

Len slnko nestačí



S prehlbujúcou sa jeseňou sa dni krátia, preto by ste nemali zabúdať na dostatočný príjem vitamínu D, ktorý si naše telo vytvára aj vďaka slnečnému lúčom.

Déčko, alebo vitamín D, je vlastne hormón, ktorý komplexne pôsobí na náš organizmus, a to nielen v detstve, ale aj v dospelosti. Okrem správneho vývoja a rastu kostí i zubov významne vplyva na imunitu, správne fungovanie svalov a na celkovú psychickú a fyzickú pohodu. Naše telo si ho vytvára najmä vďaka slnečnému žiareniu, ktorého ale máme na jeseň a v zime podstatne menej a potrebnú dennú dávku prakticky nie je možné získať ani zo stravy. S výnimkou letných mesiacov, teda celé tri štvrtiny roka, by sme vitamín D mali pravidelne dopĺňať vo forme výživových doplnkov. Väčšina Slovákov ale trpí jeho akútnym nedostatkom! Odporúčaná denná dávka pre deti je 10 – 20 mikrogramov, u dospelých minimálne dvojnásobok. Pre porovnanie: 5 mikrogramov vitamínu D získame z troch vajíčok alebo z 200 g morských rýb. Lahko si teda spočítate, že organizmu treba s príjmom déčka pomôcť. Nedostatok vitamínu D sa zo začiatku prejavuje nenápadne – u detí sa môžu objaviť deformácie chrbtice, panvy a končatín. Majú ochabnuté svalstvo, pohybovo zaostávajú, neprosievajú a môžu trpieť nechutenstvom. Déčko však potrebujú aj dospelí, najmä starší ľudia a ženy v období menopauzy. Ak sa vám kazia zuby, bývate melancholickí a častejšie chorí, môže to byť práve následok nízkej hladiny vitamínu D. Najjednoduchšie je siahnúť po výživovom doplnku, ktorý obsahuje potrebnú dennú dávku tohto »slnečného« zázraku. Pri výbere zohľadnite pôvod vitamínu, ako aj pomocné látky, ktoré preparát obsahuje. Pozornosť venujte aj presnému a dostatočnému dávkovaniu. Pri kvapkách to uľahčí certifikovaný dávkovač. Užívaním niekoľkých kvapiek denne urobíte pre svoje zdravie viac, než si myslíte.

Foto: Dr. Popovič, Inštitút (1), Shutterstock (1)

TIP

Slnčný vitamín

Od jesene do jari sa odporúča dospelým užívať denne 2 000 jednotiek vitamínu D3 a deťom 800 jednotiek. Slovenský výrobca GENERICA ponúka kompletne portfólio vitamínov D vo forme kapsúl a takisto kvapky s praktickým certifikovaným dávkovačom. Jedna kvapka dávkuje presne 400 medzinárodných jednotiek vitamínu D, takže deťom stačia dve a dospelým päť kvapiek denne. Kvapková forma je vhodná pre deti od 1. mesiaca, ale často vyhovuje aj dospelým či starším ľuďom, ktorí majú ťažkosti s prehĺtaním kapsúl. Kvapky s vitamínom D3 značky GENERICA sú na báze olivového oleja, ktorý nezaťažuje žalúdok. Obsahujú čistý vitamín D3 bez alergénov, sú bez konzervačných látok, umelých sladidiel či prídavných farbív. www.generica.sk

Stranu pripravila: Daša Klimentová

Keď TESTOSTERÓN škodí...



Radí MUDr. JÁN POPOVIČ, odborník na transplantáciu vlasov

Vypadávanie vlasov postihuje čoraz viac mužov, ale i žien. Kým u mladších žien býva príčinou straty vlasov nevhodná starostlivosť, zlá životospráva či hormonálne zmeny po pôrode, vo vyššom veku nás o korunu krásy pripravuje testosterón.

Mužský pohlavný hormón testosterón, ktorý vlastne robí mužov mužmi, má aj svoju odvrátenú stránku. Jeho pôsobením sa vlasové cibulky postupne miniaturizujú, vlas sa stenčuje, až nakoniec vlasová cibulka odumiera. Tento nepriaznivý účinok testosterónu sa u niektorých pánov prejavuje už vo veku okolo 20 rokov, stáť môže ale aj za rednutím vlasov u žien, pričom po menopauze už býva strata vlasov trvalá. Hoci každý vlas raz vypadne (rastový cyklus sa obvykle pohybuje v rozmedzí 4 – 6 rokov), ak si v umývadle a na hrebení nachádzate čoraz väčšie chumáče vlasov a váš účes je o poznanie redší ako z mlada, mali by ste spozornieť. „Najlepší spôsob, ako premýšľať o raste vlasov, je predstaviť si záhradu. To, ako rastú jej jednotlivé rastliny, závisí od toho, čo sa deje pod zemou,“ hovorí odborník na transplantáciu vlasov, MUDr. Ján Popovič. „Cyklus rastu vlasov ovplyvňujú niektoré lieky, chemické látky, choroby a infekcie, stres, trauma a podobne. Vlasy môžu vypadávať i po častom česaní či necitlivom používaní farieb a iných preparátov na vlasy založených na chémii. Po odstránení príčiny sa cyklus rastu vlasov obvykle upraví,“ dodáva lekár.

Mužská plešatosť je najčastejšia

Asi najznámejšia diagnóza spojená s úbytkom porastu hlavy je androgénna alopecia, ktorej sa ľudovo hovorí mužská plešatosť. Páni sa s ňou potýkajú nezriedka už od svojich 20 rokov, ale postihuje aj ženy. Pri podozrení na alopeciu je potrebné určiť, či ide o infekciu alebo je príčinou autoimunitné ochorenie. Diagnózu však môže stopercentne určiť iba lekár. Kým v prípade infekcie vlasy niekedy dorastú sami, v druhom prípade je strata nezvratná. Dá sa však riešiť – jedinou účinnou metódou v tomto prípade je transplantácia vlasov, keď sa odumreté vlasové

cibulky nahradia živými cibulkami, schopnými produkovať vlasy.

Keď sú na vine hormóny

Mnohí muži s problémom trvalého vypadávania vlasov zápasia už v pomerne mladom veku, ale ako hovorí odborník, príčina nie je vo výške hladiny testosterónu v krvi, ale v miere citlivosti vlasových korieňov na vplyv tohto hormónu. „Muži s vysokou mierou citlivosti na derivát testosterónu začínajú plešať už okolo 20. roku života a táto časová hranica sa neustále posúva dopredu. Muži s nízkou alebo minimálnou mierou citlivosti na testosterón plešatejú len nepatrne alebo vôbec,“ hovorí doktor Popovič. A prečo sa vlasy z mužských hláv strácajú nepravidelne, najskôr tvorením »kútov«, ktoré sa zväčšujú a splyvajú s ostatnými lysými časťami? „Zatiaľ čo zadnú časť hlavy pokrýva koža s vlasovými cibulkami odolnými na testosterón, horná a predná časť hlavy je pokrytá kožou, ktorej vlasové cibulky sú na testosterón citlivé,“ vysvetľuje odborník na transplantáciu vlasov. V tomto prípade už vodičky ani mastičky nepomáhajú a jediným účinným a trvalým riešením straty vlasov je transplantácia vlasových folikulov, ktorá je vhodná aj pre mužov, aj pre ženy. Navyše, najmodernejšia technika transplantácie vlasových folikulov, označovaná ako FUE (Follicular Unit Extraction), je nebolestivá, pretože sa vykonáva v lokálnej anestézii a pacient sa rýchlo vracia do bežného života.



INZERCIA

BENU Lekáreň

Špecializácia: zdravotná para starostlivosť

TERAZ VÝHODNÁ Október 2018

AKCIA

iba v lekárňach BENU

Milna unášená 800 mg a 1000 mg - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 25,50 € 11,40 €

Genetika Unášená 800 mg a 1000 mg - 100 + 100 ml 100% BI
 Genetika Unášená Plus 1000 mg - 100 + 100 ml 100% BI
 Genetika Unášená Plus 1000 mg - 100 + 100 ml 100% BI
 CITLIVÁ STRATA VLASOV? O MŇO ČASNEJŠE!
 5,10 € 5,00 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 4,70 € 5,35 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 23,40 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 5,70 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 16,00 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 7,00 € 21,70 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 3,40 €

100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 100% BI - 100 + 100 ml 100% BI
 10,50 € 0,60 €

OSVEDČENÉ PRODUKTY

www.benu.sk

