo proljetno vrijeme javlja se svima već znan "proljetni umor", a zajedno s njim i ovaj članak kako s tom, ne tako dragom pojavom izaći na kraj.

Umor nije uvijek samo proljetni, možda je i od posla, možda "godine čine svoje", a možda je i samo trening bio prejak danas. Koenzim Q10 zanimljivog imena i isto tako zanimljivog učinka na organizam, naš je spasioc. Svima znan još iz 70-ih, a kao jedan od prvih anti-age dodataka prehrani i kozmetici, važan je izvor energije.

Koenzim Q10 još poznat kao i ubikinon (lat. sveprisutan – nalazi se u svakoj stanici našeg organizma). Od kuda to ne tako često slovo i broj? Radi se o kompleksnoj organskoj strukturi nazvanoj kinon (quinone) i 10 manjih izoprenskih jedinica vezanih na taj kinon, otuda Q10. Zašto koenzim, a ne enzim? U organizmu on predstavlja nužnu pomoć enzimima (ubrzavaju kemijske reakcije) za pretvorbu hrane u energiju. Otkrio ga je 1957. godine Fredrick L. Crane na Sveučilištu u Wisconsinu, te poslao farmaceutskoj kompaniji Merck na izolaciju. Stručnjaci u Mercku su ga nazvali Q10, a dr. Peter Mitchell iz Velike Britanije utvrdio je njegovu ulogu u organizmu i za to 1978. godine primio Nobelovu nagradu.

Kako on djeluje? U svakoj stanici našeg organizma postoje male "tvornice" nazvane mitohondriji. U njima se hrana unesena u organizam pretvara u energiju, koja je tijelu potrebna za funkcioniranje, a zove se ATP (adenozin trifosfat). Osim te osnovne uloge kao koenzim, on je važan antioksidanas našeg organizma. Što znači antioksidans? Antioksidansi čuvaju naš organizam od štetnih slobodnih radikala. To su nestabilne tvari koje oštećuju stanice našeg tijela, a nastaju zbog stresa, loše prehrane, starenja, bolesti… Da bi usporili te procese nužni su nam antioksidansi.

Koenzim Q10 je dodatak prehrani koji se istražuje već preko 30-ak godina i pripisuje mu se velik broj pozitivnih učinaka na: zdravlje srca i jetre, poboljšanje simptoma migrene, jačanje imuniteta, adjuventna (pomoćna) terapija kod karcinoma, poboljšanje simptoma Parkinsonove bolesti, kod kroničnog umora, za oporavak nakon vježbanja, pomoć pri mršavljenju…

Bez obzira na količinu istraživanja provedenih na koenzimu Q10, još uvijek se radi o dodatku prehrani koji nije potpuno istražen i za znanstvenike predstavlja predmet daljnjih istraživanja. Tako da će ovaj popis pozitivnih učinaka zasigurno još rasti.

Najzastupljeniji je u stanicama organa koji intenzivno rade. To su srce, jetra, bubrezi i mozak. Obzirom na dob, najzastupljeniji je kod ljudi u dobi 22-23 godine, a potom opada s godinama. Do 60-ih padne na svega 20% koncentracije dvadesetogodišnjaka.

Prema tome kome bi ga preporučili? Sportašima, starijim osobama, osobama koje su često izložene stresu, osobama koje žele smršaviti, koje imaju opterećenje jetre, te kod svih ostalih oboljenja uz savjetovanje s liječnikom ili ljekarnikom.

U kojoj ga hrani najviše nalazimo? U ribama (skuši, lososu, srdeli), u govedini, špinatu i kikirikiju. Pošto se radi o dodatku prehrani topivom u mastima, najbolje se apsorbira iz hrane koja sadrži ulja i masti. Osjetljiv je na visoke temperature, pa je potrebno obratiti pažnju pri pripremi hrane. No danas postoji velik broj proizvoda u posebnim oblicima kako bi dobili maksimalnu iskoristivost (uljne kapsule, soft gel kapsule itd.).

Može li biti opasan za naš organizam? Toksičnost ovog spoja je vrlo rijetka, podnošljivost je i do 3600 mg dnevno. Prema američkoj agenciji za hranu i lijekove sigurna doza je 1200 mg, ali preporučena 200 mg dnevno.

Svi su naravno zabrinuti zbog mogućih nuspojava i nepodnošljivosti s drugim proizvodima i lijekovima. Ponekad se mogu pojaviti mučnina, povraćanje, bolovi u trbuhu, glavobolja i osip, no nuspojave su iznimno rijetke, vezane uz prevelike doze i predugi period primjene. Važno je naglasiti da osobe koje koriste varfarin (antikoagulas – protiv zgrušavanja krvi) trebaju prije uporabe koenzima Q10 konzultirati liječnika ili ljekarnika.

Ovaj važan dodatak prehrani pomoćnik je u borbi sa umorom i stresom, te zaštitnik našeg ogranizama od štetnih utjecaja koji nas okružuju. Iz tog razloga često preporučan od strane liječnika i ljekarnika. Za sva vaša dodatna pitanja, vezana uz pripravke koenzima Q10, obratite se našim kolegicama i kolegama u ljekarni.

Mnoštvo energije, osobito pozitivne, želi vam tim Ljekarni Zagrebačke županije.



DETOKSIKACIJA - artičoka „čistačica“ organizma

Napisala mag. pharm. Lucia Pavazza



Artičoka (Cynara scolimus L., Asteraceae) je biljka koja raste diljem Sredozemlja. Uzgaja se tisućama godina, no njezino točno podrijetlo nije poznato. Još su stari Egipćani, Grci i Rimljani koristili ovu iznimno cijenjenu biljku kao hranu i lijek. U Europi se ponovno pojavila u 15. stoljeću, a posebno je poznata u Francuskoj, gdje se koristi u prehrani kao salata, dok je njen sok iznimno cijenjen tonik za jetru. Tradicionalno se primjenjivala za liječenje kroničnih upala jetre, žutice, loše probave, kao diuretik, a poslije i kod šećerne bolesti i ateroskleroze.

Artičoka je trajnica s cjelovitim ili rasperjanim listovima koji su dugi do 80 cm, na naličju dlakavi bez bodlja, dok su cvjetne glavice jako velike i imaju jako cvjetište i sočne ovojne listove. Cvjetovi su modroljubičaste boje. Ova snažna biljka može narasti do dva metra. Ne jede se sirova, jer je teško probavljiva. U prehrani se koriste cvjetovi, koji nemaju ljekovito djelovanje, dok u terapijske svrhe koristimo listove.

Listovi artičoke sadrže cinarin i luteolin koji predstavljaju moćne antioksidanse, a oni sprječavaju oštećenje stanica jetre i štite tijelo od slobodnih radikala, odnosno nestabilnih molekula kisika koje se povezuju s brojnim bolestima. Ekstrakt artičoke prvenstveno se koristi za poticanje rada žučnog mjehura i jetre. U novije vrijeme provode se istraživanja o utjecaju ekstrakta artičoke na sindrom iritabilnog crijeva. Nekoliko je kliničkih studija pokazalo njegovu učinkovitost kod probavnih tegoba koje uključuju bolove u trbuhu, mučninu, vjetrove i lošu probavu.

Istraživanja također ukazuju na koristan učinak ove biljke kod povišenog

kolesterola, pošto djeluje na proces stvaranja kolesterola u jetri. Primjećeno je povećanje razine HDL "dobrog" kolesterola i smanjenje razine LDL "lošeg" kolesterola, te smanjenje ukupnih triglicerida. Takvo djelovanje povezujemo s pojačanim stvaranjem žuči u jetri, a time i pretvorbom masti u žučne kiseline. Posebno je učinkovita u kombinaciji s pripravcima crvene riže. Zbog svog učinka na razgradnju masnoća, artičoka je jako dobra pomoć u kurama mršavljenja.

Djelatne komponente se sušenjem raspadaju pod utjecajem enzima iz listova, zato se preporučuju pripravci iz svježe biljke poput soka ili EPS oblika (standardizirani ekstrakt svježih biljaka), te SIPF oblika (integralna suspenzija svježeg bilja). Standardizirani pripravci se primjenjuju 2-3 puta dnevno pola sata prije jela. Tablete koje se proizvode od osušenih listova ili praha listova znatno su manje učinkovite. Bitno je napomenuti da je nužno odabrati kvalitetan, standardiziran pripravak da bi ostvarili najbolji učinak. O izboru odgovarajućeg pripravka, te vremenu primjene najbolje je upitati za stručan savjet u našim ljekarnama.

Naš kolega, cijenjeni fitoterapeut, dr. sc. Stribor Marković, mag. pharm., preporučuje artičoku za detoksikaciju, odnosno čišćenje organizma. Takve se kure obično provode u rano proljeće, te nakon dugih razdoblja uzimanja lijekova, a traju tri do četiri tjedna. Cilj ovog procesa je olakšati regeneraciju jetre opterećenu pojačanim metabolizmom i izlučivanjem lijekova. Ovakva detoksikacija preporuča se ljudima koji su profesionalno izloženi tvarima koje opterećuju jetru poput sredstva za čišćenje, organskih otapala, lakova i sl., kao i ljudima s alergijskim tegobama.



Artičoka je kontraindicirana kod sumnje na žučne kamence i začepljenja žučnih vodova, te kod alergija na biljke iz porodice Asteracea. Oprez je potreban i kod akutnog i kroničnog hepatitisa, te toksičnih oštećenja jetre. Inače je sigurna za upotrebu čak i kod duže primjene.

PELUDNE ALERGIJE – NEPOŽELJNI VJESNIK PROLJEĆA

Napisala mag. pharm.
Matea Bingula Obranović

Svake godine u proljeće nakon nekoliko sunčanih, često vjetrovitih dana jave mi se napadaji kihanja u serijama i po nekoliko puta zaredom, crvenilo i suzenje očiju, te obilan sluzavo-vodeni sekret iz nosa. Umivajući lice hladnom vodom kako bi ublažila simptome, zabrinem se da sam dobila neku virusnu ili bakterijsku infekciju. Uzimam toplomjer, izmjerim temperaturu, ali ona mi je u granicama normale i tada se sjetim: to je vjerojatno peludna hunjavica. U praksi često susrećem ljude s identičnom pričom. Vrlo često su u nedoumici jesu li prehlađeni ili se radi o alergiji. U ovom članku pojasnit ćemo razliku prehlade i alergije.



Što se to tako iznenada događa u našem organizmu?

Alergija je neprimjerena reakcija našeg imunološkog sustava na različite, inače neškodljive čimbenike iz okoline. Peludna alergija je reakcija preosjetljivosti koju obilježava kihanje (u serijama i do 10 puta), rinoreja, opstrukcija nazalnih putova, sluzavo-vodeni sekret iz nosa, suzenje očiju. Može biti prisutna i fotofobija, a u težim slučajevima žarenje u grlu, te otežano disanje.

Peludna hunjavica javlja se češće u osoba s obiteljskom anamnezom peludnih alergija, sličnih ili srodnih oboljenja (astma, urtikarija, atopijski dermatitis). Javlja se sezonski, ali ukoliko je bolesnik



stalno izložen alergenu može se javljati i kroz cijelu godinu. Uzročnici trajnih inhalacijskih alergija su grinje, plijesan, dlake kućnih ljubimaca, a uzročnici sezonskih alergija su razne vrste peludi. Radi se o alergijskoj reakciji na inhalatorne alergene.

Obično su to peludi trave, korova, drveća i tada je pojavnost povezana s vremenom polinacije tih vrsta (sezonska pojavnost). Pelud trava, breze i ambrozije najčešći su alergeni u kontinentalnom području naše zemlje, dok su u primorskom području to najčešće pelud crnog bora, čempresa, masline. U rano proljeće javljaju se simptomi bolesnika alergičnih na pelud trava, lijeske, vrbe i breze. Važno je napomenuti da je koncentracija peludi u zraku najveća ujutro za sunčanih i vjetrovitih dana, dok je za vrijeme vlažnih i kišovitih dana koncentracija peludi u zraku niža. Alergije su češće kod mladih osoba koje žive u gradovima, a razlog je veće onečišćenje zraka kao posljedica povećane koncentracije CO_2 u atmosferi. Kod nekih ljudi moguće su i križne alergije, kada osoba alergična na neke alergene iz zraka istodobno reagira na antigene iz hrane ili nekog drugog izvora.

Dijagnoza alergije postavlja se na osnovi karakteristične kliničke slike, anamnestičkih podataka (obiteljska anamneza, vrijeme pojave simptoma) i laboratorijskih nalaza.

Početno se može odrediti ukupni IgE (RIST - radioimunosorbent test) kojim se može dokazati da je bolesnik alergičan. Za ispitivanje osjetljivosti na alergene možemo se poslužiti i kožnim testovima (Prick test), koji nam pokazuju na koje smo alergene osjetljivi.

Kako liječiti alergije?

Osnovni terapijski pristup je izbjegavanje uzročnog alergena ukoliko je to moguće.

- Boraviti u zatvorenim i klimatiziranim prostorima uz kratkotrajno provjetravanje.
- Izbjegavanje boravka i fizičke aktivnosti na otvorenom prostoru u vrijeme velike koncentracije peludi u zraku za sunčanih i vjetrovitih dana između 10 i 19 h.
- Nakon boravka na otvorenom poželjno je presvući odjeću i oprati kosu.
- Izbjegavati sušenje i zračenje odjeće na otvorenom.
- Putovati u područje bez polinacije u kritičnom periodu trajanja alergija.
- Uklanjanje tepiha, zavjesa i kućnih ljubimaca.
- Praćenje peludnog kalendara, koji nas informira o periodima cvatnje pojedinih biljaka na određenom području.



Liječenje alergija je uglavnom simptomatsko i važno je započeti ga na vrijeme prije pojave prvih simptoma. Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba izrađuje peludni kalendar za prethodnu godinu, koji nam može koristiti kao vodič za pravovremeno započinjanje s terapijom.

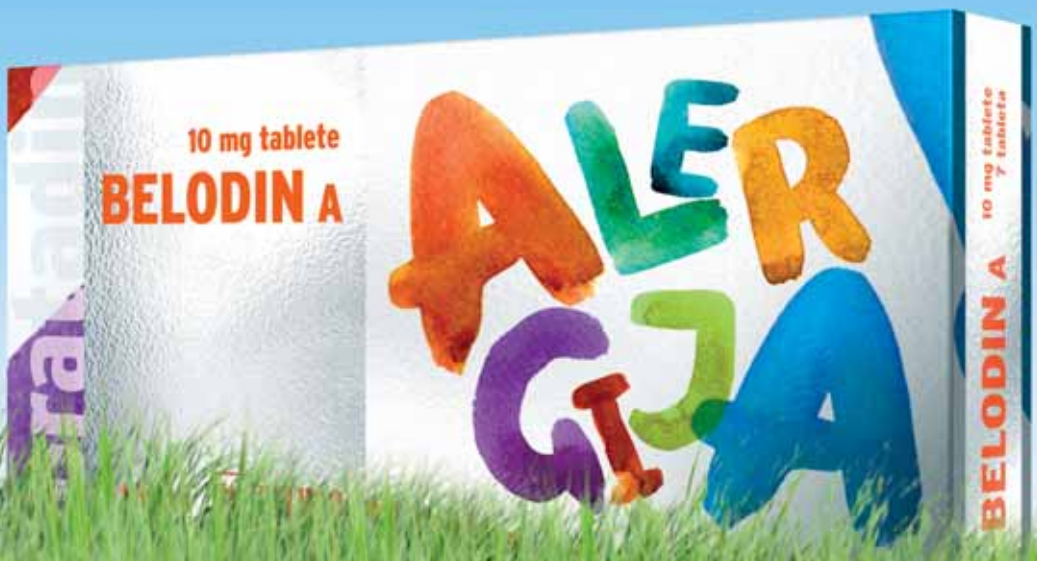
Poveznica - http://www.stampar.hr/hr/peludni-kalendar-grada-zagreba-za-2014

Farmakološki temelj za sistemsko liječenje predstavljaju:

ANTIHISTAMINICI
(loratadin, desloratadin, feksofenadin)

Antihistaminici su najčešća skupina lijekova kojom se suzbijaju simptomi alergije, osobito ako ih se počinje uzimati 1 do 2 tjedna prije razvoja kliničke slike, tj. prvih znakova bolesti.

Alergija?



BELODIN A

Rješava problem u korijenu.

Belodin A sadrži loratadin. Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

BELUPO

KORTIKOSTEROIDI
(flutikazon, mometazon, ciklezonid, budezonid)

Primjenjuju se lokalno, najčešće intranazalno. U težim slučajevima koriste se u kombinaciji s antihistaminicima.

NAZALNI SPREJEVI
(fiziološka otopina, otopine morske vode)

Nazalni sprejevi vlaže i oblažu sluznicu, te mogu biti od pomoći kao filtar koji će odvojiti sluznicu od alergena.

DEKONGESTIVI
(nafazolin, oksimetazolin, ksilometazolin)

Dekongestivi su lijekovi, koji djeluju na krvne žile u sluznici nosa, smanjuju oteklinu nosne sluznice i vodenasti sekret. Primjena im je ograničena na 5 dana, zbog mogućih štetnih posljedica.

RAZNI DODACI PREHRANI

Kvercetin, bioflavonoidi – biljni pigmenti s protuupalnim djelovanjem koje nazivamo i prirodnim antihistaminicima. Potom ulje crnog kima koje pomaže u tegobama dišnog sustava i jača imunološki sustav.

Vitamin C u visokoj dozi 1000 mg u kompleksu s bioflavonoidima djeluje poput antihistaminika. U prevenciji alergija povoljno djeluju i esencijalne masne kiseline omega-3 i omega-6, te minerali cink i kalcij.

Nekim pacijentima se preporuča HIPOSENZIBILIZACIJA. Radi se o imunoterapiji u obliku potkožnih injekcija ili otopina pod jezik kojima se pacijenta izlaže malim (postupno rastućim) dozama alergena kako bi razvio toleranciju na određeni alergen. Primjenjuje se kod mlađih bolesnika s trajnim tegobama.

Zaključak:

Razlikovanje prehlade koju karakteriziraju opći simptomi (temperatura, glavobolja, kašalj), od peludne alergije koju obilježavaju karakteristični simptomi (kihanje, suzenje, vodenasti sekret iz nosa) u određenom dijelu godine nakon kontakta s alergenom važno je za odabir ispravnog liječenja. Kako je liječenje alergija pretežno simptomatsko, vrlo je važno prepoznati alergene koji izazivaju simptome, pratiti njihovu pojavnost u okolini i pravovremeno procijeniti trenutak kada započeti s terapijom. Bez obzira odlučili se za terapiju OTC preparatima ili konzervativnu terapiju poznavanje reakcije vlastitog organizma u odnosu na okoliš bitna je pretpostavka uspješnog liječenja. Kako su oba sustava izrazito dinamična, događat će nam se pogreške, pa je nekad potrebno i nekoliko godina dok naučimo kada je pravo vrijeme za početak liječenja ove iritirajuće i sve češće bolesti.

BLAGODATI MORSKE VODE

Napisala
mag. pharm.
Blanka Borovec

Više od 70% površine Zemlje pokriva morska voda. Gledana iz svemira Zemlja je plavi planet. Plavo nebo zrcali se u oceanima i daje dojam plavog planeta. Više od 97% vode na Zemlji upravo je slana voda. Stoga ne čudi činjenica da je ona našla svoje mjesto i na policama ljekarni. Proizvodi na bazi morske vode danas imaju široku primjenu. Izrazito se često koriste kod male djece za pročišćavanje i vlaženje sluznice nosa. Kako se kod male djece do dvije godine starosti ne preporuča primjena kapi za nos tu su svoje mjesto našli proizvodi upravo na bazi morske vode. Oni su posve sigurni za primjenu i kod dojenčadi i kod male djece. Proizvođači su čak osmislili posebne aplikatore kojima se ne može oštetiti nježni dječji nosić.



U primjeni su dva oblika morske vode i to **izotonična** i **hipertonična.**

Kod izotonične otopine morska voda je razrijeđena do koncentracije soli natrijeva klorida identične kao u tjelesnim stanicama. Preporuča se za svakodnevnu higijenu nosa novorođenčadi, dojenčadi, male djece i odraslih.

Hipertonična otopina sadrži veći postotak soli od tjelesnih stanica, ali još uvijek manji nego čista morska voda. Preporuča se u slučaju začepljenosti nosa ili pak kod pojačanog iscjetka. Veći udio soli izvlači sekret iz nosne sluznice pri čemu dolazi do veće prohodnosti samog



nosa, te posljedično i do lakšeg disanja kroz nos. Upravo zbog toga hipertonična morska voda može se preporučiti osobama koje imaju poteškoće bilo zbog alergija, prehlada ili pak upale sinusa.

Također se preporuča pacijentima koji duži period koriste kapi za nos. Upotreba kapi ili sprejeva za nos tzv. dekongestiva, ograničava se na svega 5–7 dana, no postoje pacijenti koji imaju velike smetnje s disanjem kroz nos. Oni se često žale na „zatvaranje“ nosa navečer. Također govore kako ne mogu disati bez da nakapaju nos. Ti pacijenti stvaraju svojevrsnu naviku na kapi. Dugoročnom primjenom kapi dolazi do oštećenja sluznice nosa, koja gubi svoju osnovnu zadaću. Ti pacijenti ulaze u začarani krug i ne mogu bez upotrebe dekongestiva. Ova najčešća nuspojava dugotrajne primjene ovakvih preparata naziva se povratna kongestija. Dolazi do trajnog sušenja sluznice nosa te time i do njegove začepljenosti, a upravo to se želi izbjeći.

Osim navedenoga oprez je potreban i kod ljudi s bolestima srca i povišenim krvnim tlakom, jer pretjerana upotreba kapi za nos može dovesti do lupanja srca, aritmije i povišenja tlaka obzirom da se dio lijeka resorbira. Upravo i kod ovih osoba dekongestivi se mogu zamijeniti s hipertoničnom morskom vodom, koja također djeluje poput prirodnog dekongestiva i posljedično osigurava veću prohodnost nosa i obnovu same sluznice na prirodan i siguran način.

ANTIOKSIDANSI – BEZ NJIH SE NE MOŽE

Napisala mag. pharm.
Olgica Velkovski Škopić



Živimo u vremenu kada svi negdje žurimo, previše radimo, jedemo neredovito i nezdravo. Istovremeno nas okružuju različiti izvori zagađenja, sve jače štetno zračenje sunca, dim cigareta, alkohol, ispušni plinovi, zagađenja vode i zraka. Svi ti unutarnji i vanjski faktori uzrokuju stvaranje kisikovih slobodnih radikala. Slobodni radikali su nestabilne molekule, koje se u organizmu stvaraju prilikom vježbanja i za vrijeme pretvorbe hrane u energiju. Kroz vrijeme oni uzrokuju oksidacijski stres, lančane reakcije u tijelu pri čemu se oštećuje DNA i uništavaju se dijelovi stanice. Prilikom tog procesa dolazi do ubrzanog starenja i mutacije stanica, čime se stvara pogodno tlo za razvoj različitih bolesti. Među njima su karcinom, dijabetes, bolesti kardiovaskularnog sustava, kao što je npr. arterioskleroza, Alzheimerova i Parkinsonova bolest, bolesti oka, kao što su mrena ili makularna degeneracija.

Veliki broj tvari u prirodi, ali i u našem organizmu djeluje kao zaštita stanice od slobodnih radikala. Nazivaju se antioksidansi i stabiliziraju slobodne radikale kako ne bi uzrokovali štetu u organizmu. Najpoznatiji antioksidansi su vitamini C i E, cink, koenzim Q10, karotenoidi kao beta-karoten, likopen, astaksantin, zeaksantin, lutein, selen, cistein, te brojni flavonoidi iz raznih biljaka. Mogu se naći u hrani koju svakodnevno konzumiramo, pa tako veće količine vitamina E ima u orašastim plodovima, zelenom lisnatom povrću i suncokretovom, sojinom ili kukuruznom ulju. Vitamin C se može pronaći u kiviju,

jagodama, agrumima, rajčici, paprici, kelju, prokulici i cvjetači. Beta-karoten sadrže mrkva, grašak, špinat, kelj, bundeva, brokula, marelica, breskva, mango i papaja. Luteina ima u zelenom lisnatom povrću, kukuruzu, narančama i grašku. Likopen se može dobiti iz marelica, lubenice i rajčice. Selena ima u kukuruzu, pšenici i riži, lješnjacima, mesu, siru, jajima, kruhu i tjestenini. Polifenoli, vrsta flavonoida iz kožice grožđa mogu se naći u crnom vinu.

S obzirom na sve navedeno, nije ni čudo da su antioksidansi predmet mnogih istraživanja u svijetu. Nažalost, rezultati tih istraživanja su oprečni i često nas mogu iznenaditi. Tako danas postoji niz kliničkih studija koje su pokazale da uzimanje antioksidansa u svrhu prevencije ili pomoćne terapije zloćudnih bolesti mogu imati štetne učinke. U slučaju vitamina E, pokazalo se da nema utjecaja na smanjenu učestalost infarkta miokarda, moždanog udara ili pada smrtnosti. Dapače, može povećati rizik hemoragijskog moždanog udara i karcinoma prostate. Uzimanje vitamina E može povećati rizik krvarenja kod osoba koje uzimaju antikoagulanse u svojoj terapiji. Analiza studija provedenih u zadnjih pedesetak godina govori u prilog uzimanju vitamina E, radi prevencije pojave Parkinsonove bolesti, ali ne i Alzheimerove bolesti.

Beta-karoten također nije zadovoljio očekivanja, jer se pokazalo da ne štiti organizam od karcinoma, niti kardiovaskularnih bolesti, a neke studije su ga dovele u vezu s povećanim rizikom dobivanja karcinoma pluća kod pušača.

Međutim, dokazano je da kombinacija vitamina C, E i beta-karotena sa cinkom za čak 25% može smanjiti i usporiti razvoj makularne degeneracije, koja je vezana uz starenje. Rezultati su još bolji ukoliko se u kombinaciju dodaju još i lutein i zeaksantin. Na tržištu postoji veći broj pripravaka koji sadrže ove kombinacije antioksidansa, a djelatnici naših ljekarni mogu vam pomoći u odabiru pravog pripravka.

Vitamin C ima važnu ulogu u sintezi kolagena, rastu i obnovi stanica, zubnog mesa i krvnih žila. Neke su studije pokazale da vitamin C u većim dozama može smanjiti učestalost kardiovaskularnih komplikacija. Isto tako može smanjiti trajanje i ublažiti simptome prehlade. Ukoliko se dugotrajno uzimaju visoke doze vitamina C, mora se pripaziti na nadoknadu bakra u organizmu. Zbog toga što povećava apsorpciju željeza, oprez je potreban kod osoba koje pate od bolesti povezanih s prekomjernim nakupljanjem željeza (hemokromatoza i sl.).

Najbolji način za unos antioksidansa je raznovrsna prehrana, što bogatija voćem i povrćem. Ovaj način prehrane može zaštititi ljudski organizam od već navedenih bolesti, jer u hrani svi antioksidansi dolaze u više različitih formi, dok se u gotovim pripravcima uglavnom sintetiziraju u jednom kemijskom obliku.

Osim toga, u hrani postoji i veliki broj drugih spojeva koji zasigurno doprinose boljoj apsorpciji i potpomažu djelovanju antioksidansa u našem organizmu. Hranom se u organizam unose brojne tvari u malim količinama, što može biti bolje od uzimanja velike doze odjednom, kada se uzimaju gotovi pripravci.

Međutim, u današnje doba brze prehrane, pržene hrane i preskakanja obroka javlja se potreba za uzimanjem gotovih pripravaka. Pripravci koji sadrže kombinacije vitamina i minerala štite od oksidacijskog stresa za vrijeme trajanja prehlada ili viroza. Osobe koje se bave sportom za vrijeme treninga oslobađaju veliku količinu slobodnih radikala koje sam organizam ne može djelotvorno ukloniti, pa im se preporuča uzimanje pripravaka koji sadrže antioksidanse. Osobe koje se često izlažu suncu trebale bi se zaštititi od oštećenja i starenja kože. U ovu se svrhu najkorisnijim pokazao astaksantin, antioksidans puno jači od beta-karotena. Antioksidansi bi mogli pomoći u liječenju neplodnosti kod žena i muškaraca, oni smanjuju simptome umora i slabosti, a mogli bi poboljšavati kognitivne funkcije, te tako pomoći u liječenju multiple skleroze i simptoma Alzheimerove bolesti. Sve su to područja koja se još trebaju pomnije istražiti.

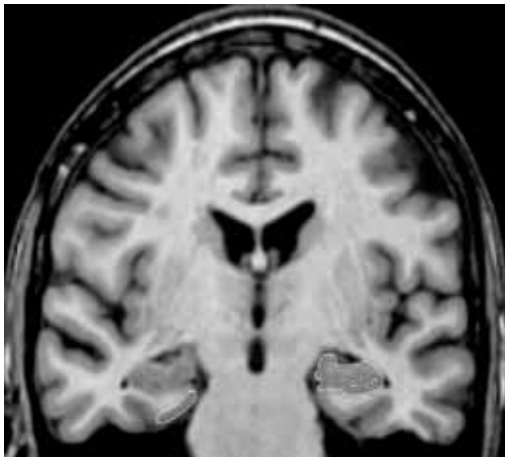


ALZHEIMEROVA BOLEST - EPIDEMIJA PRED VRATIMA

Napisala mag. pharm.
Blanka Borovec

Gotovo svakodnevno možemo čuti kako Hrvatska stari. Slična je situacija diljem zapadne Europe i modernog svijeta. Životni se vijek ljudi produljuje, što sa zdravstvenog aspekta donosi i neke nove probleme.

Mi ljekarnici u svakodnevnom smo kontaktu najvećim dijelom upravo s tom dobnom skupinom ljudi kojoj je zdravlje očekivano i najugroženije. Primjećujemo kako naše društvo još uvijek nije dovoljno osviješteno o problemima i potrebama starijih osoba.



Tako je u nas opće prihvaćeno da starije osobe zaboravljaju. To se smatra normalnim dijelom starenja. No, je li to uistinu tako? U kojoj mjeri se radi o tzv. normalnom starenju, a u koliko slučajeva se radi zapravo o ozbiljnoj bolesti?

Šokantna je činjenica da će veliki broj tzv. „baby boom“ generacije provesti svoje umirovljeničke dane kao osobe s Alzheimerovom bolesti ili će pak biti njegovatelji oboljelog. Ova bolest najčešće se javlja iza 65. godine života. Oko 5% populacije u dobi od 65 godina boluje od Alzheimerove bolesti, dok u dobi od 90 godina čak više od 50% ljudi boluje od nje. Uz pretpostavku da će se životni vijek i dalje produljivati opravdano je govoriti o potencijalnoj epidemiji ove bolesti u budućnosti.

Prvi se put spominje 1906. godine. Opisao ju je njemački psihijatar i neurolog dr. Alois Alzheimer po kojem je i dobila ime. Slabo se spominje do zadnjeg kvartala 20. stoljeća, kada se sve glasnije govori



o njoj. Veliku zaslugu u osvješćivanju javnosti o ovoj bolesti možemo pripisati američkom predsjedniku Ronaldu Reganu. Nažalost, kasnije je i sam postao žrtvom ove teške bolesti. Uz njega u osvješćivanju o težini ove bolesti uvelike je doprinio i veliki američki glumac Charlton Heston, koji je također bolovao od Alzheimerove bolesti.

Kako prepoznati osobu oboljelu od Alzheimerove bolesti?

Oboljeli pokazuje obično desetak znakova koji nas mogu navesti na zaključak da se radi o njoj. Poremećaj pamćenja i to na način da se zaboravljaju događaji koji su se nedavno dogodili najčešće je prvi pokazatelj. Potom se javljaju poteškoće u izvođenju svakodnevnih aktivnosti poput problema u održavanju osobne higijene, zatim stalno zametanje sitnih stvari poput ključeva. Česte su poteškoće govora, pisanja i čitanja, potom gubitak prostorne i vremenske orijentacije, odnosno nesnalaženje na već prije poznatim mjestima. Također se javljaju i pogrešne procjene i odluke npr. nepoznavanje vrijednosti novca. Zatim poremećaj apstraktnog mišljenja npr. nerazumijevanje ispunjavanja formulara ili pak nerazumijevanje riječi poput „ljubav“ ili „sreća“. Učestalo se gube stvari. Česte su promjene raspoloženja i ponašanja. Potom promjena osobnosti, te gubitak koncentracije i interesa. Oboljeli se osjeća

napušteno, osamljeno i zaboravljeno. S vremenom osoba postaje u potpunosti ovisna o tuđoj pomoći, jer doslovce zaboravi sve od čitanja, pisanja, govora, oblačenja i držanja pribora za jelo.

Naravno da se tada veliki teret bolesti prelijeva na onu osobu koja se skrbi o pacijentu. Njegovatelj je prisiljen zanemariti svoj život i 24 sata mora biti u službi oboljelog i tako godinama. Suočen je s njegovim strahovima i halucinacijama, pa sve do potpunog gubitka komunikacije s oboljelim. U teškim stadijima bolesti pacijent može postati psihotičan s halucinacijama, inkontinencijom, potpunim isključivanjem od okoline, česta je i disfagija, odnosno nemogućnost gutanja. Bolest obično traje 7–9 godina nakon postavljanja dijagnoze, a na kraju najveći postotak oboljelih podlegne od upale pluća.



Ukoliko u svojoj okolini primjećujete osobu s navedenim simptomima, ali još uvijek niste sigurni radi li se doista o Alzheimerovoj bolesti, možete se poslužiti s tri vrlo jednostavna testa koji vam mogu pomoći u prepoznavanju bolesti.

1.) Test tri riječi

Na komad papira napišite tri jednostavne riječi, pokažite napisano osobi i uklonite papir. Nakon dvije minute zamolite osobu da vam ponovi te tri riječi.

2.) Test crtanja sata

Zamolite osobu da vam nacrta sat, da u njega smjesti brojeve i kazaljke s prikazom određenog vremena.

3.) Test brzine nabrajanja životinja

Zamolite osobu da u 60 sekundi nabroji što više životinja.

Ukoliko primijetite nemogućnost osobe da izvede ova tri jednostavna testa tada se vjerojatno radi o Alzheimerovoj bolesti. Danas postoje i složeniji testovi za dijagnosticiranje i praćenje napredovanja ove bolesti.

Što se tiče liječenja, za sada je ovo još uvijek neizlječiva bolest. Uzrok bolesti također još nije razjašnjen, ali se zna da oštećenje moždanih stanica nastaje zbog utjecaja nakupljanja amiloidnog plaka. Ipak, postoje lijekovi koji usporavaju tijek bolesti i značajno doprinose kvaliteti života oboljelih. Registrirani su i u nas, a mogu se dobiti na recept.

Osim lijekova, ovakvim pacijentima se preporuča primjena enigmatike, slaganja puzzli, čitanje, uključivanje u razne sekcije i društva, odnosno preporuka je učiniti ih što aktivnijim.

Od dodataka prehrane smatra se da omega-3 masne kiseline, vitamini, te NADH imaju povoljan učinak na moždane strukture. Novija istraživanja pokazuju kako orasi i bobičasto voće također mogu djelovati preventivno. Puno se istražuje i kurkuma u koju se polažu velike nade, kako kod ove bolesti, tako i kod nekih vrsta tumora. Za sada su potrebna daljnja istraživanja na ovim poljima.

Ukoliko imate dodatnih pitanja slobodno se obratite u jednu od naših šesnaest ljekarni. Naši ljekarnici dodatno su educirani vezano uz ovu problematiku. Dodatne informacije također možete pronaći i na internetskim stranicama Hrvatske udruge za Alzheimerovu bolest.



KURKUMA – zlatno čudo prirode

Napisala mag. pharm.
Branka Šurina

Kurkuma (Curcuma longa) ili indijski šafran biljna je vrsta iz porodice đumbirovki (Zingiberaceae) od čijeg se korijena dobiva istoimeni aromatični začin. Sušena kurkuma je ljutog i gorkog okusa. Ovaj omiljeni začin ima vrlo važnu ulogu u indijskoj kuhinji i nalazi se u gotovo svakom jelu. Dodaje se jelima od mahunarki, krumpira, povrća, ribe, janjetine i peradi. Uz ugodnu aromu, jelima daje lijepu zlatnožutu boju. Ima ga i u ostalim kuhinjama južne Azije, Afrike, Australije i Južne Amerike, a zbog spoznaje o brojnim povoljnim učincima na zdravlje sve je prisutniji i u kuhinjama zapadnog svijeta.

Kurkuma potječe iz Azije. U Indiji i Indoneziji se koristi već preko 5000 godina, a u Europu pomalo dolazi u 20. stoljeću. Tijekom povijesti koristila se kao začin, ljekovito sredstvo i boja za tkanine. Žuta boja korijena čini ga čestim nadomjestkom za puno skuplji šafran, a također je jedan od sastojaka indijskog curryja. Curry je mješavina 20 različitih začinskih biljaka, začina i sjemenki, a kurkuma je jedan od glavnih njegovih sastojaka i odgovorna je za žutu boju curry praha.

Na deklaracijama kod prehrambenih proizvoda u popisu sastojaka nalazi se pod brojem E100 kao dodatak jelima. To je oznaka za prirodno žuto bojilo - kurkumin. Kurkumu možete koristiti u pripremi slatkih i slanih jela. Možete je dodati u rižoto, voćne salate, preljeve za salate, jela od povrća, umake, kus kus, krumpir, palačinke, kolače... Obično je dovoljno samo 1/2 - 1 žličice. Preporuka je da se jelima dodaje pri kraju jer se tako maksimalno sačuvaju njezina ljekovita



svojstva. U Japanu je osobito popularan čaj od ove biljke. Potrebno je dodati žličicu kurkume u šalicu vruće vode.

Bogati je izvor vitamina i minerala. Od minerala sadrži kalcij, željezo, magnezij, fosfor, cink, bakar, mangan i selen. Od vitamina pak vitamin C, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niacin), vitamin B6 (piridoksin), vitamin K i vitamin E. Također predstavlja dobar izvor neprobavljivih prehrambenih vlakana (na 100 g sadrži 21 g vlakana). Osobito je zanimljivo da sadrži i esencijalne omega-3 masne kiseline.

Svoj procvat doživljava u ayurvedskoj medicini gdje se koristi za jačanje i zagrijavanje tijela. U povijesti se tradicionalno koristila i za poboljšanje probave, kod infekcija, prehlada, bronhitisa i astme, sve zahvaljujući svom aktivnom sastojku kurkuminu koji ima snažno antiseptičko i antibakterijsko djelovanje.

Dakle aktivni sastojak kurkume i njen najveći adut je kurkumin, biljni pigment koji je zaslužan za njenu žutu boju, a poznat je po vrlo moćnim antioksidativnim, protuupalnim, antibakterijskim, antivirusnim, antikancerogenim i antimikotičkim (sprečava nastanak gljivica i plijesni) svojstvima.

Antioksidansi sprečavaju štetno djelovanje slobodnih radikala na zdrave stanice u organizmu čime štite krvne žile od oštećenja i nakupljanja plaka u njima (ateroskleroza) što može dovesti do srčanog ili moždanog udara. Protuupalno djelovanje kurkumina vrlo je slično djelovanju nekih protuupalnih lijekova i to bez nuspojava. Zaustavlja djelovanje enzima ciklooksigenaze 2 (COX-2) koji je odgovaran za stvaranje molekula koje uzrokuju upalne procese, tzv. intermedijatora upale. Samim tim dobar je izbor kod reumatoidnog artritisa, ulceroznog kolitisa, Chronove bolesti kao i kod upalnih stanja kože poput psorijaze. Jednako tako pogoduje dijabetičarima jer ima povoljno djelovanje na regulaciju razine inzulina u krvi, a pokazalo se da djeluje povoljno i na kardiovaskularni sustav smanjujući razinu ukupnog i LDL („lošeg") kolesterola, istovremeno povisujući razinu HDL („dobrog") kolesterola.

Danas je kurkuma predmet mnogih medicinskih istraživanja koja su pokazala da ima vrlo veliki potencijal u liječenju nekih



neurodegenerativnih bolesti kao što su Alzheimerova bolest (AD), Parkinsonova bolesti (PD), amiotrofična lateralna skleroza (ALS), Huntingtonova bolest (HD), Downov sindrom (DS), multipla skleroza (MS), glaukom, makularna degeneracija (AMD) i dijabetička encefalopatija (DE). Iako početni uzroci koji izazivaju ove bolesti mogu biti različiti oni dijele slične biokemijske reakcije koje dovode do neurodegeneracije.

No, također neke kliničke studije ne daju nam jasne potvrde djelovanja kurkume na određene bolesti. Bez obzira na dvojake rezultate, kurkuma je predmet mnogih istraživanja. Navest ćemo neka stanja u kojima može biti od pomoći.



Kliničke studije pokazale su da kurkumin može ublažiti bolove u zglobovima koji se javljaju kao simptomi kod reumatoidnog artritisa. Kurkumin u ovom slučaju pokazuje učinkovito djelovanje na smanjenje ukočenosti ujutro, dužu mogućnost hodanja i smanjenje oteklina oko zglobova.



Kurkumin ima ogroman antitumorski učinak. Sprečava nastanak tumora i metastaza na nizu životinjskih modela, uključujući modele pluća, jetre, želuca, prostate, debelog crijeva, dojke i jednjaka.

Epidemiološka testiranja na starijoj populaciji u Indiji, gdje se kurkuma svakodnevno upotrebljava i to u količini 1,5-2 g, pokazuje manju pojavu neurodegenerativnih bolesti, npr. Alzheimerove bolesti, poboljšavajući

mehanizam samoobnavljanja mozga. Također u Indiji je učestalost raka pluća osam puta manja, raka debelog crijeva devet puta manja, raka dojke pet puta manja i raka bubrega deset puta manja nego u zapadnom svijetu, unatoč činjenici da su Indijci izloženi brojnim kancerogenim tvarima iz okoliša, često više nego Zapadnjaci.

Preliminarne laboratorijske studije pokazuju da kurkumin može zaustaviti napredak multiple skleroze. Prirodni je antiseptik, te se može upotrijebiti u oblozima za rane i opekline. Reducira negativne nuspojave lijekova za kemoterapiju. Ubrzava zacjeljenje rana i obnovu kože, neki izvori navode da može pomoći kod psorijaze i ostalih upalnih procesa kože. Kurkumin svojim antioksidativnim djelovanjem može usporiti ili spriječiti pogoršanje Parkinsonove bolesti. Stručnjaci za alternativnu medicinu savjetuju uzimanje kurkume s mlijekom zbog smanjenja rizika od pojave osteoporoze ili ublažavanje simptoma artritisa. Korisna je za probavni sustav, protiv nadimanja. Pogoduje optimalnoj funkciji jetre povećavajući njezinu sposobnost detoksikacije. Ima sličan utjecaj na jetru kao artičoka. Može pomoći i kod menstrualnih grčeva, tako da se uzima ekstrakt kurkume dva puta dnevno tijekom dva tjedna prije očekivane menstruacije.



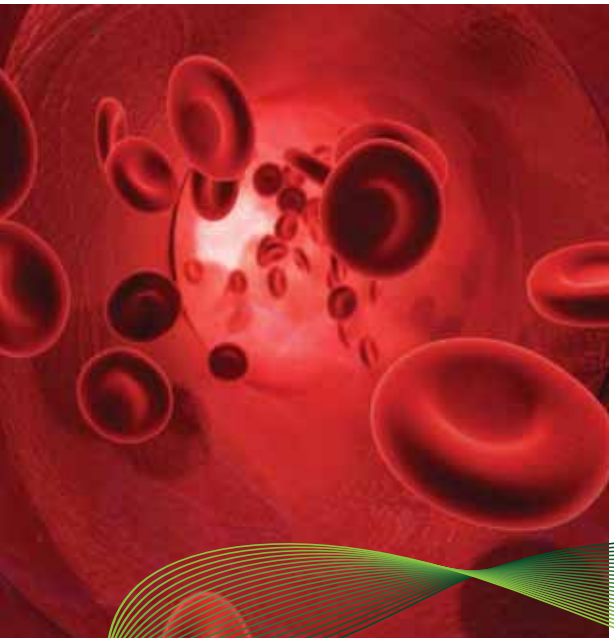
Glavni nedostatak kurkume je relativno slaba apsorpcija iz probavnog sustava. Rješenje za to je da se uvijek kod kuhanja koristi zajedno s crnim paprom, jer on povećava njenu apsorpciju tisuću puta. Međutim, ako ipak ne želite kuhati s kurkumom, ako vam ne odgovara okus, možete je konzumirati i u nekom drugom obliku, samostalno ili kao dodatak nekom preparatu. U Ljekarnama Zagrebačke županije kurkumu možete nabaviti kao dodatak prehrani. Koristi se usitnjena droga ili ekstrakt kurkumina koji je standardiziran. Dolazi u obliku praha (začina), tableta i kapsula s čistim kurkuminom ili u kombinaciji s sikavicom koja dodatno pomaže u detoksikaciji jetre te u obliku EPS. To je tekući, standardizirani ekstrakt kurkume, sličan tinkturi.

Iz navedenog je vidljivo da je ova biljka prava blagodat prirode. Kako nije dio našeg podneblja u nas je slabo poznata i malo korištena, no to će se zasigurno uskoro promijeniti obzirom na mnoštvo njenih pozitivnih učinaka na ljudski organizam.

GLAVOBOLJA I ŠUM U UŠIMA – simptomi slabe cirkulacije

Napisala
mag. pharm.
Marija Avlijaš

Cirkulacija, odnosno kolanje krvi organizmom, predstavlja ključ života. Pod lošom cirkulacijom podrazumijevamo sporiji protok krvi u krvnim žilama, koji može dovesti do sljepljivanja krvnih stanica i sužavanja promjera krvne žile. Takve promjene rezultiraju smanjenom opskrbom stanica kisikom i hranjivim tvarima. Loša cirkulacija je jedan od glavnih uzroka smrti današnjice, s obzirom da leži u podlozi srčanim i moždanim udarima, te amputacijama ekstremiteta.



Nezdrav način života, pušenje, loša prehrana, nedovoljna fizička aktivnost, te loše kontrolirane kronične bolesti (povišeni krvni tlak, povišena razina masnoća u krvi, šećerna bolest, poremećaji rada štitne žlijezde), najčešći su uzroci ovog zdravstvenog problema. Razvoju loše cirkulacije pogoduju i trudnoća, duže sjedenje bez promjene položaja tijela, stres i dehidracija. Ukoliko oštećenja cirkulacijskog sustava nastupe, potrebno je što prije djelovati. Danas su na tržištu dostupni mnogi lijekovi protiv zgrušavanja krvi, a jedan od najprodavanijih biljnih lijekova je ginko.

Ginko (Ginkgo biloba L. Ginkgoaceae) je drvo visoko od 20 do 35 metara sa specifičnim lepezastim listovima, a smatra se najstarijom živućom biljkom. Iako je bilo uobičajeno u Sjevernoj Americi i Europi, nakon ledenog doba prirodno raste samo u Kini, gdje se smatralo svetim drvetom. Danas se zbog svojih ljekovitih, ali i drugih svojstava ginko uzgaja širom



svijeta. Između 50-ak spojeva koliko je do sada izolirano iz ginka, za njegovu djelotvornost su odgovorne dvije skupine supstancija: flavonoidi i terpeni.

Te djelatne tvari pozitivno djeluju na protok krvi tako što uzrokuju dilataciju krvnih žila te uz to inhibiraju agregaciju trombocita i smanjuju viskoznost krvi, poboljšavajući na taj način cirkulaciju u mozgu, rukama i nogama.

Brojnim kliničkim studijama dokazano je da standardizirani ekstrakt lista ginka ima pozitivan učinak na moždanu cirkulaciju. Konkretno, proučavan je učinak na sposobnost prisjećanja, vrijeme reakcije, pozornost, koncentraciju, psihomotorne funkcije i umor, te brzinu procesuiranja informacija. Također, ispitivan je učinak ginka na simptome Alzheimerove bolesti, demenciju povezanu sa starenjem, traumatsku ozljedu mozga, moždani udar, makularnu degeneraciju itd. Danas se preparati ginka koriste kod nedovoljne prokrvljenosti mozga, čija je posljedica vrtoglavica, šum u ušima, glavobolja, poremećaj spavanja, smanjenje pamćenja, neraspoloženje, poremećaj koncentracije i osjećaj straha.

Pomažu kod loše cirkulacije u rukama i nogama koja se očituje gubitkom osjeta, trncima, grčevima, obamrlošću, osjećajem hladnoće i pečenja koji se dodatno pojačaju u hladnim, zimskim mjesecima. Kod starijih osoba ove su smetnje još izraženije. Također su namijenjeni i za ublažavanje posljedica nedovoljne cirkulacije u vratnoj kralježnici, za oslabljen sluh, hemoroide i varikozne vene. Danas su proizvodi ginka toliko popularni da se njihovo svojstvo poboljšane cirkulacije primjenjuje i u

kozmetičkim proizvodima (kremama, šamponima i sl.).

Na tržištu postoji niz preparata ginka raznih doza od 40 do 120 mg. Smatra se da je potrebno uzimati najmanje 120 mg ginka dnevno i to podijeljeno na 2 do 3 puta, a ponekad je potrebno uzimati i 240 mg dnevno također podijeljeno na 2 do 3 puta. Preporučuje se upotreba od 6 do 12 tjedana. Nakon toga preporuka je napraviti stanku ili ako nema poboljšanja, zatražiti mišljenje liječnika o opravdanosti daljnje upotrebe. Pozvani ste zatražiti savjet u bilo kojoj od šesnaest Ljekarni Zagrebačke županije gdje možete dobiti i dodatne informacije vezane za preparate ginka.

U nekim stanjima potreban je dodatan oprez prilikom korištenja preparata ginka. Pacijenti koji planiraju operativni zahvat moraju prekinuti s uzimanjem ginka najmanje 36 sati prije operacije, zato što ginko može povećati sklonost krvarenju. Oprez je nužan kod osoba koje uzimaju antikoagulanse, osobito varfarin, jer je moguća interakcija između lijeka i ginka, što povećava rizik od krvarenja. Isto vrijedi i za acetilsalicilnu kiselinu. Ne smiju ga koristiti djeca i trudnice. Ako postoji povećana sklonost krvarenju, potreban je dodatan oprez uz stalno praćenje promjena na vlastitom organizmu poput krvarenja desni, rana koje dugo ne cijele i modrica koje se ne mogu povezati uz određenu traumu.

Ispitivanja pokazuju da je njegova toksičnost vrlo niska, te da se ekstrakti ginka dobro podnose. Vrlo rijetko mogu se pojaviti blage probavne smetnje, glavobolja ili alergijske kožne reakcije. U tim slučajevima savjetuje se prekinuti uzimanje.




Rastura
vas bol?



Rasturite i vi nju!

LEKADOL® UDARA BOL GDJE NAJVIŠE BOLI.

Učinkovit, a siguran za želudac*.

Doziranje i način primjene:
Odrasli i djeca starija od 12 godina: 1 do 2 tablete svakih 4 do 6 sati.
Djeca od 6 do 12 godina: 1/2 do 1 tableta svakih 4 do 6 sati.
Ref: Sažetak opisa svojstava lijeka Lekadol
*u terapijski preporučenim dozama

SANDOZ
a Novartis company

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

Sandoz d.o.o., Maksimirska 120, 10000 Zagreb, tel: 01 2353 111, www.lekadol.hr

ACETILSALICILNA KISELINA – za i protiv

Napisala mag. pharm. Marijana Brozović

Acetilsalicilna kiselina jedan je od najranije sintetiziranih lijekova, koji se još uvijek koristi diljem svijeta. Ona je derivat salicilne kiseline koju možemo naći u kori bijele vrbe. Već su drevni narodi koristili koru vrbe kao sredstvo za ublažavanje boli i liječenje vrućice. Kemičari su prvo iz kore vrbe uspjeli izolirati salicilnu kiselinu, ali je ona izazivala mnoštvo nuspojava vezanih za probavni sustav. Stoga su tragali za novim spojem koji neće toliko štetiti probavnom sustavu. Bila je to upravo acetilsalicilna kiselina. Prvi je put sintetizirana 1897. godine, a čovjek zaslužan za njezino otkriće bio je Bayerov kemičar Felix Hoffman. Na tržište je došla 1899. godine i to u obliku praha, a samo godinu dana kasnije i u obliku tableta nazvanih Aspirin.



Danas acetilsalicilna kiselina spada među najdostupnije i najčešće korištene bezreceptne lijekove. Ubraja se u grupu nesteroidnih antiinflamatornih (protuupalnih) lijekova (NSAIL). To su lijekovi koji imaju protuupalni, analgetski (smanjuju bolove) i antipiretski (snižavaju povišenu temperaturu) učinak. Koristi se za liječenje blage do umjerene boli poput glavobolja, zubobolja, menstrualnih bolova, boli zbog upale živca, boli nakon operacija, povreda ili opeklina, mišićne boli, boli zbog upalne reumatske bolesti, te za simptomatsko ublažavanje bolova i



snižavanje povišene tjelesne temperature kod gripe i prehlade.

Osim navedenih indikacija ovaj lijek ima u niskim dozama i antiagregacijsko, odnosno antitrombocitno djelovanje. Trombociti su sitne krvne stanice zaslužne za zgrušavanje krvi i sudjeluju u stvaranju ugrušaka. Krvni ugrušak koji se stvori u arteriji zaustavlja krvotok i prekida opskrbu kisikom. Kad se to dogodi u srcu, može prouzročiti srčani udar ili bol u prsištu, a u mozgu moždani udar. Navedeni lijek se stoga koristi i za sprečavanje srčanog udara i moždanog udara u bolesnika koji su već prije preboljeli srčani, odnosno moždani udar. Također se primjenjuje za sprečavanje stvaranja krvnih ugrušaka nakon određenih vrsta operacija na krvnim žilama. Može koristiti i kod pacijenata koji imaju jedan ili više rizičnih faktora za nastanak kardiovaskularnih bolesti poput dijabetesa, povećanih vrijednosti masnoća u krvi, pretilosti, pušenja ili ako je riječ o starijim osobama za smanjenje rizika od nastanka srčanog udara.

Vrlo često se acetilsalicilna kiselina neopravdano koristi „preventivno“ radi sprečavanja nastanka krvnih ugrušaka, jer pacijenti često nisu svjesni opasnosti takvog korištenja lijeka. Stoga se prije prve uporabe acetilsalicilne kiseline u prevenciji zgrušavanja krvi potrebno savjetovati s liječnikom ili ljekarnikom. Što se tiče doziranja, niže doze se koriste protiv zgrušavanja krvi, najčešće 75 mg ili 100 mg dnevno, dok se veće doze koriste protiv bolova i povišene temperature, pri čemu pojedinačna doza može iznositi 300-500 mg. Treba voditi računa o razmaku između pojedinih doza. Minimalan razmak između dvije doze treba biti 4 sata. Maksimalna dnevna doza je 4000 mg. Ukoliko se ta doza prekorači, može doći do otrovanja. Otrovanje salicilatima nastaje uslijed kroničnog liječenja salicilatima, te uslijed akutnog otrovanja koje je po život opasno (predoziranje), a koje varira od slučajnog uzimanja u djece do namjernog uzimanja. Kronično otrovanje salicilatima može biti neprimjetno, jer su znakovi i simptomi nespecifični. Blago kronično

otrovanje salicilatima obično se javi samo nakon ponovljenog uzimanja velikih doza. Simptomi uključuju omaglicu, vrtoglavicu, zujanje u ušima, gluhoću, znojenje, mučninu i povraćanje, glavobolju, smetenost i mogu se kontrolirati smanjenjem doze. Slični simptomi se javljaju i kod akutnog trovanja, a stupanj ovisi o dobi i količini uzetog lijeka.

Osobe preosjetljive na acetilsalicilnu kiselinu ne smiju je uzimati. Isto tako se ne smije uzimati, ako postoji preosjetljivost na druge salicilate, ako u povijesti bolesti postoji asmatski napadaj nakon primjene salicilata ili drugih protuupalnih lijekova, ako osoba ima čir u probavnom sustavu ili neku drugu bolest probavnog trakta, potom povećanu sklonost krvarenjima ili pak teško zatajenje funkcije jetre, bubrega ili srca. Uporaba acetilsalicilne kiseline se ne preporuča trudnicama (pogotovo u posljednjem tromjesečju), te dojiljama. Ukoliko se planira operativni zahvat, potrebno je obavijestiti liječnika da se ovaj lijek nalazi u terapiji.

Primjena acetilsalicilne kiseline kod djece može uzrokovati Reyeov sindrom. To je vrlo rijetka bolest, a riječ je o teškom oštećenju jetre i moždane funkcije, koja može biti smrtonosna. Zato se ne smije davati djeci mlađoj od 16 godina, osim ako liječnik nije drugačije savjetovao.

PharmaSwiss a division of VALEANT
Choose More Life
Valeant Europe

Cardiopirin 100 mg želučanootporne tablete (acetilsalicilatna kiselina)

Cardiopirin® 100 mg želučanootporna tableta uzima se jednom na dan i koristi se:
- za smanjenje rizika od srčanog udara u bolesnika s anginom pektoris.
- za smanjenje rizika od dodatnog začepljenja srčanih arterija nakon srčanog udara.
- za sprečavanje ponovne pojave tromboze nakon operacije krvnih žila, npr. ugradnje srčane premosnice.
- za sekundarnu prevenciju prolaznih smetnji moždane cirkulacije i moždanog udara.
- za liječenje akutnog srčanog udara.
- za smanjenje rizika od kardiovaskularnih incidenata (koji zahvaćaju srce i krvožilni sustav), kao što su angina pektoris ili srčani udar u bolesnika sa šećernom bolešću i visokim kardiovaskularnim rizikom.

Cardiopirin® 100 mg primjenom želučanootpornih filmom obloženih tableta smanjuju se nuspojave od strane želuca.



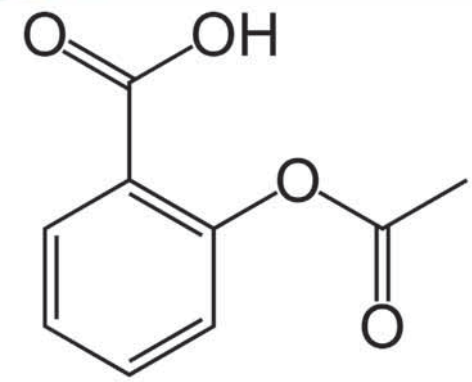


WWW.CARDIOPIRIN.COM

PharmaSwiss d.o.o., Miramarska 23, 10 000 Zagreb
Tel.: 01/6311-833, faks.: 01/6311-844
e-mail: croatia.info@valeant.com
www.valeant.com

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.
Sažetak opisa svojstava lijeka i Uputa o lijeku Cardiopirin, Studeni 2014.

CAR-HR1504-17



Acetilsalicilna kiselina može imati interakcije s drugim lijekovima, pa joj se djelovanje može pojačati ili smanjiti, a isti takav učinak ona može imati na drugi lijek. Stoga treba biti oprezan ako se uzima neki od ovih lijekova: metotreksat, drugi nesteroidni protuupalni lijekovi, digoksin, neki lijekovi za depresiju, lijekovi za liječenje šećerne bolesti (inzulin, sulfonilureja), diuretici, kortikosteroidi, valproična kiselina i probenecid. Treba biti posebno oprezan ako se uzimaju lijekovi koji utječu na zgrušavanje krvi (npr. varfarin) ili lijekovi koji razgrađuju krvne ugruške. Budući da se istodobnim uzimanjem povećava rizik od krvarenja, potrebno je obratiti pozornost na znakove potkožnog krvarenja, npr. modrice, povećan broj ispucalih kapilara, krvarenje desni ili krvarenje iz nosa. Također nije poželjno uzimanje ovog lijeka s alkoholom, jer se zbog aditivnog učinka alkoholnih pića povećava opasnost od krvarenja u probavnom sustavu i produljuje vrijeme krvarenja.

Kao i svi drugi lijekovi tako i ovaj može izazvati nuspojave. Najčešće su to mučnina, proljev, čir želuca ili dvanaestnika, krvarenje koje se može pojaviti kao hematom, krvarenje iz nosa, mokraćnog trakta, genitalija i zubnog mesa.

Kako je acetilsalicilna kiselina „stari“ lijek pacijenti često misle da je siguran i bezopasan, ali iz navedenog je vidljivo da to ipak nije tako. Stoga vam savjetujemo dodatan oprez kod uzimanja. Obratite pozornost na eventualne nuspojave, a ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica o korištenju ovog ili nekog drugog lijeka za savjet se možete obratiti farmaceutima naše zdravstvene ustanove.



MAGNEZIJ – čudesni mineral

Napisala
mag. pharm.
Josipa Šepčić

Magnezij je veoma zastupljen mineral u našem organizmu. Tijelo odraslog čovjeka sadrži otprilike 25 g magnezija, od čega se 50-60% nalazi u kostima, a ostatak je raspoređen u mekim tkivima. U krvnoj plazmi nalazi se manje od 1% ukupnog magnezija i to veći dio u obliku slobodnih iona ili kompleksa niske molekulske mase, dok je ostatak vezan za proteine, uglavnom albumin. Normalne koncentracije u plazmi kreću se od 0,65 do 1,05 milimola (mmol/L), a homeostaza magnezija pod strogom je kontrolom bubrega, crijeva i kostiju.

Naime, u slučaju viška magnezija, bubrezima će se u većoj mjeri izlučivati u urin, a crijeva će ga manje apsorbirati iz hrane, dok će u slučaju sniženih serumskih koncentracija kosti, kao skladište magnezija, otpustiti dio svojih zaliha ovog minerala u cirkulaciju, kako bi se povratila ravnoteža, dok će istovremeno bubrezi smanjiti njegovo izlučivanje urinom, a crijeva povećati stopu apsorpcije.

Našim stanicama magnezij je neophodan u brojnim procesima proizvodnje i prijenosa energije. On je nužan i za pravilan razvoj kostiju kao i za sintezu DNA i RNA. Osim toga, magnezij je kofaktor u preko 300 različitih enzimatskih sustava koji reguliraju procese kao što su sinteza proteina, kontrola glukoze u krvi, krvni tlak, koagulacija krvi, prijenos živčanih impulsa, rad srca i mnoge druge.

Preporučen dnevni unos magnezija u Europi prema najnovijim preporukama iznosi 375 mg, međutim potrebe za ovim mineralom mogu varirati ovisno o dobi, stilu života, te zdravstvenom stanju.

Najbogatiji izvori magnezija u hrani su zeleno lisnato povrće, bademi, kvasac, kikiriki i cjelovite žitarice (tablica 1. u prilogu). Uneseni magnezij se apsorbira najvećim dijelom u tankom crijevu. Stopa apsorpcije ovisi o potrebi organizma za magnezijem; ukoliko postoji povećana potreba, bolje će se iskorištavati iz unesenih izvora i obrnuto.

Tablica 1. Zastupljenost magnezija u pojedinim namirnicama

NAMIRNICA		Miligrami magnezija po serviranju
Bademi, prženi	30 g	80
Špinat, kuhani	½ šalice	78
Kikiriki, prženi	¼ šalice	63
Kruh, integralni	2 šnite	46
Riža smeđa, kuhana	1 šalica	42
Riža bijela, kuhana	1 šalica	10
Banana, srednje veličine		32
Mlijeko	1 šalica	24-27
Grožđice	½ šalice	23
Jabuka, srednje veličine		9
Mrkva, sirova, srednje veličine		7

Izvor magnezija mogu biti i dodaci prehrani koji dolaze kao tablete, kapsule, šumeće tablete ili granule koje se otapaju u ustima.

Unutar ovih pripravaka magnezij nalazimo u različitim oblicima: magnezij oksid, klorid, karbonat, sulfat, citrat, laktat, fumarat, taurat i brojni drugi. U pravilu se organski oblici magnezija kao što su magnezij citrat, maleat ili taurat u organizmu bolje iskorištavaju od anorganskih soli kakve su primjerice magnezij oksid ili karbonat koje češće mogu kao nuspojavu imati mekšu stolicu.

Rani simptomi manjka magnezija u organizmu uključuju smanjen apetit, razdražljivost, nervozu, mučninu, zatvor, umor i slabost. Pogoršavanjem deficita može se javiti i tremor, grčenje mišića, abnormalnosti u srčanom ritmu, dok kronični nedostatak može dovesti do neuromuskularne hiperpodražljivosti, poremećaja u zgrušavanju krvi, te gubitka koštane mase.



Kao što je prethodno rečeno, potrebe za ovim mineralom mogu varirati ovisno o dobi, stilu života, te zdravstvenom stanju, pa će tako trudnice i dojilje, sportaši, osobe užurbanog i stresnog načina života, te starije osobe imati nešto veću potrebu za magnezijem. Osobe koje u terapiji imaju diuretike, digitalis, kontraceptive, ACE inhibitore, laksative također mogu osjetiti simptome pomanjkanja ovog minerala.

Kronični proljevi i povraćanje, razne upalne bolesti crijeva, resekcija dijela tankog crijeva (naročito ileuma), alkoholizam, pankreatitis, insuficijencija bubrega samo su neka od zdravstvenih stanja koja mogu dovesti do manjka magnezija u organizmu, bilo zbog smanjene apsorpcije iz crijeva, bilo zbog povećanog gubitka iz organizma.

Prevelika količina magnezija unesena hranom ne predstavlja rizik za zdrave osobe, jer se višak magnezija naprosto izluči bubrezima u urin. Prekomjeran unos putem dodataka prehrani pak najčešće rezultira smetnjama u probavnom sustavu

i to proljevom, mučninama i abdominalnim grčevima. Rijetki su slučajevi trovanja magnezijem gdje serumske koncentracije prelaze 1,74–2,61 mmol/L kada se može javiti depresija, letargija i hipotenzija.

Ukoliko smatrate da spadate među osobe koje imaju povećanu potrebu za magnezijem, pozivamo vas da se s povjerenjem obratite u Ljekarne Zagrebačke županije kako bi uzevši u obzir vaše životne navike, zdravstveno stanje i terapiju lijekovima, ukoliko postoji, odabrali onaj dodatak prehrani s magnezijem koji najbolje odgovara vašim potrebama. Prilikom uzimanja ovakvih preparata savjetujemo da se pridržavate preporučenih dnevnih doza, osim ako liječnik ne odredi drugačije.

Važno je napomenuti i činjenicu da magnezij može ulaziti u interakcije s nekim često propisivanim lijekovima, npr. može smanjiti apsorpciju, a time i učinak nekih antibiotika (doksiciklin, ciprofloksacin, levofloksacin, nolicin), te lijekova za liječenje osteoporoze (alendronat, risedronat, ibandronat), zbog čega je važno da se ovi lijekovi uzimaju barem 2 do 4 sata prije ili 4 do 6 sati nakon uzimanja preparata koji sadrži magnezij. Na smanjenu apsorpciju magnezija pak utječu: oksalati, vlakna, masnoće, alkohol te visoke doze cinka.



DOJENJE I ALERGIJE



Napisala
mag. pharm.
Stella Šaban Gredičak

Djeca od rođenja do godine dana nazivaju se dojenčad. I samo ime govori da je dojenje za njih najbolja i nezamjenjiva hrana. Ovaj članak će se posvetiti samo jednoj od brojnih dobrobiti dojenja, zaštitnoj ulozi dojenja u razvoju alergija. Majčino mlijeko štiti dijete od alergija na dva načina. Naime, isključivo dojena djeca su, u prvim mjesecima života, manje izložena potencijalnim alergenima već time što se hrane samo majčinim mlijekom. Što se djetetu ranije uvodi dohrana, to je veća vjerojatnost da će biti alergično baš na tu namirnicu. Vrijedi i obrnuto, što je kasnije i manje izloženo drugoj hrani osim majčinog mlijeka, manja je i vjerojatnost obolijevanja od alergija.

Drugi razlog zbog kojeg su isključivo dojena djeca manje podložna alergijama je vezan za imunološki sustav djeteta koji je kod rođenja nezreo i dijete ovisi o zaštiti koju dobiva preko majčinog mlijeka. Osim toga i probavni je sustav djeteta nespreman za drugu hranu. Prvih dana nakon rođenja dijete dobiva kolostrum, prvo mlijeko, takozvanu «imunološku bombu», bogato antitijelima, uključujući i imunoglobulin A (IgA) koji stvara zaštitni sloj u crijevima, štiteći tako dijete od potencijalnih alergena. Zrelo mlijeko sadrži i specifična protutijela na strane tvari kojima je izložena majka ili dijete. U dobi od 6 mjeseci djetetov imunološki sustav je spreman sam proizvoditi IgA i tek tada je pravo vrijeme za postupno uvođenje dohrane.

Iako se lista namirnica koje izazivaju alergiju razlikuje od kulture do kulture, kravlje mlijeko i mliječni proizvodi su na vrhu liste. Alergija na kravlje mlijeko javlja se u oko 2,5% dojenčadi i u djece do druge godine života te je to najčešća alergijska reakcija u djece te dobi. To se tumači činjenicom da su bjelančevine kravljeg mlijeka obično prve strane bjelančevine s kojima dolazimo u kontakt. Na sreću, preosjetljivost na kravlje mlijeko

često nije trajna pojava. Oko 85% djece u kojih je bila dokazana alergija na kravlje mlijeko, prestaje biti alergično do treće godine života te može konzumirati kravlje mlijeko bez posljedica.

Prehrana majčinim mlijekom stoga je najbolji način izbjegavanja pojave alergija na kravlje mlijeko. No, bitno je napomenuti da, ukoliko je beba alergična na kravlje mlijeko, a majka uzima mlijeko i mliječne proizvode, čak i male količine, bjelančevine kravljeg mlijeka koje se nalaze u majčinom mlijeku, mogu izazvati alergijske reakcije kod bebe. Stoga se u takvim slučajevima preporučuje izbjegavanje konzumacije mlijeka i mliječnih proizvoda kod dojilja, što pobija ukorijenjeni mit kako "mlijeko stvara mlijeko". Kako bi kvaliteta i kvantiteta mlijeka bila zadovoljavajuća, važno je piti dovoljno tekućine, ne nužno mlijeka, i dojiti na zahtjev.

U svakoj kulturi postoji lista namirnica koju dojilje ne smiju jesti. Npr. kod



nas se ne preporučuje jesti češnjak, dok se on u Indiji smatra korisnim za stvaranje mlijeka. Prema novim smjernicama prehrana dojilje treba biti raznolika i ne treba se suzdržavati od konzumacije bilo kojih namirnica sve dok se ne primijeti da određene namirnice izazivaju alergije.

Ukoliko u obitelji postoji sklonost prema alergijama, bilo kod roditelja ili kod starije djece, preporučuje se tijekom trudnoće i dojenja preventivno izbjegavati sporne namirnice. Istraživanja su pokazala da, ukoliko majka tijekom trudnoće i dojenja izbjegava hranu koja je kod članova njene obitelji izazivala alergije, vjerojatnost da dijete razvije alergiju na tu hranu se smanjuje. Pritom je važno napomenuti da trudnica koja izbjegava mliječne proizvode i mlijeko tijekom trudnoće mora uzimati kalcij iz drugih izvora.

Kod alergijskih reakcija na hranu najčešći su gastrointestinalni simptomi: povraćanje, bljuckanje, proljev, kolike, zatvor, nadutost, neonatalna trombocitopenija, krv u stolici, slabo napredovanje...

Osim toga moguće su i reakcije u respiratornom sustavu (kihanje, kašalj, začepljen nos, curenje nosa, bronhitis, krvarenje iz nosa), na koži (ekcem, dermatitis, urtikarija, svrbež, pelenski osip), očima (crvenilo, svrbež, suzenje), središnjem živčanom sustavu (razdražljivost, problemi sa spavanjem).



Na alergiju se može posumnjati i na temelju promjene u djetetovu ponašanju (slaba koncentracija, potištenost, depresija).

Budući da za alergije nema lijeka, najlakši i najjeftiniji način je izbjegavanje hrane koja izaziva alergiju tj. eliminacijska dijeta. Neizravan dokaz alergije na neku od namirnica je upravo eliminacijska dijeta, tj. nestanak alergijskih tegoba nakon izostavljanja pojedinih namirnica. Otkrivanje koja hrana izaziva alergiju težak je, ali isplativ proces. Preporučuje se vođenje dnevnika prehrane i simptoma. Pritom je bitno napomenuti da neke bebe reagiraju već nakon nekoliko minuta, no općenito se simptomi pojavljuju nakon 4 do 24 sata. Kod većine beba će se stanje poboljšati već 5 do 7 dana nakon što majka prestane s konzumacijom hrane koja je izazvala alergiju. No da se potpuno uklone tragovi hrane koja je izazvala alergiju iz tijela majke i bebe treba i do 2 tjedna.



Čestitamo svim mamama koje doje svoje bebe, i navijamo za sve one buduće mame koje će tek naići na brojne probleme s dojenjem. Jer muke s bolnim bradavicama, oteklinama i iscrpljenošću normalne su na početku, ali nasreću kratkotrajne i prolazne u procesu pružanja najbolje i najprirodnije hrane vašem djetetu.



INDUSTRIJSKA KONOPLJA



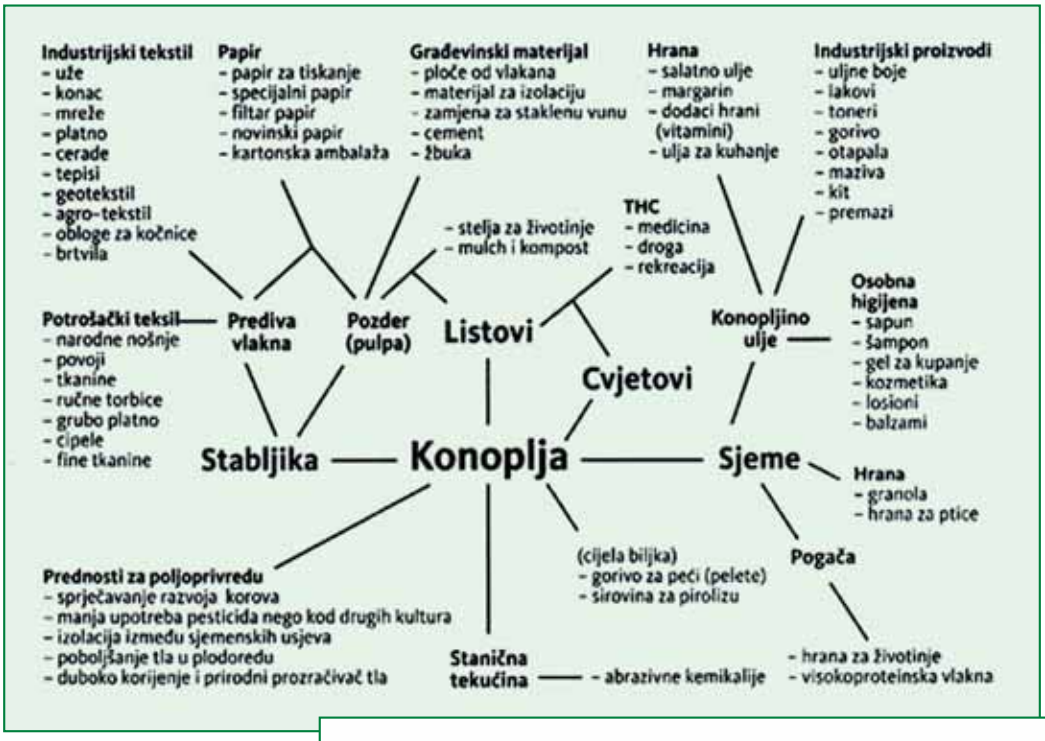
Napisala
mag. pharm.
Ivana Horvat Plavec

Prije svega, potrebno je reći da industrijska konoplja nije droga, te je zato legalna za sadnju u Hrvatskoj i mnogim drugim zemljama. Razlika između industrijske i indijske konoplje je u količini THC-a. THC je kratica za spoj tetrahidrokanabinol – glavnu psihoaktivnu tvar pronađenu u biljci konoplje. Neke sorte indijske konoplje imaju preko 20% THC-a, dok industrijska konoplja ima svega do 0,2% THC-a, što je i sto puta manje u odnosu na indijsku. Takve zanemarive koncentracije THC-a ne mogu izazvati nikakve neželjene posljedice u našem organizmu.

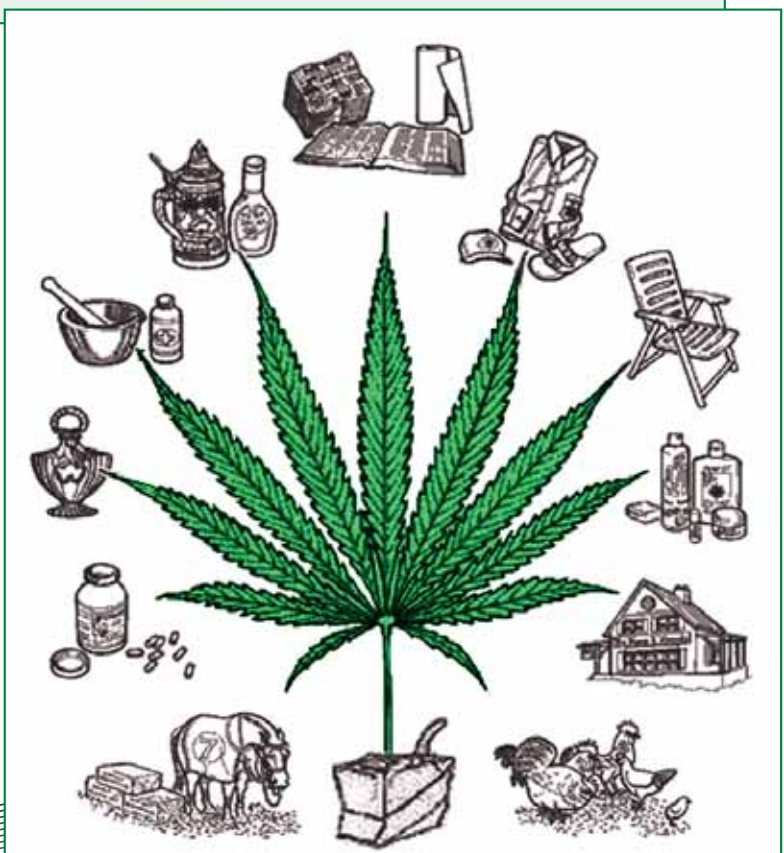
Industrijska konoplja (lat. Cannabis sativa subsp. sativa) je nezahtjevna jednogodišnja biljka. Raste na različitim vrstama tla i podnosi razne klimatske uvjete. Konoplja raste bez pesticida i herbicida, što njen uzgoj čini korisnim za cijelu planetu. To je jedna od najkorisnijih biljaka na svijetu, jer je biorazgradiva, održiva i neotrovna. Konoplja ne treba puno vode, nema bolesti i štetnika, stvara humus, čisti tlo od teških metala, i upija goleme količine ugljika iz atmosfere. Može dati 250% više vlakana od pamuka, uz manju potrošnju vode, te 600% više vlakana od lana, na istoj površini.

Konoplja je poznata daleko u prošlost. Ona je bila jedna od prvih kultiviranih biljnih vrsta. Uzgajana i obrađivana je u mnogim drevnim civilizacijama preko 12.000 godina, sve do danas. Vjeruje se da je porijeklom iz Centralne Azije, Kine i Himalaja.

Prema drevnom vjerovanju, konoplja je biljka koju je stvorio Bog kako bi čovjeku služila za SVE – kao hrana, lijek, miris, energent, građevni i odjevni materijal, stočna hrana, te za razne industrijske proizvode.



Nalazi široku primjenu u prehrambenoj, tekstilnoj, građevinskoj i kozmetičkoj industriji. Za prehrambene i kozmetičke proizvode koristi se samo sjeme konoplje, a za tekstilnu i građevinsku industrijsku koristi se cijela biljka. Od konoplje se može proizvesti velik broj proizvoda, neki autori navode i do 25 tisuća.





Nutritivna vrijednost konopljinog sjemena ne može se usporediti s niti jednim drugim biljnim izvorom na zemlji. Ima savršenu ravnotežu esencijalnih aminokiselina i ulja, sve u jednoj biljci i obliku koji je najprirodniji za probavu.

Također sadrži brojne minerale, uključujudi kalcij, magnezij, sumpor, željezo, cink i fosfor.

Izvor je potpunih bjelančevina i sadrži svih 20 poznatih aminokiselina, uključujući i 9 esencijalnih.

Sadrži vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, D, i E (prirodni antioksidans) i to u lako probavljivom obliku.



KONOPLJINO ULJE

Napisala
mag. pharm.
Ivana Horvat Plavec



Od sjemena konoplje prešanjem dobivamo ulje koje sačinjava 35% ukupne težine sjemena. Ovo ulje, u odnosu na ostala prirodno cijeđena, ima najmanju količinu zasićenih masnih kiselina (10%), a najveću količinu polinezasićenih esencijalnih masnih kiselina (80%).

Esencijalne masne kiseline su masne kiseline koje čovjek ne može sam proizvesti i stoga ih je nužno unositi u svakodnevnoj prehrani, a vrlo su bitne za rad ljudskog organizma. Osim što su izvor energije, štite nas od infekcija, jer potiču proizvodnju antitijela, gradivni su element tkivne masti i mnogih za organizam važnih staničnih struktura, te služe kao otapalo vitamina A, D, E i K.

To je jedino biljno ulje koje sadrži idealan omjer omega-3 i omega-6 nezasićenih masnih kiselina.

Prevladavajuća masna kiselina u ulju konoplje je nezasićena linolna kiselina (omega-6), a slijedi nezasićena alfa-linolenska kiselina (omega-3). Obje kiseline spadaju u **esencijalne** masne kiseline i bitne su u ljudskoj prehrani.

Uključene su u stvaranje životne energije iz hrane i kretanje, te energije kroz tijelo. Masnoće su druga po zastupljenosti od svih tvari u našem tijelu, prva je voda. U idealnoj varijanti, trećina prehranom unešenih masti bi trebale biti esencijalne masne kiseline. Optimalni omjer alfa-linolenske (omega-3) i linolne (omega-6) za ljudski organizam kreće se oko 1:3. Upravo taj odnos omege-3 i omega-6 nalazi se u ulju konoplje, te ga time čini najboljim izvorom masnih kiselina za optimalno zdravlje i sprečavanje čitavog spektra različitih bolesti.

Omega-6 masne kiseline (linolna kiselina i dr.) mogu se u tijelu pretvoriti u protuupalne odnosno „dobre" molekule ili „loše" molekule koje djeluju upalno.

Omega-3 i omega-6 masne kiseline se „natječu" za iste enzime u organizmu, pa će njihova količina odlučivati hoće li nastati više upalnih ili protuupalnih spojeva. Primjerice, specifični enzim (delta–5 desaturaza) kemijskim promjenama pretvara omega-6 masne kiseline u „loše" molekule, a prehrana koja je bogata omega-3 masnim kiselinama odvlači ovaj enzim na stranu proizvodnje više protuupalnih „dobrih" molekula.

Današnji suvremeni način prehrane (visokoprerađene namirnice, fast-food, mliječni proizvodi, margarini) uzrokuje veliku neravnotežu u unosu omega-3 i omega-6 u organizmu. Taj omjer zna se kretati i od 1:10, do čak i 1:20, što potom uzrokuje razvoj raznih poremećaja. Kroz određene promjene u prehrani, te unos kvalitetnih hranjivih ulja kao što je ulje konoplje, možemo poboljšati zdravlje organizma i povećati mu vitalnost.

Ulje konoplje je jedino **jestivo** ulje koje sadrži neposredne metabolite linolne i alfa-linolenske kiseline, odnosno gamalinolensku kiselinu (GLA) i stearidonsku kiselinu (SDA).

Zbog toga spriječava slabljenje metabolizma esencijalnih masnih kiselina i pomaže postizanju ravnoteže u organizmu. GLA je masna kiselina iz skupine omega-6. Važna je za organizam, jer ima jako protuupalno djelovanje. Ulje konoplje je također bogato vitaminima A, C, B1, B2, B3, B6, D i E, te željezom, fosforom, magnezijem, manganom, bakrom, kalijem i cinkom. Zbog svog jedinstvenog i izrazito kvalitetnog sastava ulje konoplje utječe na gotovo sve sustave u našem organizmu.

Svakodnevna konzumacija ulja djeluje protuupalno, jača imunitet, štiti srce i krvožilni sustav, čisti i jača arterije, regulira metabolizam masti i pomaže kod reguliranja tjelesne težine, regulira probavu i izbacuje suvišnu vodu iz organizma, sudjeluje u izgradnji mišića i povećanju mišićne mase, stabilizira vezivno tkivo,



regulira rad jetre i gušterače, snižava kolesterol, jača koncentraciju i pamćenje, spriječava aterosklerozu i razvoj dijabetesa tipa 2, pomaže u liječenju bolesti kože (ekcemi, psorijaza, neurodermitis, akne, lišajevi, razne vrste osipa), pomaže kod problema u menopauzi.

Uz sve ove pozitivne učinke na zdravlje koje ima konzumacija ulja konoplje nije zabilježen niti jedan slučaj toksičnosti. Važno je također napomenuti da zbog nedovoljne istraženosti nije preporučena konzumacija ulja trudnicama i pacijentima koji su na terapiji varfarinom i klopidogrelom.

Ulje jestive konoplje neizostavno je pri punovrijednoj hladnoj kuhinji, ali nije primjereno za visoke temperature (ne smije se zagrijavati iznad 180 °C). Zelene je boje i ima blagi orašasti okus. Kao i sve druge nezasićene masne kiseline i omega-3 masne kiseline mogu pod utjecajem jake svjetlosti i visoke temperature oksidirati. Oba procesa rezultiraju spojevima koji su štetni za organizam, stoga se preporuča ne pretjerivati s temperaturom i duljinom termičke obrade, te čuvanje ulja u tamnoj ambalaži u hladnjiku.

Preporuka za konzumaciju: 10-30 g ulja dnevno, najbolje prije obroka!



SAVJET LJEKARNIKA – OPREZNO S OTC PROIZVODIMA!

Napisala
mag. pharm.
Ana Galić Skoko

Pacijent OTC lijek ili bezreceptni lijek može kupiti u slobodnoj prodaji bez prethodne posjete liječniku, jer su to lijekovi koji su relativno sigurni za upotrebu u samoliječenju i namijenjeni su liječenju simptoma/stanja koje pacijenti sami lako prepoznaju i koji ne zahtjevaju nužan liječnički pregled i nadzor.

OTC lijekovi (od engleskog izraza "Over The Counter" što bi u hrvatskom prijevodu značilo "s druge strane recepture") su lijekovi koji moraju imati dokazanu, stalnu i ponovljivu kvalitetu, kliničku djelotvornost i sigurnost primjene, a odobren im je način izdavanja bez recepta. Izdavanjem lijeka bez recepta osigurava se brža i lakša dostupnost lijekova, no valja uzeti u obzir da svi bezreceptni lijekovi nisu potpuno neškodljivi. Magistar farmacije mora stručno procijeniti bi li pacijent primjenom OTC lijeka ipak mogao ugroziti svoje zdravlje. Lijek je ljekovita tvar samo u kombinaciji sa stručnim savjetom i tek kad je izdan na takav način, lijek postaje koristan i siguran za pacijenta. Bezreceptni lijek ima svoje indikacije, kontraindikacije i nuspojave, te ulazi u interakcije. Magistri farmacije se školuju kako bi pacijentima mogli dati ispravnu informaciju i savjet te im osigurati sigurnu i učinkovitu primjenu lijekova.

Trenutno važeći zakonski okvir u Hrvatskoj omogućuje dostupnost bezreceptnih lijekova pacijentima i bez nadzora magistra farmacije, čime se pacijente dovodi u opasnost. Tako bi se pojedini bezreceptni lijekovi uskoro mogli pronaći na policama velikih trgovačkih lanaca bez stalnog nadzora i savjeta stručne osobe. Iskustva europskih zemalja u kojima je ranije došlo do liberalizacije tržišta lijekova ukazuju da takvi postupci dovode do povećanog broja slučajeva štetnog djelovanja nekih bezreceptnih lijekova. Liberalizacijom tržišta želi se pacijentima ojačati njihova uloga u odlučivanju, te se želi omogućiti veća dostupnost lijekova i smanjiti troškove u zdravstvu. Realnost je ipak drugačija: povećavaju se rizici neispravne primjene.



U Danskoj se prodaja paracetamola udvostručila nakon što je prešao u bezreceptni status, ali se broj pacijenata koji su završili na bolničkom liječenju zbog trovanja tim lijekom povećao za 74%. Švedska je tržište bezreceptnih lijekova liberalizirala 2009. godine i time je dopustila prodaju lijeka poput paracetamola izvan ljekarni. U 2013. godini broj trovanja paracetamolom bio je gotovo 60% veći u odnosu na 2006. g., te je švedska Agencija za lijekove donijela odredbu da se od 1. ožujka 2015. g. ukida prodaja paracetamola izvan ljekarni. U 13 država Europske unije, među kojima su Španjolska, Slovačka, Austrija, Njemačka, Belgija i Francuska bezreceptni lijekovi dostupni su isključivo u ljekarnama.

U našem društvu postoje posebno rizične skupine: djeca, kronični bolesnici, trudnice, tinejdžeri, osobe s poremećajima u prehrani itd. kod kojih primjena bezreceptnih lijekova na nepravilan način može dovesti do niza neželjenih i štetnih događaja.

Važno je i razlikovati bezreceptne lijekove od dodataka prehrani. Dodaci prehrani su pripravci proizvedeni iz koncentriranih izvora hranjivih tvari (vitamina i minerala, aminokiselina, esencijalnih masnih kiselina, vlakana, biljnih vrsta, ekstrakata biljnih vrsta, mikroorganizama, jestivih gljiva, algi, pčelinjih proizvoda i drugih tvari), te imaju svrhu održavanja zdravlja, ali nisu namjenjeni liječenju bolesti. Ne zaboravimo da i dodaci prehrani imaju kontraindikacije i nuspojave, te da ulaze u interakcije.

Dragi naši pacijenti, ne zaboravite da u ljekarnama rade stručni timovi koji provode ljekarničku skrb. Mi ćemo vam pomoći da izbjegnete nuspojave, da smanjite interakcije, te da vam se poboljša učinak lijekova na zdravlje.

IZ POVIJESTI LJEKARNIŠTVA

ALKALOIDI – dokaz snage biljaka

Napisala
mag. pharm.
Blanka Borovec

„Imade navada u ljudskom životu, kojih se čovjek ne može riješiti, koje imadu upliv na živce, kao na morfinistu morfijum i na pušača duvan. Jedna od takvih navada jest i nagon za putovanjem, čežnja za širokim svijetom, za prouku dalekih i nepoznatih krajeva…“

Riječi su to braće Seljan, naših velikih svjetskih putnika i istraživača dalekih krajeva koji su na ovaj način opisali svoju želju i težnju za putovanjima, usporedivši je s ovisnošću.

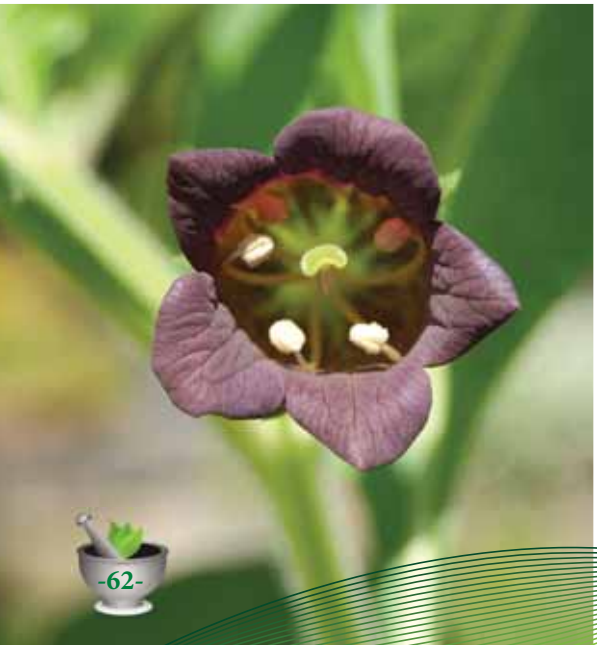
Spomenuti morfin (stari naziv morfij) iz maka, te nikotin iz duhana, kemijski gledano predstavljaju spojeve zvane alkaloidi. Alkaloidi su tvari često vrlo jakog djelovanja na naš središnji živčani sustav i to već u malim dozama. Upravo zbog toga su rano otkriveni i rano upotrebljavani. Ponekad su bili korišteni kao lijekovi, a ponekad kao otrovi. Alkaloid kinin primjer je upotrebe ovih spojeva u ljekovite svrhe. Dobiva se iz kore biljke kininovca, a služi za liječenje malarije. Sok biljke kukute bogate alkaloidima stari su pak Grci upotrebljavali kao otrov za izvršenje smrtnih kazni. Sok je izazivao uzetost živčanih vlakana i smrt bi nastupala gušenjem. Na ovaj je način pogubljen Sokrat 399. godine prije Krista.



Alkaloidi su izrazito rasprostranjeni u biljnom svijetu. Njihova uloga u biljkama još nije razjašnjena do kraja. Obzirom da u svojim kompleksnim strukturama sadrže dušik, smatra se da njihovo odlaganje u biljkama predstavlja način uskladištavanja dušika. Naziv im je dodijelio 1819. godine ljekarnik Meissner predloživši da se lužnate tvari iz biljaka nazovu alkaloidima. Danas imaju široku primjenu u medicini kao analgetici, sedativi, lokalni anestetici, hipnotici i moderna medicina priznaje njihove učinke. Neki stimuliraju rad srca, neki stežu krvne žile, neki opuštaju mišiće, drugi se pak zloupotrebljavaju kao halucinogene droge.

Prvi alkaloid izoliran iz biljnog materijala bio je morfin 1806. godine. Dobio je ime po grčkom bogu snova Morfeju. I danas se koristi u medicini kao jak opioidni analgetik (protiv bolova). Alkaloid atropin iz biljke velebilje (Atropa belladonna) uspješno se primjenjuje u oftalmologiji kao midrijatik, odnosno sredstvo za proširenje zjenica. Ova je biljka bila izrazito popularna u srednjem vijeku, jer su žene sok iz ploda ove biljke ukapavale u oči koje bi tada bile sjajnije, a zjenice veće što se smatralo izrazito privlačnim.

Nemojmo zaboraviti da je i kofein također alkaloid iz kave, a svi dobro znamo da nam dan bez jutarnje šalice kave nekako baš i ne ide po planu. Kofein djeluje kao stimulans, te tako odgađa umor i pospanost, a povećava budnost.







Alkaloide možemo pronaći i u začinskom bilju. Upravo alkaloid piperin daje aromatičan okus i miris crnom i bijelom papru. Crvena paprika sadrži pak alkaloid kapsaicin. On je odgovoran za karakterističan, ljut okus nekih vrsta crvene paprike. Ljutina se inače ne ubraja u standardne okuse, jer su receptori ljutine isti kao i za toplinu. Kapsaicin u ustima stvara iluziju sagorijevanja i zagrijavanja. Otuda eng. hot-ljuto. Razne vrste paprika i feferona sadrže različite količine kapsaicina, a smatra se da ga ponajviše sadrži malena papričica Habanero koja raste na poluotoku Yukatanu u Meksiku.

Ona sadržava nekoliko stotina puta više kapsaicina nego obična paprika. Američki farmaceut Wilbur Scoville još je 1912. godine osmislio skalu kojom se opisuje ljutina u paprikama, a ovisi upravo o količini kapsaicina. U farmaciji spomenuti alkaloid ulazi u sastav antireumatskih masti i flastera, jer proširuje kapilare i nadražuje kožu (rubefacijens).

Zastrašujući primjer otrovanja alkaloidima je bolest ergotizam. Javljala se sporadično, kroz prošlost, češće za vlažnijih godina. Simptomi bolesti bili su zastrašujući i često povezivani s nadnaravnim. Oboljeli je osjećao strašnu svrbež i žeđ koju nikako nije mogao utažiti, stoga su bolest nazivali i „Sveta vatra“. Često bi oboljeli osjećali plaženje kukaca po koži, neki bi i halucinirali, a bolest je u mnogo slučajeva izazivala gangrenu često sa smrtnim ishodom. Kasnije se shvatilo da je uzročnik bolesti gljivica raževa glavnica Claviceps purpurea bogata alkaloidima koja nastanjuje raž.



Za vlažnijih godina jače je zastupljena. Kako se to nije znalo, raž se nije čistila od opasnih tamnoljubičastih roščića i ljudi su se lako zarazili konzumirajući tako zaraženi kruh.



Danas se smatra kako se 1692. godine u sjeverno-američkom gradiću Salemu upravo pojavio ergotizam što je dovelo do histerije, te progona i privođenja više od 150 „vještica“. Dvadeset je osoba pogubljeno, a još je pet umrlo u zatvoru.

Sve nas ovo navodi na zaključak da biljke u sebi sadrže dragocjene spojeve s izrazito jakim, dapače i otrovnim djelovanjem na ljudski i životinjski organizam. Alkaloidi su samo jedna skupina tih spojeva, a iz priloženog se vidi njihova dojmljiva snaga. Kolika je tek moć biljnog svijeta u cjelini teško je i zamisliti. Farmaceuti su istraživači tog još uvijek nedovoljno poznatog svijeta i zato ih na tom polju možemo povezati s braćom Seljan.

