



LR LEKÁRNIČKA

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR-áci!

Tak už je to tu! Niektorí ju už máte za sebou, na mnohé ešte len čaká... Ak tipujete, že hovorím o letných dovolenkách, tipujete správne! Leto je tu tak si ho treba poriadne užiť, ale... v zdraví. V dnešnom príspevku nášho LR Magazínu sa chceme pokúsiť zostaviť pre Vás takú našu, „LR lekárničku“, ktorá by Vám mala pomôcť zvládnuť situácie, ktoré dokážu aj tú najúžasnejšiu dovolenku premeniť na nepríjemné spomienky. Takže pri akých ťažkostiach nám môžu naše produkty pomôcť?

Bežné **odreniny a drobné poranenia** hravo ošetríte pomocou **Aloe Vera umývacej emulzie** (vynikajúcou alternatívou pre svoje antibakteriálne vlastnosti je **Microsilver umývaci gél**), s následnou aplikáciou „malej lekárničky vo fľaši“ – **Spreju prvej pomoci**. 83% Aloe Vera gélu spolu s vybranými bylinnými esenciami dezinfikuje rany, pôsobí anti-septicky a urýchľuje hojenie poranení. **Poštípanie hmyzom** patrí istotne medzi nepríjemné, no len zriedkavo závažné situácie (samozrejme ak nie ste na daný hmyz alergický alebo Vás neuštipne mucha tse tse a Vy celé safari neprespíte ☺). Už v rámci prevencie môžete použiť produkty zo špeciálnej ošetrojúcej rady doplnkov Aloe Vera ako je napr. **Sprej prvej pomoci**, pre jeho veľmi zaujímavý „vedľajší“ repelentný účinok. Pri poštípaní postihnuté miesto schladte kockou ľadu a v priebehu nasledujúcich hodín opakovane, viackrát za sebou nastriekajte postihnuté miesto Sprejom prvej pomoci (ideálne chladeným) alebo naneste v cca 2-3mm vrstve **Aloe Vera Koncentrát** (rovnako chladený). Tento postup opakujte niekoľkokrát denne. Aloe Vera produkty dokážu s nepríjemnými poštípaniami priam zázraky. Potláčajú svrbenie, bolesť, začervenanie a spôsobia mimoriadne rýchly ústup opuchu a rýchle vyhojenie. Ak sa Vám, ale zdá, že ani po 1-2 dňoch reakcia neustupuje, ba práve naopak, opuch a začervenanie sa rozširujú, sú na pohmat tuhšie a citlivé, pridajte do liečby Kolostrum, pretože sa u Vás rozvíja zápal kože. Colostrum ako „prírodné antibiotikum“ Vám môže účinne pomôcť tieto začínajúce prejavy potlačiť. Samozrejme užívajte **Colostrum** v adekvátnej, aspoň dvojnásobne zvýšenej dávke po dobu minimálne 7 dní.

Veľmi nepríjemnou môže byť aj **hnačka cestovateľov**, ktorá je sprevádzaná bolesťami brucha, napínaním na zvracanie, zvracaním a horúčkou u tých ľudí, ktorí cestujú z krajín s vysokou hygienickou úrovňou do oblastí s nízkym hygienickým štandardom. Ak sa teda chystáte napr. do Latinskej Ameriky, juhovýchodnej Ázie, Afriky alebo Karibiku, majte sa na pozore. Príčinou hnačky sú mikroorganizmy, vírusy a baktérie, ktoré zvyčajne po 1-3 dňoch dokážu chorého riadne potrápiť. Priebeh takéhoto hnačkového ochorenia, ale zvyčajne nebýva dramatický takže ho vieme aj pomocou doplnkov zvládnuť. Zapamätajte si, že hnačku nie je potrebné za každú cenu potláčať. Organizmus sa len chráni a snaží sa to, čo „v ňom nemá čo robiť“ jednoducho vypudí. Netreba zabudnúť na mimoriadne dôležitú hydratáciu, príjem tekutín. Pite veľa vody, nesýtených minerálok a čajov napr. **Cistus incanus**. Siahnite po vysokých dávkach **Colostru** (podľa skúseností a výsledkov štúdií minimálne v dvoj- až trojnásobne zvýšenej dávke), ktoré sa vďaka vysokému obsahu protilátok – imunoglobulínov a celému spektru ďalších prirodzených „zabijakov“ stáva veľmi účinným nástrojom v boji s črevnými infekciami, vrátane rotavírusových hnačiek. Účinným pomocníkom budú v tejto fáze aj probiotické baktérie v produkte **Probiotik12**, užite aspoň 3-4 tablety denne. Možno viete, že straty vody spôsobené hnačkou sprevádzajú aj straty minerálov, takže je dôležité doplniť ich produktom **Probalance** v odporúčanom dávkovaní 3x4, alebo 2x6 tablet. Po prekonaní akútnej fázy prejdite postupne na nemastnú diétu stravu a pokračujte v užívaní doplnkov, až kým sa

nebudete cítiť úplne fit. Pite len balenú vodu, nekonzumujte surové ovocie a zeleninu či rôzne exotické pochúťky pripravované priamo na ulici. Nezapovedajte, že aj taký ľad do nápoja sa vyrába z obvyčajnej vody, ktorá môže byť zdrojom nákazy. A ak chcete takýmto „zážitkom“ radšej predchádzať, začnite aspoň týždeň pred odchodom na exotickú dovolenku s užívaním doplnku **Probiotik12** v dávke 3 tablety denne. Klinické štúdie potvrdzujú preventívny vplyv takejto dávky probiotík na zníženie výskytu hnačky cestovateľov a potlačenie sprievodných ťažkostí.

Ak sa chystáte na juh za slnkom, berte vážne výstrahy kožných lekárov pred jeho negatívnymi účinkami. Predovšetkým ak patríte k nízkym fototypom (ste jednoducho „bledokožci“), trpíte alergiou na slniečko, máte kožné ochorenie, ktoré sa slnením zhoršuje, alebo ho dokonca vyvoláva, prípadne ak sa už u Vás, alebo u niekoho z Vašej rodiny rakovina kože vyskytla. Sú teda ľudia, ktorí sú ohrození viac, ale riziko týchto poškodení sa týka každého z nás! Prečo je ochrana taká dôležitá? Hlavné argumenty sú: nadmerné slnenie pokožku nezvratne poškodzuje, spôsobuje jej predčasné starnutie, tvorbu vrások a môže spôsobiť jej rakovinu. A na to stačí aj jedno spálenie v detskom veku. Takže, ak to s ochranou proti škodlivým účinkom slnečného žiarenia myslíte vážne, tu je niekoľko konkrétnych rád.

Poznáte pravidlo KTO, KDE, S ČÍM a ČO?

KTO – znamená „fototyp“ mojej kože, teda to, ako sa na slnku správa. Čím je citlivejšia, tým vyšší „ochranný faktor“ musí pre mňa vhodný ochranný prípravok obsahovať.

KDE? Počas leta sa medzi 11.-15. hodinou slneniu vyhýbajte. V tomto období dosahuje intenzita ultrafialového žiarenia maximum. Naokoľko sa slnečné žiarenie odráža od rôznych povrchov a niektoré jeho časti prechádzajú sklom, vodou či oblakmi (mraky prepúšťajú až 90% ultrafialového žiarenia), nie sme pred ním chránení ani pod slnečným, ani keď je oblačno, alebo sa kúpeme.

S ČÍM? So štýlovým klobúkom, slnečnými okuliarmi s UV filtrom (ultrafialové žiarenie síce voľným okom nepostrehneme, ale môže nám spôsobiť pálenie očí a prispieva ku vzniku šedého zákalu šošovky a degenerácie sietnice). Najdôležitejším nástrojom ochrany sú ale kvalitné ochranné prípravky - **fotoprotektíva**. Sú to rôzne chemické a minerálne látky, ktoré majú po nanosení na pokožku za úlohu slnečné žiarenie od nej odrážať, alebo ho pohlcovať už v jej povrchových vrstvách a brániť tak poškodeniu pokožky v jej hĺbke. Na dosiahnutie účinného odfiltrovania oboch škodlivých zložiek ultrafialového žiarenia – teda UVA aj UVB sa často tieto látky v jednom ochrannom prípravku miešajú a účinkujú potom na spôsob rozbitého zrkadla. Čo dopadne na „črep“ sa odrazí (takto funguje minerálny filter), čo dopadne „mimo črepu“ sa pohltí (chemický filter). Každý ochranný produkt má číselné označenie tzv. SPF faktorom. Toto číslo znamená o aký čas sa môže predĺžiť pobyt na slnku kým sa pokožka spáli. Napr. veľmi citlivý fototyp I. sa spáli cca za 10minút. Prípravok s SPF 50 túto dobu predĺži na 500 minút. To znamená, čím vyšší „faktor“, tým dlhšia ochrana. Na udrža-

nie celodennej ochrany, je ale nevyhnutné pripravok nanášať opakovane, odporúčam každé 2 až 3 hodiny, a to v dostatočnom množstve, čo je na jedno natretie celého tela asi 6 čajových lyžičiek. V reálnom živote sme však veľmi „sporovlivní“, ale je to šetrenie na nesprávnom mieste, čím nakoniec výsledný ochranný film, ktorý máme aktuálne na pokožke bežne klesá cca o 2/3 a z prípravku s SPF 30 máme zrazu sotva SPF 10! Nebojte sa, že pri použití vysokého ochranného faktora vás neopáli. To prakticky nie je možné, nakoľko pokožka (okrem „bledokožcov“) bude vždy reagovať na slnečné žiarenie ochranným zhnednutím, čiže rozmnožením ochranného pigmentu. Dôležité je tiež vedieť, že chemická časť filtra musí s pokožkou najprv zreagovať, dosiahnuť „prevádzkovú teplotu“ a na to potrebuje určitý čas, zhruba 20-30 minút. To je doba, o ktorú musí nanosenie prípravku na kožu predchádzať samotné slnenie. Pri správne zvolenom a správne nanesenom produkte k začervaniu pokožky nedochádza. Je to ale falošný pocit istoty, pretože ultrafialové žiarenie poškodzuje pokožku aj v dávkach, ktoré nevyvolávajú začervanie.

ČO? Kúpaním, potením, oterom o uterák či piesok sa ochranný prípravok postupne odstraňuje, čo je ďalší dôvod opakovaného použitia. Po kúpaní sa radšej do sucha utrite, kvapky vody totiž napomáhajú rýchlejšiemu vstrebávaniu slnečného žiarenia do pokožky, čím hrozí riziko úpalu. Pri aplikácii parfumu na pokožku sa vyhnite priamemu kontaktu so slnkom. Predídete tak vzniku nepríjemných škvŕn, alergie alebo páleniu pokožky. U malých detí používajte len krémy s najvyšším stupňom ochrany. Dbajte na to, aby mali pri pobyte na slnku oblečené tričko, klobúk a slnečné okuliare. Deti do 3 rokov slnku vôbec nevystavujte.

Kombinované fotoprotektívne prípravky **Solárnej ochrany** z dielne LR ponúkajú jednak kvalitnú ochranu v stupni od nízkej až po najvyššiu, zároveň sa od iných odlišujú jednou významnou zložkou. Keďže o slnku je známe, že je ohromným producentom škodlivých voľných radikálov poškodzujúcich bunky kože, vysoký obsah Aloe Vera gélu predstavuje v LR produktoch vysoko účinnú antioxidačnú bunkovú ochranu (chráni bunkové jadro a v ňom uloženú genetickú informáciu). Polysacharidy a oligosacharidy v Aloe Vera géli majú navyše schopnosť chrániť a naprávať poškodenia imunitných buniek kože, tzv. Langerhansových, spôsobených UVB žiarením a gél ako komplex zabezpečuje účinnú hydratáciu a výživu pokožky. Každopádne je vhodné dodávať tieto látky aj „zvnútra“ užívaním niektorého z Aloe Vera gélov na pitie. A ak k spáleniu pokožky predsa len dôjde, použite na ošetrovanie osvedčené kombinácie produktov s vysokým obsahom Aloe Vera, počnúc **Sprejom prvej pomoci**, ktorý potláča zápal a pocit pálenia kože, **Umyvacou emulziou** na umývanie citlivej pokožky, či **Krémom s propolisom**, ktorý je bohatý na minerály a vitamíny. Nezapodíňte ale, že ide o „popálenie“ úraz“. Preto musí byť

ošetrovanie spálenej kože produktmi intenzívne! Je nevyhnutné aplikovať produkty hoc aj každú hodinu počas niekoľkých dní, až kým sa zápal neukľudní.

Čas strávený na pláži, či v horách je aj ideálnym obdobím, kedy môžete záučiť na Vaše tukové zásoby. Každých 0,5 kg tukového tkaniva obsahuje približne 3500 kalórií, čo pri množstve 500 spálených kalórií 60 minútami pohybovej aktivity strednej intenzity denne znamená spálenie 0,5 kg tuku za týždeň. A ak k tomu pridáte tekuté náhrady jedla **FiguActiv** s podporou **Bylinného čaju FiguActiv**, výsledný efekt sa ešte zvýši. Pri športe sa niekedy nevyhne drobným úrazom, svalovici, podvrtnutiam, či natiahnutiam svalov. V žiadnom prípade neošetrujte boľavé miesta protizápalovými krémami, či sprejmi propagovanými lekárňami. V kombinácii so slnkom môže dôjsť k závažným alergickým reakciám. Siahnite radšej po fľaši **Aloe Vera gélu Freedom** a postihnuté miesta ošetríte jemnou masážou s **MSM body gélom** alebo **Hrejivým mliekom**.

Ani to sprvu nezvážalo, že tá naša LR lekárnička bude taká objemná, že? A ak sa Vám aj nič z vyššie uvedeného nestane, ale jednoducho sklame počasie? Mám pre Vás jeden tip. Žiadny doplnok síce slnečný deň neprivolá, no môžete siahnuť po našich LR Magazínoch a načerpať z nich vedomosti, inšpiráciu a motiváciu do pracovných dní.

Záverom mi ešte dovoľte podeliť sa s Vami o jeden zaujímavý vývoj zdravotného stavu jednej z našich pacientok a zacitovať z jej listu.

„Dobrý deň pán doktor, rada by som Vám poskytla informácie o mojom zdravotnom stave, keďže na začiatku som mala veľké zdravotné problémy, ktoré ustúpili. Už prakticky od puberty som sledovaná hematologičkou pre poruchy zrážania krvi. Tento problém máme v rodine, je u mojej sestry a moja mamka zomrela na embóliu do pľúcnice. Každé tehotenstvo som mohla absolvovať len po schválení hematologičkou a vždy s injekciami proti zrážaniu krvi. Dlhé roky liečby tabletami s prísnu diétou sa možno odzrkadlili aj na mojom zdraví, keďže som veľa potravín a hlavne zeleniny musela z jedálničky vypustiť. Koncom minulého roka som začala pociťovať veľmi nepríjemné pocity v oboch nohách. Tesne pred Vianocami už to boli vyslovene krčovitá bolesti v oboch lýtkach, ktoré sa postupne rozširovali do stehien, až som začala mať problémy s chôdzou. Vyšetrenia nepreukázali problém s krvou ani liečba nebola teda zmenená, no moje problémy sa naďalej stupňovali. Bola som bledá a vyzerala ako chodiaca mŕtvola. Opakované a opakované vyšetrenia viedli nakoniec k podozreniu na vznik viacerých trombóz (pozn. -zrazení) a tak mi lekárka už po toľkýkrát zvýšila dávkovanie liekov. Na vaše odporúčanie som začala brať nízku dávku Aloe Vera gélu s príchutou broskyň, najprv v množstve 30ml denne. Nakoľko som sa asi po dvoch týždňoch začala cítiť trochu lepšie, dávku som si sama zvýšila na 2x30 ml a potom na 3x40 ml. To už prešli od začiatku liečby takmer 3 týždne a keďže som sa každým dňom cítila lepšie a lepšie akosi mi vypadlo z hlavy užívať lieky, ktoré som brala doposiaľ. Posledné tri týždne pred kontrolou som teda žiadne lieky nebrala. S malou dušičkou som šla k hematologičke na krvné testy. Tá však bola veľmi prekvapená výsledkami s tvrdením: tak vidíte, že Vám tie lieky pomáhajú. Mali ste vidieť jej prekvapený výraz na tvári, keď som jej oznámila, že lieky už 3 týždne neberiem a miesto toho užívam Aloe. Pridali ste mi aj VitaActiv sirup a ja sa skutočne cítim ako nikdy predtým. Som plná energie, bolesti dávno prešli a som veľmi šťastná, že ma Aloe tak dala dokopy. Dnes to bude takmer pol roka čo Aloičku užívam a už ju berie aj celá moja rodina. Ďakujem Martina V.

So želaním krásneho leta

Váš MUDr. Tomáš Kampe

infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.

email: tomas.kampe@lr-slovak.com