

Vážení čtenáři,

vítáme vás na stránkách časopisu Lékárna v novém roce a přejeme vám především pevné zdraví, mnoho radosti, úspěchů, dobrých nápadů a správných rozhodnutí.



**Co myslíte, objeví se konečně tableta proti stárnutí, která nám umožní více prožitých let ve zdraví?**

Jakkoliv se průměrná délka života v naší republice prodloužila zhruba o dva a půl roku, stárnutí člověka nelze zamezit či vypnout. Nicméně zdravým životním stylem lze procesy tělesného i duševního stárnutí zpomalit. Správná výživa, dostatek pohybu a spánku, dobrá mysl, optimistický postoj k životu a touha poznávat nové jistě přispívají k dobré tělesné aktivitě, správnému fungování imunitního systému a udržení cíle mysli.

A právě na této cestě vás bude provázet náš časopis Lékárna. Stejně jako v letech minulých, budeme i v tomto roce přinášet rady, informace a aktuality ze světa zdraví spolu s podněty a návody, jak zdravě žít, co dělat a čemu se raději vyhnout.

**A co naleznete v tomto vydání časopisu?**

Článek Odluka od žhavé milenky vás uvede do problematiky, proč je tak náročné – nikoliv nemožné – rozloučit se s poslední cigaretou, a přináší i návod, jak vyzrát na ranní kuřácký kašel. Když udeří bolest, a každý z nás od středního věku jistě zažil tento nepříjemný a paralyzující stav, je třeba rychle mít k dispozici produkt, který přinese úlevu. Malá žlutá tuba z lékárny, kterou vidíte na stránkách 10 a 11, dokáže rychle a účinně zbavit bolesti svalů, kloubů a páteře. Velmi zjednodušeně je pojímáno také zdraví jater: „Když nepiješ alkohol, máš játra zdravá.“ Tuto zavádějící jednoduchost v myšlení jsme se snažili napravit článkem Játra, kde se odborník (interní lékař) zabývá problematikou tohoto důležitého orgánu. Přinášíme rovněž přehled produktů řady Silymarin, které obsahují mikronizovaný extrakt ze semen bodláku ostropestřce mariánského. Tyto produkty byly vyvinuty ve spolupráci s lékařskou fakultou Palackého univerzity v Olomouci. Neopomineme ani zdraví dutiny ústní, problematiku krásné pleti, prevenci i léčbu nachlazení a na své si přijdou i luštitelé křížovek.

*Přeji vám příjemné čtení a hodně štěstí v novém roce!*

*Eva Holubová*

**RNDr. Eva Holubová**  
šéfredaktorka

## 3 PŘÍRODNÍ PÉČE

Olivový olej pro krásné vlasy

## 7 TIPY PRO ZDRAVÍ

Přivítejme nadcházející jarní dny

## 6 SLOVO LÉKÁŘE

Trápí vás pigmentové skvrny?

## 8 ZDRAVÍ A KRÁSA

V 50 na 40?  
Aneb když věk je jen číslo

**Naše smysly..... 02**  
Bílá, bílá, bílá... komu by se nelíbila?

**Zaměřeno na..... 04-05**  
Játra

**Novinky..... 09**  
Odluka od žhavé milenky

**Akutní problém..... 10-11**  
Artróza? Revmatismus?

**Zábava pro dospělé..... 12**  
Křížovka o 30 cen



**Náklad:** 300 000 výtisků. **Registrační značka:** MK ČR E 7658. **Distribuce:** zdarma na adresy lékáren, nemocnic a ordinací. **Požadavky na objednávky časopisu zasílejte na:** alena.dudova@naturpro.cz. **Šéfredaktor:** RNDr. Eva Holubová. **Redakční rada:** Ing. Radana Holíšová, Ing. Romana Bartschová, Jiří Vefřimifovský, RNDr. Eva Holubová. **Marketing:** Ing. Romana Bartschová, Ing. Radana Holíšová, Jiří Vefřimifovský. **Inzerce:** Petr Burkert. **E-mail:** lekarna@naturpro.cz. **Odborní konzultanti:** MUDr. Norbert Semendák, MUDr. Helena Frkalová, MUDr. Kamil Mazuch, MUDr. Alexandra Fiedlerová, Mgr. Petra Mičkalová-fyzioterapeut. **Jazyková úprava:** Mgr. Renata Ožanová. **Grafická úprava:** Marek Šebesta. **Foto:** archiv redakce, Jiří Vefřimifovský, Junker Homburg, SRN, www.pixmac.cz, www.depositphotos.com. **Kontakt:** redakce časopisu Lékárna, 17. listopadu 1607, 736 01, Havlířov-Podlejší. **Tisk:** Moraviapress a. s., U Póny 3061, 690 02 Břeclav. **Vaše dotazy zprostředkovává:** Ing. Radana Holíšová, e-mail: radana.holisova@naturpro.cz. **Objednávky produktů:** na e-shopu www.naturlekarna.cz, nebo na tel. čísle: 596 413 411. **Objednávky pro lékárny a obchody:** na bezpl. tel. lince: 800 11 44 88.

**Více informací o produktech:** [www.naturprodukt.cz](http://www.naturprodukt.cz), [www.lacalut.cz](http://www.lacalut.cz), [www.doliva.cz](http://www.doliva.cz), [www.mucoplant.cz](http://www.mucoplant.cz), [www.dr-theiss.cz](http://www.dr-theiss.cz), [www.allgasan.cz](http://www.allgasan.cz), [www.additiva.cz](http://www.additiva.cz), [www.rugard.cz](http://www.rugard.cz), [www.hroznyoukcr.cz](http://www.hroznyoukcr.cz), [www.kosmetika-bubchen.cz](http://www.kosmetika-bubchen.cz).

Ochrana osobních údajů.

Svou účastí v soutěži každý soutěžící uděluje společnosti Naturprodukt CZ spol. s r.o. souhlas ke zpracování svých osobních údajů v rozsahu jméno, příjmení, adresa, e-mail, telefonní číslo za účelem kontaktu v průběhu soutěže, provedení účasti v soutěži, předání výhry v soutěži, informace o průběhu soutěže, pro zaslání obchodních sdělení a nabídek a pro informace o dalších marketingových akcích společnosti Naturprodukt CZ spol. s r.o. Souhlas je udělen na dobu 5 let. Soutěžící souhlasí se zveřejněním osobních údajů v případě výhry v rozsahu jméno, příjmení, obec. Správce je společnost Naturprodukt CZ spol. s r.o. se sídlem Praha - Vichod, Šestajovice, Na Vinicích č.p. 638, PSČ 25092, IČ: 48407722. Účastník soutěže je oprávněn písemně požádat o poskytnutí informace o osobních údajích o něm zpracovávaných, a to jednou za kalendářní rok bezplatně, jinak za přiměřenou úhradu. V případě porušení povinností správcem nebo zpracovatelem je účastník soutěže oprávněn požadovat, aby se správce či zpracovatel držel takového jednání, odstranil takto vzniklý stav či poskytl na ústní náklady omluvu nebo jiné zadostiučinění, aby provedl opravu nebo doplnění osobních údajů tak, aby byly pravdivé a přesné. V takovém případě je účastník soutěže rovněž oprávněn požadovat, aby byly jeho osobní údaje zablokovány nebo zlikvidovány, aby mu byla zaplacená peněžitá náhrada, jestliže bylo porušeno jeho právo na lidskou důstojnost, osobní čest, dobrou pověst či právo na ochranu jména, případně je oprávněn se obrátit na Úřad pro ochranu osobních údajů s žádostí o zajistění opatření k nápravě. Účastník soutěže se je vědom toho, že svůj souhlas se zasláním obchodních sdělení může kdykoliv odvolat formou písemné informace na adresu správce.