

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

3/2009

www.med-art.sk

MED-ART

– váš distribučný partner



tehotná zákazníčka

VO VAŠEJ LEKÁRNI



OVČIE MLIEKO

má pre nás preventívne,
ale aj liečivé účinky

NIELEN Z HDP ŽIJE ČLOVEK

ekonomický blahobyť je pominutelný,
skutočné šťastie je viac závislé
od nášho životného postoja



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



Espumisan[®]
simeticonum

Sú chvíle, keď nechcete byť rušený...

PROTI PLYNATOSTI A NADÚVANIU

Liek **ESPUMISAN[®]** obsahuje simetikon. Pred použitím sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte informáciu o lieku. Vždy užívajte **ESPUMISAN[®]** presne podľa pokynov uvedených v písomnej informácii pre používateľov. Len na vnútorné použitie. Spôsob výdaja lieku: bez lekárskeho predpisu.

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Fastum gel
Ketoprofenum[®]
ANALGETIKUM / ANTIREUMATIKUM

RÝCHLA ÚLAVA OD BOLESTI!

PRAKTICKÁ TUBA S DÁVKOVAČOM

UPOZORNENIE: Fastum gel obsahuje ketoprofen. Pred použitím sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte príbalový leták! Na vonkajšie použitie. Spôsob výdaja lieku: bez lekárskeho predpisu.

Berlin-Chemie AG
Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724

BERLIN-CHEMIE MENARINI



MEDIUM 3/2009

štvrtročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o.
Hornočermánska 4
949 01 Nitra
e-mail: medartnr@medart.sk
tel.: 037/775 31 02
fax: 037/651 37 90

Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.:

PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
Ing. Jana Machalová
MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka:
Beáta Račeková

redakčná rada:

Andrej Fuksa
Mgr. Alena Halášová
PharmDr. Zlatica Bártová
PharmDr. Marek Molitoris
PharmDr. Petra Némethová
Mgr. Ján Gál
MVDr. Peter Kováč

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciamy. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

Z OBSAHU VYBERÁME:

o nás

5 NIELEN Z HDP ŽIJE ČLOVEK

Veľa sa písalo a píše o finančnej kríze a oveľa menej o morálnej kríze ľudí našej doby. Tá finančná pomínie určite v kratšom čase ako tá ľudská.



9 ČLOVEK ČLOVEKU ČLOVEKOM

Bezplatní darcovia krvi z Nitra a blízkeho okolia opäť nesklamali. Pri príležitosti Svetového dňa darčovstva krvi a otvorených dverí NTS SR Nitra realizovala odber krvi.

10 V. CELOSLOVENSKÝ ODBORNÝ SEMINÁR ZDRAVEJ VÝŽIVY

Už druhý rok bola miestom seminára, na ktorom sa stretlo až 450 účastníkov, aula UKF v Nitre.

o zdraví a pre zdravie

26 ANTICAFARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI – VČERA A DNES

Kláštory okrem toho, že boli miestom modlitby, boli zároveň miestom, kde sa stretávali ľudia rôznych kultúr, ktorí často potrebovali lekársku starostlivosť a preto kláštor nezriedka zohrával aj úlohu nemocnice.

36 HOMEOPATIA A BOLESTI HLAVY

Bolesti hlavy sa stávajú rozšíreným civilizačným problémom. Príčiny môžu byť rôzne, preto je potrebné najmä pri intenzívnych blestiach urobiť erudované interné a neurologické vyšetrenia a pri liečbe bolesti hlavy sa zamerať predovšetkým na ich príčinu. Ak príčina nie je zistená, liečba je len symptomatická, zameraná na samotnú bolesť.

38 OVČIE MLIEKO A BRYNDZA

Slovenské ovčie mlieko dosahuje kvalitatívne parametre vysokohorského alpského kravského mlieka a v niektorých zložkách ho dokonca prevyšuje.

radíme vám

18 DÔVERA NA PRACOVISKU

Dôverovať nie je také ľahké, ako by sa mohlo zdať. Dôvera patrí k základným pilierom tímovej práce. Je predpokladom a podmienkou toho, aby sa tím dostal na najvyšší stupeň svojho vývoja.

20 PROTISTRESOVÝ PROGRAM

35 jednoduchých cvičení, pomocou ktorých nájdete opäť cestu k sebe samým. Na väčšinu cvičení nepotrebuje žiadne pomôcky a môžete ich robiť kdekoľvek, kde sa nachádzate.

22 5 CVIKOV, KTORÉ MÔŽETE ROBIŤ AJ V KANCELÁRII

Chuť do športovania vám nechýba, čas však áno. Celé dni presedíte v kancelárii, popoludnia patria domácnosti a rodine, no a večer už žiadna energia nezostáva. A tak stagnujete stále v nečinnosti. Prichádzame so super nápadom – zaočíte si priamo vo svojej kancelárii.

veterinárne info

44 NOČNÁ MORA MAJITEĽOV Psov: SRDCOVÝ ČERV V DOVOLENKOVÝCH DESTINÁCIÁCH

Dovolenková sezóna sa pomaly končí a my hodnotíme, aké je to fajn, že si už dnes môžeme zobrať na dovolenku skoro všade aj nášho štvornohého miláčika. No nemali by sme zabúdať na možné riziká, ktoré na nás číhajú nielen za hranicami, ale aj doma.



46 ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Ak ste čítali pozorne, máte veľkú šancu na peknú výhru...

KOSMODISK Classic

Sada obsahuje:
• Pás na chrbticu
• Pás na krížovú oblasť

Darček
Kniha boj proti bolesti chrbta a zád

KOSMODISK Prestige

Sada do auta v 3 farbách:
• modrá - šedá - béžová

7 vreciek z vodoodolného materiálu
• Skvelý pre ukladanie časopisov, hračiek, vreckoviek, desiatok, CD, fliaše a iných vecí
• Jednoduché pripavenie na operačnú sedačku v aute
Hodnota výroby: 15,60 EUR

Darček
Praktický závesný úložný systém do auta zadarmo

DORMEO

memosan classic
Rozmery: 48 x 74 cm

dormeo memosan
Rozmery: 30 x 50 cm

Darček
Pri kúpe 2ks DORMEO odpuzovač hmyzu MOSQUITO REPELLER zadarmo

• Anatomické a ortopedické
• Materiál: vysoko kvalitná pamätová pena

ZODPOVEDNOSŤ

PharmDr. Ján Holec



PharmDr. Ján Holec

Život okolo nás ponúka nové a nové témy. Skúsím si z nich vybrať a nahlas nad nimi pouvažovať. Moje myšlienky plynú z prežitého...

Pri rozhovore s kolegom v období, keď obrazne povedané na moju hlavu padal celý svet i s oblohou, ma kolega nazval kaskadérom, ktorý často riskuje. Pritom, podľa neho mám šťastie a vychádza mi to. Prekvapilo ma takéto vnímanie mojej práce. Vynorila sa mi otázka: „Som dosť zodpovedný?“

Obaja stojíme na rozličných brehoch videnia sveta a zodpovednosti za iných. On ako zamestnanec si neuvedomil, že v podnikaní, keď človek niečo podcení alebo nezareaguje dostatočne rýchlo, ľahko sa môže dostať do neúspechu a začarovaného kruhu. Preto správny podnikateľ koná niekedy „kaskadérsky“ a nechváli sa samým sebou. Nepoukazuje na svoj úspech, naopak, viac si všíma svoje slabosti. Musí si uvedomovať, že tá istá náplast' nehojí každú ranu a že treba byť vo všetkom opatrný ako svišť, ale pritom jednoduchý ako holubica.

Viacerí z vás, milí čitatelia Media, asi poznáte životnú situáciu, keď skončíte tam, kde ste začali. Takto je to aj so zodpovednosťou za iných.

Ako dokážeme byť či nebyť zodpovední za iných, za firmu, lekárňu, ambulanciu? To závisí od nás samých a od „kaskadérskych“ reakcií. Treba nám stáť pevne ako nákovca, na ktorú iní bijú. V skutočnosti to vyplýva aj z toho, aký máme pocit zodpovednosti. Ten sme dostali často od svojich rodičov a ľudí, ktorých príklad si vážime, lebo zohrali v našom živote veľkú úlohu. Potvrďujem výrok: „Iba zodpovední ľudia môžu viesť k zodpovednému životu.“ Aj nás zodpovednosť za iných musel niekto naučiť. A učiť môže len ten, kto sám takéto hodnoty vyznáva. Veď veľkí atléti tiež tržia rany, ale pritom víťazia.

Kto sú teda tí, čo menia tento svet k zodpovednému konaniu?

Určite to nie sú tí ľudia, ktorí si o sebe myslia, že sú významní. To sú často smiešne nafúkané vyobliekané figúrky,

voziace sa v limuzínach a tváriace sa, že všetkému rozumejú. O pár rokov si na nich nikto nespomenie! ...zmiznú z médií a plagátov a nezostane po nich žiadna stopa.

Na druhej strane sú mnohí „čudáci“, ale zodpovední, ktorí si tvrdo hlavo idú za svojím cieľom, nad ktorými začudovane iní krúčia hlavami. Nevzdávajú sa svojich snov, alebo ako to môžu niektorí vidieť „kaskadérskych konaní“. Treba sa trpezlivo a vlastným príkladom, množstvom konkrétnych činov a bez veľkých slov snažiť meniť tento svet. Treba len prežiť taký normálny život – bez podvodov, kompromisov a skutkov, za ktoré by sme sa museli hanbiť. Svet nemení heslami a výzvami. Svet nám treba meniť zdola, a to činmi. Nedá sa o veľkých veciach len rozprávať, ale ich musíme začať robiť sami od seba.

Poznám množstvo ľudí, ktorí majú svoj nesebecký sen a „kaskadérске konanie“. Týchto ľudí nič nezastaví. Vyžarujú zo seba niečo, čo prežiarí aj osoby v ich okolí. K takým sa postupne pridávajú ostatní a sú ochotní nasledovať ich. Prečo? Lebo „viacerí máme svoje deti a tým chceme odovzdať svoje husle“. Túto vetu povedal slávny veľký „kaskadér“ Tomáš Baťa.

Na záver mi dovoľte popriať vám, aby ste sa stretávali vo svojom podnikaní s množstvom ľudí, ktorí budujú poctivo svoje firmy, lekárne a len tak kaskadérsky podnikajú, ale sú presvedčení, že podnikateľ sa musí len poctivo.

Prajem vám, aby takto iní videli za vami jasné stopy. Veď vy sa nepotrebuje predvádzať v médiách, foťiť sa s politikmi, nepotrebuje byť otrokmi vonkajších úspechov a titulov „najlepší podnikateľ roka, mesta, krajiny“. Vy budete dosahovať úspech vo svojom vnútri. Len tam nájdete trvalý zmysel svojej práce a života.

Prajem vám odvahu skočiť do víru diania a získať titul „kaskadér roka“. ■



Pomaly už rok sa stretávame v médiách s pojmami finančná a hospodárska kríza. Táto téma sa stala aj častým námetom rozhovorov nielen na pracoviskách, ale aj v rodinách. Najmä v tých, ktorých sa dotkli jej dôsledky. Veľa ľudí prišlo o prácu, niektorí už aj o bývanie, ktoré nevládali splácať. Budme vďační, ak sa nemusíme každý deň pýtať, za čo si kúpime jesť, ale zároveň nezabúdajme premýšľať, čo je príčinou veľkých kríz, keď sú najprv znehodnotené peniaze, potom sa zastavuje výroba, ľudia prichádzajú o prácu, a napokon môže prísť aj k násilium a vojne. Mnohí vo svete stratili obrovské majetky na burzách, iným sa „scvrkli“ penzijné úspory a počet miliardárov sa napr. v Rusku znížil o tretinu. Ktosi vyrátal, že za peniaze, o ktoré prišiel finančný sektor v kríze, by sa dala vytvoriť kocka jednodolárových banoviek vysoká 157 metrov, postaviť diaľnica, ktorá by osemkrát obišla rovník alebo by sa dalo zaobstarat' ryžu pre celý svet na 10 rokov! V skutočnosti svet prišiel o peniaze, ktoré nikdy nemal... Hodnota aktív s podceneným rizikom bola od počiatku nižšia a teraz len dochádza k tomu, že sa búrajú vzdušné zámky. Ekonomovia analyzujú príčiny, hľadajú sa východiská a vlády prijímajú protikrizové opatrenia.

NIELEN Z HDP

žije človek

Mgr. Ján Gál

Ukazuje sa, že kríza na Slovensko nedoľahla až tak ťažko, a tak ako k nám dorazila o niečo neskôr, aj obrat v našej krajine nastane o niečo neskôr. Sme totiž závislí od exportu, a teda aj vývoja kúpyschopnosti v iných krajinách. Takže sa musíme zmieriť s tým, že dôsledky finančnej krízy ešte viac pocítíme v najbližších mesiacoch. Preto je dôležité zamýšľať sa uprostred týchto turbulencií nad skutočnými hodnotami. Je potrebné vyhnúť sa dvojakému zjednodušeniu: Aby sme nevideli len potrebu chleba, ekonomiky a konzumu, ale aby sme ani nepodcenili význam materiálneho nasýtenia. Kresťanskí misionári svoju činnosť v chudobných pohanských krajinách nie náhodou začínali tým, že ponúkali jedlo, zdravotnú starostlivosť a školy. K tomu postupne pridávali vysvetlenie samotného evanjelia ako posolstva o živote, ktorý sa už nežije v strachu z prírody, cudzích ľudí a bohov, ale z lásky k Bohu, ľuďom a prírode.

Kardinál T. Špidlík vysvetľuje rovnováhu medzi duchovným a materiálnym v našom živote na príklade ľudského vývoja. Celkom malé dieťa sa domáha jedla a my sa tešíme, že mu chutí, že je zdravé. Keď má dieťa tri-štyri roky učíme ho, aby už jedlo s určitou disciplínou, aby nebolo maškrtné. O trochu neskôr ho aj morálne usmerňujeme. Pripomíname: Rozdeľ sa so súrodencami, poďakuj sa, nezabúdaj, že tu nie si sám, pomodli sa pred jedlom! Napokon človek vyrastie a stane sa dospelým. Zarába si na chlieb, stane sa matkou či otcom, stará sa o iných. Pokrm, ktorý dieťa dostávalo od svojho narodenia, je premenený v lásku, stane sa pokrmom duchovným. Tam, kde človek týmto vývojom neprejde, stane sa sebcem, materialistom, nebezpečným človekom. Taký človek sa usiluje o zisk, nič však sám netvorí, alebo ak predsa len niečo tvorí, tak zasa len preto, aby mal zisk ešte väčší. Ak si túto predstavu preniesieme z jedného človeka na mnohých,

vidíme pomerne jasne príčinu veľkých ekonomických kríz.

Veľa sa písalo a píše o finančnej kríze a oveľa menej o morálnej kríze ľudí našej doby. Tá finančná pomínie určite v kratšom čase ako tá ľudská. V tejto súvislosti je zaujímavý názor kráľa himalájskej krajiny Bhután, ktorý tvrdí, že skutočným meradlom úspešnosti národa nie je hrubý domáci produkt, ale „hrubé domáce šťastie“. Parafrazujúc známy výrok – „nielen z HDP žije človek“...A vlastné šťastie máme do veľkej miery v rukách my. Nevplyva naň americká burza, automobilový priemysel alebo niekto z mocných tohto sveta. O našom rozpoložení nerozhoduje udalosť, ktorá sa nám stane, ale naša vnútorná reakcia na túto udalosť. A rozhodnutie, ako zareagujeme, je úplne v našej moci. Veľa ľudí sa v živote vyhovára na okolnosti, na druhých ľudí, dnes na krízu – vždy sa čosi nájde. Komu však dávame vinu, tomu dávame moc nad sebou samým. A málokto z nás chce, aby o našich životoch rozhodovali druhí ľudia.

Náš hrubý domáci produkt na Slovensku sa vyvíja negatívne. Zaujímavé by bolo zistiť, ako sme na tom s „hrubým domácim šťastím“. Všetde sa hovorí primárne o finančnom dosahu krízy, no pritom náš národ sa má ekonomicky najlepšie za posledných niekoľko desiatok rokov a naša životná úroveň je napriek kríze nadštandardná oproti mnohým národom na svete. Práve teraz máme výbornú príležitosť uvedomiť si, že ekonomický blahobyt je pominuteľný a skutočné šťastie je viac závislé od nášho životného postoja.

Dnes potrebujeme nájsť v sebe silu na prekonanie ekonomických dosahov situácie vo svete. Dobrá správa je, že napriek čakaniu na koniec ekonomickej krízy a rast HDP, ktoré závisia viac od druhých ľudí (ktorí si kúpia naše výrobky), si vieme „hrubé domáce šťastie“ zmeniť takmer okamžite. Každý sám. Veď peniaze nosíme pri sebe a šťastie v sebe. ■

ÚVODNÉ ZAMYSLLENIE

ČO MOŽNO O NÁS NEVIETE

alebo „Kdo jen chvíli stál, stojí opodál“



Spoločnosť MED-ART, spol. s r. o., je klientsky orientovaná obchodno-distribučná spoločnosť, pôsobiaca na slovenskom trhu v oblasti veľkoobchodu a veľkodistribúcie humánných a veterinárnych liekov a zdravotníckych pomôcok od roku 1991.

Beáta Račeková

Nášou filozofiou je neustále rozvíjanie služieb pre obchodných partnerov. Prioritná orientácia na klienta, s cieľom rozvíjať spoluprácu a obojstranne výhodné vzťahy s klientom, sú predpokladom úspešnosti, efektívnosti a konkurencieschopnosti. Neustála dynamika je tým našim pravým kľúčom k stabilnej pozícii na slovenskom trhu. Pozíciu stabilného partnera, bonitného spolupartnera a kvalitného odborníka si udržujeme korektnými obchodnými vzťahmi a vyrovnanou ekonomickou bilanciou. Patríme medzi lídrov veľkodistribútorov s 21,5 %-ným podielom na slovenskom trhu.

Viac ako 420 odborných pracovníkov a špecialistov spoľahlivo pracuje vo vlastných firemných priestoroch v Nitre, v Bratislave, v Banskej Bystrici a v Prešove. Rast obchodných aktivít umožňuje spoločnosti neustále investovať do nových skladových kapacít, kvalitnej technológie skladového hospodárstva a budovať mohutný autopark.

Prostredníctvom našich pravidelne odborne a klientsky školených obchodných zástupcov, teleoperátorov, marketérov a servisných pracovníkov denne spoľahlivo poskytujeme:

Predaj širokého sortimentu viac ako 27 000 položiek humánných a veterinárnych:

- liekov a liečivých prípravkov
- zdravotníckych pomôcok
- doplnkového sortimentu

Služby/distribúciu:

- obchodno-marketingové služby pre viac ako 5 000 stálych klientov:
 - viac ako 550 dodávateľom
 - viac ako 4 500 odberateľom:
 - 1 750 verejným a nemocničným lekárom
 - 150 zdravotníckym potrebám
 - 850 zverímexom a petshopom
 - 700 veterinárnym lekárom
 - 1000 poľnohospodárskym družstvám a súkromne hospodáriacim roľníkom
- rozvoz 1x – 5x za deň
- mimoriadny špeciálny rozvoz aj niekoľkokrát denne
- zabezpečenie dovozu neregistrovaných liekov – mimoriadny dovoz do SR
- zabezpečenie prevádzky konsignačného skladu
- skladovanie, vzorkovanie, balenie tovaru
- prepúšťanie produktov mimo EÚ

Poradenstvo:

- odborné
- marketingové
- ekonomické

Servis:

- kompletne zabezpečenie činnosti zahraničných výrobcov liekov a zdravotného materiálu na Slovensku
- prenájom siete medicínskych reprezentantov
- obchodno-marketingové služby



Životná múdrosť, ktorú nám často zdôrazňuje náš generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec, je: „Kdo jen chvíli stál, stojí opodál.“ Fakt, že život je neustála zmena, že každé víťazstvo trvá len chvíľu a že vždy existuje niečo a niekto snažiaci sa nás dobehnúť a predbehnúť, si uvedomujeme každým dňom. Dôležité je nestrácať čas a svoje nápady uskutočňovať čo najskôr. O našich nových aktivitách, ktoré pripravujeme na skvalitnenie obchodno-distribučnej činnosti, vás budeme informovať v nasledujúcich číslach nášho časopisu.

Čítajte nás aj naďalej a dozviete sa viac!

0800 900 700

V snahe o aktívne orientovanú starostlivosť o zákazníkov prichádzame k vám s novou službou oddelenia zákazníckej podpory

od 1. októbra 2009

0800 900 700

bezplatná zelená linka call centra

„Prečo volať práve ZELENOÚ LINKU MED-ART?“

pretože:

- je bezplatná a šetrí vaše náklady
- je rýchla a šetrí váš čas
- svoju objednávku či požiadavku adresujete tým najpovolanejším – profesionálnym teleoperátorom call centra



Volajte zadarmo na:
0800 900 700
od 1. októbra 2009



MED-ART
opäť bližšie k Vám...



SVETOVÝ DEŇ DARCOVSTVA KRVI A DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ NTS SR NITRA ČLOVEK ČLOVEKU ČLOVEKOM

Bezplatní darcovia krvi z Nitry a blízkeho okolia opäť nesklamali. Pri príležitosti Svetového dňa darcovstva krvi a otvorených dverí NTS SR Nitra realizovala odber krvi.

RNDr. Ľudmila Grmanová, manažérka kvality transfúzných liekov NTS SR Nitra



Deň pracovného voľna – 14. 6. 2009 – bol dňom otvorených dverí v NTS SR pracovisko Nitra. Aj v tento deň sme privítali 27 bezpríspevkových darcov krvi. Mnohí prišli v sprievode svojich ratolestí. Celú akciu prišiel podporiť aj primátor mesta Nitry Doc. Ing. Jozef Dvonč CSc., ktorý aj napriek svojej zaneprázdnenosti rozšíril rodinu darcov krvi.



Na Slovensku sa ročne uskutoční približne 170 tisíc odberov krvi. P. Vašková, zamestnankyňa našej spoločnosti, sa v deň darcovstva krvi zapísala do databázy bezpríspevkových darcov krvi.

U našich darcov krvi sa stretávame s obrovským pochopením prísť pomôcť zachrániť život, hoci adresát zostáva v anonymite. Rovnako nás teší, že spoločnosť MED-ART, závod Nitra, veľkodistribúcia liekov a zdravotníckeho materiálu, obohatil našu akciu nielen multivitamínmi pre bezpríspevkových darcov krvi, ale aj vďaka p. Vaškovej sa rozrástla naša databáza bezpríspevkových darcov krvi.

Kolektív NTS SR Nitra želá všetkým dobrovoľným darcom krvi veľa zdravia, nech nám zachovávajú priazeň aj v budúcnosti, aby sme tak spoločne mohli naplniť heslo:

„ČLOVEK ČLOVEKU ČLOVEKOM“

Netreba zdôrazňovať, že predstavitelia miestnych spolkov SČK Nitry, Topoľčian, Vrábľov už dlhodobo veľmi obetavo prispievajú v agitácii a propagácii bezpríspevkového darcovstva krvi. Regionálna TV Centrál upútavkami vo svojom vysielaní upozorňovala na blížiaci sa deň SDDK. Zážitok detí a rodičov umocnila exkurzia po pracovisku NTS SR. Darcovia krvi aj náhodní návštevníci mali možnosť vidieť oveľa viac, ako počas bežných odberových dní. Milo nás prekvapil veľký záujem darcov o bližšie informácie o spracovaní krvi, o skladovaní krvi, ako aj o vyšetreniach, ktoré sú realizované pri darovaní krvi.



Primátor mesta Nitry Doc. Ing. Jozef Dvonč CSc. bol napriek svojej neustálej zaneprázdnenosti jedným z 27 bezpríspevkových darcov krvi.

Hokejbal je relatívne mladý šport a má už veľa priaznivcov po celom svete. Aj v našich mediarčkových radoch máme nadšencov tohto kolektívneho športu. Napríklad skvelý hokejbalista Ľuboš Lacina obliekal už reprezentačný dres Slovenska. Spolu s Jozkom Porhajašom už viac ako 15 rokov pomáhajú v Nitre napredovať tomuto krásnemu ľudovému športu.

Ivan Chrenák



Členovia tímu z radov MED-ARTu, ktorí prispeli k získaniu bronzového pohára.

TÍM S VEĽKÝM ŠPORTOVÝM srdcom

Hokejbal sa nápadne podobá hokeju, od ktorého je odvodený. Líši sa najmä tým, že sa nehrá na ľadovej ploche, ale na asfalte alebo betóne, nepoužívajú sa korčule, ale športová obuv a hrá sa s umelou alebo tenisovou loptičkou. Taktiež ostatná výstroj je jednoduchšia ako v ľadovom hokeji, pretože nie je nutná taká ochrana tela.

I keď y pochopiteľných dôvodov hokejbal nedosahuje atraktivity ľadového hokeja, má pred týmto športom, predovšetkým z hľadiska možného masového rozšírenia a zapojenia hlavne mládeže, veľa predností. Pre hráčov je lákavá jeho finančná nenáročnosť, organizátorom vyhovuje, že nevyžaduje kryté športoviská a ani veľké haly. Oslovuje širokú populáciu mužov a žien všetkých kategórií a prispieva k zvyšovaniu pravidelnej telovýchovnej aktivity mládeže i dospelých a účelnému využívaniu ich voľného času.

O POHÁR PRIMÁTORA

Madartáci sa v dňoch 30. – 31. mája 2009 zúčastnili, už po druhýkrát, 19. ročníka hokejbalového turnaja o pohár primátora Nových Zámok. Dokázali postupne poraziť najlepšie mužstvá Nitrianskeho kraja. Svojich premožiteľov v podobe domácich našli až v zápase o postup do finále. A tak nakoniec po výborných výsledkoch získali pre farby MED-ARTu bronzový pohár, z ktorého mali všetci obrovskú radosť.

„Sme super partia. A to nielen v zamestnaní, ale aj mimo brán MED-ARTu. Sme nielen dobrý pracovník, ale aj športový tím. Sme však hlavne rodina chalanov s veľkým športovým srdcom a pevne veríme, že nám to všetko vydrží čo najdlhšie.“ – s presvedčením skonštatoval hovorca tímu Ivan Chrenák.





IX. KONGRES

KOMORY VETERINÁRNYCH LEKÁROV SR



V termíne 30. – 31. mája 2009 zorganizovala komora veterinárnych lekárov SR už po treťi krát v priestoroch hotela Grand Jasná IX. Kongres KVL SR. Spoločnosť MED-ART sa tu prezentovala spolu s ostatným 35-timi vystavovateľmi. Počet veterinárnych lekárov, ktorí sa akcie zúčastnili, bol 358, čo svedčí o tom, že akcia je z hľadiska vzdelávacieho i prezentačného úspešná a vyhľadovaná. Nepochybne k tomu prispieva fakt, že prostredie hotela a jeho okolie je po všetkých stránkach príjemné.

..... • MVDr. Dagmar Hoptová

Tento kongres sa z radov pracovníkov MED-ARTu zúčastnili viacerí obchodní zástupcovia, ktorí pri rozhovoroch s klientami prebrali mnoho podstatných otázok, týkajúcich sa hlavne problémov vo veterinárnej praxi. Z nitrianskeho závodu sa kongresu zúčastnili MVDr. Galbička spolu s Mgr. Holkovičovou, z bansko-bystrického závodu MVDr. Hoptová a MVDr. Ovad. S vystavovateľmi komunikoval predovšetkým MVDr. Kováč, ktorý sa zaujímal najmä o novinky, ktoré sa objavili na tuzemskom a zahraničnom trhu.

Odborná časť kongresu prebiehala v štyroch sekciách a to – sekcia hospodárskych zvierat, malých zvierat, sekcia hippiatrická a aviárna. Hlavným „fahákom“ sekcie hospodárskych zvierat bola prednáška odprednášaná MVDr. Milošom Haasom, DVM, MSc., PAS, Kanada o vzťahu výživy k produkčným ochoreniam a welfwre na farmách HD.



Pri prezentačnom stánku našej spoločnosti bolo stále rušno, nakoľko je MED-ART, s. r. o., dlhoročným partnerom viac ako sedemsto veterinárnym lekárom na celom Slovensku.

Sekcia malých zvierat mala ako hlavnú tému cytológiu psov a mačiek, Mastocytómy u psov, Maligné lymfómy u psov a mačiek a jej hlavný prednášajúci bol Dr. Erik Teske z Holandska. Vzrastajúci záujem o chov koní, a s tým aj väčšie nároky na diagnostiku a liečbu koní u nás, zväčšuje záujem o prednášky v hippiatrickej sekcii, kde sa tento rok zaoberali problematikou ochorení pažeráku, tenkého a hrubého čreva spolu s praktickými ukázkami. Prednášky viedli MVDr. Barbora Bezděková, PhD. a MVDr. Lucie Ottová obe z Českej republiky.

Kongres navštívilo množstvo známych osobností z rôznych oblastí, ktoré majú vplyv na veterinárnu prax a z ktorých by som spomenula predovšetkým podpred-



V čase medzi prednáškami sa stretli odborníci v malých diskusiách na aktuálne témy v odbore a vymenili si aj skúsenosti z praxe.



Povedomie o zdravej výžive už nie je silné len vo vyspelých krajinách EÚ, ale aj na Slovensku. V praxi to znamená, že rastie počet ľudí, ktorí chcú mať pocit, že urobili niečo pre svoje zdravie.

• Beáta Račková

MALÉ JUBILEUM

V. CELOSLOVENSKÝ

ODBORNÝ SEMINÁR ZDRAVEJ VÝŽIVY V NITRE



V celoslovenský odborný seminár zdravej výživy v Nitre pravidelne organizuje naša spoločnosť pri príležitosti otvorenia brán poľnohospodárskej výstavy Agrokomplex. Tohtoročný akreditovaný seminár pre farmaceutov a farmaceutických laborantov sa konal 22. augusta 2009 pod názvom Fórum špeciálnej a zdravej výživy.

Účasť prekonal naša očakávaná

Už druhý rok bola miestom seminára aula UKF v Nitre. Dobrá dostupnosť miesta konania, sympatické vestibulové priestory, klimatizovaná prednášková miestnosť, či výstava AX boli isto jedným z dôvodov, prečo naši klienti neváhali obetovať deň voľna a zúčastnili sa v počte 450 účastníkov, akreditovaného podujatia. Najdôležitejším lákadlom bol však nesporne zaujímavý odborný program prednášajúcich a prezentačné stánky producentov firiem.

Odborný program

Na úvod pozdravil účastníkov seminára generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART PharmDr. Ján Holec.

■ Odborný program zahájila pani Dana Dittrichová, ktorá svoju prednášku venovala EPA a DHA omega3-mastným kyselinám, ktoré sú v prevencii civilizačných ochorení nezastupiteľné.

■ Nové normy a odporúčania EÚ v dojčenskej výžive a problematiku dobrej a vyváženej stravy u detí, prezentoval prednášajúci Ing. Peter Pytel.

■ O kľúčovom význame prívodu kalcia a nevyhnutnosti prívodu vitamínu D v liečbe ochorenia skeletu – osteoporózy, hovorili prof. Dr. Jozef Rovenský, DrSc. a MUDr. Pavol Masaryk, PhD.

■ Prípady infekcie spôsobené chrípkou typu H1N1 sú hlásené z celého sveta počnúc aprílom 2009. MUDr. Juraj Jakubička vo svojom vstupe prezentoval možnosti účinnej prevencie pred týmto ochorením formou využitia modernej dezinfekcie

a jej vplyvu na zdravý a bezpečný spôsob života.

■ Ludské oko vystavené vysokému stupňu oxidačného stresu, ktorý vzniká pri procese videnia, a má vďaka tomu zvýšené požiadavky na látky s antioxidantným účinkom. Ako súvisí zdravie oka so stravou, zdefinoval vo svojom príspevku MUDr. Štefan Marko.

■ Bodku za odborným programom urobil mediálne známy špecialista na výživu MUDr. Igor Bukovský, ktorý prezradil účastníkom odborného programu nové trendy využitia vitamínov a fytochemikálií v prevencii a liečbe civilizačných ochorení. Na diskusnú otázku – ako sa zbaviť nadváhy, mal jednoznačnú odpoveď: žiadne diéty, fyzická aktivita, striedma večera a výdatné raňajky.

Vysoká účasť vystavovateľov už tradíciou

Vysoká úroveň tohto podujatia každoročne láka aj našich dodávateľov. Aj tento rok sa tu stretli obchodné zastúpenia firiem: Pleuran, Nestlé, Reckit Benckitser, Minerálne vody, Generika, Altermed, Fytopharma, MüllerPharma, Hipp, Vitar, Feminia Family, SC Johnson, Prospekta, Nutricia, Herbex, Aries, Chauvin Ankerpharm, Vital Vitamins, Novafert, Hero.

Malé jubileum – V. ročník celoslovenského odborného seminára zameraného na zdravú stravu a doplnky výživy priniesol so sebou nové informácie a odpovede na aktuálne otázky. Prednášajúci odborníci odovzdali prítomným farmaceutom a farmaceutickým laborantom opäť mnoho cenných poznatkov, ktoré môžu zúročiť vo svojej odbornej praxi.

Obchodní zástupcovia pri prezentačných stánkoch partnerských firiem poskytli dôležité informácie o nových produktoch na trhu a fundovane odpovedali na doplňujúce otázky účastníkov seminára.

Celá akcia sa niesla v pracovnom duchu a nás, organizátorov, teší, že podľa vašich slov, splnila vaše očakávania. ■



Seminár zdravej výživy svojimi odbornými príspevkami obohatili aj MUDr. Štefan Marko a MUDr. Igor Bukovský



NA SALAŠI POD HRADOM s MED-ARTom

miesto oddychu, športu i ľudovej kultúry

V sobotu 13. júna 2009 sa Spišský salaš stal pre obchodných partnerov spoločnosti MED-ART miestom oddychu, športu i ľudovej kultúry. Záujem o túto kultúrno-spoločenskú akciu po ročnej prestávke bol dostatočne veľký na jej uskutočnenie. Patronát nad celým priebehom akcie držala umelecká a módna agentúra ŠTÝL pod vedením Marie-ty Širákovéj i pracovníci spoločnosti MED-ART.

PhDr. Alena Halasová



SPOLOČNÝ OBED A DOBYTIE SPIŠSKÉHO HRADU

Akcia sa začala na pravé popoludie tradičným slovenským privítaním hostí – chlebom, soľou a hruškovicou. Slovného uvítania sa ujal riaditeľ prešovského závodu MVDr. Rudolf Andraško. Spoločný obed bol príležitosťou na nadviazovanie nových, či staronových vzťahov. Čas pod altánkami spríjemňovali humorno-zábavné vstupy Jožki-Jožka, ktorého si všetci veľmi rýchlo obľúbili. Po dobití energie domácimi haluškami a pirohami sa deti rozdelili do súťažných skupín a usilovne zbierali zlaté dukáty, ktoré im slúžili ako vstupenka na Spišský hrad. Každé dieťa vyrobilo vlastnú kráľovskú korunu a spoločne sme sa vybrali dobyť hrad, vyslobodiť hradnú pani a nájsť poklad. Okrem toho bolo pre nás na hrade pripravené vystúpenie historického šermu a ukážky rôznych druhov dobových strelieb.

Radosť detí z dobytia hradnej pevnosti, vyslobodenia hradnej pani a nájdeného pokladu i úsmev na ich tváričkách boli odmenou pre nás všetkých. Po dobytí Spišského hradu nasledovala jeho krátka obhliadka a návrat na Spišský salaš, kde nás už čakal vynikajúci baraní kotlíkový guláš, strapačky, džatky s maslom či lekvárové a tvarohové pirohy.

PODVEČERNÝ PROGRAM V HUMORNO-TANEČNO-FOLKLÓRNOM ŠTÝLE

Podvečerný program sa začal okolo 17. h popoludní na slovenskú ľudovú nôt. Hostí zabávali ľudová formácia Šarišan a speváčka Hanka Servická. Zábava nebola iba v duchu slovenskej ľudovej hudby, ale aj v duchu belgických tancov a rôznych ukazovačiek, do ktorých sa s radosťou zapojili tak naši hostia – lekárnici, ako aj organizačný tím MED-ARTu a samozrejme detičky. Príjemne prežitý deň sme zakončili grilovanými špecialitami a zapálením spoločnej vatry. Nasledoval odchod domov plný zážitkov a spomienok na nádherne prežitý deň.

Veríme, že zábavno-spoločenský program v krásnom prostredí Spiša bol bohatý na zážitky, nové vzťahy a kvalitný oddych. O rok dovidenia!



Netradične, niekde na rozhraní Dňa detí a konca školského roka, sme sa rozhodli spríjemniť našim malým priateľom posledné dni v škole a pozvali ich preto na návštevu „Tropicaria a Vidámparku“ v Budapešti.



Po rozdani cestovných balíčkov s občerstvením a malou pozornosťou, sme sa mohli vydať v ústrety zábave, poučeniu, novým zážitkom, ale hlavne, stráviť deň ako rodina.



Strávili sme deň ako rodina MED-ART DEŤOM

Zuzana Valková



TROPICARIUM

Cesta prebiehala pri slovách sprievodcu rýchlo a ani sme sa nenazdali, víta nás svojim veľkomestským ruchom Budapešť. Po obchvate sme sa rýchlo dostali k prvej zastávke – k nákupnému centru Campona, ktoré obsahuje množstvo obchodov, reštaurácií a iných služieb. V útrobách tohto centra sa skrýva komplex atraktívneho morského akvária – TROPICARIA, vybudovaného na rozlohe 3000 m². Je zabezpečovaný špičkovou technológiou z Japonska a celý chod komplexu riadi počítačový program. O živé tvory sa stará tím 25 – 30 špecialistov – biológov, veterinárov, ošetrovateľov a pod. Hlavnou atrakciou Tropicaria je 1,6 mil.-litrové žraločie akvárium s vyhládkovým tunelom. Steny akvária sú zhotovené zo špeciálneho 16 cm hrubého nerozbitného panoramatického skla.

V Tropicariu sme zažili kúsok dažďového pralesa, v ktorom každú štvrtinu hodinu zahrní, spustí sa dažď a blesky sa kľukatia nad lenivo odpočívajúcimi mississippijskými aligátormi. Uchvátil nás pohľad na 11-metrový pozoruhodný tunel a na obrovské 4 m hlboké žraločie akvárium, kde len „na dotyk ruky“ nad hlavami návštevníkov plávajú strašidelne vyzerajúce žraloky – tigrované, leopardie a útesové. Tieto tvory, pochádzajúce z Floridy, patria medzi 10 najnebezpečnejších druhov žralokov. Detské očka žiarili pri každom z akvárií – obdivujú farebnosť, rozmanitosť alebo doslova „rozmary prírody“ podmorského a sladkovodného sveta. Výskali pri nádrži, kde návštevníci môžu hladkať raje – patrí právom medzi najobľúbenejšie. Tu, pod dohľadom a za pomoci ošetrovateľov mohli ručne kŕmiť a dotýkať sa týchto anjelských tvorov s hodvábnou kožou.

Zmorení všetkými zážitkami, adrenalínom, miestami nepriazňou počasia, cestovaním a ako rodičia dobre vedia – tisícimi otázkami našich ratolestí – sme sa k večeru vrátili do svojich domovov. Unavené, ale nadovšetko spokojné detské očka boli poďakovaním za vydatý deň.

Čo dodať? Možno sme nevideli všetky tvory v Tropicariu...možno sme nevykúšali všetky atrakcie vo Vidámparku...možno sme nemali najideálnejšie počasie...v každom prípade sme strávili spolu deň...malí aj veľkí...ako rodina.



ČERVENÉ MORE

raj pre milovníkov mora a jacht

Červené more je jedným z najfascinujúcejších výtvorov prírody. Jeho vody obýva množstvo rozmanitých druhov rýb, kôrovcov a bezstavovcov, pričom mnoho z nich sa nikde inde vo svete nevyskytuje. Pobrežie Červeného mora ponúka miesta neopísateľnej krásy. Nájdeme tu rozľahlú púšť, mangrovové močiare, holé pohoria a starodávne vulkanické krátery. Bohatá história a tradície krajín okolo Červeného mora sú mozaikou etník a náboženstiev. Dodnes sú tu zastúpené kultúry staré viac ako tisíc rokov, ktoré potvrdzujú, že Červené more bolo vždy významnou obchodnou cestou medzi obyvateľmi Afriky a Ázie. Čoraz viac Slovákov smeruje každoročne na dovolenku do Egypta.

Jana Balážová



Týždeň na jachte na Červenom mori je ako stvorený pre milovníkov mora a jacht. Ani v tomto roku tomu nebolo inak. Klienti, ktorí sa radi vznášajú na vlnách mora, vyhľadávajú príležitosti na šnorchlovanie alebo potápanie v úžasných tyrkysovo-modrých vodách, navštívili spolu s nami vody Červeného mora a zažili nádhernú podmorskú scenériu. Ostrov

Snov Malý Gobal – KARIBIK nás očaril svojím jemným bielym pieskom, pozvoľným vstupom do mora, romantickými piesočnatými, skalnými zákutiami a zálivmi. Sladké ničnerobenie, leňošenie, opaľovanie, kúpanie, šnorchlovanie, krásne koraly a príjemná spoločnosť nás všetkých!

Zažili sme aj plavbu na Sinaj, navštívili prírodný park, rezervácie RAS Mohammed, kde sme sa dosýta napotáпали a vyšnorchlovali a videli sme aj nádherné koraly.

Posádka jachty bola príjemná a úslužná v podobe mužského pohľavia, keďže ženy sú len v domácnostiach, kde sa starajú o deti. Kultúra Egypta, zahalené ženy, stále funguje, avšak, samozrejme, ženy prisťahovalkyne sa pokúšajú vnieť do týchto oblastí viac kultúry a slobody, čo sa týka práv žien.

Egypt každopádne stojí za to zažiť, nielen ako dovolenku na súši, poznávanie kultúrnych pamiatok, ale aj ako plavbu jachtou po nádhernom mori.



Na juhovýchode Talianska na úpätí apeninského horského pásma a na konci zálivu Polikastro, kde sa pobrežie už takmer dotýka Sicílie, v špičke „talianskej čižmy“ sa nachádza Kalábria. Od severu ju pred studeným vetrom chránia hory, na juhu ju obmýva Tyrhénske more. V jej piatich provinciách – Catanzaro, Consenza, Crotona, Vibo Valentia a Reggio di Calabria – žije viac ako dva milióny obyvateľov.



Kto dosiaľ navštívil iba sever Talianska, nedokáže si predstaviť, že len pár stoviek kilometrov južnejšie môže byť more také čisté a priezračne tyrkysové. Citrusové háje, množstvo viníc a nádherná architektúra talianskeho juhu nás očarili už pri príchode.

Naša cesta za krásami toľko ospevovanej Kalábrie sa začala vo Viedni, kde sme sa už na letisku ako skupinka spoznali a v dobrej nálade nasadli do lietadla do Neapolu. V Neapoli sme sa stretli s našou Veronikou, ktorá sa postarala o nezabudnuteľné zážitky počas nášho pobytu. Po dlhšej, ale peknej, oleandrami lemovanej ceste, sme dorazili do nášho cieľa – hotela Stromboli ponoreného v zeleni a skalnatých terasách jednej z najkrajších zátok, ktorá sa môže pochváliť okrem krásnej pláže a slubovaným tyrkysovým morom aj výhľadom na sopečné ostrovy Eolie, z ktorých práve Stromboli nám párkrát „zabafkal“ na pozdrav.

Okrem „leňošenia“ pri mori sme počas nášho pobytu spoznávali aj krásy a históriu Kalábrie. Jednou z našich zastávok bol mys Capo Vaticano, po ktorom sa volá celý poloostrov v Tyrhénskom mori. Okrem nádherného výhľadu sme ochutnali aj miestne špeciality v podobe domácich marmelád všakovakých chutí, favoritmi boli marmeláda z plodov kaktusu Opuncia, z plodov Bergamotu (citrusový plod typický pre túto oblasť, ktorý vám, kolegovia farmaceuti, asi nemusím bližšie predstavovať) a sladkého drievka.

KÚZELNÁ KALÁBRIA

• Petra Némethová



Maják, ku ktorému sme sa dostali cestičkou lemovanou práve rozkvitnutými opunciovými kaktusmi, má nádhernú vyhlídku končiacu prudkými skalnatými útesmi padajúcimi do mora a vytvárajúcimi romantické zátoky s piesočnatými plážami. V blízkosti sa nachádza mesto Tropea, právom označované ako „perla Tyrhénskeho mora“. Mesto sa doslova vznáša nad morom – leží na šesťdesiat metrov vysokom vápencovom útese. Okrem typických úzkych talianskych uličiek s neopísateľnou atmosférou, nás uchvátil zmrzlínár Tonino, ktorý nám predviedol svoje zmrzlínárske umenie a doslova „spod pultu“ nám ponúkol svoje špeciality ako napríklad olivovú, cibuľovú a šalámovú zmrzlinu pripravenú pravdaže zo surovín typických pre Kalábriu. Keď hovorím o zmrzline, nedá mi nespomenúť zmrzlinovú špecialitu Tartufo di Pizzo, ktorou nás Veronika prekvapila počas jedného nášho večerného posedenia – vrelo odporúčam!

Históriu Kalábrie sme mali možnosť viac spoznať počas našej návštevy mesta Reggio Calabria, odkiaľ sme zreteľne videli pobrežie Sicílie, keďže bolo od nás vzdialené len tri kilometre. Reggio Calabria bolo v staroveku jednou z prvých gréckych osád na talianskej pevnine. Bolo založené v VIII. stor. pred Kristom v Messinskej úžine. Po ničivých zemetraseniach v roku 1783 a 1908 niekoľkonásobne rekonštruované historické centrum nám predstavil náš sprievodca Pascuale počas príjemnej prechádzky po promenáde Lungomare „Falcomata“, ktorá sa môže pochváliť okrem tisícok exotických rastlín, aj antickými gréckymi hradbami a rímskymi kúpeľmi. Záľubu obyvateľov mesta v botanike sme mali možnosť vidieť aj pri návšteve komunálnej vily, ktorá sa môže pochváliť krásnou botanickou záhradou. Náš obraz Reggia dotvorila prehliadka múzea, v ktorom sú vystavené preslávené bronzové sochy bojovníkov z Riace. Naša cesta pokračovala do mestečka Scilla, kde sme si v malebnej reštaurácii Glauco vypočuli príbeh lásky krásnej Scilly a rybára Glauca.

Do tretice sme navštívili súostrovie Eolie, sopečné ostrovy, teda vrcholky sopiek, ktoré vyčnievajú nad hladinu. Ide o skupinu siedmich veľkých ostrovov (Lipari, Salina, Vulcano, Panarea, Stromboli, Filicudi a Alicudi) a celé množstvo drobných skalísk sopečného pôvodu. Ostrov Lipari je jedným z najstarších nepretržite obývaných miest v Taliansku. Celé súostrovie bolo obývané už v dobe kamennej, kedy najdôležitejším obchodným artiklom bol obsidián – čierne sopečné sklo. Známý ostrov Vulcano je ďalšou perlou z nádherného súostrovia Liparské ostrovy. To, že ide o sopečný ostrov, je zrejme už na prvý pohľad. Ostrov je vyhľadávaným pre svoje liečivé sírne kúpele, čisté more s čiernymi plážami a v neposlednom rade kvôli výstupu na vrchol sopky s prekrásnym výhľadom...

Ostrov Stromboli, tvorený pravidelným kuželom, je bezpochyby najaktívnejšou sopkou v Európe a zaraďuje sa aj medzi svetovú sopečnú elitu. Je to jedna z mála sopiek, ktorej erupcie prebiehajú pravidelne v intervaloch 10 – 20 minút. A to po celú dobu niekoľko tisíc rokov ľudskej prítomnosti na ostrovoch! Najvyšším bodom ostrova je vrchol Vancori (924 m n. m.). Sopečná aktivita sa však odohráva v krátere na severozápadnom úbočí, nad svaňom Sciara del Fuoco. Od najstarších dôb bol ostrov známy ako prírodný maják, označujúci severovýchodný okraj súostrovia.

Arrivederci Calabria



Milí čitatelia, často premýšľame o tom, čo by vás mohlo pri vašej náročnej a odbornej práci nielen zaujať, ale i potešiť. Pri našom filozofovaní sme sa zhodli na jednom – cestovanie, spoznávanie nových krajín a kultúr, tradícií a národov, to je to pravé, vzrušujúce...

Želáme vám veľa zážitkov na cestách a prežitie zmysluplnej dovolenky.

BARCELONA

termín: 24. 09. – 27. 09. 2009

Krátke, ale intenzívne poznávanie

PROGRAM:

1. deň: Transfer z Nitry na letisko, odlet z Bratislavy v popoludňajších hodinách. Po prilete transfer z letiska do hotela, nocľah.

2. deň: Po raňajkách prehliadka mesta Barcelona (Sagrada Familia, ParkGuell, Plaza de España, Národný palác, štadión a múzeum FC Barcelona...)



Po obede návšteva Gotickej štvrte a ulice La Rambla – srdca Barcelony plnej pouličných umelcov a exotických obchodníkov.

Večera, individuálny večerný program, nocľah



3. deň: Dopoludnia po raňajkách výlet do kláštora Montserrat vzdialeného asi 60 km od Barcelony. V múzeu, ktoré sa nachádza v kláštore, sú malby takých majstrov, akými boli El Greco, Caravaggio a Picasso. Uchováva sa v ňom ikona La Moreneta (čierna panňa).



Popoludní výlet lanovkou na vrch Montjuic s krásnym výhľadom na celé mesto, podvečer voľný program v centre s možnosťou návštevy podmorského akvária, nákupy...

Večera, nocľah.

4. deň: Po raňajkách transfer na letisko, odlet do Bratislavy, transfer do Nitry.



THAJSKO

termín: 14. 10. – 26. 10. 2009

Pobyt na Phukete 6 dní/5 nocí

PROGRAM:

1. deň: Odchod z Bratislavy do Viedne. Odlet z Viedne do Bangkoku.

2. deň: Prílet do Bangkoku. Po prilete transfer do hotela HILTON BANGKOK *****

3. deň: Doobeda poldenná prehliadka mesta – chrám ležiaceho Budhu Wat Pho, najstarší a najväčší chrám Bangkoku, chrám Zlatého Budhu Wat Trimit s 5,5-tonovou sochou Budhu nájdeneho náhodou, starého asi 800 rokov, Mramorový chrám Wat Benjamabophit, kráľovský chrám založený kráľom Chulalonkornom v roku 1901 z carrarského mramoru. Popoludní Kráľovský palác, korunovačná hala, Strieborná pagoda a najsvätejší z thajských chrámov, chrám smaragdového Budhu Wat Phra Kaew, kde sa nachádza replika Angkor Wat a na vonkajších múroch v ayutthayskom štýle sú scény zo známeho eposu Ramayana. Večer tradičná thajská večera s viacerými chodmi, za sprievodu typických thajských tancov v tradičnom oblečení v reštaurácii Piman.

4. deň: Celodenný výlet k svetoznámemu mostu cez rieku Kwai. Cestou zastávka v Kanchanaburi, prehliadka vojnového múzea Jeath, cintorína spojeneckých vojsk, prehliadka mosta cez rieku Kwai. Obed, jazda Vlakov smrti, ktorý prechádza cez tropický prales, návrat do Bangkoku.

5. deň: Celodenný výlet do bývalého hlavného mesta Siamu – Ayuthhaya. Cestou prehliadka letnej kráľovskej rezidencie kráľa Ramu V. v Bang Pa In. Po príchode do Ayutthayanávšteva chrámov Wat Yai Chai Mongkol, Wat Phra Sri Sanpetch a Wat Phra Nan Choeng. Nalodenie sa na loď Oriental Queen, počas plavby bufetový obed. Plavba po prúde do Bangkoku a transfer do hotela.

6. deň: Odlet do Phuketu, po prilete transfer a ubytovanie v hoteli DUSIT LAGUNA ***** Celodenné voľno na pláži.

Hotel patrí do kolekcie Luxury Hotels of the World a je považovaný za najlepší plážový rezort v Thajsku. Kombinácia 2,5 km dlhej pláže Bang Tao Beach so zeleňou tropického pralesa, 2 azúrovými lagúnami a nebeskou oblohou robia tento rezort jedným z najvyhľadávanejších na ostrove Phuket.

Hotel Dusit Thani Laguna Resort má 214 luxusných izieb, 3 reštaurácie, lobby bar otvorený 24 hodín denne a ponúka tiež možnosti športovania a relaxu. Spa patrí k obľúbenému miestu na relax, pre aktívny oddych slúži 18-jamkové golfové ihrisko neďaleko hotela, fitness, 2 tenisové kurty a jogging track.

7. deň: Celodenné voľno na pláži.

8. deň: Celodenné voľno na pláži, možnosť kŕmenia žralokov a rajnokov.

9. deň: Celodenné voľno na pláži.

10. deň: Celodenné voľno na pláži. Transfer na letisko a odlet do Bangkoku, prestup na let do Viedne.

11. deň: Prílet do Viedne a odchod do Bratislavy.

Bližšie informácie žiadajte u regionálnych obchodných zástupcov alebo na marketingovom oddelení MED-ARTU: 037/77 53 278, e-mailová adresa: marketnr@medart.sk

CESTUJTE S NAMI



„Vytvorte dvojice s niekým, s kým ste v rámci pracoviska prišli do kontaktu pomerne málo,“ túto inštrukciu dostávajú účastníci outdoorového tréningu pri jednom z cvičení. „Jeden z dvojice teraz zavrie oči a úlohou druhého bude viesť ho rôzne náročnými cestami (najprv po rovine, potom dolu kopcom, potom pomedzi kríky, stromy...),“ pokračuje inštrukcia. Ide o zážitkové cvičenie, ktoré navodzuje emócie spájané s dôverou.



DÔVERA NA PRACOVISKU DÔVEROVAŤ NIE JE TAKÉ LAHKÉ, AKO BY SA MOHLO ZDAŤ

Napriek tomu, že ide o jedno z najjednoduchších cvičení zameraných na dôveru, u mnohých hneď na začiatku vzniknú pochybnosti. „Môžem sa na neho spoľahnúť? Čo keď ma naschvál povedie nepríjemnými cestami a bude sa zabávať na tom, ako sa potkýňam? Bude ma viesť dostatočne bezpečne, aby som si neublížil?“ – to sú otázky, ktoré účastníkom napadnú hneď po vypočutí inštrukcie. A podľa toho sa aj zariaďa.

PRÍKLAD:

Tí, ktorí sú vedení, oči obvykle len prižmúria, alebo ich občasným pootvorením kontrolujú situáciu. Sú to znaky toho, že partnerovi nedôverujú. Ak totiž stále potrebujú kontrolovať situáciu, nevytvorili si k partnerovi vzťah dôvery.

Naopak, účastník, ktorého úlohou je viesť kolegu, rozmýšľa o tom, čo má urobiť preto, aby v partnerovi vyvolal pocit bezpečia a istoty, čo má urobiť preto, aby zabránil obavám a strachu.

Väčšinou sa rozhodne pevne chytiť partnera za ruku, alebo za plece a viesť ho pevným stiskom. Ak však ide o osobu, s ktorou „slepec“ nemá žiadne bližšie skúsenosti, veľmi mu to nepomôže.

Síce poslušne nasleduje svojho „vodcu“, ale naďalej sa cíti neisto, oči má aspoň trochu pootvorené, pretože svojmu vodcovi neverí. Niektorí sa okrem dotyku rozhodnú s partnerom komunikovať. Popisujú mu cestu, pripravujú ho na všetky zmeny v teréne s dostatočným predstihom, pýtajú sa ho, ako sa cíti a čo by ešte potreboval vedieť.

V tom prípade sa predpokladá, že sa dôvera podarí získať na základe pevného vedenia.

V druhom prípade sa dôvera postupne buduje vzájomnou komunikáciou, spoznávaním a záujmom o partnera.

KOMU DÔVERUJEME

Ak by ste sa teraz mali zamyslieť nad tým, ktorým ľuďom veríte a ako si získali vašu dôveru, pravdepodobne by ste menovali niektorú z nasledovných vecí:

- musím ho dlhšie poznať,
- nikdy ma doteraz nesklamal,
- to, čo povie, aj urobí,
- zaujíma ho môj názor,
- naozaj ma počúva,
- a pod.

DÔVERA V PRÁCI

Dôvera patrí k základným pilierom tímovej práce. Je predpokladom a podmienkou toho, aby sa tím dostal na najvyšší stupeň svojho

vývoja. Ak si členovia tímu nedôverujú, potrebujú vytvárať mnohé pravidlá vzájomného fungovania, ktoré by dôveru mali nahradiť.

DÔVERA VO VZŤAHOCH

Dôvera patrí k základným pilierom tímovej práce. Ak sa jeden z partnerov správa tak, že sklame toho druhého, stráca jeho dôveru.

Dôvera sa buduje veľmi dlho, ale môže sa stratiť za krátku chvíľu. A hoci sa dôvera stráca, partneri sa pokúšajú udržať vzťah z rôznych dôvodov. Najdôležitejšie je to, ako sa vôbec dokážu vyrovnáť s jej stratou, čím nahradia nekonečné pochybnosti, podozrievania a ako opäť čiastočne nadobudnú istotu.

Opätovne získať istotu sa veľakrát aj napriek veľkému úsiliu nepodarí.

Jedným zo spôsobov, ako sa o to ľudia pokúšajú, je to, že sa snažia vytvoriť rôzne pravidlá, napríklad:

- najneskôr do ...hod. budem doma,
- ak sa zdržím, vždy zavolám,
- pokúsím sa minimalizovať služobné cesty,
- nebudem sa kontaktovať s...

O čo je to jednoduchšie, keď si dôverujeme. Nepotrebujeme žiadne pravidlá a vieme, že partnerovi, či už životnému, alebo pracovnému, môžeme veriť.

PRIATELSKÉ SPRÁVANIE VERZUS DÔVERA

Niektorí ľudia si zamieňajú priateľské správanie s dôverou. Za priateľské správanie sa na pracovisku považuje napríklad tykanie.

Predpokladáme, že keď si s niekým potykáme, prejavíme mu tým sympatie, spolupatričnosť. Možno si myslíme, že potykať si je aj prejavom dôvery. Sú však pracoviská, kde tykanie patrí ku kultúre firmy. To znamená, že všetci si tykajú. Tam to určite platiť nebude. Avšak aj vo firme, kde tykanie nie je bežnou záležitosťou, nemôžeme dať znamienko „rovná sa“ medzi tykaním a dôverou.

PRÍKLAD:

Alena je asistentkou vedúceho a vyká si s ním. V práci je veľmi spokojná. Komunikácia medzi ňou a šéfom je otvorená. Šéf je samozrejme „šéfom“, ale ak Alena má nejaký postreh, vždy si ju vypočuje. Neočakáva len poslušnosť, pretože vie, že Alena je dôležitou súčasťou tímu. Ak sa na niečom dohodnú, urobí všetko pre to, aby to dodržal. Nie vždy sa to podarí. Ale posunutie termínov s ňou prekonzultuje. Alena sa cíti ako súčasť tímu a dôveruje svojmu šéfovi.

Aj Eva je asistentkou vedúceho. Tyká si s ním. Mnohí jej závidia a myslia si, že má so šéfom priateľský vzťah a možno aj nejaké výhody. Nie je však zriedkavosťou, že šéf požaduje, aby naňho čakala aj dlhé hodiny po pracovnej dobe, aby bola „v prípade potreby k dispozícii“. Aj keď jej sľúbi, že v piatok sa jej pracovná doba skončí určite o piatok, Eva ešte aj o pol siedmej unudene čaká na možné príkazy od šéfa. To, že si s ňou tyká, považuje skôr za priestor na zneužívanie. O dôvere nemôže byť ani reči.

VYTVÁRANIE DÔVERY

SPRÁVANIE A SKÚSENOSTI

Tykanie teda nie je predpokladom vytvárania dôvery. Predpokladom vytvárania dôvery sú správanie a skúsenosti. Napriek tomu, že existujú jedinci, ktorí tvrdia, že na prvý pohľad „cítia“, že niekomu môžu dôverovať, nie je to obvyklé správanie. Na vytvorenie dôvery je potrebný čas a skúsenosť s daným človekom. Dôveru nie je možné vytvoriť tak, že požiadame druhú osobu, aby nám dôverovala. Takto vytvorená dôvera je formálna, nevyrástla z našej skúsenosti a neveríme jej, aj keď je verbálne proklamovaná.

INTRIGY

Úhlavným nepriateľom dôvery sú intrigy. Intrigy obsahujú nečestnosť, neschopnosť viesť otvorenú a priamu komunikáciu, vytvárajú predpoklad pre to, že ak budú odhalené, niekoho veľmi sklamú.

PRÍKLAD:

V rámci splnenia termínu zadanej úlohy Viera navrhla Jane, že v piatok pomôže s triedením dát. Už v čase, keď to sľúbila, vedela, že bude celý deň na ošetrení s dieťaťom. Jane sa na poslednú chvíľu nepodarilo získať pomoc druhej kolegyně a teda ani splniť úlohu v termíne.

Napriek tomu, že Viera sa skrýva za „zhodu okolností“ a tvrdí, že za situáciu nemôže, s Janou si už vzťah založený na dôvere nevybuduje. Sklamala, nedodržala slovo, nebola schopná otvorenej komunikácie a Jana kvôli tomu zažila neúspech a zahanbenie.

STRACH

Nielen intrigy, aj strach môže byť prekážkou dôvery. Ako som na začiatku spomínala, prechádzka so zatvorenými očami je jedným z „ľahších“ cvičení skúmajúcich dôveru. Oveľa náročnejším cvičením je postaviť sa ku kolegom chrbtom a padnúť do „siete“, ktorú vytvorili z vlastných rúk.

V tomto cvičení stoja proti sebe strach a dôvera. Viacerí sa odhodlajú až po tom, čo vidia druhých kolegov, že to skúsili a sú v poriadku.

Opäť je tu skúsenosť, ktorá nám pomáha pri vytváraní dôvery. Sú však aj takí, ktorí to neskúsia i napriek tomu, že sa mohli presvedčiť, že im nehrozí žiadne riziko. Neodhodlajú sa na získanie vlastnej skúsenosti, neprekonajú svoj strach a pochybnosti a zostanú radejšie pochybujúci a neveriaci.

NA ZÁVER

Ľudia potrebujú rôzne dlhý čas na to, aby prekonal svoje obavy a pochybnosti. Vyplýva to pravdepodobne z ich minulej skúsenosti.

Získanie dôvery vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti a ochotu poskytovať iným stále novú a novú skúsenosť.





Iste to poznáte: kopa nevybavenej korešpondencie, neustále drčanie telefónov, ktoré svojou nahliavosťou signalizujú nepríjemnosti, otázniky v očiach vašich zamestnancov, ktorí si nevedia poradiť s úlohami. Iste to poznáte: bolenie hlavy, nepokojné ruky, znovu sa ozývajúce žalúdočné vredy. A ten tlak!

zdroj: internet

Čo robíte obvykle v tejto situácii? Možno zavriete dvere, možno si nahlas pustíte Queen („We are the champions“ je osvedčené), možno si nalejete štamperlík, a možno jednoducho zabuchnete dvere, vypnete telefón, zmiznete...

Každý z nás má recept, ako najlepšie znížiť adrenalín v krvi: nie vždy však osvedčený recept zaberie. My vám ponúkame „zbierku receptov“, jednoduchých cvičení, pomocou ktorých sa za pár sekúnd či minút uvoľníte. Na väčšinu cvičení nepotrebuje žiadne pomôcky a môžete ich robiť kdekoľvek, kde sa nachádzate. Len niektoré si vyžadujú dlhšie plánovanie.

PROTISTRESOVÝ PROGRAM

Želáme vám veľa zábavy a úspechov so všetkými osvedčenými metódami, aby váš život bol plnší a zmysluplnejší.



35 jednoduchých cvičení, pomocou ktorých nájdete opäť cestu k sebe samým

II. časť (pokračovanie z minulého čísla)

22. Zásobáreň myšlienok

Veďte si malý zošit alebo kalendár, kde si budete zaznamenávať zaujímavé citáty a nové myšlienky. Udržujte svoju kreativitu pri sile. Ľudská duša rozšírená novým pohľadom dvakrát (prvýkrát pri zapisovaní myšlienky, druhýkrát pri jej čítaní) sa už nikdy nevráti späť do starých úzkych koľají.

23. Svetlá sviečok

Ak večer niekde s niekým sedíte, zapáľte okolo seba sviečky. Otvorený oheň aktivuje hlbšiu vrstvu našej duše, tradície našich predkov, ktorí nepoznali elektrické svetlo, a všetky vymoženosti našej civilizácie. Teplá žiara symbolizuje istotu a bezpečnosť. Mierne svetlo sviečky vás upokojí a pomôže vám prežiť jemnú a uvoľnenú stránku vášho ja.

24. Počítaj kroky

Keď kráčate, počítajte vaše kroky a nájdite si pritom rytmus dýchania: po 6 (alebo toľko, koľko je pre vás lepšie) krokoch nádych, 6 krokov zadržaj dych a ďalších šesť krokov výdych. Vedome žiť znamená vedome dýchať.

25. Absolútne ticho

Prežite každý deň minimálne desať minút skutočného ticha. To znamená – žiadna práca, žiadna hudba, žiadne jedlo, žiadna televízia. Dá sa to veľmi dobre pod holým

neбом, ale aj v tichej miestnosti, najlepšie v starom kostole. Po desiatich minútach ticha a koncentrácie sa myseľ úplne upokojí a nebude si všímať, čo sa deje vonku, ale v našom vnútri. Totálny oddych!

26. Prestávka v bedákaní

Účinným prostriedkom proti stresu je nehovoriť neustále o ňom. Ak sa vás budú pýtať, ako sa máte, neskúšajte nariekať či klamať. Povedzte, že váš život je práve teraz namáhavý, ale intenzívny. Buďte aj v napätých situáciách veselí, vitálni a silní. Takto

ovplyvníte ostatných, aby sa správali podobne a s troškou trpezlivosti si takto budete navzájom pomáhať. Keď budete pred ostatnými len bedákať, nakazíte tým i ostatných a nakoniec vás sami stiahnu ešte nižšie.

27. Dávať namiesto brať

Vypíšte si zoznam udalostí, vecí a ľudí, ktorým ste vďační. Neprestávajte dovtedy, kým nebudete vo svojom zozname mať minimálne päťdesiat bodov.

28. Odpustiť

Stres vzniká často aj tým, že cítite nespravodlivosť, ako ostatní s vami zaobchádzajú. Pracujte ako šialení, kým niekto iný vo vašom okolí v práci nemá čo robiť a ani zďaleka mu nenapadne, aby vám ponúkol svoju pomoc. Pamätajte neustále na to, že život je nespravodlivý. Nezožierajte sa závisťou a sebaľútosťou. Pokúste sa odpustiť ľuďom, ktorí vám drásajú nervy alebo nespravodlivo s vami zaobchádzajú. Mark Twain to raz vyjadril takto: „Odpustenie je vôňou, ktorou ľalía odmení toho, kto ju podporiera.“

29. Nepozerajte televíziu

Výskumy dokázali, že keď ľudia čelia veľkej časovej tiesni, trávajú viac času pred televízorom ako za normálnych okolností. Tento paradox sa dá vysvetliť nasledovne: kto sa cez deň cíti byť pod tlakom, odmeňuje sám seba večer predstieranou zábavou (alebo dokonca neskoro v noci, ak práca trvá až do desiatej večer). Efekt je však opačný. Namiesto upokojujúceho kúpeľa, rozhovoru s partnerom alebo dostatočným spánkom sa televízia konzumuje ako droga. Nariadte si preto v mimoriadne stresovom období čo najstriktnejší zákaz pozerania televíziu. To platí špeciálne pre osamelé večery v hotelových izbách.

30. Váš nos rozmýšľa s vami

Kúpte si vonnú lampu a pár fľašiek s aromatickými olejmi. Existujú zmesi, ktoré veľmi účinne podnecujú kreativitu, sú ale i také, ktoré upokojujú a zbavujú zlých myšlienok. Nepoužívajte nikdy také množstvo vonného oleja, aby ostatní museli do vašej izby vchádzať s pokrčeným nosom a otázkou „Čo to tu tak páchne?“ Samotný účinok všetkých vôní je práve v nevedomom vnímaní.

31. Čaro kvetov

Udržujte spojenie so živým svetom. Na vašom stole by malo byť vždy niečo organické, čo dáva pocítiť silu života. Najjednoduchším riešením je nejaká rastlina. Oveľa lepšie ako rezané kvety sú kvety v črepníkoch. Kúpte si nejaký pekný zdravý kvet, ktorý sa vám páči alebo vo vás prebúda pozitívne spomienky alebo myš-

lienky. Ak vám rastlina začne hynúť, netreba to brať hneď tragicky a negatívne. Po niekoľkých pokusoch určite nájdete taký druh kvetu, ktorému sa bude na vašom pracovnom stole dobre dariť a ktorý vám sprostredkuje dobré spojenie so základnou energiou života.

32. Pohyb

Dbajte na to, aby ste denne minimálne tridsať minút strávili pohybom na čerstvom vzduchu. Nemusí to byť žiadny jogging podľa tréningového plánu alebo beh na maratónske vzdialenosti. Pokojne uskutočnite pracovné stretnutie s klientom alebo kolegom na čerstvom vzduchu. Počas chôdze sa ľahšie rozpráva a obaja máte osoh z pohybu.



33. Žiadne ohováranie, prosím!

Odmietnite počúvať klebety o iných ľuďoch alebo ich podávať ďalej. Ťažko sa tomu úplne vyhnúť, ale keď si ostatní všimnú, že o takéto reči nemáte záujem a že sa ostatní od vás nič nedozvedia, nebude vás už nikto so žiadnymi klebetami obťažovať. Vodcovské osobnosti sa dajú rozpoznať podľa toho, že sa nezúčastňujú na ohováraní ostatných – pritom ale vedia, čo o nich ostatní hovoria za chrbtom.

34. Umenie počúvať

Pod tlakom negatívneho stresu je väčšina ľudí náchylná viac rozprávať ako počúvať. Tým sa produkuje ďalší stres, pretože varovania a rady iných viac nepomáhajú. Držte sa preto hlavne v období stresu pravidla 60/40: v rozhovore s jedným človekom by ste mali aspoň 60 % času počúvať a zvyšných 40 % využiť hlavne na ciele otázky.

35. Nájdite si priateľov

Kedy ste si našli naposledy nejakého priateľa? Ak máte len „starých dobrých známych“, potom prišiel čas nájsť aspoň jedného nového. Kvôli tomu by ste však nemali obetovať staré priateľstvá, ale vaše sociálne kontakty prispôbiť oblasti vášho zamestnania a spoločenskému postaveniu, ktoré ste doteraz dosiahli. Povedzte ešte tento týždeň niekomu, o kom si myslíte, že ho poznáte, o vašich sympatiách a uznaní. Krátko nato by ste mali dostať pozvanie: možno sú tieto sympatie obojstranné a vy urobíte prvý krok k tomu, aby ste ich v priateľskom vzťahu zúročili.

SMIECHOM A HUDBOU bojujeme proti stresu

zdroj: internet

Vedecké tímy nám dokazujú, že pri smiechu sa uvoľňujú endorfíny (hormóny šťastia), klesá hladina stresových hormónov, zvyšuje sa tvorba bielych krviniek, čím sa posilňuje naša imunita. Úsmevom môžeme bojovať proti depresii, zabíjame bolesť, znižujeme krvný tlak a dokonca spaľujeme tuky. Údajne až dve kilá za rok zhodíme v prípade, že sa často smežeme. A nielen to. Smiechom dávame „do tela“ celému organizmu. Naplníme ním sedemdesiat svalov tváre a osemdesiat nachádzajúcich sa medzi hlavou a bruchom.

Hudba dokáže navodiť dobrý pocit, ktorý pozitívne ovplyvňuje cievny systém. Zistil to americký lekár a rockový hudobník Mike Miller z medicínskeho centra na Marylandskej univerzite v Baltimore, ktorý dlhé roky študuje vplyv pocitu šťastia alebo vecí, ktoré robia ľudí šťastnými, na srdce.

Výskum začal sledovaním zábavných filmov a zistil, že smiech pri nich otvára cievy, čo umožňuje voľnejší prietok krvi. Neskôr prešiel k vplyvu hudby na srdcovocievny systém. „Hudba môže byť jedným z najlepších faktorov odbúravajúcich stres či už hraním alebo jej počúvaním,“ povedal Miller pre americkú CNN.

Postup bol podobný ako pri filmoch, počítačovým snímaním meral ľuďom pri počúvaní hudby cievny prietok krvi. Výsledky Millera neprekvapili. „Vnútna výstelka cievy sa uvoľnila, otvorila a vyprodukovala chemikálie chrániace srdce,“ povedal. Keď však účastníci počúvali hudbu, ktorá sa im nepáčila, „cievy sa začali zatvárať,“ a to je presne to, čo spôsobuje stres, dodal Miller.

Dlhodobý stres môže pôsobiť zničujúco na srdcovocievny systém a po čase môže viesť k stuhnutiu a neohybnosti ciev a zúženiu prietoku krvi. Keď ľudia začnú starnúť, problémom sa stáva artérioskleróza. Zúžené cievy môžu viesť k rastu krvného tlaku a riziku srdcového infarktu alebo mozgovej porážky. Stres môže zasiahnuť imunitný systém, prispieť k neplodnosti a impotencii, urýchliť proces starnutia a viesť k depresiám.

Hudba však dokáže zvrátiť vplyv stresu. „Dáva nám celkový pocit pohody, niekedy až eufórie,“ povedal Miller. Aj z najnovšej štúdie Univerzity v Stanfordskej vyplývalo, že u starších pacientov s diagnózou depresie zaznamenali zlepšenie stavu po terapii hudbou.

**CHARAKTERISTIKA VÝSTAV:**

Hlavným cieľom výstavy Slovmedica je vytvoriť aktuálny prehľad v nových zdravotníckych technikách, technológiach, prístrojoch, ktoré denne pomáhajú zdravotníkom v ich náročnej práci. Slovmedica je najvýznamnejším podujatím svojho druhu na Slovensku.

Súbežné výstavy **SLOVENSKÉ DENTÁLNE DNI** a **NON HANDICAP** vytvárajú z hľadiska odbornej návštevnosti priaznivý synergický efekt. Výstava Non Handicap je venovaná prístrojom a pomôckam pre zdravotne postihnutých ľudí.

Aby sa ponuka vystavovateľov stretla s adekvátnym záujmom odbornej verejnosti, je pripravený v spolupráci s odbornými garantmi bohatý sprievodný program orientovaný na aktuálne problémy v oblasti zdravotníctva.



Incheba vďaka 30-ročnej tradícii organizovania zdravotníckych výstav v Českej republike i na Slovensku má všetky predpoklady vybudovať na Slovensku takú výstavnú akciu, ktorá aktuálnou ponukou vystavovateľov prispeje k vytvoreniu optimálneho konkurenčného prostredia a zároveň sa stane miestom stretnutí odborníkov z medicínskej brandže, z nemocníc, sanatórií, odborného školstva a vedy so zástupcami firiem poskytujúcich produkty a služby v uvedenej oblasti.

ZÁŠTITA:

- Ministerstvo zdravotníctva SR
- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny

SLOVMEDICA

11. medzinárodná zdravotnícka výstava

NON HANDICAP

7. špecializovaná výstava
pre zdravotne postihnutých ľudí

24. – 26. 9. 2009

**PREDNOSTI VÝSTAVY:**

- vytvorenie optimálnych podmienok pre snemy, konferencie, semináre a firemné prezentácie
- geograficky i ekonomicky výhodná poloha veľtržnej Bratislavy
- mimoriadna cenová ponuka výstavnej plochy
- kvalitný sprievodný program
- potenciálni klienti na súbežnej výstave Slovenské dentálne dni

ODBORNÁ GESCIA A SPOLUPRÁCA:

- Slovenská humanitná rada
- Úrad verejného zdravotníctva SR
- Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR
- Slovenská farmaceutická spoločnosť
- Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského
- Slovenská zdravotnícka univerzita
- Lekárska fakulta Univerzity Komenského
- Slovenská lekárska komora

beurer
HEALTH AND WELL-BEING

- vyhrievacie dečky, deky, ľadové peny, popoče pri bolesti krčkov, líbav, nôh
- teplomery, tlakomery, hodiny na meranie pulzu - problémy s krvným tlakom
- inhalátory - ochorenia dýchacích ciest, astma, alergije
- svetelná terapia - infralampy, lampy - nabíjajúce činné svetlo / proti depresii / nahrievanie pri nachlebaní
- laser na domáce použitie - herpes, akné, úrad poráženia, čerstvé jazvy
- neurostimulátory - pri rehabilitácii svalov a nervov
- masážne prístroje - na uvoľnenie svalov
- tvárové sauna, manikúry a pedikúry set
- meteo stanica, zvlhčovače vzduchu
- váhy - kuzončeky, kuchynské, osobné - až do 200 kg / pre obézných /

* učenie pre lekárne a výdaje zdravotných potrieb
Predávk. Bevi consulting s r.o. Borcová 2, 938 44 Jazovce
Kontakt: bevi@bevi.sk, www.beurer.sk, Tel.: 043/4289 388, 0903 248 524, 0918 524 527



Experti japonského elektronického gigantu Panasonic vyvinuli zdravotníckeho robota schopného rozdeľovať pacientom predpísané lieky. Ide o prvý krok, ktorým Panasonic vstupuje do sveta robotiky.

PANASONIC VYROBIL PRVÉHO ROBOTA NA VYDÁVANIE LIEKOV

Japonské nemocnice si budú môcť zakúpiť nového robota už od marca budúceho roku, neskôr sa počíta s jeho uvedením aj na americký a európsky trh. Automat by mal stáť niekoľko stotisíc dolárov. „Tento robot je naším prvým robotickým projektom. Rozdeľuje lieky pacientom, čím šetrí prácu farmaceutom,“ konštatoval hovorca spoločnosti Akira Kadota. Robot nepripomína človeka, vyzerať skôr ako skrinka s množstvom malých zásuviek. Zariadenie uchováva presné informácie o predpísanej liečbe. Po vložení liekov ich roztriedi do oddelení označených menami jednotlivých pacientov.



Panasonic predpokladá, že na predaji robota a ďalších zdravotníckych automatov zarobí v najbližších rokoch okolo 315 miliónov dolárov (227 miliónov eur) ročne.



Európska komisia (EK) dnes avizovala, že chce sprísniť kontrolu vo farmaceutickom sektore v rámci antitrustových právnych predpisov. K tomuto rozhodnutiu ju vedú výsledky prieskumu, ktoré ukázali, že dochádza k odďaľovaniu vstupu generických liekov a poklesu počtu nových liekov na trh. Brusel informoval, že prvú antitrustovú vyšetrovanie už spustil. Zároveň vyzval členské krajiny EÚ na prijatie právnych predpisov, ktoré by zjednodušili využívanie generických liekov.

EURÓPSKA KOMISIA CHCE SPRÍSNIŤ KONTROLU VO FARMACEUTICKOM SEKTORE

Z prieskumu uskutočneného na základe vzorky liekov, v prípade ktorých sa patentová ochrana v 17-ich členských štátoch skončila v období 2000 – 2007, vyplynulo, že občania museli čakať viac než sedem mesiacov od uplynutia lehoty platnosti patentu na lacnejšie generické lieky. V dôsledku toho boli ich výdavky o 20 % vyššie. Odsúvanie uvádzania generík na trh má pritom veľký význam pre výrobcov originálnych liekov, ktorí na tento účel používajú rozličné nástroje. Generické lieky sú totiž po dvoch rokoch od ich vstupu na trh v porovnaní s originálnymi liekmi v priemere o 40 % lacnejšie. Výsledkom konkurencie zo strany generických produktov sú tak výrazne nižšie ceny pre spotrebiteľov.

Podľa komisárky pre hospodársku súťaž Neelie Kroesovej je potrebná intenzívnejšia hospodárska súťaž a znížovanie administratívnej záťaže. Komisárka upozorňuje, že toto odvetvie má veľký význam pre zdravie a financie európskych občanov a vlády. „Prieskum nám ukázal, čo v tomto odvetví nie je v poriadku, a teraz je čas konať. Pokiaľ ide o vstup generík na trh, každý týždeň a mesiac oneskorenia predstavuje finančnú záťaž pre pacientov a daňových poplatníkov. Nebudeme váhať použiť antitrustové pravidlá v prípadoch, keď sú takéto oneskorenia spôsobené protisúťažnými postupmi,“ varovala Kroesová.





„Ora et Labora“ – „Modli sa a pracuj“, v týchto dvoch slovách je zhrnutá celá životná regula benediktínskych mníchov. V stredovekých rehoľných komunitách rozšírených po celej Európe mnisi okrem času, ktorý bol na základe liturgie hodín venovaný modlitbe, viedli život naplnený prácou a štúdiom. Niektorí sa venovali knižnici, ďalší kuchyni, iní sa starali o hostí či pocestných, ktorí v kláštore videli oporu a miesto duchovnej a zároveň materiálnej pomoci. Kláštory okrem toho, že boli miestom modlitby, boli zároveň miestom, kde sa stretávali ľudia rôznych kultúr, ktorí často potrebovali lekársku starostlivosť a preto kláštor nezriedka zohrával aj úlohu nemocnice.



ANTICA FARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI

– VČERA A DNES

La farmacia di Camaldoli rivive il suo passato



Lekárne, ktoré boli v minulosti časťou súčasťou kláštorných komplexov popredných rehoľných rádov v rámci celej Európy, dnes takmer všetky ukončili svoju aktivitu. Zostalo len málo tých, ktoré pokračujú a rozvíjajú lekárske činnosti, ktorá im bola po stáročia zdrojom obživy. Poľnohospodárstvo, pestovanie bylín, ich spracovanie a terapeutické využitie, bolo spoločné pre územia, ktoré patrili rehoľným komunitám. Kláštory boli vždy situované decentralizovane vzhľadom na veľké mestské centrá. Napriek tomu však neboli vzdialené od dôležitých dopravných ťahov, z ktorých sa dosiahnuť dali len malým odbočením.

Kláštor Camaldoli v Casentino, malé centrum vo výške 816 m n. m. a 45 kilometrov od Arezza, bol založený okolo roku 1000 ravenkým mníchom svätým Romualdom, v posledných rokoch jeho života. Súčasťou kamaldulského kláštora je starobylá lekáreň, v ktorej mnisi dodnes využívajú a rozvíjajú ich stáročnú tradíciu pri výrobe prírodných produktov na báze liečivých rastlín a ich predaj je jedným zo zdrojov obživy kláštornej komunity.

Svätý Romuald bol a je pokladaný za nesporného otca rehoľnej reformy, ktorá sa uskutočnila v X. storočí a dala nový dôraz na benediktínsku tradíciu reformou regule svätého Benedikta. Latinská veta motta kamaldulského rádu „Ego Vobis – Vos Mihi“ (ja patríť vám a vy patrite mne) je kome-



Pustovnía v Camaldoli

tárom starého symbolu z Raveny, na ktorom sú dve holubice pijúce z jedného kalicha, nad ktorými je hviezda. Vyjadruje harmonickú jednotu dvoch rehoľných skúseností: pustovníckej a komunitnej, prežívaných v jedinom kalichu Viery a Eucharistie. Obe sa na tomto mieste spájajú a nachádzajú svoju rovnováhu pod vedením svätého Romualda.

Kláštor v Camaldoli bol v stredoveku veľmi významným kultúrnym centrom a tak nás nemôže prekvapiť, že liečiteľské a lekárske umenie znamenalo veľký rozvoj. Kláštor je situovaný na trase medzi regiónmi Romagna a Casentino uprostred bujného lesa, ktorý je dnes národným parkom. Týmto miestami prechádzali pocestní, pútnici a ľudia, ktorí po ceste „Flaminia Minore“ cestovali cez priesmyk „Gioghetto“ medzi Romagnou a Toskánskom.

Obyvatelia blízkeho okolia nevnímali kláštor len ako duchovnú podporu, ale aj ako pomoc pri rôznych telesných neudoch. Mnisi využívali pomoc lekára z blízkeho Poppi, ale čoskoro ich okolnosti a nepretržité potreby pútnikov a ďalších ľudí, prinútili autonómne zabezpečiť zdravotnú starostlivosť.

Bolo zvykom, že sa mních – „lekárnik“ a znalec liečivých rastlín, vybraný komunitou pre jeho vzťah k ľuďom, komunikatívnosť a odborné znalosti, staral o svojich spolubratov a všetkých, ktorí ho vyhľadali. V Camaldoli mních – „lekárnik“ pripravoval podľa kláštorného receptára liečivá a terapeutické novinky. Spolupracoval s Monacus Medicus, ktorý bol poverený návštevami a ošetrovaním chorých, ako i podávaním liečivých zmesí pripravených špecificky pre každého pacienta.

Písomný dokument z roku 1510 potvrdzuje, že už v tomto období v blízkosti kláštora v Camaldoli bola záhrada, kde sa pestovali liečivé rastliny. Mnisi uchovávali v ich knižnici najlepšie dobové vedecké texty, ktoré priebežne aktualizovali na základe vývoja medicínskeho a lekárskeho umenia. V knižnici sa ešte teraz nachádza text z roku 1558 od Andrea Mattioliho, v ktorom sú rastliny usporiadané podľa svojich rôznych terapeutických účinkov. Dodnes je v kláštore uchovávané jeho vydanie z roku 1700, ako aj Ricettario Sanese (Sanezky receptár) z r. 1777 a ďalšie texty ako „Institutiones Rei Herbarie“ z r. 1719 od Josepha Tourneforta. Dnes sa mnohé z týchto textov nachádzajú v knižniciach vo Florencii a v Arezze.

Po tom, ako Napoleon v roku 1810 zkonfiškoval cirkevný majetok a následne v roku 1866 Taliansky štát pozbavil Cirkev jej vlastníckych práv, kamaldulský rád prišiel o lekáreň a o nemocnicu. Od tohto momentu sa kamaldulskí mnisi stávajú paradoxne nájomníkmi v priestoroch, ktoré po stáročia vlastnili. Vedecký pokrok v oblasti farmakológie na začiatku 20. storočia nachádza svoj odraz aj v správe kamaldulskej lekáreň. Od roku 1877 bola daná do správy Dr. Antonia Caritiho, farmaceuta s ukončeným univerzitným vydelaním, ktorý v úzkej spolupráci s Monacus Medicus pripravoval na základe individuálneho prístupu a stáročiami overených receptúr liečivá pre pacientov kamaldulskej lekáreň.

Po tom, ako v roku 1969 Ministerstvo zdravotníctva Talianskej republiky zrušilo v Camaldoli štatút lekáreň, s odôvodnením ne-

dostatočne vysokej hustoty obyvateľstva na počet autorizovaných lekární, sa kamaldulskí mnisi rozhodli zachovať „ANTICA FARMACIA“ vo forme obchodu s výrobkami na báze liečivých rastlín a prírodných produktov. Kvalitu širokého sortimentu kamaldulských produktov zaručujú skúsenosti vyplývajúce z takmer tisícročnej tradície a moderné technologické postupy produkcie, ktoré rešpektujú aktuálne platné národné a európske normy. Moderné laboratórium, ktoré ide v stopách svojho historického predchodcu, je riadené otcom Luigim – kamaldulským mníchom a zároveň farmaceutom, ktorý spoločne s ďalšími spolupracovníkmi pripravuje široký sortiment pleťových krémov, šampónov, telových mydiel, balzamických olejov, bylinkových čajov a ďalších výrobkov na báze prírodných produktov,

ktoré preslávili značku ANTICA FARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI nielen v Taliansku, ale i ďaleko za jeho hranicami.

Medzi klasickou lekáreňou a lekáreňou v Camaldoli je markantný rozdiel. Vnútorne zariadenie kamaldulskej lekáreň pochádza z roku 1543. Pôvodné regály z vyrezávaného orechového dreva pripomínajúce čipku sú naplnené výrobkami pripravenými na základe pôvodných receptúr, ktorých účinnosť potvrdil čas a spokojnosť širokej klientely. Okrem týchto produktov je možné obdivovať a v prípade záujmu si zakúpiť i keramické dózy, ktoré od nepamäti patrili k inventáru lekární a slúžili na uskladnenie prvotných surovín. Celková atmosféra lekáreň prenesie človeka akoby



ANTICA FARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI

o niekoľko storočí späť a zároveň mu sprostredkováva priamy kontakt s prírodou. Nebojme sa priznať, že tu sa nachádzajú korene nášho dnešného vedeckého pokroku v oblasti medicíny a farmakológie. V minulosti možno neexistovali prostriedky na liečbu vážnych ochorení, ale na liečenie tých ľahších mali naši predkovia dostatok prostriedkov a schopností.

Za výrobkami značky ANTICA FARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI je zároveň hlboká myšlienka, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou kamaldulskej spirituality – rešpekt k človeku a k prírode.

Článok spracovaný Ing. Veronikou Záborskou na základe podkladov otca Luigiho Scardapane – kamaldulského mnícha, farmaceuta a zodpovedného za výrobu línie kozmetických a balzamických produktov ANTICA FARMACIA DEI MONACI CAMALDOLESI.



Chrípkové pandémie – teda celosvetové epidémie chrípky spôsobené novým vírusom, proti ktorému súčasná populácia nemá dostatočnú ochranu, sa tu vyskytujú od nepamäti a nie sú ničím novým.

• MUDr. Kateřina Pospíšilová, Klinika pre infekčné choroby LF UPJŠ a FN v Košiciach



DESATORO PANDÉMIE CHRÍPKY

1. CHRÍPKOVÉ PANDÉMIE TU BOLI, SÚ A BUDÚ

Za posledných 400 rokov bolo zaznamenaných 31 chrípkových pandémieí, ktoré sa pravidelne opakujú v 10 – 40-ročných intervaloch. V minulom storočí boli celkom tri chrípkové pandémie: v rokoch 1918 – 1920 tzv. „španielska chrípka“, v rokoch 1957 – 1958 „azijská chrípka“ a v rokoch 1968 – 1969 „hongkongská chrípka“. Súčasná pandémia bude do histórie zapísaná určite ako „mexická chrípka“.

2. CHRÍPKOVÉ PANDÉMIE MAJÚ URČITÉ SPOLOČNÉ ČRTY

Nový chrípkový vírus sa šíri rýchlo, nezávisle na čase a mieste, ako to vidíme aj teraz. Vírus „prasacej chrípky“ sa šíri po celom svete, a to aj v lete, keď nie sú vhodné podmienky na šírenie vírusu. Na severnej pologuli sa chrípkové vírusy najlepšie prenášajú v zimných a jarných mesiacoch roka.

3. PANDÉMIA PREBIEHA VO VLNÁCH

Vzhľadom k tomu, že sme sa doteraz nestretli s novým vírusom H1N1, s najväčšou pravdepodobnosťou v priebehu tohto alebo budúceho roka ochoríme tzv. „prasacou chrípkou“. Výnimkou môžu byť starí ľudia, ktorí v mladosti prišli do kontaktu s vírusom španielskej chrípky H1N1, ktorý má rad podobných charakteristík so súčasným vírusom H1N1. Predtým, než sa teda všetci tzv. „premoríme“, môžeme očakávať 2 – 3 vlny chrípkovej pandémie, ktoré prídu pravdepodobne tento rok na jeseň, eventuálne budúci rok na jar a na jeseň. Potom sa vírus stane bežným sezónnym chrípkovým vírusom, bude každým rokom mierne mutovať a vyvolávať nami už dobre známe chrípkové epidémie v zimných mesiacoch, než sa opäť vyskytne nový vírus a ďalšia chrípková pandémia.

4. VÍRUS CHRÍPKY MUTUJE

Je to jeho prirodzená vlastnosť. Aj súčasný pandemický vírus bude ďalej mutovať a bohužiaľ môže zmutovať i na agresívnejší variant ako je ten súčasný. V histórii bola obvykle vážnejšia až druhá alebo tretia vlna. Priniesla viac úmrtí a komplikácií než prvá vlna.

5. PRASA FUNGUJE AKO „MIXÉR“

K tejto výmene genetického materiálu medzi vtáčimi, prasačimi a ľudskými chrípkovými vírusmi dochádza u prasaťa. Prasa, ako jeden z mála živočíchov má v horných cestách dýchacích receptorov pre vtáčie a ľudské vírusy. Po nákaze oboma vírusmi tak dochádza k výmene genetického materiálu a vzniku nových vírusov, ktoré môžu byť patogénne predovšetkým pre prasa, ale môžu vzniknúť aj nové vírusy patogénne pre človeka.

6. NOVÝ VÍRUS OHROZUJE HLAVNE MLADÝCH ĽUDÍ

Dôvodom môže byť aj fakt, že v histórii sa staršie generácie už s vírusom stretli. Tak tomu bolo aj u pandémie z roku 1957, 1968 a je už zrejme, že je tomu tak aj teraz. Zároveň môže imunitný systém mladých ľudí reagovať „buřlivo“ pri kontakte s novým vírusom. Preto sú ohrozené hlavne tehotné ženy, nikto s istotou nevie vysvetliť.

7. SÚČASNÁ PANDÉMIA JE ZATIAĽ MIERNA

K dnešnému dňu už novú prasaciu chrípku prekonalo pravdepodobne niekoľko miliónov ľudí na celom svete. Väčšina krajín už testuje len vážnejšie prípady s komplikáciami, hospitalizovaných alebo úmrtí. Počet úmrtí narastá, ale aj tak je stále k počtu

prípadov nízky (cca 3 000). Na rozdiel od klasickej sezónnej chrípky, ide väčšinou o mladšie osoby s chronickým ochorením v anamnéze. Časté sú bohužiaľ úmrtia medzi tehotnými ženami. Asi 40% z osôb, ktoré následkom prasacej chrípky podľahli, boli predtým zdraví mladí ľudia.

Nadchádzajúca, pomerne mierne prebiehajúca pandémia, môže mať podobný priebeh aj v jesenných a zimných mesiacoch, ale môže tiež zmutovať na agresívnejší variant, ktorý spôsobí komplikácie v podobe vírusovej pneumónie alebo aj nárast úmrtí.

8. KLINICKÝ OBRAZ „PRASACEJ CHRÍPKY“

Ochorenie zatiaľ prebieha veľmi podobne ako klasická sezónna chrípka – teda ochorenie horných dýchacích ciest sprevádzané horúčkou, bolesťami kĺbov, svalov, hlavy, bolesťami na hrudi, dráždivým kašľom. Avšak sú tu aj niektoré príznaky, ktoré u bežnej chrípky zvyčajne nevidíme – zvracanie, nevoľnosť, hnačka, ktoré hlási až 24 % ľudí s klinickými príznakmi. Taktiež inkubačná doba je o niečo dlhšia. Zatiaľ, čo u klasickej chrípky býva 1 – 3 dni, u prasacej sa priemerne udávajú 3 – 4 dni od nákazy po vypuknutí prvých príznakov.

9. AKO SA PRIPRAVIŤ NA NADCHÁDZUJÚCU PANDÉMIU

Svetová zdravotnícka organizácia (SZO), rovnako ako aj ďalšie zdravotnícke inštitúcie a odborníci očakávajú masívne šírenie vírusu novej chrípky A H1N1 v jesenných a zimných mesiacoch tohto roka. Väčšina štátov sa zodpovedne pripravuje, zásobuje sa vakcínami a antivirotikami.

Vzhľadom k tomu, že výrobcovia nestihnú vyrobiť dostatok očkovacích látok s novým vírusom chrípky pre všetkých, stanovili sa rizikové skupiny obyvateľstva, ktoré dostanú vakcínu prednostne. Z tohto dôvodu výrobcovia uzatvárajú zmluvy o dodávkach vakcín priamo s vládami jednotlivých štátov, ktoré si stanovujú prioritné skupiny pre očkovanie podľa toho, aký počet očkovacích látok budú mať k dispozícii. Vakcíny proti „prasacej chrípke“ preto nebudú dostupné pre všetkých a nebude možnosť kúpiť si ich v lekárnach. SZO odporúča očkovanie detí nad 6 mesiacov veku a dospelých s niektorým z chronických ochorení v anamnéze, ďalej očkovanie tehotných žien a zdravotníkov, ev. pracovníkov dôležitých pre chod hospodárstva/štátu.

10. NEZABÚDAJME NA OČKOVANIE PROTI KLASICKEJ SEZÓNNEJ CHRÍPKY

Bežný občan by nemal zabudnúť na očkovanie proti klasickej sezónnej chrípke, ktorá sa môže vyskytnúť spolu s vírusom tzv. „prasacej chrípky“. Dôvodom, prečo sa máme očkovať proti sezónnej chrípke je niekoľko. Aj klasická chrípka môže byť závažným ochorením s následnými komplikáciami i úmrtím, najmä u rizikových skupín obyvateľstva, ktorými sú malé deti, tehotné ženy, starí ľudia a pacienti s chronickými chorobami. Navyiac u osôb, ktoré sa zaočkujú proti klasickej sezónnej chrípke, a aj napriek tomu dostanú chrípku, bude to s vysokou pravdepodobnosťou prasacia chrípka, a môže tak byť v tomto prípade včas zahájená liečba účinnými antivirotikami.

Netreba podliehať panike, nakupovať si do zásoby antivirotiká, ale zároveň je potrebné situáciu sledovať a nepodceňovať.

Dajte sa zaočkovať proti chrípke!

O možnosti očkovania sa informujte u lekára.

SKRÁTENA INFORMÁCIA O LIEKU
Fluarix® injekčná suspenzia v naplnenej injekčnej striekačke
Držiteľ rozhodnutia o registrácii: GlaxoSmithKline Slovakia s.r.o., Bratislava, Slovenská republika.
Zloženie: jedna dávka (0,5 ml) inaktivovaný, štiepený vírus chrípky obsahujúci antigény pomocné na oplodnených slepáčich vajčkách: A/Brisbane/59/2007 (H1N1) variant 1A/Brisbane/10/2007 (H3N2) variant 1A/Uruguay/716/2007 NYMC X-175C 15 mikrogramov HA, B/Brisbane/60/2008 variant 1B/Brisbane/60/2008 15 mikrogramov HA, Pomocné látky: chlorid sodný, dodekahydrát hydrogenfosforečnanu sodného, dihydrogenfosforečnan draselný, chlorid draselný, hexahydrát chloridu horečnatého, tokoferylhydrogensukcinát alfa, polyisorbát 80, octoxinolol 10 a voda na injekciu. **Farmakoterapeutická skupina:** Očkovacia látka proti chrípke, ATC kód: J07BB02, indi-

kácie: Profylaxia chrípky, hlavne u osôb so zvýšeným rizikom pridružených komplikácií. Použitie Fluarixu sa má zakladáť na oficiálnych odporúčaniach. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivá, na niektorú z pomocných látok, na rezidiá, na vajce a na kuracia bielkovinu. Fluarix neobsahuje viac ako 0,05 mikrogramov ovalbumínu v jednej dávke. Očkovacia látka môže obsahovať rezidiá nasledujúcich látok, napr. formaldehydu, gentamicínu, sulfátu a diacetylmorfínu sodného. Imunizácia sa má odložiť u pacientov s horúčkovitým ochorením alebo akútnou infekciou. **Nežiaduce účinky:** Časté: bolesť, začervenanie, opuch, indurácia, ekchymóza, bolesť hlavy, horúčka, malátnosť, triaška, únava, myalgia, artralgia, potenie. Ďalšie nežiaduce reakcie z postmarketingového pozorovania sú nasledujúce: prechodná trombocytopenia a lymfadenopatia, alergické reakcie, angioedém, neuralgia, parestézia, febrilné krúžky, encefalomyelitída, neuritída, Guillainou-Barého syndróm, vaskulitída,

pruritus, urtikária a nespecifická vyrážka. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dospelí a deti od 36 mesiacov: 0,5 ml. U detí od 6 mesiacov do 35 mesiacov sú klinické údaje obmedzené, bola použitá dávka 0,25 ml alebo 0,5 ml. Deťom mladším ako 9 rokov, ktoré v minulosti neboli očkované, sa má po uplynutí najmenej 4 týždňov podať druhá dávka. Imunizácia sa má uskutočniť intramuskulárnou alebo hlbokou subkutánnou injekciou. **Gravidita a laktácia:** Obmedzené údaje nesvedčia o tom, že by očkovacia látka mala nežiaduce vplyvy na plod a matku. O použití sa môže svažovať od druhého trimestra gravidity. U gravidných žien, ktorých zdravotný stav zvyšuje riziko vzniku komplikácií spojených s chrípkou, sa podanie očkovacej látky odporúča bez ohľadu na štádium ich gravidity. Fluarix sa môže použiť počas laktácie. **Osobitné upozornenia:** Pre prípad anafylaktickej reakcie musí byť k dispozícii zodpovedajúca lekárska pomoc a dohľad. Fluarix sa nesmie za žiadnych okolností aplikovať in-

travaskulárne. Tvorba protilátok u pacientov s endogénnou alebo látrogénnou imunosupresiou nemusí byť dostatočná. **Interakcie:** Fluarix sa môže podať súčasne s inými očkovacími látkami, ale do rôznych končatín. Imunologická odpoveď môže byť znížená u pacientov podrobujúcich sa imunosupresívnej liečbe. **Upozornenia na spôsob skladovania:** Uchovávať v chladničke pri teplote (2°C - 8°C) v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom. Neuchovávať v mrazničke. Vakcína nesmie byť použitá po uplynutí doby použiteľnosti vyznačenej na obale. **Balenie:** injekčná suspenzia v naplnenej injekčnej striekačke 1x 0,5 ml. **Výdaj lieku je viazaný na lekárske predpis.**
Dátum poslednej revízie textu: 08/2009
Pred predpisovaním sa oboznámte s úplnou informáciou o lieku.
Podrobnejšie informácie dostupné na požiadanie.

ELANCYL

PARIS

DO BOJA PROTI STRIÁM



150 ml



PREVENCIA

Výsledky

Absencia výskytu strií po pôrode: **82,5%**⁽¹⁾



75 ml



KOREKCIE

Výsledky

Viditeľné zlepšenie a redukcia strií: **74%**⁽²⁾

Pre Elancyl je krásna prepojením potrieb a príjemného pocitu pri a po aplikácii.

Prírodné aktívne látky s vedecky prevereným účinkom, inovatívne textúry so skvelou afinitou k pokožke a jemná parfumácia.

To všetko sú vlastnosti, ktoré z produktov činia vedúcu skupinu na poli vedeckých objavov v oblasti dermokozmetiky.

(1) % spokojných, spotrebiteľský test uskutočnený na 40 ženách. Aplikácia 1x denne od 3. mesiaca tehotenstva.
(2) % spokojnosti v biometrológickej štúdiu uskutočnenej na 19 ženách so striami. Aplikácia 2x denne 3 mesiace.



TEHOTENSTVO BEZ ŤAŽKOSTÍ

Vo všetkých médiách sa určite stretávate s informáciou o tzv. babyboome. Uvádza sa rad príčin – ako povestne silné ročníky tzv. Husákových detí, ktoré odkladali pôrod na vek okolo tridsiatky, niekoľkonásobné pôrody spôsobené umelým oplodnením, atď. Vzhľadom k obecnnej nálahe v spoločnosti chce žena obstať v osobnom (ako manželka a matka) i v profesnom živote. Z týchto dôvodov tiež vyžaduje kvalitné služby a osobný prístup v oblasti zdravotníckej starostlivosti, dobrú informovanosť a možnosť si v rade prístupov vybrať ten najlepší.

• Jitka Šírmová, školiteľka PFDC, zástupca pre lekárne: Miluše Gallová, tel.: 0905 611 310



V porovnaní s materstvom našich mamičiek a babičiek je dnešným ženám k dispozícii rad vyšetrovaní, informácií o správnej výžive, vitamínov, športových aktivít, kozmetiky a ďalších možností ako deväť mesiacov stráviť v čo najlepšej kondícii. Zdravie a pohoda mamičky je z pohľadu budúceho človečika zásadnou veličinou.

TEHOTNÁ ZÁKAZNÍČKA V LEKÁRNI

S nárastom pôrodnosti je tento obraz zreteľný i v lekárňach. Bežne vo svojej praxi riešite otázky nastávajúcich mamičiek, aké lieky je možné užívať na kontraindikácie, ako riešiť ťažkosti so zažívaním či nevoľnosťami. A práve tieto otázky je častokrát ťažké zodpovedať z dôvodu neetickosti testovania liečiv na tehotných a nedostatku množstva informácií k daným preparátom. Čo teda môžeme urobiť pre zlepšenie kvality poradenstva? Sledovať novinky, zaujímať sa o vzdelávacie semináre a úzko spolupracovať s inými zdravotníckymi profesiami, ktoré nám môžu poskytnúť rad cenných skúseností z praxe.

STRIE

Jazvičky sa objavia následkom hmotnostného prírastku a napínania kože, tento nevzhľadný doplnok trápi rad žien v oblasti bokov, pásu a prs.

Rada z lekárne: Primeraná fyzická aktivita napr. jóga pre tehotné spolu s vyváženou stravou a pravidelnou aplikáciou preventívneho prípravku proti striám zníži pravdepodobnosť ich výskytu. Aplikácia začne čo najskôr po otehotnení a končí mesiac po pôrode.

CHLOASMA GRAVIDARUM

Nadmerná pigmentácia, ktorú zaznamená-

me v období tehotenstva na tvári (čelo, brada, horná pera) obvykle zmizne v šestnásti, ale je pomerne nezanedbateľná skupina žien, u ktorých pigmentácia pretrváva.

Rada z lekárne: Slnenie v období tehotenstva sa neodporúča, max. expozícia na slnku je 20 minút denne. Navyše je vhodné používať vyššie ochranné faktory, hlavne na tvár (napr. Avène kompaktný púder SPF 50).

VARIXY A HEMOROIDY

Trápia približne polovicu tehuľiek a sú spôsobené tlakom maternice na cievne riečiško. **Rada z lekárne:** Ako prevenciu a úľavu môžeme ponúknuť kompresné punčochy, masážne gély, sedacie kúpele z dubovej kôry, masti a čípky. Mamička by mala obmedziť dlhé státie, sedenie, pre úľavu si preťahovať nohy.

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

Kolkokrát denne aplikujeme preventívny prípravok Elancyl Specific vergetures?

- a/ raz týždenne
- b/ dvakrát denne
- c/ dvakrát týždenne

■ Traja vylosovaní autori správnej odpovede získajú SPECIFIC VERGETURES 150 ml.

Uzávierka súťaže je 6. novembra 2009. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: Súťaž: Specific Vergetures

TENA Pants bez strát do novej kategorizácie



Nové ceny TENA Pants už od 17.8.2009. Teraz až 60 ks TENA Pants Plus a TENA Pants Super v úhrade. Voľba inkontinenčnej pomôcky nikdy nebola jednoduchšia.

Vážený obchodný partner,

dovoľujeme si Vás upozorniť na zmenu cien
naťahovacích nohavičiek TENA Pants k 17.8.2009.

Týmto krokom sa mení počet kusov v úhrade celej
produktovej rady TENA Pants na 60 kusov. Pacienti
so stredným únikom moču tak získavajú ideálnu
pomôcku poskytujúcu diskretnosť a dokonalú
ochranu v počte 2 kusy na každý deň.

V záujme plynulého prechodu
na nový systém úhrad a obmeny
Vašich skladových zásob budú
nové ceny komunikované
verejnosti k 1.9.2009.



TENA Pants

	Názov výrobku	Kód SÚKL	Obvod cez boky, dĺžka, objem	Absorpcia (ml)	Počet ks v bal./kart.	Konečná cena s DPH za kus EUR/SKK	(€/mes.) 3. stupeň 66,39- max. poč. ks*
stredná savosť	Plus Extra Small	B69256	50-70	1710	11/44	1,10/33,33	60
	Plus Small	B35813	68-85	1440	14/56	1,10/33,33	60
	Plus Medium	B35814	80-110	1440	14/56	1,10/33,33	60
	Plus Large	B35815	100-135	1440	14/56	1,10/33,33	60
	Plus Extra Large	B69257	120-160	1440	12/48	1,10/33,33	60
vysoká savosť	Super Small	B69258	65-85	2010	12/48	1,10/33,33	60
	Super Medium	B69259	80-110	2010	12/48	1,10/33,33	60
	Super Large	B69260	100-135	2010	12/48	1,10/33,33	60

TENA Pants Discreet

základná savosť	Discreet Medium	B79808	75-100	750	12/96	0,99/29,80	67
	Discreet Large	B79809	95-125	750	10/80	1,06/31,90	62

TENA, P.O.BOX 45, 850 05 Bratislava 55, 02/48 777 909, info@tena.sk, www.tena.sk



Komunikáciu s pacientmi aj odbornou verejnosťou posunul o krok ďalej prvý ročník celosvetovej kampane pod názvom Svetový týždeň kontinencie na Slovensku, ktorý sa konal 22. až 28. júna t. r. Občianske združenie InkoFórum sa tak ako jedno z prvých pripojilo k Svetovému týždňu kontinencie, vyhláseného Medzinárodnou spoločnosťou pre kontinenciu (International Continence Society). Dlhodobým spoločným cieľom je vytvoriť stratégiu boja proti inkontinencii a posunúť úroveň poznania bioinžinierov, chemikov, farmaceutov v prospech jedincov trpiacich akoukoľvek formou inkontinencie moča a stolice. Prínosom by malo byť zosúladienie aktivít medzi jednotlivými krajinami a centralizovanie podujatí zameraných na riešenie problematiky inkontinencie.

zdroj: www.zzz.sk

INKOFÓRUM

bližšie k pacientom aj odborníkom

Za holými číslami sa skrývajú osudy a kvalita života ľudí poznačených stratou sebadôvery či trpiacich menejcnosťou. Vyše 200 miliónov ľudí vo svete trpí inkontinenciou (samovoľným únikom moču). Na Slovensku je to asi 17 percent dospelých mužov a žien. Podľa epidemiologického odhadu (r. 2002) častejšie sa inkontinencia vyskytuje u žien ako u mužov.

došlou operáciou na prostatickej žľaze. Pri bližne desať miliónov Európanov a Európaniek trpí čiastočnou inkontinenciou stolice, teda neschopnosťou kontrolovať plyny alebo zabrániť odchodu stolice. Tri milióny ľudí v Európe trpí úplnou inkontinenciou – neschopnosťou kontrolovať stolicu normálnej konzistencie. Aj keď je diagnostika a liečba inkontinencie z väčšej časti neinvazívna, priemerne až 40 percent ľudí vo svete trpiacich inkontinenciou nedostáva potrebnú zdravotnú starostlivosť. Týka sa to bez rozdielu aj slovenských pacientov.

„Úspešnosť liečby alebo sekundárna starostlivosť o inkontinentného pacienta je na Slovensku na veľmi vysokej úrovni. To, čo momentálne na Slovensku zaoštváva, je otvorené informovanie o probléme a aktívne vyhľadanie lekárskej pomoci zo strany pacientov,“ uviedol doc. MUDr. Ján Švihra, PhD., predseda Odborného výboru InkoFóra. Možnosť liečby, a tým zvýšenie kvality života pacientov, je viac. Voľbu treba individualizovať podľa viacerých kritérií. Na základe udaných symptómov praktický lekár vie rozlíšiť, či má poslať pacienta k špecialistovi, väčšinou k urológovi a gynekológovi, prípadne či treba spolupracovať s ďalšími odborníkmi. Inkontinencia je multidisciplinárny problém. Nie vždy je prejavom starnutia. Môže byť príznakom poukazujúcim napr. na poruchu dolných močových ciest. Keď sa správne diagnostikuje príčina, najlepšie vo včasnom štádiu, vo väčšine prípadov je možné tento problém riešiť. Samozrejme, ak pacient vyhľadá včas lekára, ktorý sa v danej problematike vyzná. Napríklad urgentnú inkontinenciu dokážu vyliečiť u 95 percent ľudí tak, že nemajú žiadne problémy. Podmienkou je, že jedinec pravidelne užíva predpísané lieky a dodržiava veľmi jednoduché zásady životosprávy.

The screenshot shows the InkoForum website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Úvod', 'O nás', 'Pre odborníkov', 'Odborný výbor', and 'Kontakt'. Below this is a main header with the title 'Inkontinencia problém, ktorý sa dá riešiť' and a photo of an elderly couple. The main content area is divided into several sections: 'Všetko o inkontinencii', 'Pomôcky', 'Pre odborníkov', and 'Príprava na konferenciu'. There are also several news items or announcements listed below.

„Inkontinencia je problém, o ktorom treba hovoriť. Ostých treba dať bokom, iba tak budeme môcť postihnutým jedincom pomôcť. Budeme pokračovať v intenciách celosvetovej kampane, aby sme prispeli k zvýšeniu povedomia o probléme inkontinencie v radoch laickej aj odbornej verejnosti. Pacienti a ich rodinní príslušníci nájdu podporu a pomoc aj na našej webovej stránke www.inkoforum.sk,“ upresnil J. Švihra.

Stresová inkontinencia moču postihuje väčšinou ženskú populáciu (až 49 %), kým u mužov je táto forma úniku moču zriedkavá (menej ako 10 %) a väčšinou súvisí s pre-



Atopická dermatitída (AD) je chronické zápalové ochorenie kože a patrí medzi najčastejšie kožné ochorenia u detí. Začína zväčša v predškolskom veku, veľmi často už v 1. roku života. Výskyt u detí sa odhaduje na 12-15 %, do dospelosti prechádza asi v 30-40%. U detí býva postihnutie kože rozsiahlejšie, často ložiskovité aj na celom tele, alebo na typických miestach ako je tvár a kožné záhyby. U dospelých kožné prejavy bývajú iného charakteru. Postihnutie kože môže pretrvávajúť vo forme ekzému rúk, zvýšenej suchosti kože celého tela, ako podráždenie a zápal kože po detergentoch a iných chemikáliách, ktoré porušujú ochranný film a vysušujú ju, u žien ako zvýšená citlivosť kože a intolerancia krémov a iných kozmetických prostriedkov.

MUDr. Zuzana Velická, Detská dermatovenerologická klinika, DFNSP, Bratislava
zdroj: redakčná rada SPaA SR



ATOPICKÁ DERMATITÍDA

Prí atopickej dermatitíde ide o genetickú dispozíciu pre toto ochorenie. Okrem porúch imunitných a neurohumorálnych mechanizmov, vplyvu alergénov, podstatnú úlohu zohrávajú zmeny aj v samotnej koži. Koža má porušenú bariérovú funkciu so zníženou tvorbou mazu a zhoršenou schopnosťou viazať vodu, čoho dôsledkom je jej výrazná suchosť. Je tu zvýšená vnímavosť voči vonkajším vplyvom, iritačným látkam, alergénom prostredia, pohotovosť k nešpecifickým zápalom kože a zvýšená náchylnosť voči bakteriálnym a vírusovým kožným infekciám. Pre atopickú dermatitídu je typický chronický priebeh so striedajúcimi sa obdobiami zlepšenia a zhoršenia kožných zmien, suchosť kože a jej výrazné svrbenie. Nočné svrbenie vedie k poruchám spánku a následne, spolu so všetkými dôsledkami chronického ochorenia, k zníženiu kvality života nielen pacienta, ale aj celej rodiny.

K dlhodobému udržaniu zápalu pod kontrolou sú k dispozícii účinné topické imunomodulátory.
Správna aplikácia základnej lokálnej terapie: emolencium, steroidné a nesteroidné externá a topický imunomodulátor výrazne zlepšuje kvalitu života pacientov s atopickou dermatitídou.

Komplexnými liečebnými postupmi a dodržiavaním „tzv. atopického režimu“, zameraného na

prevenciu spúšťacích mechanizmov, možno výrazne zlepšiť priebeh ochorenia a ekzémové prejavy udržiavať stabilizované. Základnou podmienkou manažmentu o AD je lokálna starostlivosť o kožu a vyhýbanie sa zhoršujúcim faktorom. Väčšina pacientov, resp. ich rodičov, už v krátkej dobe zistia, s čím súvisí zhoršovanie ekzému (respiračný infekt, pobyt v teplom, prašnom, zafajčenom prostredí, zapotenie, aeroalergény prostredia, kontakt s detergentmi, s kozmetikou určenou na umývanie, ako sprchové gély a šampóny, ktoré pokožku vysušujú, odev zo syntetických materiálov, z vlny, športové aktivity, napr. plávanie v chlóranej vode, psychické faktory, stres,). Úloha potravinových alergénov sa obyčajne preceňuje, ale u malých detí to môžu byť bielkoviny kravského mlieka, vaječný bielok a lepok. Ak má dieťa problémy po spomínaných potravinách, takéto podozrenie je potrebné aj laboratórne dokázať.

V posledných rokoch sa podstatne zlepšili možnosti liečby. Na trh boli uvedené účinné lieky, určené na zvládnutie ochorenia pri akútnom vzplanutí, ako aj na dlhodobú udržiavaciu liečbu. Základným cieľom liečby atopickej dermatitídy je odstrániť suchosť kože, zmierniť svrbenie a tým zabrániť vzniku zápalu. Dá sa to dosiahnuť pravidelným používaním vhodne volených emolencií, krátkodobým použitím moderných lokálnych kortikosteroidov v čase akútneho vzplanutia.

Jej meno vychádza z latinského „salvere“, čo znamená chrániť a liečiť. A presne to robí šalvia lekárska už tisíce rokov. Využité ju teraz v teple i proti poteniu.

Chlpaté, typicky voňavé lístky šalvie určite poznáte nielen ako zaujímavé korenie k mäsu, ale hlavne ako kloktadlo pri zápaloch sliznice v ústach, v nose a v krku. Výrazne vie uľaviť od prekrvenia dýchacích ciest a pôsobí v tejto oblasti ako prevencia pred ďalšou infekciou.

CHLPATÉ ČUDO

...pomôže pri potení?

zdroj: zena.cz



ČISTÍ A SŤAHUJE

Preto sa pridáva do zubných pást a často býva využívaná ako prírodný konzervačný prostriedok. Podporuje prečisťovanie organizmu, takže ju bylinkári odporúčajú napr. pri únávovom syndróme alebo pri redukčnej diéte.

Vzhľadom k pomerne vysokému obsahu trieslovín má šalvia účinky sťahovacie a pôsobí proti zadržiavaniu vody. Zároveň sa ako čaj s úspechom využíva nielen pri poruchách trávenia, ale tiež proti nadmernému poteniu. V tom má obrovskú výhodu proti antiperspirantom a sprejom.

TABLETKA NAMIESTO ČAJU

Umelé antiperspiranty totiž pôsobia len v mieste aplikácie, zatiaľ čo na problém celkového potenia (chrbát, krk, tvár), sú neúčinné. Prípravky z drogy šalvie lekárskej zoslabujú vylučovacie funkcie – znižujú vylučovanie potných žliaz, používajú sa pri nočnom potení chorých, ako aj pri potení spôsobenom vegetatívnymi poruchami a klimaktériom. Šalvia, ktorá pôsobí celkovo, tak vie riešiť i potenie nervového pôvodu. Preto sa osvedčuje napríklad i vo forme kapsúl, tabletiiek či iného preparátu, ktorý kúpite v lekárni.

ZNIŽUJE NAPÄTIE

Na rozdiel od antiperspirantov, ktoré obsahujú všemožné chemikálie, je šalvia úplne prírodná. Má protizápalové účinky pri chronických i akútnych ochoreniach tráviaceho traktu – kolitída, gastritída, vredy, hnačky, pri ochoreniach žľazových ciest a pečene, pri obličkových a močových kameňoch.

Pri vnútornom užívaní šalviových preparátov sú najdôležitejšie účinky spazmolytické a protinádúvacie. Znižuje napätie v hladkých svaloch, takže sa dá použiť i k inhalácii pri astmatickom záchvate.

Preto je šalvia indikovaná proti nadúvaniu, k uvoľneniu pocitov zvierania v črevách

a ďalších symptómoch porúch zažívania. Antiseptické vlastnosti sa uplatňujú proti črevným infekciám.

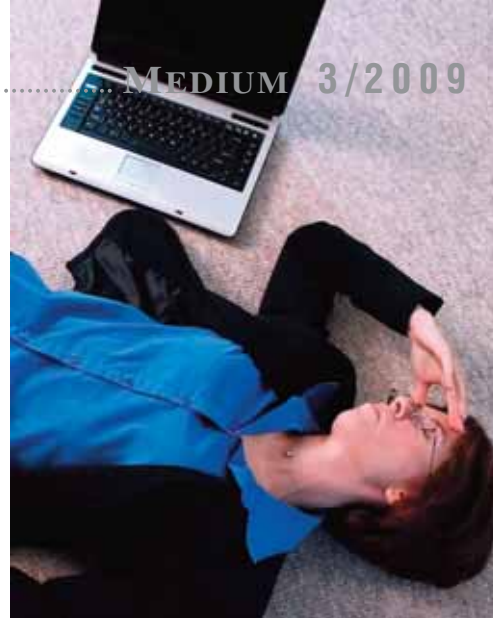
UŽ STARÍ ČÍŇANIA VEDELI...

Čínska medicína predpisuje šalviu pri problémoch s menštruáciou, bolesťami brucha, nespavosťou, zápaloch pečene (napr. pri žltacke) a rôznych kožných vyrážkach. Siliče šalvie by sa však mali užívať opatrne a s mierou, kvôli obsahu thujanu môžu byť vo vyšších dávkach jedovaté.

Thujon obsahuje tzv. fytoestrogény, ktoré zlepšujú zdravotný stav žien hlavne pri prechode a nemajú rakovinotvorné účinky ako umelé estrogény. Predávkovanie môže vyvolať halucinácie. Preto čaj varíme dve minúty, aby sa thujon vyparil.



Ako pripraviť: Drogu používame vo forme záparu. Jednu až dve polievkové lyžice nadrobno posekanej šalvie lekárskej zalejeme 400 ml vriacej vody a necháme vyluhovať dvadsať minút. Zápar precedíme a užívame trikrát denne. Na kloktanie použijeme taký istý zápar.



Bolesti hlavy sa stávajú rozšíreným civilizačným problémom. Príčiny môžu byť rôzne, preto je potrebné najmä pri intenzívnych, chronických a opakovaných bolestiach hlavy urobiť erudované interné a neurologické vyšetrenia a pri liečbe bolesti hlavy sa zamerať predovšetkým na ich príčinu. Ak príčina nie je zistená, liečba je len symptomatická, zameraná na samotnú bolesť.

• MUDr. Zuzana PILKOVÁ

HOMEOPATIA A BOLESTI HLAVY

V homeopatii sa pri výbere lieku okrem novej príčiny berie do úvahy charakter bolesti, jej lokalizácia a smer šírenia, spúšťač bolesti, výskyt iných sprievodných príznakov, ako sú nevoľnosť a zvracanie, pocit smädu, hnačka či zápcha, výskyt závratov, hučania v ušiach, potenie, zimnica, pocity úzkosti, podráždenosť, plačlivosť a podobne. Ďalším dôležitým faktorom sú takzvané modalities, to znamená okolnosti, ktoré zhoršujú alebo naopak zmiernujú bolesti, napríklad: zlepšenie či zhoršenie stavu pohybom, napitím sa, spánkom, teplom, chladom, obkladmi atď.

PRÍČINY BOLESTÍ HLAVY MÔŽU BYŤ RÔZNE:

- **cievne bolesti hlavy, ktoré bývajú príčinou migrén**
- **bolesti hlavy z duševného prepätia a na základe emočného stresu**
- **bolesti hlavy z vysokého alebo nízkeho krvného tlaku**
- **bolesti hlavy ako následok svalových spazmov v oblasti hlavy a krku, z blokády krčnej chrbtice**
- **nesprávna korekcia poruchy zraku**
- **tzv. žalúdočné, žľzníkové či obličkové bolesti hlavy**
- **ďalšou príčinou môžu byť tumory mozgu, úrazy, zápal mozgových blán, zápal prírodných dutín, viróza, horúčka a iné**

BELLADONNA

Tvár je červená, rozhorčená, oči lesklé s rozšírenými zreničkami. Bolesti hlavy sú zvyčajne búšivé, ako kladivom, začínajú a končia sa náhle. Je tu veľká citlivosť na otrasy, na zvuky, na svetlo. Stav sa zlepšuje ležaním v tichej zatemnenej miestnosti. Príčinou bolesti hlavy môže byť slnko,

horúčka, zápal mozgových blán, vysoký krvný tlak, ostrihanie alebo umytie vlasov a iné.

GLONOINUM

Príznaky sú podobné ako pri lieku BELLADONNA. Tvár je červená, najmä líca, nos a uši, bolesti sú búšivé, ako od tisícky kladiviek, býva viditeľné pulzovanie karotíd. Stav je zhoršený slnkom, otrasmami, teplom, zlepšený studenými obkladmi. Je to jeden z liekov na bolesti hlavy z úpalu, pri vysokom krvnom tlaku, v menopauze, ktorá je často spojená s návalmi tepla.

LACHESIS

Prevažne búšivé bolesti hlavy, ľavostranné, zhoršené ležaním na ľavej strane, hlava je na prasknutie, s návalmi horúčosti do tváre, tvár môže byť až tmavopurpurová. Ťažkosti sa zhoršujú teplom, slnkom, často sa začínajú po spánku. Je tu veľká citlivosť krku, s neznášateľnosťou tesného oblečenia okolo krku. Častou príčinou sú vysoký krvný tlak, pobyt na slnku, hormonálne zmeny u žien ako napríklad menopauza. Bolesti hlavy pred menštruáciou, spustenie krvácania pri menštruácii zastaví bolesti hlavy. U ľudí typu Lachesis nastáva zhoršenie akýmkoľvek potlačením. Môže ísť o potlačenie emócií, telesných sekrétov, výtokov, potlačenie prirodzenej hormonálnej aktivity, napr. hormonálnou antikoncepciou.

NUX VOMICA

Tento liek zvyčajne potrebujú tzv. workoholici. Ľudia typu NUX VOMICA sú prudkí, podráždení, tvrdohlaví, netrpeliví, neznášajú odporovanie, sú pod ustavičným pracovným a časo-



vým tlakom. Bolesti hlavy po priveľkom množstve jedla, alkoholu alebo fajčenia. Je to jeden z liekov na bolesť hlavy „po opici“. Časté sú žalúdočné problémy.

CHELIDONIUM

Je to dôležitý liek na žľzník. Žľzníkové bolesti hlavy spojené s nevoľnosťou a so zvracaním. Zvracanie uľaví bolestiam. Jazyk je žltovo povlečený. Pravostranné migrény, znížená citlivosť pravej strany tváre. Stav je zlepšený teplými obkladmi, v teplej tmavej miestnosti.

GELSEMIUM

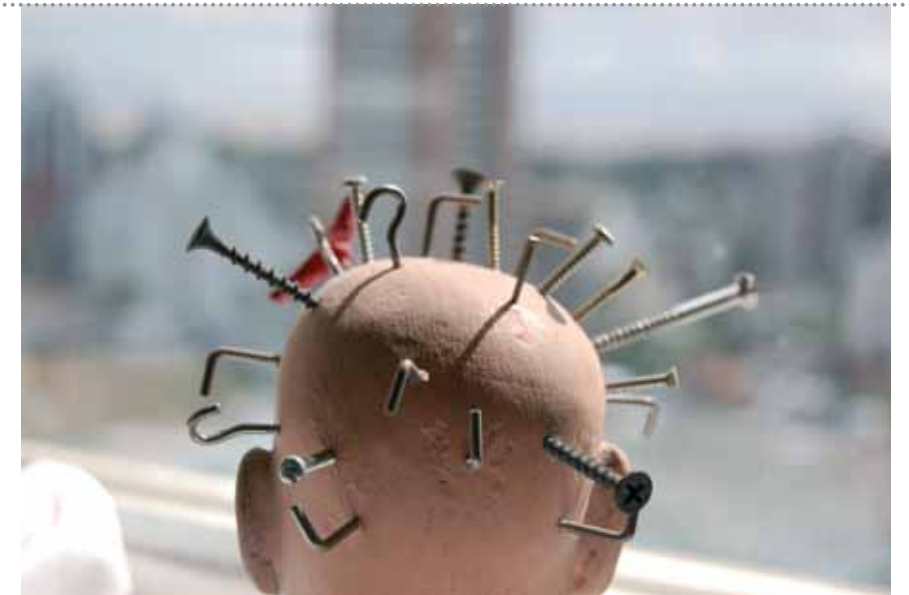
Bolesti hlavy začínajú v záhlaví a šíria sa do čela. Hlava je ťažká, s veľkým pocitom únavy, padajú viečka, len ťažko udrží oči otvorené, šija je stuhnutá. Pred alebo počas bolesti hlavy bývajú poruchy zraku ako dvojité videnie, nejasné videnie alebo vidí polovicu objektu. Úľava nastane po vymočení sa.

CIMICIFUGA

Silné bolesti hlavy najmä v temene vyžarujú do alebo z oblasti krku. Bolestivá stuhnutosť šija, s pocitom ťahania, spazmy paraverebrálnych svalov. Akoby sa hlava otvárala a zatvárala, akoby mal vršok hlavy odletieť. Tlak v hlave smerom von. Zhoršenie pri pohybe hlavy alebo očí.

COCCULUS INDICUS

Bolesti hlavy sa objavujú z nedostatku spánku, po nočnej službe, z vyčerpania zo starostlivosti o chorých príbuzných alebo o deti, bolesti hlavy pri jazde autom. V hlave je pocit dutosti, prázdnoty, môže byť tiež pocit otvárania a zatvárania lebky. Časté sú závraty, stavy nevoľnosti (je to jeden z liekov na nevoľnosť pri cestovaní), pocit ľahkosti tela, otupenosť, slabosť.



Býva spomalené nervové vedenie, potrebuje aspoň sekundu, kým zareaguje napríklad na pichnutie špendlíkom.

CALCAREA PHOSPHORICA

Tzv. školské bolesti hlavy. Bolesti hlavy u detí zo stresu a z preťaženia zo školy. Tieto deti sú precitlivenejšie, nespokojné, často majú zo školy strach.

IGNATIA

Bodavé bolesti v spánkoch alebo v čele, ako od klinca. Bolesti hlavy z tabaku v zafajčenej miestnosti. Ochorenia následkom potlačenia emócií, po emočnom rozrušení, po potrestaní, rozčúlení spojeného s úzkosťou, z akútneho smútku, napríklad po strate blízkej osoby. Vzdychanie, emočná kŕčovitosť: kŕčovitý plač alebo smiech, stiahnutie hrdla s pocitom hrče v krku a podobne.

SPIGELIA

Ľavostranné migrény, ľavostranná neuralgia trojklaného nervu. Bolesti sú ostré, bodavé, zvyčajne nad alebo v ľavom oku, vyžarujú, sú zhoršené pohybom, dotyk, hlučnosť, (cigaretovým) dymom. Vyskytuje sa búšenie srdca (je to jeden z liekov na ochorenia srdca), nevoľnosť s vracaním.

PLATINA

Hlava bolí akoby bola zovretá obručou. Necitlivosť alebo chlad na hlave a v tvári, najmä v oblasti lícných kostí a pier.

IRIS VERSICOLOR

Zvyčajne pravostranné migrény so zrakovou aurou, s nevoľnosťou a zvracaním, ktoré však neprináša úľavu. Pálenie v celej tráviacej trubici. Víkendové bolesti hlavy.

KALIUM BICHROMICUM

Bolesti bývajú lokalizované na malej ploche. Bolesť, ťažoba alebo pálenie v oblasti koreňa nosa. Bolesti lícných kostí, často spojené so zápalom prírodných

ných dutín. Bolesti hlavy alebo neuralgia trigeminu po potlačení nádchy. Pociť vlasu na jazyku.

ARNICA

Je to základný liek na poranenia, teda aj na bolesti hlavy po úraze, pri otrase mozgu a podobne. Pôsobí nielen na bolesť, ale aj zrýchľuje regeneráciu poškodených tkanív, zabraňuje rozvoju opuchu, zastavuje krvácanie. Pri chronických a neskorých obťaženiach po úraze hlavy je vhodnejším liekom NATRIUM SULFURICUM.

BRYONIA

Bolesti hlavy sú zhoršené akýmkoľvek pohybom a dotyk, postihnutý vyžaduje absolútny kľud, neznesie vyrušenie, je podráždený, chce byť sám. Je smädný na veľké množstvá tekutín, pije v dlhých intervaloch. Stav je zlepšený silným tlakom, ležaním na bolestivej strane, studenými obkladmi.

Uvedené lieky, samozrejme, nevyčerpávajú všetky možnosti homeopatickej liečby bolesti hlavy. Uviedla som niektoré možnosti symptomatickej liečby. Ak stav napriek symptomatickej liečbe pretrváva alebo sa opakuje, je vhodné navštíviť homeopata, ktorý na základe komplexnej homeopatickej anamnézy odporučí adekvátnu homeopatickú prípadne inú doplnkovú liečbu.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

- homeopatické poradenstvo
- EAV diagnostika
- liečba Bachovými esenciami
- REFLEXNÁ liečba, masáže

tel.: 0908 782 117

A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce



Ovčie mlieko a bryndza môžu byť oprávnené zaradené medzi biopotraviny, keďže sa získavajú doslova ekologickým spôsobom – dojením oviec chovaných na pasienkoch v stredných a vyšších polohách, bez dopadu automobilových a iných exhalátov či umelých hnojív.

OVČIE MLIEKO

A BRYNDZA

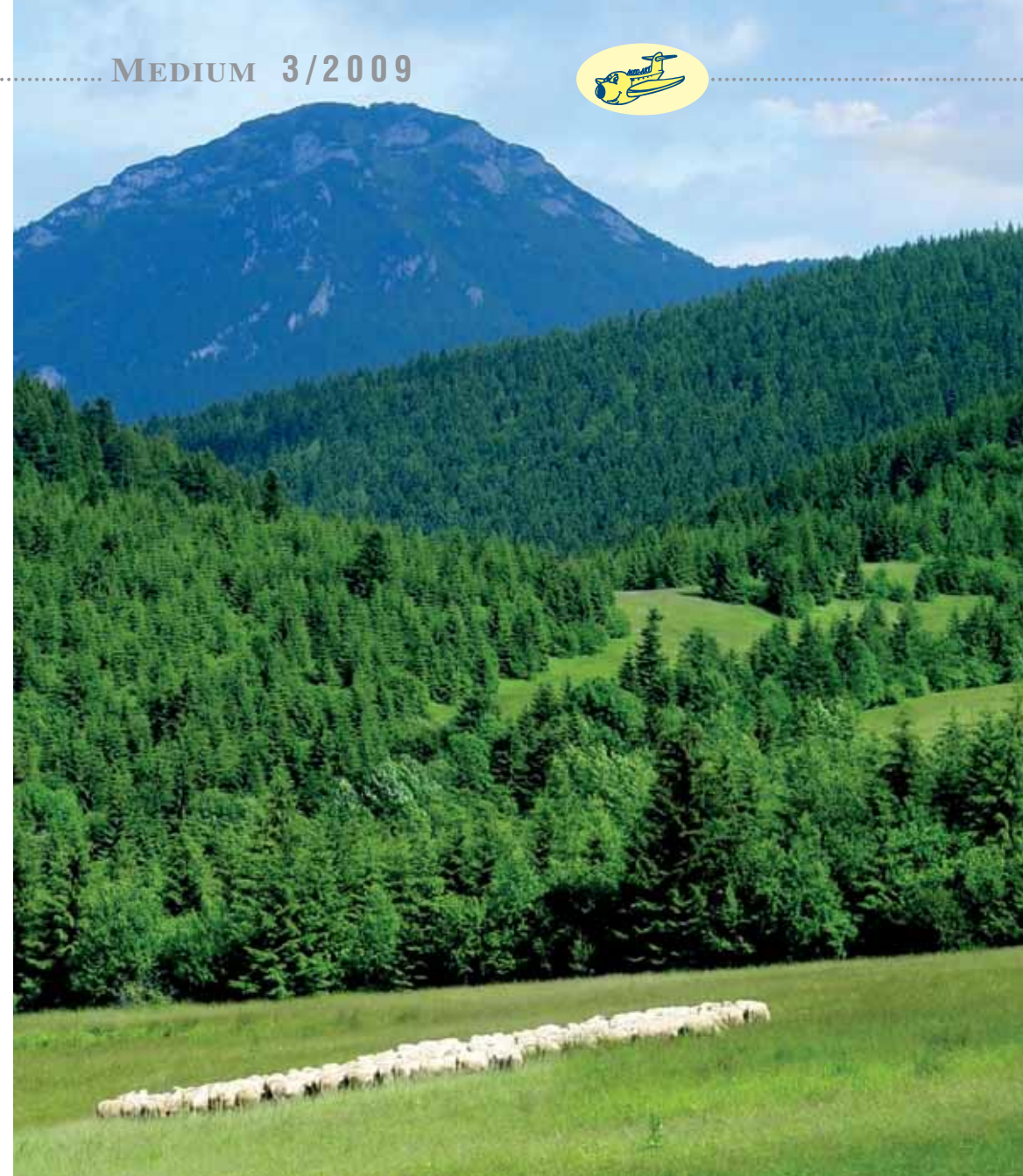
prof. RNDr. Libor Ebringer, DrSc., Bedeker zdravia
čerstvé informácie nájdete na (www.zzz.sk)

Ovčie mlieko je hustejšie a výživnejšie ako kravské, pretože obsahuje dvojnásobok bielkovín, tuku a vitamínov B-komplexu, ako aj vitamínov rozpustných v tuku (A, D, E a K) a minerálnych živín (vápnik, fosfor, horčík, železo, zinok, meď). Obsah vitamínov B3, C a D je dokonca 5-krát vyšší ako v kravskom mlieku. Pre dosiahnutie základnej dennej dávky vitamínu C (50 µg) stačí vypiť liter ovčieho mlieka, kým kravského až 5 litrov.

Ovčí tuk má priaznivejšie zloženie mastných kyselín ako kravský, preto je aj zdravší. Obsahuje 2- až 4-krát viac mastných kyselín s krátkym a stredne dlhým reťazcom, ktoré nezvyšujú cholesterol v krvi, neukladajú sa do tukových tkanív, ale sú využité priamo pečeňou ako zdroje energie.



Kyselina maslová, ktorá sa vyskytuje iba v tuku prežúvavcov moduluje funkcie génov a pripisujú sa jej pozoruhodné účinky v prevencii rakoviny. Ovčie mlieko obsahuje 2-krát viac mononenasýtených mastných kyselín (kyselina olejová), a 3-krát viac polynenasýtených dlhoreťazcových mastných kyselín (kyselina linolová, α -linolénová



a vakcénová) ako kravské mlieko, z ktorých niektoré patria medzi esenciálne. Znamená to, že ľudský organizmus si ich nevie vyrobiť a je odkázaný výlučne na ich príjem potravou.

Významný je aj obsah konjugovanej linolovej kyseliny (CLA), ktorá je osobitne cenná pre jej „odtučňovacie“, protirakovinové a protisklerotické účinky.

ŠVAJČIARSKY PARADOX

Z 12 hlavných mastných kyselín sa iba 3 nasýtené mastné kyseliny (C12, C14 a C16) podieľajú na zvýšenej tvorbe cholesterolu a aterogénnych plakov, takže sú rizikové z hľadiska poškodzovania srdcovo-cievneho systému. Určité zdravotné riziko sa pripisuje stuženým trans-mastným tukom, ktoré sa vyrábajú hydrogenáciou rastlinných olejov. Avšak trans-mastné kyseliny nachádzajúce sa v ovčom i kravskom mlieku sú pre zdravie užitočné.

Slovenské ovčie mlieko dosahuje kvalitatívne parametre vysokohorského alpského kravského mlieka a v niektorých zložkách ho dokonca pre-

vyšuje. Pravidelný konzum alpského mlieka a syrov je podstatou „švajčiarskeho paradoxu“ (nízky výskyt kardiovaskulárnych ochorení). Ovčie mlieko je bohatšie aj na bielkoviny, čomu zodpovedá aj dvojnásobný obsah esenciálnych aminokyselín podporujúcich stavbu a regeneráciu svalovej hmoty. Vyššie zastúpenie majú aj sírne aminokyseliny, z ktorých sa v tele tvoria antioxidantné, antimutagénne a protirakovinové zlúčeniny. Ovčie mlieko je výdatným zdrojom rôznych bioaktívnych peptidov, ktoré sa uvoľňujú počas jeho spracovania na ovčí syr a bryndzu aktivitou mliečnych baktérií a kvasiniek (biopeptidy s účinkami imunostimulačnými, antitrombotickými a znižujúcimi krvný tlak, ako aj peptidy prenášajúce minerálne živiny a niektoré vitamíny).

PROTI NÁDOROM

Ovčie mlieko obsahuje aj viac minoritných bielkovín dôležitých pre udržiavanie

zdravia a bielkoviny prenášajúce kyselinu listovú a iné vitamíny. Napr. laktoferín je v ovčom mlieku až 10-krát viac ako v kravskom mlieku. Laktoferín má význam nielen ako prenášač železa v živých systémoch, ale má aj antimikróbné a protirakovinové účinky, pomáha regulovať imunitný systém v organizmoch so zoslabenou imunitou. Aj obsah nebielkovinového dusíka v ovčom mlieku je vyšší ako v kravskom mlieku. Napríklad taurín sa uplatňuje pri syntéze žlčových kyselín, ktorý vzniká zo sírnych aminokyselín. V ovčom mlieku sa nachádza pomerne veľa kyseliny orotovej, ktorá je stavebnou zložkou nukleových kyselín. Charakteristickou zložkou ovčieho mlieka je aj glykozid amygdalín pochádzajúci najmä zo semien lipnicových tráv, ktorý je pôvodcom mandľovej arómy a prisudzuje sa mu aj protinádorová aktivita.

BRYNDZA – PROBIOTICKÁ BOMBA

Bryndza ako fermentovaný živý ovčí syr okrem toho, že je výdatným zdrojom kvalitných bielkovín, vitamínov a minerálov, obsahuje aj veľké množstvo probiotických mliečnych baktérií a kvasiniek, ktorých počty v grame bryndze dosahujú hodnoty od 1 do 10 miliárd. Sú to najmä viaceré druhy mliečnych baktérií rodov *Lactobacillus*, *Enterococcus*, *Lactococcus*, *Leuconostoc* a *Streptococcus* a mikroskopické huby *Galactomyces geotrichum*, *Kluyveromyces lactis* a *Mucor circinelloides*. Mliečne mikroorganizmy počas spracovania mlieka na bryndzu natrávia mliečnu bielkovinu a tuk, takže prispievajú k jej zvýšenej stráviteľnosti. Okrem toho v priebehu fermentácie baktérie a kvasinky obohacujú bryndzu aj o niektoré vitamíny a iné biologicky aktívne látky. Zostava mikroorganizmov v bryndzi sa podobá pôvodnému kaukazskému kefiru vyrábanému z nepasterizovaného ovčieho mlieka. Takýto kefir je považovaný za elixír zdravia a dlhovekosti. Bryndzu možno odporučiť aj jednotlivcom, ktorým mlieko spôsobuje rôzne zdravotné ťažkosti, pretože ich črevo nedokáže stráviť mliečny cukor.

Tradičná bryndza sa vyrába bez akéhokoľvek tepelného spracovania, pričom viaceré bioaktívne látky si zachovávajú pôvodnú aktivitu len v surovom mlieku. Naopak, pasterizácia negatívne ovplyvní vstrebávanie niektorých minerálov vrátane vápnika, železa a zinku ako aj kyseliny listovej a ďalších vitamínov. Ďalšou prednosťou tradičnej bryndze je množstvo rozličných baktérií a kvasiniek, ktoré zvyšujú vstrebávanie vápnika a vitamínov nielen v tenkom čreve, ale aj v časti hrubého čreva. Z hľadiska obsahu vápnika je ovčie mlieko mimoriadne cenné. V ovčom mlieku je ho až dvojnásobok. V 100 gramoch bryndze sa nachádza 650 – 700 mg vápnika. Bryndzi pripisujeme veľký ochranný význam aj v našich podmienkach, pretože nedostatok vápnika v potrave zapríčinil nárast osteoporózy na Slovensku za posledných 20 rokov o 250 percent. Napriek vysokému obsahu tuku (45 – 48 percent) v sušine je tradičná slovenská bryndza zaradovaná do skupiny potravín odporúčaných v antisklerotickej výžive.

Na trhu sa však vyskytujú rôzne druhy „bryndze“. Pravú bryndzu z čistého ovčieho nepasterizovaného mlieka vyrábajú iba niektoré menšie bryndziarne a salaše, resp. poľnohospodárske družstvá. Termizovaná bryndza vyrobená zo zmesi pasterizovaného ovčieho a kravského mlieka má s tradičnou živou bryndzou spoločné iba pomenovanie. Zloženie ovčieho mlieka sa v priebehu sezóny mení a chuť mení aj bryndza.

„MÁJOVÁ“ BRYNDZA

Prechod oviec z maštale na zelenú pašu je poznačený rýchlymi zmenami v zložení mlieka. Podstatne sa zvýši obsah zdravých mastných kyselín s krátkym a stredne dlhým reťazcom a omega-3 mastných kyselín ako aj konjugovanej linolovej kyseliny (CLA). Na druhej strane zníži sa obsah nasýtených mastných kyselín, konkrétne kyseliny myristovej a palmitov, ktoré sú pre zdravie rizikové. Výsledkom je výrazné zníženie pomeru mastných kyselín omega-6:omega-3, ktorý dosahuje mimoriadne priaznivé hodnoty až 2,06:1. Vo väčšine európskych štátov tento pomer nie je najlichotivejší, väčšinou je to 10-15:1. Správny krmný režim zabezpečuje, že mlieko a mäso prežúvavcov napriek tomu, že je červené, je významným zdrojom omega-3 mastných kyselín. Osobitosť „májovej“ bryndze si pritom môžeme vychutnávať nielen v máji, ale aj počas obdobia, kým majú ovce dostatok zelenej paše.



Čaje i čokoláda majú veľa spoločných vlastností, ktoré pri vzájomnom pôsobení môžu byť pre človeka zvlášť prospešné a príjemné. Oba prírodné produkty pozná ľudstvo už celé tisícročia, hoci do Európy sa dostali až v koloniálnych časoch, keď moreplavci prinášali na kráľovské dvory to najlepšie z nových kolónií. Čokoládu objavil pre zvyšok sveta Krištof Kolumbus pri svojich prvých výpravách do oblasti Strednej Ameriky, a čaj sa dostal do Európy na lodiach Holandskej východoindickej spoločnosti z opačného konca sveta, zo starej a vyspelej Číny.

RNDr. Alena Ondejčíková, Čajovňa dobrých ľudí, Nitra

NÁPOJE BOHOV

KVALITNÝ ČAJ

...A ČAJOVÁ ČOKOLÁDA



Čokoláda sa považovala za nápoj bohov, ako o tom svedčí i latinský názov Theobroma, ktorý dal kakaovníku v roku 1753 švédsky biológ Karl Linné. Starí Aztékovia používali čokoládu dokonca aj ako platidlo a pri ich rituálnych obradoch tečúca čokoláda symbolizovala ľudskú krv. Podobné postavenie mal v starej Číne i čaj. Uctieval sa ako dar nebies a najlepšie čaje boli určené výhradne čínskemu cisárovi. Čaj bol po stáročia považovaný za nápoj mudrcov a filozofov. Jednoduché čajové lístky menili dejiny ľudstva...

ČAJ A ČOKOLÁDA

Čaj i čokoláda obsahujú známe druhy alkaloidov – kofeín (teín) a teobromín, ktoré stimulujú centrálny nervový systém. Vďaka obsahu flavonoidov sú bohatými zdrojmi prírodných anti-

oxidantov, pozitívne pôsobia na kardiovaskulárny systém, zlepšujú správnu cirkuláciu krvi a znižujú možnosť tvorby krvných zrazenín v cievach. Primeraná konzumácia čaju i čokolády prináša príjemné pocity, znižuje pôsobenie stresu a pomáha telu i ľudskej duši účinne relaxovať.

PRVÝ RAZ NA SLOVENSKU

Spojením kvalitných čajov z nitrianskej Čajovne dobrých ľudí a fortieľu výbornej žilinskej čokoládovne Alpha chocolate DP prišla na svet úplná novinka – čajová čokoláda a čajové bombóny. Na ich vývoji spolupracovali manželka Alenka a Vladimír Ondejčíkovi z Čajovne dobrých ľudí a Peter Ďurai, ktorý sa venuje výrobe bombónov na špičkovej úrovni.

Manželka Ondejčíkovi precestovali kvôli štúdiu

histórie, čajových rituálov, technologického spracovania čaju a jeho fyziologických účinkov mnohé ázijské krajiny. Na Slovensko dovážajú čaje najvyššej triedy priamo z čajových plantáží Japonska, Číny, Taiwanu, Nepálu, Indie, Srí Lanky... Pred rokmi sa v Japonsku po prvý raz stretli s čajovou čokoládou, ktorá ich tak nadchla, že hľadali spôsob, ako ju ponúknuť slovenským milovníkom zdravého životného štýlu. Peter Ďurai je znalcom a milovníkom dobrej čokolády. Profesionálne sa venuje ručnej výrobe kvalitných bombónov. Na spojenie extraktov z vybraných čajov a čokoládovej hmoty z kakaovníkov tých plantáží, ktoré dajú najlepšie vyniknúť vonným a chuťovým vlastnostiam čaju, bolo treba vysokú remeselnú zručnosť.

JAPONSKÝ ZELENÝ ČAJ

Jedným z čajov, ktorý dáva čajovej čokoláde zvláštny charakter, je japonská matča. Je to tradičný zelený čaj pochádzajúci z čajových záhrad ležiacich neďaleko Kjóta. Tu sa pestujú špeciálne čajové kríčky typu Gyokuro (Rosa z diamantov). Z nich sa ručne zberajú mladé lístky, z ktorých sa pri spracovaní odstraňuje žilnatina a z vysušenej dužiny listov sa na kamenných mlynoch melie jemný čajový prášok nazývaný matča. Takýto čaj patril k raritným japonským čajom a tradične sa používal pri klasických japonských čajových rituáloch. Vďaka jeho zvláštnej chuti a zdravotným účinkom je dnes jeho využitie oveľa širšie. Jedným z najpríjemnejších je práve výroba čajovej čokolády. Japonské zelené čaje pomáhajú zbaviť organizmus toxických metabolitov, očisťujú vnútorné prostredie, odľahčujú pečeň a zvyšujú tak obranyschopnosť tela. Posilňujú srdce a priaznivo pôsobia na kardiovaskulárne ochorenia. Pôsobia antibakteriálne a antivírusovo, pomáhajú v boji proti alergiami. Posilňujú cievy, chrup a kosti a odstraňujú skleslosť a únavu. Miernia účinky stresu a pomáhajú ľuďom dokonale zrelaxovať.

ČAJ OOLONG

Čaje typu oolong (úlong) sú veľmi špecifické svojou čiastočnou fermentáciou a tvoria prechod medzi zeleným a čiernym čajom. Vďaka nedokonalkej fermentácii a sušeniu v tieni si tieto čaje zachovávajú vysoký obsah silíc. Vzniká zaujímavý efekt, pretože čaje oolong majú jemnejšiu chuť pripomínajúcu čierny čaj, ale zachovávajú si všetky liečivé vlastnosti zelených čajov. Odporúčame ich ľuďom, ktorým sa zelené čaje zdajú trochu horké, ale chcú si prečistiť a posilniť organizmus. Čaje oolong sa často používajú na detoxikáciu organizmu a bývajú základom špeciálnych čajových receptúr určených na redukciu hmotnosti. Najlepšie z oolongov pochádzajú z kaňonov čínskych hôr Wu-Yi ležiacich na severe provincie Fu-tien a z ostrova Taiwan. Veľmi účinné sú očistné kúry s týmito polofermentovanými čajmi, ale sú tiež veľmi vhodné na denné pitie. V čokoládových bombónoch tvoria oolongy s kvalitnou čokoládou jedinečný nezabudnuteľný akcent.

HIMALÁJSKY ČAJ DARJEELING

V Himalájach sa produkujú najlepšie typy čiernych vysokohorských čajov. Pestujú sa na strmých svahoch vo výške okolo 2000 m len necelých 40 km od hlavného masívu osemtisícoviek v číslom horskom prostredí. Najznámejšou oblasťou produkujúcou čaj, ktorý sa za posledných sto rokov preslávil po celom svete, je indický Darjeeling (Dárdžiling). Čajové kríčky tu dali vysadiť anglickí kolonizátori, ktorí tieto plantáže považovali za najlepšie na svete a za čaje z Darjeelingu sa platili ceny, ktoré sa stali svetovými rekordmi. Čaje z plantáží Darjeelingu majú neopakovateľnú chuť a vôňu a vynikajú i zdravotnými účinkami. Čaje sú len jemne fermentované a obsahujú vysoké množstvo rozvíjajúcich sa čajových púčikov a mladých lístkov. Pôsobia očistne, povzbudzujúco, zbavujú stresu, aktivizujú, pomáhajú proti únave a zvyšujú obranyschopnosť ľudského organizmu.

ČÍNSKY ČAJ PCHU-ER

K historicky najstarším čajom sveta, ktorého účinnosť spoľahlivo overil čas, patrí čínsky čaj pchu-er. Poznali ho i obyvatelia Tibetu, kam sa po starej konskej čajovej ceste zasekanej do strmých svahov vozil z Číny. Pchu-er je veľmi tmavý, postupne fermentovaný čaj, ktorý vonia jarnou oráčinou. Táto zvláštna vôňa zeme je preň typická. V dnešnej dobe je populárny najmä vďaka schopnosti znižovať hladinu tukov

v krvi, optimalizovať telesnú hmotnosť a úspešne sa používa aj pri zošthľoviacich kúrach. Zintenzívňuje látkovú výmenu, upravuje trávenie a pozitívne vplýva na celý tráviaci systém. Podľa tradičnej čínskej medicíny má charakter jang, je aktívny a dokáže organizmus oslobodiť od vplyvu chladu a vlhkosti. Pomáha z tela uvoľňovať prebytočné tekutiny a hlieny. Výborne znižuje hladinu cholesterolu v krvi, používa sa pri cukrovke, problémoch s trávením a po zvýšenom požití alkoholických nápojov. Čaj pchu-er má svojský naturálny charakter, ktorý je neopakovateľný a je zaujímavé, že si ho obľúbili a pochopili predovšetkým ženy.

ČAJE PODĽA STAREJ ÁJURVÉDY

Okrem klasických fermentovaných i nefermentovaných čajov z lístkov čajovníka (*Camellia sinensis*), sa v čajových bombónoch použili i príjemné extrakty z kore-



nistých a bylinných čajov inšpirovaných indickou ájurvédou, starou náukou o dlhom a zdravom živote. Ájurvéda využíva predovšetkým pôsobenie rôznych korenín, bylín a plodov, ktoré vo vhodnej kombinácii dokážu posilniť človeka a zlepšiť jeho zdravotný stav.

K takýmto ájurvédskym korenistým čajom patrí napríklad Čaj bieleho slova, v ktorom vzájomne pôsobia koreniny ako škoricca, citrónová tráva, kokos, zázvor, kardanom, klinčeky, červené a čierne korenie, ananás a ďalšie byliny. Čaj jemne prehrieva organizmus a dokáže ho príjemne vzpružiť, aktivizovať a posilniť.



NAJČASTEJŠIE OCHORENIA KRÁLIKOV

MYXOMATÓZA

Ochorenie vyvoláva odolný vírus z čeľade Poxviridae, podčeľade Chondropoxvirinae a z rodu Leporipoxvirus. Prenáša ho bodavý hmyz, najmä komáre, no rozširí v chove ho môže aj chovateľ, pokiaľ nedodržiava sterilnú aplikáciu pri vakcinácii a očkuje králiky v chove všetky jednou ihlou.

MVDr. Peter Kováč

Po 7- až 21-dňovej inkubačnej dobe dochádza najskôr k seróznemu, neskôr k hlienovo-hnisavému výtoku z očí a k zlepeniu viečok. Na ušiach, hlave a na vonkajších pohlavných orgánoch sa tvoria myxomatózne uzlovité zmeny. V dôsledku zdurenia nosovej sliznice králik ťažko dýcha. Za 12 – 21 dní králiky hynú (vyčudnutosť, vyčerpanie). V poslednej dobe je častá tzv. pľúcna myxomatóza, pri ktorej prevládajú pľúcne klinické príznaky a výskyt myxómov je obmedzený, prípadne sa nevyskytujú vôbec. Terapia neexistuje, účinnou ochranou proti myxomatóze je včasná a pravidelná vakcinácia králikov.

Čo robiť, aby bola vakcinácia proti myxomatóze králikov úspešná:

- prísne dodržiavať vakcinačnú schému podľa príbalovej informácie prípravku Myxoren s následnou revakcináciou – do veku 4 týždňov po

narodení pretrvávajú kolostrálna inunita získaná od matky, ktorá interferuje s vakcináciou

- aplikovať vakcínu včas, pokiaľ je ešte chov králikov bez zdravotných problémov – vzhľadom k dĺžke inkubačnej doby (14 – 21 dní) sa v ohrozených chovoch dá po vykonanej vakcinácii predpokladať výskyt nových prípadov ochorenia až do dvoch týždňov po vakcinácii

- dodržiavať aseptu pri vykonaní vakcinácie
- vymieňať ihly po vakcinácii každého králika
- dodržiavať dobu použiteľnosti po nariadení vakcíny Myxoren (t. j. 4 hodiny)
- počas transportu je uchovávať liekovku s vakcínou v chladiacom boxe – pri zahriatí dochádza k inaktivácii živého vakcinačného antigénu
- vždy vakcinovať celý chov vrátane mláďat

Pri dodržiavaní týchto zásad vrátane používania ochranných sietí proti hmyzu a prípravkov na hubenie komárov (napr. Biokill), zabezpečením správnej výživy zvierat a zoohygiény výrazne prispějete k zdraviu v chovoch králikov.

MOR KRÁLIKOV

alebo hemoragické ochorenie králikov. Pôvodcom ochorenia je kalicivírus. Ochorenie sa šíri priamo medzi králikmi, vzduchom, prachom, bodavým hmyzom, nepriamo krmivom, chovateľskými pomôckami. Mor králikov prebieha najčastejšie v perakútnej alebo akútnej forme. Klinické príznaky: malátnosť, somnolencia, inapetencia, počas niekoľkých hodín sa môžu objaviť nervové príznaky parézy, paralýzy, kŕče, epistaxis, edém spojiviek, prípadne cyanóza.

Priebeh je väčšinou veľmi rýchly – zvierat hynie v priebehu 12 – 24 hodín po objavení sa prvých klinických príznakov. Často nachádzame už mŕtve králiky bez akýchkoľvek príznakov, väčšinou kusy v dobrej kondícii. Pri pitve uhynutého králika zistujeme krvácaniny na pohrudnici, pobrušnici a obličkách. Liečba neexistuje, účinnou ochranou proti moru je včasná a pravidelná vakcinácia králikov.

Všeobecná odporúčaná vakcinačná schéma proti moru a myxomatóze králikov:

VEK KRÁLIKA	NÁKAZOVÁ SITUÁCIA	
	priaznivá	nepriaznivá
4 týždne		na myxomatózu na mor
6 týždňov		MYXOREN PESTORIN NEO alebo PESTORIN MORMYX
10 týždňov		PESTORIN MORMYX alebo MYXOREN alebo PESTORIN NEO



KOKCIDIÓZA KRÁLIKOV

Slepé črevo plní u králikov podobnú funkciu ako predžalúdky u prežúvavcov. Preto perorálne podávanie antimikrobiálnych látok narúša trávenie, zapríčiňuje dysbakteriózu a premoženie podmienčne patogénnych a patogénnych mikroorganizmov v čreve.

Alternatívny spôsob prevencie a liečby črevnej kokcidiózy u králikov je založený na vytvorení podmienok v čreve, ktoré sú nepriaznivé pre kokcidie a patogénne baktérie (klostrídie), a zároveň sú vhodnými podmienkami pre rozmnožovanie prirodzenej črevnej mikroflóry (laktobacily, enterokoky). Pri tomto postupe sa zároveň snažíme o zvýšenie prirodzenej obranyschopnosti organizmu a odchovanie silných a odolných mláďat.

- samiciam podávať probiotický prípravok Propoul plv. počas gravidity aj počas dojčenia primiešaním do krmiva
- v čase pôrodu podávať prípravok Carnifarm sol. na zvýšenie množstva a kvality mlieka (1-2 ml/5 kg živ. hm.)
- počas celej doby odstavu pridávať mláďatám do pitnej vody prípravok Citroenzymix sol 10 ml na 5-10 l vody
- pridávať Propoul plv. po celú dobu odstavu primiešaním do krmiva
- počas výkrmu podávať Propoul plv. pulzne počas jedného týždňa raz mesačne
- prípravok Citroenzymix podávať pri každej zmene krmiva

Tento program je overená účinná náhrada za preventívne podávanie antikocidífk, zároveň zvyšuje úžitkovosť a zlepšuje zdravotný stav zvierat v chove králikov. Umožňuje výrobu bioproduktov.



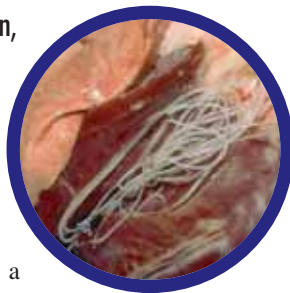
Emerging Infections Diseases – je ustálené slovné spojenie, ktoré zahŕňa pomenovanie veľkej skupiny infekčných ochorení, ktorých šírenie je pozorované celosvetovo a úzko súvisí s cestovaním ľudí, zvierat a klimatickými zmenami.

NOČNÁ MORA MAJITEĽOV PSOV SRDCOVÝ ČERV

– v dovolenkových destináciách

Dovolenková sezóna sa pomaly končí a my bilancujeme naše zážitky, spomienky a hodnotíme, aké je to fajné, že si už dnes môžeme zobrať na dovolenku skoro všade aj nášho štvornohého miláčika a kolko radosti sme si mohli spolu dopriať.

No nemali by sme zabúdať na možné riziká, ktoré na nás číhajú nielen za hranicami, ale aj doma.



MVDr. Katarína Rigová

Reč dnes bude o pľúčno-srdcovej červivosti – o parazite *Dirofilaria immitis* – vlasovec psí. Tento parazit sa vyskytuje takmer na celom svete: USA, Kanada, Južná Amerika, Afrika, Austrália, Ázia, Južná Európa – hlavne oblasť v okolí Stredozemného mora – Francúzsko, Taliansko, Španielsko, Portugalsko, Grécko, ale objavili sa napadnuté jedince aj vo Švédsku, Nemecku, Rakúsku, Poľsku, Maďarsku a Českej republike. A práve v súvislosti s cestovaním a importom psov z daných oblastí dochádza k šíreniu parazita.

Čo potrebuje *Dirofilaria immitis*, aby úspešne prežila a bola schopná sa rozmnožovať? PSA, 18 °C po dobu jedného mesiaca, a jedného zo 60-tich druhov krv cicajúcich komárov. To znamená, že aj v našom podnebnom pásme sú splnené všetky predpoklady na jej úspešné prežitie.

Nakazené suky prenesú parazita aj na svoje šteniatka, ale parazit nie je schopný vyvinúť sa na dospelého jedinca, pretože chýba medzihosťiteľ. Takto nakazené šteniatka sa stávajú zdrojom nákazy pre ostatné psy za prítomnosti medzihosťiteľa – komára.



PARAZIT A JEHO VÝVOJOVÝ CYKLUS

Dospelé jedince žijú v pľúcnych artériách alebo v pravej srdcovej komore hosťiteľa. Spôsobujú často závažné kardiovaskulárne ochorenie. Ich hosťiteľom je na prvom mieste pes, ale môžu byť

napadnuté aj ostatné psovité šelmy a mačky.

Samičky parazita dosahujú dĺžku do 30 cm a priemer 1 mm, samček je menší – cca do 17 cm. V organizme psa môže dospelý jedinec žiť 5 – 7 rokov.

Samice po kopulácii so samcom rodia živé larvy – mikrofilárie, ktoré migrujú v krvnom riečisti hosťiteľa 2 roky. Ich výskyt je hlavne v periférnych oblastiach, kde sú ľahko dostupné medzihosťiteľovi – komárom.

Aby mikrofilárie dospeli v larvu, ktorá je schopná ďalšieho vývoja, potrebujú telo medzihosťiteľa – samicu komára z rodu – *Anopheles*, *Ochlerotatus*, *Culex*. Prenos je možný len napitím sa krvi nakazeného psa. Dĺžka vývoja mikrofilárie v komárovi závisí od teploty okolia, ktorá by mala byť v priemere denne 18 °C v priebehu jedného mesiaca, s kolísaním do 14 °C.

Takto vyvinuté larvy vlasovca psieho sú krvcica-júcim komárom prenesené do ďalšieho psa. Tieto larvy z podkožia psa migrujú krvným riečišťom do pľúcnych artérií a neskôr do pravého srdca. Toto štádium vývoja trvá asi 70 – 80 dní, larvy dospejú a sú schopné rozmnožovať sa.

Teda od okamžiku nakazenia psa po novú reprodukciu parazita uplynie približne 6 až 7 mesiacov.

KLINICKÉ PRÍZNAKY OCHORENIA

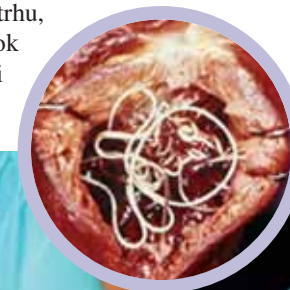
- príznaky ochorenia dýchacieho aparátu – kašeľ
- nechufť k pohybu, únava, chvíľkové straty vedomia
- zlyhanie srdca, akútna hemolytická anémia stagnáciou žilovej krvi vo veľkom krvnom obehu
- interus kachexia



Závažnosť klinických príznakov je daná počtom parazitov a záťažou psa. Niektoré zvieratá po celú dobu nákazy nemajú klinické príznaky.

NAJLEPŠOU OCHRANOU JE VŽDY PREVENCIA

Jednou z najúčinnjších a jedinou dostupnou na našom trhu, je účinná látka selamectin, ktorú obsahuje prípravok Stronghold spot-on a spočíva v pravidelnej aplikácii počas celého obdobia výskytu komárov.



Srdce malého plemena psa napadnutého pľúčno-srdcovým parazitom *Dirofilaria immitis*

Nemenej nebezpečné, ale menej známe druhy, sú *Dirofilaria repens*

- veľkosť dospelých jedincov je 6 – 18 cm a medzihosťiteľom je komár a *Dipetalonema recondition*, ktorej medzihosťiteľom sú vši a blchy a najčastejšia lokalizácia dospelých jedincov je v koži a pod kožou.

Človek je len príležitostný hosťiteľ *Dirofilaria immitis* a *Dirofilaria repens* prostredníctvom nakazeného psa cez komára.

U ľudí rozlišujeme 3 formy ochorenia, ktoré spôsobuje *Dirofilaria immitis*:

- podkožná forma – v podkoží parazit vytvára uzly
- pľúcna forma – solitárne pľúcne lézie spojené s kašľom
- očná forma – vzácna ektoická lokalizácia v orbite, pod spojivkou, v prednej komore, sklivci

Predadultní a adultní jedinci *Dirofilaria repens* sa u človeka nachádzajú v podkožných a subkonjunktívnych uzloch, cystách na oku, šiji, lakti.



Dirofilaria repens u človeka

V našom podnebnom pásme žije cca 60 druhov komárov, ktoré môžu byť medzihosťiteľmi. Preto ochranou svojho štvornohého priateľa chránime aj sami seba pred touto nepríjemnou parazitózou.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia,

opäť sme pre vás pripravili súťaž o atraktívne ceny. Stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky a v stanovenom čase ich poslali na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania o zaujímavé ceny.

1. Aj tento rok MED-ART nielen sponzorsky, ale aj svojou účasťou podporil Deň otvorených dverí NTS SR. Viete, aké bolo spoločné heslo darcov krvi?

2. Pod akým obchodným názvom ponúka firma Dr. Müller Pharma účinný prípravok proti zavšivaveným vlasom?

3. Bolesť hlavy je stále rozšírenejším civilizačným problémom. Pri zvládnutí bolesti je isto cenná i rada homeopatik. Uveďte aspoň 3 lieky homeopatickej liečby bolesti hlavy.

4. Inkontinencia je problém, o ktorom treba hovoriť. Viete, koľko percent Slovákov trpí samovoľným únikom moču?

5. Pod akou značkou sú nielen v Taliansku preslávené výrobky na báze prírodných produktov, ktoré vyrábajú kamaldolskí mníši?

6. Viete, aké podmienky na prežitie potrebuje nepriateľ našich štvornohých miláčikov – parazit *Dirofilaria immitis* – Vlasovec psí?

7. Firma Skin Medical prináša na slovenský trh „elixír mladosti“. Pod akým názvom ho klienti nájdu vo vašej lekárni?

8. Aj na jeseň môžete s nami cestovať a spoznávať nové krajiny a kultúry. Ktorú destináciu sme pre vás pripravili tentokrát?

9. Mor králikov je jedno z najrozšírenejších a najzávažnejších ochorení týchto cicavcov. Aké vakcíny, prezentované v našom časopise, by ste odporučili chovateľom?

10. V našom časopise ste si mali možnosť prečítať 35 jednoduchých cvičení, ako predísť stresu. Ktoré vás upútalo najviac?

■ Vaše odpovede očakávame **do 6. novembra 2009**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **sadu šiestich spoločenských hier**.

Žrebovanie sa uskutoční **15. novembra 2009**. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca december 2009.

VÝHERCOVIA SÚŤAŽI z čísla 2/2009:

■ Súťaž GLOBAL SILHOUETTE:

Magdaléna Királvargová, Michalovce
Andrea Dujsíková, Holíč
Marta Brídová, Sereď

■ Čitateľská súťaž:

Anna Demetrová, Poprad
Jozef Čuban, Svit
Miroslava Illovská, Sučany
rod. Krajčiovcov, Bardejov
Mária Zrubecová, Zvolen
Elena Janšiová, Rimavská Sobota
Viera Lejková, Bratislava
Magdaléna Királvargová, Trebišov
Marie Peniašková, Prievidza
Martina Janšiová, Rimavská Sobota

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

ČITAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ PREKVAPENIE (NIELEN) POD VIANOČNÝ STROMČEK

Súprava šiestich spoločenských hier. Blíži sa jeseň, obdobie dlhých večerov a daždivých dní... Bývate každý večer obyčajne zahľadení do televízora? Je najvyšší čas, aby ste zmenili zvyky.



Vyhrajte súpravu spoločenských hier, ktorá dokonale stmelí celú rodinu alebo priateľov, i keď budete spolu súperiť. Prajeme vám veľa víťazstiev i zábavy.



HYDRATAČNÁ KÚRA

KAŽDEJ PLETI SPRÁVNY STUPEŇ HYDRATÁCIE

Kyselina hyaluronová - nazývaná aj "elixír mladosti", pleť zjemňuje, vyplňa objem pleti, zvyšuje jej jas a dokonale hydratuje, čím pôsobí ako prevencia proti starnutiu. Má úžasný regeneračný a omladzujúci účinok. Kyselina hyaluronová je telu prirodzene blízka substancie, ktorá sa od prírody nachádza vo veľkom množstve v pokožke a významne sa podieľa na jej napnutom vzhľade. Vo vyššom veku sa podiel tejto kyseliny neustále znižuje, takže sa stáva veľmi dôležitým jej prísun zvonka. Kyselina svojou enormnou schopnosťou viazať vodu napína pokožku zvnútra, takže sa javí ako hladká a elastická.



JALURONIUS

Gélové hydratačné sérum - 30 ml

Vhodný na každý typ pleti

Jaluronius hydratačné sérum - je superkoncentrát bez olejov a vôní, na báze kyseliny hyaluronovej biotechnologického pôvodu s vysokou 1% koncentráciou. Je vyvinutý špeciálne na starostlivosť pre ošetrovanie tváre, krku a dekoltu. V týchto oblastiach zabezpečuje množstvo kyseliny hyaluronovej v spojivovom tkanive hydratáciu a elasticitu pokožky. Kyselina hyaluronová nielen udržiava a viaže jedinečným spôsobom vlhkosť, ale tiež účinne podnecuje novotvorbu kolagénu a elastínu v ošetrovanej pokožke. Výsledkom je výrazne čerstvejší a mladší vzhľad pokožky. Stáva sa rovnomernejšou a hladšou. Jaluronius fluido 1% je vhodný pre každý typ pleti a používa sa na exkluzívnu starostlivosť o pokožku. Ráno a večer po dôkladnom odličení vmasírujeme do pleti tváre, krku a dekoltu. Po použití už nemusíme nanášať žiadne iné krémy. Je vhodný pod makeup.

NÁŠ EXTRATIP: Ak chcete, aby Vaša pleť vyzerala mimoriadne sviežo, kyselinu hyaluronovú môžete použiť aj krátko pred osobitnými príležitosťami.

Na základe vysokej efektivity účinku môže nastať pocit napnutia po aplikácii Jaluronius fluido 1%. Napínací účinok je typický pre KH a nie je prejavom neznášanlivosti. Tento efekt je úmyselný a želaný. V prípade, že tento efekt bude pre Vás po aplikácii gélu nepríjemný, použite svoj obľúbený krém, aby sa zmiernil pocit napätia.

EXKLUZÍVNA HYDRATAČNÁ KÚRA



JALURONIUS 2%

Superhydratačný hydrogél - 30 ml + 2 x 3 ml

Na exkluzívnu starostlivosť o pleť

Unikátné zloženie pre viditeľné omladenie každej pleti s výrazným účinkom na obnovu a hydratáciu.

Hydrogél Jaluronius 2% - je superkoncentrát bez olejov a vôní, na báze kyseliny hyaluronovej biotechnologického pôvodu s vysokou 2% koncentráciou kyseliny hyaluronovej. Vysoký podiel kyseliny hyaluronovej je to, čo robí tento hydrogél tak hodnotným. Predstavuje revolučnú starostlivosť o pokožku tváre, krku a dekoltu. Dodáva jej pružnosť, napätie a superhydratáciu. Má úžasný regeneračný a omladzujúci účinok. Pokožka sa stáva rovnomernejšou, hladšou a lepšie odraža dopadajúce svetlo, čím sa stáva svetlejšou / Radiance Booster /

Hydrogél Jaluronius 2% je vhodný pre každý typ pokožky a používa sa na exkluzívnu starostlivosť o pleť. Ráno a večer po dôkladnom odličení vmasírujeme do pleti tváre, krku a dekoltu. Po použití už nemusíme nanášať žiadne iné krémy. Je vhodný pod makeup.

NÁŠ EXTRATIP: Ak chcete, aby Vaša pleť vyzerala mimoriadne sviežo, kyselinu hyaluronovú môžete použiť aj krátko pred osobitnými príležitosťami.

Na základe vysokej efektivity účinku môže nastať pocit napnutia po aplikácii Jaluronius hydrogél 2%. Tento napínací účinok je typický pre KH a nie je prejavom neznášanlivosti. Je úmyselný a želaný. V prípade, že tento efekt bude pre Vás po aplikácii gélu nepríjemný, použite svoj obľúbený krém, aby sa zmiernil pocit napätia.

Prednosti Jaluronius fluido 1% a Jaluronius 2%:

- Vhodný pre každý typ pleti
- Skvelá denná starostlivosť o tvár, krk a dekolt
- Unikátny prísun vlhkosti
- Stimuluje vytváranie kolagénu a elastínu
- Viditeľná redukcia hĺbky vrások
- Pleť bude pôsobiť mladšie a sviežejšie
- Zvlhčí pleť po saune, soláriu a opálení slnkom
- Vhodný aj pre mužov, tehotné ženy a alergikov
- Vhodný aj na ošetrovanie aknóznej, zapálenej a zjazvenej pokožky
- Bez parfémov a parabénov
- Dermatologicky a alergologicky odbornými lekármi testovaný a hodnotený najvyšším stupňom

Telefón: 0914 323 260

E-mail: obchod@skinmedical.sk

Sídlo: Zochová 1679/46, Kežmarok 060 01

Web: www.skinmedical.sk

Účinný prípravok proti zavšivaveným vlasom



VšiVen®

- BALZAM NA ZAVŠIVAVENÉ VLASY
- ŠAMPÓN NA NÁSLEDNÚ STAROSTLIVOSŤ O ZAVŠIVAVENÉ VLASY



- Prípravok na báze prírodných látok určený na ošetrovanie zavšivavených vlasov.
- Obsahuje esenciálne éterické rastlinné oleje (rastlinné silice) a ovocné extrakty, ktoré obmedzujú výskyt vší vo vlasoch.
- Je účinný, ľahko aplikovateľný a bezpečný.

Žiadajte u svojho distribútora
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA