

DOPORUČUJEME

● Příjemné užití

Ochranná a regenerační síla ze dvou darů přírody.

Konopný & tea tree olej spojuje účinek obou přírodních složek. Doporučuje se zejména při atopickém ekzému, aftech, akné, kožních a kvasinkových infekcích, odřeninách, lupech aj. Na www.piniapharma.cz od 139 Kč.



● Ústní hygiena

K přirozeně bílým zubům se lze vrátit už za 14 dní!

Zajistí to sonický zubní kartáček HealthyWhite. Pronikne i do obtížně dostupných oblastí a navíc má časovač pro správnou dobu čištění. V síti Euronics stojí 2599 Kč.



HLÍDÁTE SLOŽENÍ POTRAVIN?

● Jde to snadno!

Nemáte-li čas studovat nutriční složení, řiďte se vyobrazeným logem.

Takto označené potraviny splnily mezinárodní kritéria pro obsah rizikových složek, jež se spolupodílejí na rozvoji civilizačních chorob. Jejich hlavní kategorie jsou čtyři: cukr, sodík, trans mastné kyseliny a nasycené mastné kyseliny. V současné době je logem, které hlídá složení potravin za vás, označeno cca 160 výrobků (těstoviny, pečivo, šunky, sýry aj.).



Antibiotika užívejte jen na doporučení lékaře a přesně podle jeho pokynů.

Kdo za to může?

Jsou původcem vaší infekční nemoci viry, nebo bakterie? Pokud si říkáte, že je to jedno, mýlíte se. Od toho se totiž odvíjí léčba.

Odborník radí

MUDr. Milan Cabrnach,
lékař,
Praha



Nemoci virové i bakteriální jsou infekční – původce nákazy na vás „přeskočí“ z jiného člověka nebo zvířete (slinami či jinými sekrety, krví, vzduchem apod.). V těle se pak rychle namnoží a začnou vyvolávat potíže (a také se od vás šířit na další lidi). Tím však podobnost infekcí končí – „pracovní postup“ a „životní styl“ virů a bakterií je odlišný. **Proto na virovou nemoc v žádném případě neplatí antibiotika, ta se používají jen proti bakteriím.**

Viry. Ačkoli vyvolávají řadu onemocnění, výrazem „viroza“ označujeme pouze škálu neduhů typu nachlazení. Jejich průběh bývá lehký, na rozdíl od chřipky, jež je také virového

původu, ale je vážnější a déle se léčí. Viry vyvolávají i další choroby: mimo jiné žloutenku, klíšťovou encefalitidu nebo AIDS. **Současná medicína sice zná prostředky, které mohou průběh onemocnění zmírnit, ale boj s viry je těžký.** Působí totiž uvnitř buňky (označujeme je jako vnitrobuněčné parazity).

● **Od takzvaných antivirotik nelze očekávat, že virovou infekci vyléčí.** Jejich role je pouze pomocná.

● **Důležitý je klid.** Organizmus ho potřebuje, aby zlikvidoval on viry, nikoli viry jeho. V tom mu pomohou i diety, posilující přípravky apod.

Bakterie. Způsobují široké spektrum chorob: například tuberkulózu, me-

ningitidu, spálu, syfilis, streptokokovou angínu aj. Před objevem antibiotik mnohé z nich končily smrtí.

● **Antibiotika je nutné podávat uvážlivě.** Jejich nadměrnou, zbytečnou či špatnou aplikací vzrůstá rezistence bakterií vůči nim, takže na nemoci, jež dříve léčila, nezabírají. Je to vážný celosvětový problém.

● Kromě streptokokové angíny existuje i takzvaná virová (vyvolá ji EB virus), na niž penicilin nezabírá. Předepsání antibiotik proto **musí předcházet výtěr z krku a další vyšetření,** která určí, „kdo za to může“.

● **Také zápal plic existuje jak bakteriální, tak virový** (ten má závažnější průběh, je nebezpečnější a hůř léčitelný). ■