

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

2/2010

informačno-odborný štvrťročník pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblastí výživy ľudí a zvierat



[www.med-art.sk](http://www.med-art.sk)

ďakujeme,  
že nám pomáhate  
pomáhať

## MED-ART

– váš distribučný partner

### LETNÉ PRECHÁDZKY V LESE LYMESKÁ BORELIÓZA

príznaky a diagnostika

### VIETE POSKYTNÚŤ

svojmu zvieraciemu miláčikovi

### PRVÚ POMOC?

### KOMUNIKÁCIA

Viete, ako vplývate na výkonnosť  
vášho zamestnanca?

### LETO

### A ČREVNÉ OCHORENIA



Čítajte a vyhrajte!  
súťaže na str. 37 a 38



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

# Úspešný manažment SM vyžaduje 360° prístup

**BETAPLUS®**  
my support programme

**BETAFERON®** 250  
INTERFERON BETA-1b  
Early strength, lasting benefit.



## MEDIUM 2/2010

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

### vydavateľ/redakcia:

**MED-ART, spol. s r. o.**  
Hornočermánska 4, 949 01 Nitra  
e-mail: sekretariat@med-art.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. Janka Machalová  
MVDr. Rudolf Andraško

### redakcia:

*šéfredaktorka:*  
Beáta Račeková

*redakčná rada:*

Andrej Fuksa  
PhDr. Alena Karabinošová  
PharmDr. Zlatica Bártovej  
PharmDr. Marek Molitoris  
PharmDr. Petra Némethová  
Mgr. Ján Gál  
MVDr. Katarína Rigová  
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.

Časopis je k dispozícii aj na webovej stránke [www.med-art.sk](http://www.med-art.sk).

## NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

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](http://www.med-art.sk)

## 4 o nás

**7 ODBORNÝ SEMINÁR HARTMANN-RICO V KONGRESOVOM CENTRE**  
Konflikty či problémové situácie sú súčasťou ľudského života. Vyplývajú z toho, že ľudia nie sú rovnakí, majú rôzne potreby, záujmy, želania, hodnoty. Túto tému sme otvorili na seminári, ktorý bol určený zdravotníckym pracovníkom pracujúcim v lekárnach, výdajniach ZP a sestram pracujúcim v DD a DSS.

**9 CELOSLOVENSKÝ AKREDITOVANÝ ODBORNÝ SEMINÁR FARMACEUTOV**  
Oblúbený seminár odborných prednášok v nádhernom prostredí regiónu Banská Štiavnica, v hoteli Sitno vo Vyhniciach, bol ohodnotený deviatimi kreditmi a prednášky boli na veľmi vysokej úrovni.

## 12 radíme vám

**12 ČIČMANY** – maľované domčeky obklopené horami, zmesou vône živice, materej dúšky a človečiny – oáza krásy, pohody a pokoja... ideálne miesto na dovolenku s malými i väčšími deťmi v každom ročnom období.

**14 ETIKETA A STOLOVANIE** – nároky na profesionálny aj súkromný život sa stupňujú. Vráťame nárokov na dodržiavanie určitých spoločenských noriem. Bez kultivovaného správania sa dnes v niektorých kruhoch nezaobídeme...

## 20 o zdraví a pre zdravie

**20 LETO A ČREVNÉ OCHORENIA**  
Okrem prázdnin pre deti, či dovolenky pre dospelých, prináša leto aj choroby, za vznik ktorých si môžeme väčšinou sami. Je však len malý krôčik k tomu, aby leto bolo práve také, že naň budeme dlho spomínať len v dobrom.

**22 LYMESKÁ BORELIÓZA – PRÍZNAKY A DIAGNOSTIKA** – kliešťom, infikovaným pôvodcom Lymeskej boreliózy, sme vystavení pomerne často – v lese, v meste alebo na vidieku. Vzhľadom na veľkú druhovú variabilitu borélií v Európe sa do dnešnej doby nepodarilo vyvinúť spoľahlivú humánnu vakcínu proti tomuto ochoreniu.

**30 STÉVIA – RASTLINA CHVÁLENÁ I ZATRACOVANÁ**  
V 20. storočí sa výrazne zvýšil podiel chémie v živote ľudí. Treba však rozlíšiť tie produkty chemického priemyslu, ktoré sú v súčasnej dobe nenahraditeľné, od tých, ktoré nahradit' môžeme – ak nájdeme vhodnú náhradu.

## 34 veterinárne info

**36 PRVÁ POMOC** – naši psi a mačací maznáčikovia sú občas zvedaví, hraví a neposední. Tak sa môžu občas dostať do situácie, v ktorej sa zrania a budú potrebovať našu pomoc. Dokážeme im ju poskytnúť a zachránim tak život?

Z obsahu

najzaujímavejšie témy

vyberáme

partneri

2/2010

čísla:

**trinity**  
Slovak Hotel Alliance

**HARTMANN**

**Boehringer  
Ingelheim**

**Dr. Müller  
PHARMA**



**Bayer HealthCare**



# EDITORIÁL

MEDIUM, čo ponúka

PharmDr. Ján Holec

Tému k dnešnému úvodníku som začal písať krátko po stretnutí s obchodným partnerom, ktorý sa ma pýtal, prečo vlastne vydávame náš firemný časopis. Pretože jeho otázka presahovala čas, ktorý sme spolu mali vytvorený na pracovný rozhovor, sľúbil som, že odpoveď mu dám cez MEDIUM. Takže, milý priateľ, tu je odpoveď:

MEDIUM je informačným prostriedkom MED-ARTu, prostredníctvom ktorého informujeme o dianí v našej firme. Zároveň si však uvedomujeme zodpovednosť za to, že je i prostriedkom, ktorý môže ovplyvniť názory a nálady. V konečnom dôsledku všetko okolo nás – prečítané, videné, povedané, formuje postoj. Hľadáme spolu s našimi klientami názory na určité otázky. Sme vždy radi, ak sa po prečítaní článku v našom MEDIUM ľudia zamyslia, prečo podávame teraz túto alebo inú tému. To je prvé poslanie nášho časopisu.

Priali by sme si, aby sa čitatelia v úvahách dostali k samotnej financujúcej organizácii MED-ART, k samotným ďalším finančným sponzorom časopisu. Chceme hovoriť k osobám, a záleží nám na tom, aby sme osoby, inštitúcie, vedcov, podnikateľov, lekárnikov predstavovali kladne. A zasa o niektorých veciach a osobách mlčali, pre nešírenie klebiet.

Druhý dôvod, pre ktorý venujeme náš čas príprave časopisu?

My v redakcii MEDIA nechceme, aby čitatelia z toľkých senzácií a celebrit boli unavení. Život sa skladá i z iných krás. Želáme si, aby čitatelia videli alternatívu. Uvedomujeme si, že nespĺňame pre čitateľa kritérium detailných informácií. Vieme ale, že po prečítaní nášho časopisu nebudete zaspávať s pocitom, že svet je len zlý, katastrofálny, plný vrážd, násilníkov a nechutných káuz. Chceme sa prihovárať ľuďom, ktorí nie sú na výslni, nenosia obleky a šaty za stovky eur, ale sú tiež normálne poctivo pracujúcimi ľuďmi.

O mne viacerí viete, že nie som nováčik v lekárenstve, farmácii a biznise. Z vlastnej skúsenosti preto viem, že napriek dravej dobe je mnoho ľudí, ktorí chcú posúvať veci poctivo dopredu. Bez svetiel reflektorov, ale v nádeji, že raz títo „budú prvými“, keď príde menej chamtivá a duševne viac vyzretá generácia.

Rád by som bol, keby MEDIUM bolo v čase vašej blížiacej sa letnej dovolenky vašim spoločníkom. Spoločníkom na ceste vášho osobného i duchovného rozvoja.

Ľudia hľadajú odpovede. Odpovede na dianie okolo seba. MED-ART nie je a nechce byť štandardnou firmou. Sme

firma, ktorá si uvedomuje rozhranie medzi biznisom a etikou. Spôsob, akým prispievať k zdraviu ľudí a zvierat. Vieme, že vaše pracovné aj osobné pozície v dnešnom uponáhľanom svete nie sú jednoduché, vyžadujú množstvo času. Prácu (všetci rozvážni) považujú aj za osobné poslanie. Preto veľakrát nemáte čas na nové informácie. Ešte z domu, vďaka technike, posielate aj o polnoci posledné maily. My sa i do budúcnosti budeme snažiť pripravovať pre vás informácie v čitateľnej a skomprimovanej forme. Teda vecné a zbavené balastu – tieto informácie vás nesmú zdržiavať. To je tretia úloha.



PharmDr. Ján Holec

V našej firme si nerobíme prehnane veľké starosti o zajtrajšok, ktorý ešte dnes nevieme ovplyvniť. Ani o tak často omieľanú krízu. Keď príde iný čas, zasa nám naše vnímanie „dobra a pokoja“ ukáže, čo ďalej. V to veríme a k tomu nabádame i vás na stránkach časopisu. To je štvrtý dôvod, prečo venujeme náš čas príprave časopisu. V tejto nádeji vám prajeme, aby ste i vy videli cieľ a východiská svojej práce. Lebo vyhorenie, bezvýchodiskovosť, hektika

doby, je len nový pojem na momentálnu neschopnosť vidieť tie správne kritériá a ciele života.

Hľadajte aj vo chvíľach oddychu čas pre pokoj, príjemno, duchovný rast, a tak pretvárajte svoju prácu a ľudí okolo vás. Pre mňa je čas strávený čítaním alebo písaním časom radosti a milosti a je bezpodmienečnou súčasťou môjho života a práce.

Keď mi pri rozhovoroch ľudia povedia: „Mne sa nedarí, neviem si nájsť pokoj“ alebo „Som nešťastný, čo chytím, to sa nepodarí,“ poviem: „Nemáš možno cit a požehnanie pre túto činnosť, skús zmeniť svoj vnútorný postoj...“ Vďaka skúseným ľuďom, ktorí ma v MED-ARTE a mojom okolí obklopujú, som sa už za roky života toto naučil. Preto nečakajme na čas dôchodku, keď si myslíme, že postíhame všetko, čo sme nestihli dnes. Neposúvajte naše snaženia na čas, ktorý nám možno už ani nie je určený! Nevenujte čas veciam nepodstatným! Žiadna chvíľa nášho života sa už nezopakuje, žiaden vykonaný čin sa nemôže zmeniť, žiadne slovo vymazať. V tomto je spravodlivosť, krása a zároveň i zodpovednosť. To je pravá sloboda, ktorú sme dostali. Je to úžasné rozhodnutie, ktoré je len a len na nás. Blížiaci sa dovolenka je na rozmyšľanie nad týmto vhodným časom.

Prajem vám, milí priatelia časopisu MEDIUM, príjemnú a šťastnú dovolenku. Ďakujem za podporu. S presvedčením, že zázrak je súčasťou nášho každodenného života, ostaňte, prosím, verní MED-ARTu a časopisu MEDIUM.



duchovné zamyslenie pred nadchádzajúcimi voľbami

## Naše „ÁNO“ by malo byť áno a „NIE“ by malo byť nie

Mgr. Ján Gál

Tí, čo cestujú viac po našich cestách, si už dávnejšie mohli všimnúť usmiate tváre politikov a pekné heslá sľubujúce možné i nemožné. Aby sme ostali len na „našej“ pôde – *Dostupné kvalitné zdravotníctvo, Lacnejšie lieky, Lieky bez doplatkov, atď.* S pribúdajúcimi dňami je billboardov čoraz viac, hoci predvolebná kampaň sa oficiálne ešte nezačala. Raz za štyri roky nás to trochu vyruší zo zabehaných koľají. Poväčšine si totiž žijeme svoj každodenný život naplnený prácou, starostlivosťou o rodinu, záľubami, jednoducho radostami či starosťami všedného dňa. Z času na čas sme však postavení pred rôzne otázky sociálneho aj politického života. Niektoré sú osobnejšie a musíme ich riešiť priamo, iné majú spoločenský ráz a svedomie nám káže zodpovedne sa k nim vyjadriť, prípadne ich riešenie zveriť iným. Toto sa od nás bude onedlho požadovať pri parlamentných voľbách.

Pre väčšinu z nás vyvstanú dve základné otázky:

- 1) Ísť voliť? (Inými slovami: má to vôbec význam?)
- 2) Komu dať svoj hlas? (V prípade kladnej odpovede na prvú otázku.)

Podľa sociologických prieskumov drvivá väčšina ľudí vôbec nečíta volebné programy. A keby aj, tie sú často veľmi všeobecné a niekedy, žiaľ, neodrážajú realitu, ktorá nastane po voľbách. Veď papier veľa znesie... Bolo by napríklad fajn mať pred sebou pár týždňov pred voľbami prehľad o finančných dosahoch predvolebných sľubov. Ani to nás však nezachráni pred poznaním, že politici väčšinou ani tak nedejavajú naše financie tým, čo sľubujú vopred. Na čo doplácame najviac, sú položky, ktoré v zozname predvolebných sľubov nenájdete... Ľudia sa väčšinou rozhodujú podľa tváří, t. j. formy, a menej podľa obsahu, čiže programu. Preto sa niektoré strany snažili získať na svoju kandidátku známe osobnosti. Ako sa ale zorientovať v spleti prejavov, vyhlásení, argumentov a ako rozpoznať, čo je skutočne za nimi? Aké záujmy, aké pohnútky?

„Ľudia zabudnú, čo ste povedali. Ľudia zabudnú, čo ste urobili. Ale nikdy nezabudnú, ako sa vedľa vás cítili.“

z myšlienok slávnych

Naše „áno“ by malo byť áno a „nie“ by malo byť nie. V tejto súvislosti však existuje celá škála ľudského správania: od jednotlivcov, ktorí nikdy nemali jasné, čo je áno a čo nie, až po tých, ktorým sa toto rozlíšenie vo víre života zotrelo. Ak schopnosť rozlišovať dobré od zlého stratil jednotlivec, je to vážny problém pre napĺňanie jeho života v pravde a slobode. Ak ale táto schopnosť chýba osobe, ktorá vo verejnom živote zastupuje iných, je to tragédia, lebo odkláňa od pravdivosti života širšiu komunitu a zavádza ju. Aké máme v tomto smere

záruky sami v sebe a voči tým, ktorých volíme?

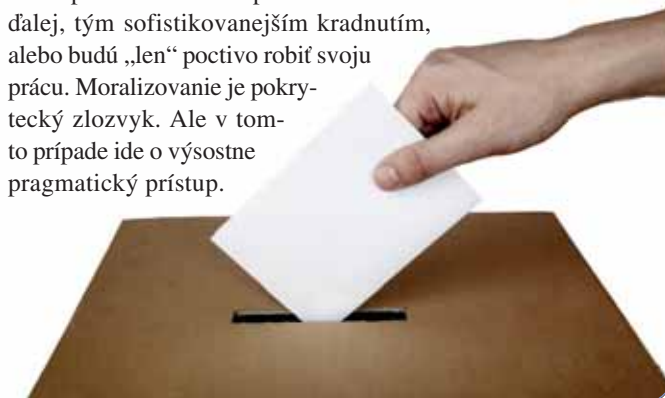
Ľudské konanie a postoje sú vždy krehké, ak ich ťažiskom je len tento svet. Naše osobné záujmy a ambície podliehajú najrôznejším vplyvom, ktoré nás lákajú, okúzľujú, sľubujú nové možnosti. Chce to viac ako len vidinu lepšieho postavenia či finančnej situácie, aby sme rozlíšili, čo je poľná tráva a čo skala, na ktorej si stavíme dom. Potrebujeme sa dívať ďalej ako sú najbližšie štyri roky. Málokto politik má na pamäti časový horizont aspoň jednej generácie. A predsa je potrebné mať víziu nielen na najbližších dvadsať, tridsať či päťdesiat rokov života. Potrebujeme mať na zreteli večnosť, lebo život je večný. Dozrieva v pravde a v duchu, blíži sa k plnosti.

Len natoľko získame večný život, nakoľko na jeho dozrievaní participujeme vlastným srdcom a dušou. Na tejto ceste nemáme inú garanciu ako Kristovu víziu Božieho kráľovstva, ktorú svojím vlastným životom zrealizoval a ponúkol človekovi ako výzvu. Život nazval cestou k plnosti pravdy, slobody a lásky a ukázal, ako po nej kráčať. Táto ponuka neznamena len ho napodobňovať, robiť niečo preto, že to robil on. Kristus vy-zval k vnútornej premene v duchu a v pravde, aby sme tak, ako konal on, konali aj my, pretože sme sa znovuzrodili v srdci a stotožnili s jeho ponímaním života. To je rast a dozrievanie, ku ktorému sme neustále pozývaní a ktoré má silu premieňať zlé na dobré.

Skúsme citlivejšie skúmať našu vlastnú odpoveď na túto výzvu, ale aj odpovede tých, pre ktorých sa budeme vo

voľbách rozhodovať. Nech kritériom nášho rozhodovania nie sú len predvolebné prejavy kandidátov, ale ich dlhodobá vernosť na ceste k pravdivosti života a k slobode svedomia. Ako to vystihol jeden publicista: V realite sa zmierme s jednoduchým rozlišovaním. Znie tak pateticky, a pritom je to momentálne je-

diné reálne kritérium. Mravnosť budúcich nositeľov moci. Buď budú pokračovať v zlepšenom dedičstve otcov – čím ďalej, tým sofistikovanejším kradnutím, alebo budú „len“ poctivo robiť svoju prácu. Moralizovanie je pokrytecký zlozvyk. Ale v tomto prípade ide o výsostne pragmatický prístup.



# SPOMIENKY NA LYŽOVAČKU S MED-ARTom

Ocitnúť sa v rozprávkovom prostredí talianskych Álp je snom každého lyžiara. Prostredníctvom spoločnosti MED-ART si mohlo tentosen splniť niekoľko nadšencov zimných športov a naplno si vychutnať lyžovačku v úžasnom lyžiarskom stredisku.

Dáša Hoptová

Všetko sa začalo 20. 2. 2010 v skorých ranných hodinách. V Banskej Bystrici sa pomaly zaplňal autobus, ktorého cieľom bola lyžiarska oblasť Val di Fassa v Taliansku. Lyžiarske stredisko Val di Fassa je jedným z najmodernejších v Európe. Svojim návštevníkom poskytuje krátke čakacie doby na vlek, moderné prepravné zariadenia a automaticky riadené zasnežovacie systémy. Každodenná možnosť zmeny lyžiarskej trasy je to, čo robí toto stredisko jedinečným a odlišuje ho od ostatných lyžiarskych stredísk. Súčasťou oblasti Dolomity Superski je aj Sella Ronda, okruh tvorený štyrmi lyžiarskymi vzájomne prepojenými strediskami. Ich nadmorská výška sa pohybuje v rozpätí od 1535 do 2510 m n. m. Okruh má 370 km zjazdoviek a 160 lanoviek. Všetky je možné zlyžovať iba na jeden skipas Dolomity Superski.

Do cieľa pobytu sme dorazili po neplánovanom prejení Sella Rondy v neskorých večerných hodinách. Pohorie Sella Ronda a pohľad do jeho nekonečných priepastí, ktorý sa nám naskytoval cestou, zaručoval, že tento výlet bude mať adrenalinovú príchuť. Komfortný hotel Medil nás privítal aj v neskorých večerných hodinách výbornými službami a večerou na hotelových izbách. Hneď nasledujúce ráno sme vybavení lyžami, snowboardmi a snowbikom vyrazili do 150 m vzdialenej stanice lanovky, ktorá nás vyviezla na lyžiarsky svah. Odtiaľ sa každý podľa svojich schopností vybral lyžovať rôznymi smermi a pri premiestňovaní mohol využiť 29 sedačkových, 6 kabínkových lanoviek a 17 lyžiarskych vlekov. Prepravná kapacita tohto strediska je 51 900 osôb za hodinu. Po náročnom športovom dni sa každý rád vracal do hotela, kde bolo možné využiť naozaj bohaté služby wellnessu, pozostávajúce z fitness, bazénu, rôznych druhov sáun, hydromasáže a beauty centra. Každý večer sa končil príjemnými debatami kolegov o problémoch v oblasti lekárnictva, s ktorými sa denne stretávajú v praxi. Štvrtý deň sme strávili návštevou talianskeho mestečka Bolzano, ktoré nás privítalo teplým počasím, a teda prvú tohtoročnú jarnú kávu sme pili na nádhernom historickom námestíčku. Okrem iných pamätihodností možno v múzeu v Bolzane vidieť aj pozostatky snežného muža Ötziho.

Skrátka každý deň bol pre všetkých plný nezabudnuteľných zážitkov, ale pomaly sa blížil deň odchodu. 27. 2. 2010 sme sa teda v poriadku a oddychnutí vrátili späť do Banskej Bystrice a myslím, že všetci budeme na tento zájazd dlho spomínať.



## ODBORNÝ SEMINÁR HARTMANN-RICO V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART PROBLÉMY, KONFLIKTY A STRES v práci zdravotníckeho pracovníka

Konflikty a problémové situácie sú súčasťou ľudského života. Vyplývajú z toho, že ľudia nie sú rovnakí, majú rôzne potreby, záujmy, želania, hodnoty – ich spôsoby myslenia a konania sú odlišné a niekedy aj protichodné.

Ing. Alžbeta Vargová

Túto tému sme otvorili na seminári, ktorý organizovala Ing. Alžbeta Vargová a firma Hartmann-Rico v spolupráci s lektorkou PhDr. Danielou Mináčovou. Seminár bol určený pre zdravotníckych pracovníkov pracujúcich v lekárnach, výdajniach zdravotníckych pomôcok a pre sestry pracujúce v domove dôchodcov a domove sociálnych služieb. Práve oslovená skupina pracovníkov sa často ocitá v konfliktných situáciách, či už pri expozícii liekov alebo pri komunikácii s pacientom na lôžku. Problémov a konfliktov vzniká v priebehu dňa skutočne veľa. A práve tu lektorka PhDr. Mináčová poukázala na to, aby v tejto situácii zúčastnení zachovali pokoj a skúsili pochopiť pacientovo správanie.



### ODPORÚČANÝ POSTUP PRI RIEŠENÍ KONFLIKTU V SKRATKE:

- **zachovať pokoj** – to znamená ovládnuť vlastné emócie, racionálne uvažovať, ovládať tón reči, neútočiť a zvážiť výber slov
- **vypočuť pacienta** – vyjadriť pochopenie, uznať, že má právo na taký názor, nebrániť sa kritike a neútočiť protikritikou
- **návrh riešenia** – zakomponovať pacienta alebo zákazníka do návrhu riešenia, pokojne prejavíť svoj vlastný pohľad na riešenie situácie
- **dohoda na spoločnom postupe riešenia problému** – hľadať spoločnú formu riešenia, pristúpiť na prijateľnú formu riešenia

### ČO TREBA UROBIŤ NA ODSTRÁNENIE STRESU:

- **situácie** – znížiť pracovné zaťaženie; zmeniť spôsob organizácie práce; jasne určiť priority v práci; nepristúpiť na konfrontačné správanie; získať zručnosti v sociálnej komunikácii; zmeniť spôsob trávenia voľného času.
- **prežívanie** – jasne určiť životné priority; zmeniť (doladiť) stravovací režim; udržiavať fyzickú kondíciu; znížiť neprimerané nároky na vlastnú prezentáciu; naučiť sa relaxovať; uvedomiť si, že druhí ľudia sú iní; hľadať (vidieť) pozitíva.



Čo urobiť v prípade, že máte konflikty na pracovisku v pracovnom kolektíve? Zákazník odíde a hnev pomaly pomíne, ale v kolektíve sú konflikty, pretrvávajú a preto ak vás spolupracovníci kritizujú, otvorene ich požiadajte, aby sa vyjadrili konkrétnejšie, nesnažte sa brániť. Vysvetlite situáciu zo svojho pohľadu, urobte to stručne a vecne. Pretože ak uznáte iný názor, neznamená to, že s ním musíte súhlasiť. Uznanie rozdielnosti názorov pomáha v tom, aby i ostatní členovia rešpektovali vaše právo na vlastný názor. Snažte sa nájsť to, čo je pozitívne v pripomienke vášho kolegu. To, že má niekto iný názor, ešte neznamená, že vy konáte nesprávne. Keď spomínam stres, dostávam sa na záver semináru. Podľa slov PhDr. Mináčovej, je stres spôsob, ktorým telo reaguje na podnety z vonkajšieho a vnútorného sveta. Mozog ich registruje a vydáva rôznym častiam tela inštrukcie, aby uskutočnili reťazec reakcií, ktorým hovoríme stresová odozva. Každý z nás musí byť schopný žiť so stresom. Každý z nás má i riadiaci program pre stres, i keď si to neuvedomujeme. Rôzni ľudia však môžu tolerovať rôzne úrovne stresu – v závislosti od svojho osobnostného vybavenia.

### V SKRATKE NA ZÁVER:

Pri konflikte sa pokúste uvažovať racionálne a svoje emócie potlačte do úzadia, vypočujte si človeka, s ktorým jednáte, snažte sa ho pochopiť a potom sa pokúste spolu nájsť riešenie na vzniknutý konflikt.



Odborný seminár BOEHRINGER INGELHEIM v Kongresovom centre MED-ART

# MASTITÍDA STÁLE MIMORIADNE AKTUÁLNY PROBLÉM

Dňa 20. 5. 2010 sa v priestoroch Kongresového centra MED-ART konal odborný seminár veterinárnych lekárov, ktorý organizovala firma BOEHRINGER INGELHEIM.

Hlavnou témou seminára bolo predstavenie nového produktu na liečbu akútnej mastitídy UBROLEXIN. Odbornú prezentáciu zastrešovali MVDr. Heinz Ziener, produktový a technický manažér z Viedne a MVDr. Milan Harvan, veterinárny konzultant firmy Boehringer Ingelheim na Slovensku.

MVDr. Katarína Rigová

Mastitída – dávno známy, ale stále mimoriadne aktuálny problém. Je to nielen veľký zdravotný, ale aj ekonomický problém v chovoch mliečnej dobytky. Počet zvierat postihnutých touto infekciou dosahuje až 50 %. Straty sú na úrovni 170 EUR na jednu produkčnú dojniciu kvôli zníženej dojivosti a likvidácii závadného mlieka. Vďaka protinfekčnej liečbe sa výskyt a závažnosť mastitídy za posledných 35 rokov nezvyšuje, ale, žiaľ, aj napriek terapii a zavádzaniu nových metód kontroly hygieny dojenja, mastitída stále postihuje veľa dojníc. Teda aj počas laktácie je nutná ATB liečba.



účinku na rôzne patogénne kmene. Pri tejto synergii dochádza k jedinečnému výsledku tejto kombinácie. Používanie kombinácie ATB je dnes osvedčeným princípom liečby bakteriálnych infekcií.

Pri liečbe mastitíd musia účinné kombinácie ATB zabezpečiť:

- široké spektrum účinku,
- vysokú účinnosť proti cieľovým patogénom,
- striktné dodržiavanie zásad a predpisov pre prevenciu vzniku rezistencie.

Ďalšia téma prednášky bola zameraná na veľmi účinný rehydratačný prípravok určený pre teliatka v období mliečnej výživy – DIAKUR (dávka 100 g/2 l vody alebo mliečnej náhrady po dobu 3 až 5 dní).

Posledným prezentovaným prípravkom bol METACAM® 20 mg/ml. Aplikácia prípravku u hovädzieho dobytky vedie k zmierneniu príznakov vyskytujúcich sa pri infekčných procesoch, napr. akútne respiračné ochorenia, akútna klinická mastitída. U ošípaných je možné Metacam použiť aj na liečbu neinfekčných ochorení pohybového aparátu.

Prednáška bola obohatená o poznatky, ktoré získal prednášajúci Dr. Ziener na svetovom kongrese o hovädzom dobytku, ktorý sa konal tohto roku na Novom Zélande.



Seminár bol vysoko špecifický a zameraný na veterinárnych lekárov s tzv. veľkou praxou, ktorí sa venujú chovom s hovädzím dobytkom, hlavne produkčnými dojniami. Prednáška bola zameraná aj na farmako-kinetiku synergie dvoch ATB – CEFALOSPORIN a KANAMYCIN, pričom sa jedná o rôzne triedy ATB, rôznych mechanizmus

## CELOSLOVENSKÝ AKREDITOVANÝ ODBORNÝ SEMINÁR FARMACEUTOV

V dňoch 17. – 18. apríla 2010 naša spoločnosť pripravila klientmi veľmi obľúbený seminár v nádhernom prostredí regiónu Banská Štiavnica, v hoteli Sitno vo Vyhniciach. Z dôvodu veľkého záujmu prednášajúcich, ako aj návštevníkov, nás čakali dva dni do minúty vyplneného odborného, ale aj relaxačného programu. S úderom deviatej hodiny sa začal odborný program pre pozvaných hostí, ktorí sa už od ôsmej hodiny registrovali pri našich teleoperátorkách. Od ôsmej do deviatej hodiny, ako i v každej prestávke medzi prednáškami, bolo možné diskutovať so zástupcami farmaceutických firiem o ich nových produktoch. Celý seminár odborných prednášok soboty aj nedele bol ohodnotený deviatimi kreditmi a prednášky boli na veľmi vysokej úrovni.

MVDr. Dagmar Hoptová, PharmDr. Petra Némethová, Bc. Štefan Hudeček

Sobota prebiehala v troch blokoch prednášok. Spolu ich bolo odprezentovaných 14. Odborný program zahájila MVDr. Katarína Smolková témou „Chronická žilová nedostatočnosť a možnosti jej liečby“.

Druhá prednáška bola zameraná na našich domácich štvornohých miláčikov – „Najčastejšie parazity psov a mačiek“. Predniesla ju MVDr. Sabína Hlinčíková. Tretiu tému s názvom „Motivácia na celoživotnú ústnu hygienu“ podal MUDr. Pavel Anđel a bola doplnená množstvom vtipných pripomienok, ktoré vyvolali veľký ohlas u poslucháčov.

V druhom bloku prednášok sme sa venovali problémom horných dýchacích ciest, a to pri prvej prezentácii MUDr. Ludeka Hochmutha „Ako pacientov chrániť pred progresiou astmy“ a následne nadväzujúcou prednáškou MUDr. Radovana Košturiaka „Účinná liečba astmy – kedy je menej viac.“ Druhý blok odborného seminára uzavrel dekan farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského Prof. PharmDr. Ján Kyselovič, CSc., ktorý zaujal novými poznatkami v modernej liečbe nosových a očných príznakov alergickej nádchy. Po obede MUDr. Ivan Kubiš porozprával o nových možnostiach v liečbe erektilnej

dysfunkcie, RNDr. Renáta Kuniaková priblížila využitie beta 1,3 D-glukánu v lokálnej aplikácii a Prof. Janka Jakubíková, PhD. význam dekongestív v liečbe rinosinuitídy u detí. V neskorom popoludní sme mali možnosť si vypočuť prednášku MUDr. Juraja Gyenesa „Možnosti prevencie a využitia koloidného striebra ako prírodného antibiotika“.

MUDr. Juraj Jakubička mal dve témy: „Prevencia infekcií zameraná na dezinfekciu“ a „Bezpečnosť a použitie nesteroidných antiflogistík u detských pacientov“. Poslednou prednáškou tohto náročného a novými informáciami nabitého dňa bola prednáška Ing. Viery Lukáčovej, PhD. o úlohe vitamínu K2 v metabolizme kostí.

Vo voľnom čase, ktorý nasledoval do banketu, mohli účastníci seminára využiť služby wellness centra a zregenerovať svoje sily v bazéne,

### RESVERATROL

#### A JEHO PÔSOBENIE AKO SILNÉHO ANTIOXIDANTU

PharmDr. Elena Priesolová, UK v Bratislave, Farmaceutická fakulta, Katedra farmakognózie a botaniky

Resveratrol (trans- alebo cis - 3,5,4'-trihydroxystilbén) patrí do skupiny stilbénov. Pôvodne bol izolovaný z druhu Polygonum cupsideatum, dnes je popísaná jeho prítomnosť vo vyše 72 druhoch, medzi inými aj v plodoch rodu Vitis, kde pôsobí ako fytoalexín (chráni rastlinu pred patogénmi). Koncentrácia resveratrolu vo vínach je rôznorodá v závislosti od odrody, lokality, počasia a výskytu patologických zložiek, ktoré by mohli jeho produkciu vo viniči zintenzívniť. Na základe týchto okolností môže víno obsahovať resveratrol v koncentracii od 0,1 do 12,0 mg/l, pričom priemerné hodnoty sa pohybujú v rozmedzí 1,9 ± 1,7 mg/l. Vzhľadom na jeho vyšší obsah v šupke hroznových bobúľ je vyššie aj jeho množstvo v červených vínach. Spomedzi červených odrôd vynikajú Pinot Noir, Svätovavrinecké, či z bielych odrôd vína Chardonnay.

Z farmakokinetickej stránky je resveratrol po perorálnom podaní dobre absorbovaný (okolo 70 %), viazaný na plazmatické bielkoviny (90 %), a veľmi rýchlo metabolizovaný na prevažne glukuronidy a sulfáty. Napríklad po p. o. podaní 25 mg resveratrolu je po 30 minútach v krvi detekovateľná koncentrácia len v rozmedzí 4,3-21,9 nM, ►



sauňach alebo na masážach. Večerný program obohatený veľmi hodnotnou tombolou prebiehal v kombinácii hudby, tanca a rôznych druhov súťaží. Ako hlavní hudobní hostia tohto večera sa predstavili dvaja speváci – Samo Tomeček a Marián Čekovský spolu s ich doprovodnými hudobníkmi.

Napriek tomu, že večer sa ukončil v skorých ranných hodinách, ráno o deviatej hodine čakala naplnená sála na posledné tri prednášky, z ktorých ako prvá bola prednáška PharmDr. Igora Berčeka o aplikácii vyhl. 198/2001 Z. z. v praxi – Nedostatky zistené kontrolami ŠUKLu v lekárňach. Posledný blok pokračoval prednáškou PharmDr. Eleny Prieslovej o RESVERATROL-e a jeho pôsobení ako silného antioxidantu, a ukončila ho prednáška PhD. Jaroslava Tótha o kvalite liečivých rastlín pochádzajúcich z organického pestovania vo fytofarmách a výživových doplnkoch.

V nádhernom jarnom počasí sa všetci rozišli k svojim rodinám a v nás zostal pocit, že tieto stretnutia majú veľký význam najmä pre skutočných odborníkov, ktorí sa chcú stále vzdelávať a poskytovať čoraz lepšie služby. K tomu prispievajú presne takéto víkendy, ktoré sú obohatené o nové poznatky z prostredia farmácie.

O naozaj odborne zaujímavý program sa nám postarali všetci pozvaní prednášatelia, o čom svedčala aj veľká účasť vás, našich klientov, za čo by sme sa vám radi poďakovali, pretože aj vy ste tým prispeli k úspešnosti seminára a dobrému pocitu pozvaných prednášajúcich. Touto cestou by sme vám radi priblížili pár abstraktov z ozdených prednášok.



z čoho plynie, že pre rýchlosť metabolizácie je vhodnejšie bukalne podanie či lieková forma s predĺženým uvoľňovaním. Akokoľvek, nie je ešte celkom presne objasnené, či sa na účinku v organizme nepodieľajú aj niektoré z jeho metabolitov, ktorých všetky formy doposiaľ neboli dostatočne popísané. Zaujímavosťou je, že sa vo farmakokinetike resveratrolu uplatňujú cirkadiánne rytmy, pričom najvyššie hladiny resveratrolu sú v krvi detegované ráno.

Doposiaľ je známych 127 biochemických ciest, ktoré resveratrol ovplyvňuje. Medzi inými sú to na enzýmovej úrovni: inhibícia cyklooxygenázy ( $IC_{50} < 1 \mu M$ ) a lipooxygenázy ( $IC_{50} = 2,7 \mu M$ ), ktorá bráni syntéze prozápalových mediátorov a tumorgenéze. Inhibícia izoforém PKC ( $IC_{50} = 100 \mu M$ ), ktoré sú zapojené do inhibície rastu a indukcie apoptózy. Aktivácia enzýmov z MAPK rodiny vrátane regulačných kináz a stresom aktivovaných kináz ( $IC_{50} = 30-50 \mu M$ ) môže pozitívne zasahovať do kardiovaskulárnych ochorení. Inhibícia NF- $\kappa B$  môže prospešne ovplyvňovať zápal a tumorgenézu. Aktivácia AMPK kináz ( $IC_{50} = 10-50 \mu M$ ) zvyšuje citlivosť na inzulin a chráni bunky pred glukototoxicitou. Redukcia účinku aromatáz

( $IC_{50} = 25-50 \mu M$ ) zasahuje do niekoľkých typov rakoviny vrátane rakoviny prsníkov. Inhibícia DNA polymeráz ( $IC_{50} = 3,5-5 \mu M$ ) má účasť na jeho chemopreventívnej aktivite. Aktivácia sirtuínov (deacetylátory histónov) ( $IC_{50} = 100 \mu M$ ) pozitívne zasahuje do genómovej stability a DNA opravy, čím spôsobuje predĺženie dĺžky života a napodobňuje účinky kalorického obmedzenia.

Všetky vyššie popísané čiastočné mechanizmy účinku resveratrolu sa premietajú do jeho potenciálneho kardioprotektívneho, protirakovinového, protizápalového, fytoestrogénového účinku a účinku podobnému kalorickému obmedzeniu, ktoré sa prejavuje v zvýšení kvality a dĺžky života. Každopádne, v dôsledku nízkej plazmatickej koncentrácie resveratrolu po p.o. podaní (v nanomolárnych rozmeroch) a potrebnej efektívnej koncentrácie v in vitro modeloch pre dosiahnutie želaného účinku (v mikromolárnych rozmeroch) je dôležitá vhodná lieková forma, či primerane veľké prijímané množstvo v prípade perorálneho podania tak, aby bola zabezpečená v krvi jeho dostatočná hladina na dosiahnutie cieľového účinku.

## KVALITA LIEČIVÝCH RASTLÍN

### POCHÁDZAJÚCICH Z ORGANICKÉHO PESTOVANIA VO FYTOFARMAKÁCH A VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH

Mgr. Jaroslav Tóth, PhD., UK v Bratislave, Farmaceutická fakulta, Katedra farmakognózie a botaniky

V Európe a na celom svete sa na liečebné a potravinové účely používa veľké množstvo rastlinných druhov. Na trhu sa bežne vyskytujú v čerstvom alebo konzervovanom stave (napr. sušením), ale aj upravené vo forme rôznych prípravkov, extraktov a pod. Niektoré druhy rastlín sú považované za tradičné liečivé rastliny. V širšom ponímaní do tejto skupiny popri vyšších a nižších rastlinách zahrňame aj riasy, huby a lišajníky. Používajú sa napr. vo forme liečivých čajov alebo vo forme fytofarmák, a najčastejšie sú pacientom dostupné aj bez lekárskeho predpisu. Popri liekoch sa však tie isté rastlinné druhy v poslednom čase objavujú na trhu aj vo forme výživových doplnkov, ktoré nepodliehajú liekovej, ale potravinovej legislatíve. Týmto výrobkom sa často prisudzujú vlastnosti súvisiace s priaznivým účinkom na zdravie. Aj keď legislatíva zakazuje zmienky o schopnosti výživových doplnkov liečiť choroby, pripúšťa ich schopnosť priaznivo ovplyvňovať fyziologické funkcie (zdravého) organizmu (smernica 2002/46/ES). Obe tieto schopnosti však súvisia najmä s obsahom rastlinných sekundárnych metabolitov.

V rámci Európskej Únie je rozhodnutie o tom, ktoré rastliny sa smú v danej krajine používať na liečebné a ktoré na potravinové účely, ponechané na legislatíve jednotlivých členských krajín. Týka sa to aj výživových doplnkov, v prípade ktorých existujú pomerne podrobné spoločné pravidlá pre použitie vitamínov a minerálnych látok, trh s ostatnými zložkami výživových doplnkov je však natoľko diverzifikovaný, že sa Európska komisia vzdala pôvodného zámeru vypracovať spoločné pravidlá na ich používanie (štúdia SANCO/2006/E4/018, správy SEC(2008)2976 a SEC(2008)2977). Pravidlá pre bezpečnosť a účinnosť prípravkov z liečivých rastlín, ktoré sú určené na liečebné účely, patria do kompetencie Európskej liekovej agentúry (EMA). V oblasti potravín je príslušnou inštitúciou Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA). Aktivity EFSA v posledných rokoch završilo vypracovanie návrhu pravidiel na hodnotenie bezpečnosti rastlinných zložiek vo výživových doplnkoch, ktoré by mali poskytnúť usmernenia o údajoch potrebných na to, aby sa jednotlivé rastliny považovali za bezpečné pre použitie v potravinárskom sektore (EFSA Journal 2009; 7(9): 280). EFSA takisto vypracovala zoznam vyše 1000 rastlín, ktoré obsahujú potenciálne nebezpečné obsahové látky (EFSA Journal 2009; 7(9): 281).

Ďalší vývoj v tejto oblasti predstavuje legislatíva v oblasti výživových a zdravotných tvrdení o potravinách, ktorá sa vzťahuje na takéto tvrdenia pri komunikácii komerčného charakteru (nariadenie ES 1924/2006). Stanoviská v tejto oblasti vydáva tiež EFSA (<http://registerofquestions.efsa.europa.eu/roqFrontend/questionsListLoader>).



## MOŽNOSTI PREVENIE

### a využitia koloidného striebra ako prírodného antibiotika

MUDr. Juraj Gyenes

Prednáška poukázala na vedomé či nevedomé využitie striebra ako medikamentu v histórii a na dôležité postavenie striebra v medicíne ako jediného účinného antimikrobiálneho lieku pred objavením penicilínu. Stáročne skúsenosti so striebrom obohatila moderná technológia, ktorá zvýšila jeho účinnosť tým, že ho upravila na koloidný roztok (nie iónová suspenzia kovových častíc). V súčasnosti je tak jediným prípravkom, ktorý je v laboratórných podmienkach schopný zničiť 650 druhov choroboplodných organizmov (baktérie, vírusy a huby). Pri vhodnom použití (kloktaním koloidného striebra v ústach 2-5 minút) sa až 95 % koloidného striebra dostane do krvného obehu, a tým do všetkých tkanív organizmu cez ústnu sliznicu, takže nezaťažuje flóru tráviaceho ústrojenstva tak, ako bežné antibiotiká. Striebro paralyzuje bunkové dýchanie a nevytvára sa rezistencia. Keďže liekové interakcie nie sú pozorovateľné, dá sa striebro kombinovať s lekármi predpísanými antibiotikami a inými liečivami.

Vnútorne sa dá koloidné striebro používať pri chrípke, bolestiach hrdla, zápale mandlí, prechladnutí, je účinné pri bolestiach a zápaloch zubov, ústnej dutiny, dýchacích ciest, na liečbu herpesov, kútikov, pri problémoch so žalúdočnými vredmi, tráviacej sústavy...

Vonkajšie použitie v prípade kožných iritácií: napr. akné, popáleniny, bradavice, herpesy, kútiky, hubové ochorenia nôh a nechtov, uštipnutie hmyzom, lupiny, vyrážky, dezinfekcia rán, svrbenie kože, ekzémy, infekcie v pošve aj konečníku, v prípade zlatej žily...



Tri hotely,  
jedna filozofia,  
množstvo výhod  
pre Váš oddych

CONGRESS HOTEL  
**Senec**

**Hotel SENEC** - vonkajší a vnútorný bazén, podzemný vitálny svet Hotela SENEC Relax, oproti hotelu AQUAPARK Senec a SAJ Wellness Senec s množstvom vodných atrakcií a relaxačných služieb

*Slniečné jazerá - Senec*



SITNO  
congress-wellness-spa-hotel

**Hotel SITNO** - vonkajší bazén v slnkom zaliatom areáli, vnútorný, termálny bazén, sauny, široká ponuka masáží, ošetrenia SOTHYS a ďalšie relaxačné služby

*Štiavnické vrchy - Vyhne*



TRIUM  
HOTEL \*\*\*\*

**ATRIUM Hotel** - podzemný vitálny svet s vírivkou, saunami, tepidáriami a sprchovým svetom, masáže, ošetrenia SOTHYS a ďalšie relaxačné služby

*Vysoké Tatry - Nový Smokovec*



Navštívte našu stránku [www.trinityhotels.sk](http://www.trinityhotels.sk), vyberte si z pestrej ponuky pobytov, navštívte niektorý z hotelov, staňte sa členom TRINITY klubu a užívajte si jeho výhody. My si vážime Vašu vernosť.





Maľované domčeky z fotografií vám už isto napovedali, že dnes bude reč o rozprávkovom kúte obklopenom horami, zmesou vône živice, materinej dúšky a človečiny – o Čičmanoch. Oáza krásy, pohody a pokoja... ideálne miesto na dovolenku s malými i väčšími deťmi v každom ročnom období.

Beáta Račeková

## TIP NA LETNÉ POTULKY PO SLOVENSKU

# ČIČMANY

## A OKOLIE

Najstaršia zmienka pochádza z roku 1272. Čičmany sa stali známe hlavne vďaka ľudovej architektúre. V obci sa nachádza vyše 100 typických čičmianskych dreveníc s originálnymi stavebnými prvkami a charakteristickou bielou ornamentálnou výzdobou. Táto biela vápenná výzdoba mala nielen estetický, ale aj ochranný a konzervačný účel. Po požiaroch v prvej polovici 20-teho storočia bolo treba urobiť niečo pre záchranu tejto unikátnej obce, a preto ju pamiatkári koncom sedemdesiatych rokov vyhlásili za pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry.

V drevenici zvanej Radenov dom je stála národopisná expozícia Čičmian. Je to jediný pavlačový dom, ktorý bol po požiari zrekonštruovaný a dozviete sa tu veľa informácií z miestopisu a histórie obce, zo života všedného i sviatočného. Medzi exponátmi na prízemí sú napríklad aj papučky, ktoré sa v Čičmanoch vyrábali, či ľudové kroje s preslávenými čičmianskymi výšivkami. Na poschodí sú štyri miestnosti, ktoré vám pripomenú tradície a rôzne slávnosti v obci. K najväčším udalostiam patrila svadba. Zachovalo sa mnoho piesní a zvykov viažucich sa nielen k samotnému svadobnému obradu, ale i k odobierke nevesty. V deň sv. Barbory navštevovali obydlia „barborky“, dievčatá odeté v bielom. K najvýznamnejším tradíciám viažucim sa k fašiangom patrí chodenie s turoňom. Je to masťka tura z ovčej kože doplnená zvoncom. Vznik tejto tradície má vraj pôvod v čase tureckých nájzdov. Keď hrozil Čičmanom turecký nájzd, prezliekli sa Čičmanci do masiek turoňa. Tak sa im podarilo zahnať poverčivých Turkov a ochrániť svoju dedinu pred vypálením. Múzeum tvoria dva objekty ľudovej architektúry. V druhom objekte, ktorý je v blízkosti Radenovho domu, sa dozviete, ako tu ľudia žili v mi-

nulosti. K dokonalej predstave vám pomôže pôvodné zariadenie. Hneď vstupom do kuchyne s dvoma pieckami sa ocitáte na prahu 20. storočia. Z kuchyne sa prechádza do dvoch miestností. Každú miestnosť obývali dve rodiny. Pre jednu rodinu bola vyhradená jedna posteľ asi o veľkosti jednej francúzskej postele, ktoré poznáte z apartmánov z dovoleník v zahraničí. V takejto posteli bývala celá rodina. Manžel s manželkou so všetkými svojimi detičkami, ktoré s nimi zdieľali lôžko až do 6 rokov. Po dosiahnutí tohto veku sa deti stahovali do podkrovia. Výstup po strmých schodoch bude pre deti znamenať aj malé dobrodružstvo spojené s poznávaním. Podkrovie je rozdelené na niekoľko menších, skromne zariadených miestností. Napriek týmto nepochybne ťažkým podmienkam vás premkne pocit nostalgie za časmi minulými. Všetky miestnosti sú zariadené veľmi skromne, ale účelne. Okrem postelí a sekretáru, v ktorom sú len najnutnejšie veci dennej potreby, sú tu už len truhlice a jedálenský stôl so stoličkami. Tieto drevenice obývali tzv. veľkorodiny. Návštevu tohto malebného múzea môžete absolvovať aj s tými najmenšími deťmi. Školopovinné deti zúžitkujú svoje poznatky v škole a tie menšie budú mať pocit, že naozaj navštívili perníkovú chalúčku. Každopádne si aj tie náročnejšie deti uvedomia, aké je to fajn mať vlastnú posteľ. Ťažko však povedať, či im to vydrží až do príchodu domov.



Čičmianske kroje a výšivky patria k najhodnotnejším na Slovensku. Na bielom podklade vyniká ich farebnosť s prevládajúcou žltou, oranžovou a červenou farbou. Čičmiansky kroj spolu s krojmi z okolia poslúžil ako podklad pri rekonštrukcii staroslovienskeho kroja. A viete, čo bolo inšpiráciou pre výzdobu na dreveniciach? Bola to práve tradičná čičmianska výšivka, ktorou sú zdobené kroje. Staršie ženy nosia jeho časti denne. Pri slávnostných príleži-



Slovenský betlehem v Rajeckej Lesnej vytvoril majster Jozef Pekara, ktorý začal na tomto diele pracovať v roku 1980. Slávnostné verejné otvorenie sa uskutočnilo v roku 1995.

tostiach ho nosia aj mladšie generácie. Ženská časť odevu je doplnená červeným vlneným pásom, vďaka ktorému sa obci pripisuje balkánsky pôvod.

Možností ubytovania je v Čičmanoch na výber. Je už len na vás, či dáte prednosť ubytovaniu v penzióne, alebo podľahnete čaru ornamentov a budete bývať v maľovanej drevenici. Obe možnosti vám ponúkajú pohodlné a komfortné ubytovanie. Ak cestujete s malým dieťaťom, pridajú vám na izbu detskú postieľku. Pri ubytovaní v drevenici však musíte rátať s tým, že okrem ubytovania budete musieť platiť aj za spotrebu elektrickej energie.

Návšteva Čičmian je vhodná v ktoromkoľvek ročnom období. V okolí obce sú podmienky pre turistiku a cykloturistiku rôznej náročnosti. Ale pozor. Strážovské vrchy sú domovom aj pre medvede a aj keď sú to zvieratá od prírody plaché, treba mať pri náhodnom stretnutí s nimi rešpekt. Hlavne ak sa jedná o medvedicu s mláďatami. Stretnutie s medvedicou by mohlo byť nebezpečné, hlavne ak by sa domnievala, že chceme ublížiť jej potomstvu. Nuž, nakoniec, ktorá matka by reagovala inak?!

V obci si ešte môžete pozrieť kostol Nájdenia sv. Kríža, či kaštieľ. Bližšie informácie o Čičmanoch, možnostiach ubytovania a trávenia voľného času, ako i zaujímavé trasy nájdete napr. na [www.cicmany.viapvt.sk](http://www.cicmany.viapvt.sk)

Ak podľahnete čaru tohto rozprávkového miesta, jediný problém, ktorý sa môže vyskytnúť, je nedostatok času, a ten budete potrebovať aj na návštevu okolia.

Miestom, kde sa dá spomaliť a ktoré nezlikviduje žiaden z „vírusov“ tejto doby – nech už má akékoľvek meno, je asi 15 km od Čičmian vzdialené jedno z najznámejších pútnických miest na Slovensku Rajecká Lesná. Tento názov sa používa od roku 1948. Dovtedy sa používal názov obce Frivald v rôznych obmenách, a to už od

roku 1418, odkedy pochádza prvá písomná zmienka o obci. Obec sa nachádza v Rajeckej doline pod južným hrebeňom Malej Fatry. Je obkolesená krásnou prírodou, ktorej krásu zvyrazňujú skalné a jaskynné útvary. Okolie poskytuje mnoho športových možností počas celého roka, predovšetkým pešiu turistiku a cykloturistiku.

K najznámejším pamiatkam patrí kostol Narodenia Panny Márie, od roku 2002 vyhlásený za baziliku minor so vzácnou sochou Panny Márie Frivaldskej pochádzajúcej zo 16. storočia, Kalvária a Lurdská kaplnka postavená pri prameni s liečivou vodou.

V tejto obci, hneď pri Bazilike, je v budove s názvom „Dom Božieho narodenia“ uložený najznámejší slovenský betlehem vyrezávaný z lipového dreva. Pri vstupe do miestnosti vám isto tento živý betlehem vyrazí dych.

Práca na diele trvala majstrovi Jozefovi Pekarovi 15 rokov. Celé dielo je vysoké 3 m, široké 2,5 m a dlhé 8,5 m. Je na ňom asi 300 postáv a polovica z nich sa pohybuje. Keď sa uvedú malé postavičky do pohybu, máte pocit, akoby ste sa stáli jeho súčasťou. Kým menšie deti budú obdivovať živé postavičky, väčšie ocenia živú lekciu z dejín slovenského národa a obrazy zo všedného i sviatočného života Slovákov. Jasličky sú totiž uložené do slovenského prostredia a sú tu zastúpené všetky regióny so svojimi najznámejšími a najzaujímavejšími pamiatkami. Vstup je voľný pre všetkých návštevníkov. Na poschodí si môžete zakúpiť suveníry a prispieť na prevádzku podľa vlastného uváženia.

Rajecká dolina ponúka ešte mnoho zaujímavostí a určite sa sem opäť vyberieme.

Bližšie informácie týkajúce sa možnosti ubytovania, stravovania, atrakcií a trávenia voľného času, ako i mapu cyklotrás, si môžete pozrieť napr. na stránke: [www.zdruzenie-rajeckadolina.sk](http://www.zdruzenie-rajeckadolina.sk)



Nároky na profesionálny aj súkromný život sa stupňujú, vrátane nárokov na dodržiavanie určitých spoločenských noriem. Bez kultivovaného správania sa dnes v niektorých kruhoch nezaobídeme. Tu si niečo povieme o etikete.

zdroj: www.mwb.sk

# ETIKETA

## NORMA SPOLOČENSKÉHO SPRÁVANIA SA

**H**ovoríme, samozrejme, o pravidlách, ktorými sa riadime v našich zemepisných šírkach. Máme s nimi väčšie alebo menšie skúsenosti s malými národnými odchýlkami v celej Európe. Pripomeňme si, že pravidlá etikety sa začali vytvárať v rytierskych časoch stredoveku. Dáma mala privilegované postavenie. Spoločnosť mala silnú hierarchickú štruktúru. Stále tiež platilo, že starší človek má viac skúseností, a preto sa oplatí vypočuť si ho. Tieto základné pravidlá pretrvali dodnes. Aj dnes v spoločnosti platí poradie: dáma – starší – nadriadený. Presne v tomto poradí sa preukazuje úcta. Do rovnakej kategórie ako nadriadeného zaraďujeme aj hosťa, klienta, obchodného partnera a podľa toho mu následne preukazujeme úctu. Pravidlo je síce jednoduché, ale spoločenský život je zaujímavý práve preto, že je pestrý a aj v spoločnosti musíme preukazovať značnú mieru tvorivosti. Predstavme si situáciu, že na firemnom podujatí stojíme v spoločnosti nadriadeného a do miestnosti vstúpi dáma. Kto komu podá ruku ako prvý? Koho predstavujeme komu? Jednoduché to nemajú ani ženy, ak sa napríklad stretnú so starším mužom. Sú ony tými, ktoré sa predstavia, podá im ruku starší muž alebo ony jemu? Spomenieme si na poradie významnosti: dáma – starší – nadriadený. Dáma je najvýznamnejšia. Menej zjavný je vek, preto podľa neho stanovujeme spoločenskú významnosť ľudí ako princíp číslo dva. Najrelatívnejšia je pracovná funkcia, funkcie prichádzajú, odchádzajú. Každé pravidlo má však aj výnimky. Aj význam dámy musí ustúpiť pred šedinami muža, ak ide o osobnosť ako napr. Ladislava Chudíka a pod. Starší muž sa stáva spoločensky menej významný, ak sa stretne s mladším na pozícii ministra. V takej pozícii je významnejší aj pri stretnutí so ženou. Význam ženy pri spoločenskom stretnutí ustupuje pred pozíciou ministra.

### PRACOVNÁ SCHÔDZKA V REŠTAVRÁCIÍ

Všeobecne platí, že do reštaurácie vchádza vždy prvý muž, nasleduje ho žena, ktorej pridrží dvere. Pri šatni jej pomôže s kabátom a odvedie ju k stolu. Na tomto sa nič nemení ani v prípade, že do reštaurácie pozývala žena muža, čo je dnes považované za celkom normálne. Miesto na sedenie vyberá muž. Nesmie zabudnúť, že sú už vopred „rozdelené“, a to podľa vzorca žena – starší – nadriadený (obchodný partner, klient). Lepšie miesto je chrbtom k stene, s výhľadom do priestoru. To patrí spoločensky najvýznamnejšej osobe. Ak muž so ženou sedia vedľa seba, žena sedí po mužovej pravej ruke. Muž pomáha žene prisunúť stoličku k stolu a až potom si sadne sám. V lepších reštauráciách sa mužových povinností ujíma čašník. Poradie, v akom sa od vchodu alebo šatne ide k stolu, je potom čašník, žena, muž. Pracovný obed už vo svojom názve nesie isté špecifiká, o ktorých by sme mali vedieť. Pri objednávaní jedla by sa mal menej významný účastník obeda prispôbiť dôležitejšej osobe. Kedysi objednávku ženy tlmočil čašníčkovi muž, dnes je celkom v poriadku, ak si žena objedná sama. Chybou je, ak sa počas obeda nepretržite hovorí o pracovných veciach. Tie je slušné otvárať počas prestávok medzi jedlami a celkom sa práci môžeme začať venovať až po dojedaní hlavného chodu. Do chvíle, keď sa začneme baviť o práci, sú vhodnými témami záľuby, cestovanie, vína, jedlo a v prípade, že nám to spoločenská blízkosť účastníkov obeda umožňuje, je témou aj rodina. Ak si počas obeda potrebujeme robiť poznámky, je prípustné položiť si na stôl poznámkový papier alebo elektronický diár. Notebook je vzhľadom na svoje rozmery vopred diskvalifikovaný. Hostiteľovi zostáva po skončení ešte jedna povinnosť, a to zaplatiť účet. Urobí tak diskrétno, prípadne ho uhradí mimo stola.



### STOLOVANIE – SKUTOČNE SME SA VŠETKO NAUČILI V ŠKÔLKE?

V lepších reštauráciách je na stole okrem papierovej servítky, ktorá na stole aj zostáva a po skončení obeda ju odložíme do taniera, tiež látkový obrúsok. Ten si položíme do lona a keď ho už nepotrebujeme, poskladaný ho uložíme vedľa taniera. Nôž v pravej a vidličku v ľavej ruke držíme tak, že ich konce sú uložené v strede dlaní. Ak jeme s vidličkou v ľavej ruke, jej hroty smerujú dole. Nôž môžeme kedykoľvek odložiť, v takom prípade si preložíme vidličku do pravej ruky a jej hroty smerujú dohora. To, že jeme polievku lyžicou, je samozrejme. Pri dojedaní bujónu, teda riedkeho vývaru, môžeme poslednú tretinu z misky vypíť. Hustú polievku, krém, zväčša nedojedáme a na dne z nej necháme zvyšok. Rozdiel je aj v odkladaní lyžice. Pri krémoch ju necháme v tanieri, po dojedaní bujónu lyžicu odložíme na podšálku. Niektoré jedlá nám čašníci neprinesú na tanieroch, ale musíme si ich preložiť od obsluhujúceho na svoj tanier. V takom prípade k nám personál príde

zľava, aby sa nám ľahšie manipulovalo s jedlom. Na prekladanie nepoužívame nikdy svoj príbor. Naložiť si môžeme jednou rukou, v ktorej držíme vidličku aj lyžicu, alebo použijeme obe ruky. Vidlička je v ľavej, lyžica v pravej ruke a držíme ju pod vidličkou. Niekedy nás pri príchode do reštaurácie zaskočí počet príborov obklopujúcich tanier. Nemali by byť viac ako tri. Používame ich k chodom vždy tak, že si vezmeme ten najvzdialenejší od taniera. Lyžica sa ako príbor neráta. Nad tanierom je dezertný príbor – vidlička a lyžička. Pri stole občas vznikne mierne mrvenie stolujúcich, kým si „rozdelia“ poháre a tanieriky s pečivom. Náš je tanierik po ľavej strane a poháre po pravej. Ak sú pripravené hneď tri, jeden je na červené, druhý na biele víno a tretí na vodu. Poháre držíme podľa toho, akú teplotu má nápoj. Zapamätajme si pre zjednodušenie – čím chladnejší nápoj, tým nižšie chytíme stopku pohára. Okrem praktického, neoteplujeme si nápoj, to má aj estetický dôvod. Stopy po prstoch nie sú na pohári považované za ozdobu. Pred každým napaním si servítkou utrieme ústa a nepijeme, ak máme v ústach jedlo. Ovocie sa pri stole je väčšinou príborom, niekedy rukou s použitím noža. Požiadať čašníka o pomoc s ovocím je celkom v poriadku. Nezabúdajme, že ak máme zlozvyk piť doma čaj alebo kávu s lyžičkou v šálke, v reštaurácii to zásadne nerobíme. Lyžičku vôbec nedávame do úst, po zamiešaní nápoja ju odložíme na podšálku.

**AKO SA RODÍ ZASADACÍ PORIADOK**

Nielen v koncertných či divadelných sálach, ale aj na spoločenských večierkoch platí určitý zasadací poriadok. Jeho príprava je dôležitá. Aj preto je dobré si zapamätať, že hostiteľovi zbytočne komplikujeme prípravu slávnostného obeda alebo večere, ak na jeho pozvanie reagujeme neskoro alebo svoje pôvodné rozhodnutie neskôr zmeníme. Už vôbec nie je prijateľné, ak so sebou na podobné podujatia privedieme niekoho, kto nebol pozvaný. Je to prejav neúcty k hostiteľovi a zároveň dôkaz našej neznalosti aspoň akej-takej etikety. Najčestnejšie miesto pre ženu je po hostiteľovej pravici, pre muža po pravici hostiteľky. Druhé po hostiteľovej alebo hostiteľkinej ľavici, podľa pohlavia hosťa. A tak pokračujeme ďalej. To znamená, že čím dôležitejší je hosť, tým bližšie k hostiteľskému páru sedí. Na niektorých podujatiach je v miestnosti, kde sa podáva aperitív, umiestnený tzv. placement, teda zasadací poriadok. Ak je na podujatí menej hostí, nemusíme robiť placement, na orientáciu hostí položíme na stôl menuky. Pri stole so zasadacím poriadkom si nemôžeme ľubovoľne meniť miesta. Prví si sadajú k stolu hostitelia, prítomné dámy a až potom páni. Od stola, ak ide o oficiálne stolovanie, nevstávame. Keď vstane hostiteľka, je to jasný signál, že sa stolovanie skončilo. Pri stole sa predstavíme svojim susedom. Pri menšom stole sa predstavíme všetkým. Aj tu platí, že telefón je síce výborný vynález, ale v spoločnosti ho vypneme. Je totiž proti zásadám spoločenského správania telefonovať pri stole.



Všeobecne komunikácia tvorí v dnešnom modernom svete v organizáciách jeden z najdôležitejších faktorov úspechu. Mnoho manažérov má špecifický spôsob komunikácie so svojimi podriadenými a nemusia si byť vedomí toho, aký významný vplyv má každé ich slovo, napísaný riadok, tón, gestikulácia, mimika, alebo aj haptika pri denných rozhovoroch či poradách.

V tomto článku poukážeme na význam a vplyv rôznych druhov komunikácie na výkonnosť zamestnancov.

# VPLYV KOMUNIKÁCIE NA VÝKONNOSŤ ZAMESTNANCOV

zdroj: Spracované z materiálov © Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o., www.raabe.sk



„Charakter človeka spoznáme až vtedy, keď sa stane našim nadriadeným.“

Remarque

## POCHOPENIE KOMUNIKÁCIE

Profesionáli v oblasti ľudských zdrojov sa už dlho zhodujú v tom, že je jednou z kľúčových úloh manažérov preberať informácie so svojimi podriadenými a teda ich udržiavať informovanými.

Pri vnútropodnikovej komunikácii je dôležité, aby sme dbali na nasledovné:

- Musíme si byť vedomí toho, čo chce manažment povedať alebo odovzdať zamestnancom.
- Musíme si byť vedomí toho, čo zamestnanci chcú počuť.
- Musíme si byť vedomí problémov, ktoré sa vyskytujú pri odovzdávaní a prijímaní informácií.
- Musíme si zvoliť adekvátny spôsob a formu komunikácie.

### Spôsoby komunikácie na pracovisku

Na začiatok si musíme pripomenúť, aké spôsoby, resp. systémy komunikácie na pracovisku poznáme. Je to:

- písomná komunikácia
- verbálna komunikácia

Oba spôsoby komunikácie vplyvajú na to, ako zamestnanec vníma svojho manažéra, spoločnosť, firemnú kultúru, ale predovšetkým jeho ciele, ktoré má dosiahnuť. K písomnej komunikácii patrí napr. intranet, e-mail, podnikové časopisy, nástenky a pod. S verbálnou komunikáciou sa stretávame takmer všade, ale najmä na schôdzkach, skupinových stretnutiach a iných miestach.

Aj štýl komunikácie informácií, ktoré nesúvisia s dosahovaním cieľov zamestnanca, je pre neho dôležitý, keďže tvoria súčasť jeho vnímania celej firemnej kultúry komunikácie. Ak zamestnanec vidí, že na komunikáciu nie je kladený veľký dôraz, je predovšetkým neformálna a nedodržiavajú sa pravidlá komunikácie, negatívne sa to odzrkadlí aj na jeho výkone a dodržiavaní pravidiel.

## DNEŠNÉ TRENDY KOMUNIKÁCIE NA PRACOVISKU

Na výkonnosť zamestnanca, jeho motiváciu a výsledky pôsobí spôsob (verbálna, neverbálna), ako aj štýl interpretácie informácie. Pozrime sa bližšie na to, aké spôsoby sa dnes používajú a aký vplyv majú na výkonnosť zamestnanca.

### Masová komunikácia

Dnes mnohé komunikačné programy pre zamestnancov zavedené hlavne vo veľkých firmách ignorujú význam priamej a osobnej komunikácie manažéra so svojimi podriadenými. Preferujú sa komunikačné kanály masového charakteru, ktorým sa informácia podá oveľa širšiemu publiku a rýchlejšie, aspoň taký je predpoklad. Často využívanými kanálmi sú napríklad: intranet, webové stretnutia, masové e-maily, priamy prenos konferencie, video konferencie a iné. Tým, že sa veľké firmy uchylujú hlavne k takýmto formám komunikácie, eliminujú najspoločnejšiu formu, a to osobný kontakt.

#### A aké sú pre to dôvody?

- Pri znižovaní počtu zamestnancov v súvislosti s tlakom na znižovanie nákladov vychádza na jedného manažéra viac podriadených ako v minulosti.
- Tím manažéra môže byť lokalizovaný vo viacerých krajinách po celom svete.
- Manažéri nemajú dostatočné komunikačné zručnosti, alebo ani nemali tréning na komunikáciu s podriadenými.
- Manažéri jednoducho nemajú dostatok času na správny spôsob komunikácie.

Dnes sa dokonca vo firmách stretávame aj s tým, že dvaja zamestnanci sediaci vedľa seba sa dohodnú na stretnutí a jeho agende cez e-mail namiesto toho, aby si to povedali priamo. Áno, môžeme si následne potvrdiť e-mailom to, na čom sme sa dohodli, ale úvodná iniciatíva a komunikácia by mala byť osobná. Aj váš podriadený uvíta, ak mu osobne oznámite zámer stretnutia a termín. Následne môžete očakávať, že sa na stretnutie lepšie pripraví, čo je predpokladom lepšieho výsledku stretnutia.

### Množstvo informácií a ich vplyv na výkonnosť

Už dávno nežijeme v dobe, kde by sme mali málo informácií. Informácií je dnes prebytok, dôležité je vybrať si tie správne. Nielen manažéri sa často strácajú v množstve e-mailov a iných informácií, ktoré dostanú, ale aj zamestnanci. Kedysi bolo hlavnou úlohou manažmentu informovať svojich zamestnancov o tom, čo sa chystá a čo sa vo firme aktuálne deje. V dnešnej dobe je ich úlohou hlavne zorientovať zamestnanca v rozličných komunikačných šumoch a informáciách.

Zamestnanci často nemajú informácie na takej báze, aby napríklad správne pochopili poslaný e-mail a vedeli adekvátne zareagovať. Stačí zopár takýchto informácií, pri ktorých nevie vyhodnotiť, či sú dôležité alebo nie a výkonnosť zamestnanca klesá, keďže v hlave má zmätok.

Úlohou manažéra by malo byť takýmto situáciám predchádzať a so zamestnancom pravidelne komunikovať na tému blížiacich sa zmien alebo nových informácií.

### Komunikácia pod tlakom

Stres je bežným javom na pracovisku, sme mu vystavení takmer každý pracovný deň. Manažér si musí byť vedomý faktu, že on nie je jediný, kto je v strese. Navyše, ak on pociťuje stres, tak je veľmi pravdepodobné, že stres cítia aj jeho podriadení. Zanedbaná komunikácia v čase, keď ju zamestnanec potrebuje, má naňho veľmi zlý vplyv.

**Čo treba robiť v prípade, keď príde zamestnanec s naliehavým problémom práve vtedy, keď manažér sám práve rieši dôležitý problém?**

■ Zamestnancovi treba venovať aspoň chvíľu času, vypočítať jeho problém, pokúsiť sa mu ukázať správnu cestu a najmä ho uistiť v jeho krokoch.

■ Ak aktuálna situácia manažérovi nedovoľuje venovať sa zamestnancovi, je potrebné mu oznámiť, kedy presne za ním môže prísť (a samozrejme na to nezabudnúť).

**Čo sa môže stať, keď nadriadený zanedbá túto komunikáciu?**

■ Zamestnanec sa bude cítiť v danej situácii sám a bez podpory nadriadeného. Jeho výkon bude klesať a takisto aj jeho spokojnosť s prácou, pretože nebude u manažéra cítiť podporu.

## KOMUNIKÁCIA SPÄTNEJ VÄZBY

Podávanie kvalitnej a efektívnej spätnej väzby je výsada špičkových manažérov. Je to nevyhnutná časť komunikácie medzi kolegami, obchodnými partnermi a v podstate akýmikoľvek spolupracujúcimi partnermi. To, akým spôsobom podáme kolegovi spätnú väzbu, má oveľa väčší vplyv na výsledok ako samotná podávaná informácia. Pre udržanie dobrého a uspokojivého pracovného výkonu zamestnancov je dôležité podávať spätnú väzbu pravidelne a efektívne, a to aj pozitívnu, aj negatívnu.

**Pri podávaní spätnej väzby treba myslieť na nasledovné:**

- Komunikovať jasne, bez zbytočných komplikovaných výrazov.
- Konkrétne pomenúvať veci, nehovoriť opisne.
- Zameriavať sa na správanie a výsledok, nie na osobu.
- Dávať spätnú väzbu na správanie, ktoré sa dá zmeniť.
- Vedieť, čo chceme spätnou väzbou dosiahnuť.
- Neposkytovať naraz spätnú väzbu na príliš veľa podnetov.
- Poskytovať spätnú väzbu ako informáciu, bez kladení podmienok.
- Vyhnúť sa slovám ako „vždy“, „nikdy“, „stále“ a podobným absolútnym výrazom.

■ Vyvarovať sa zbytočne prehnanej emócií.

V prípade negatívnej spätnej väzby ešte možno odporučiť podať negatívnu informáciu medzi dvoma pozitívnymi v tzv. „sandwichovej“ forme tak, aby na začiatku aj na konci odznela dobrá správa, čo má pozitívny vplyv na akceptovanie negatívnej správy.

Poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu je takisto náročné ako poskytnúť tú negatívnu. Niektorí manažéri radšej kritizujú, iní chvália. Dôležité však je, aby forma bola efektívna aj pre zamestnanca.

### PRÍKLAD:

*Predstavme si situáciu, keď pri tvorbe pravidelného reportu urobí zamestnanec chybu v niektorých číselných údajoch a manažér mu dáva spätnú väzbu na jeho prácu.*

**a)** „Pozrite si tento report... Čo vám tu bije do očí? Vidíte to aj vy? Áno, presne, tieto čísla tu nesedia. Ako je možné, že ste si to neskontrolovali a že mi to pošlete s chybami? Naozaj vám robí taký problém si to po sebe dvakrát pozrieť? Z môjho pohľadu je to zanedbaná práca, musíte sa viac sústreďiť na detaily a nikdy mi takýto report nesmiete poslať.“

**b)** Vidím, že ste naozaj strávili veľa času nad týmto reportom, ďakujem vám za odvedenú prácu. Je tam zopár číselných chýb a niektoré údaje tiež nie sú správne. Napríklad tu, tu a tu. Viem, že tam tých údajov je množstvo, dbajte však na 100%-nú pravdivosť údajov, aby som sa na vás vedel plne spoľahnúť. Tieto údaje upravte a som si istý, že nabudúce ich už opravovať nebudete musieť.

*Obsah informácie je rovnaký, no forma diametrálne odlišná. Tak, ako je spôsob podania odlišný, tak sú odlišné aj nasledovné kroky a výkonnosť zamestnanca.*

**V prípade a)** zamestnancovi ešte určitý čas trvá, kým spracuje informácie, resp. spätnú väzbu, ktorá mu bola podaná. Predovšetkým sa bude zamýšľať nad tým, aký je jeho šéf arogantný a prečo mu to nevie povedať inak. Až potom sa začne zamýšľať nad tým, ako sa mohol dopustiť takejto chyby a hľadať spôsob, ako sa chýb v budúcnosti vyvarovať. Navyše, ak sa takáto forma spätnej väzby opakuje, môže zamestnanec pri tvorbe ďalšieho reportu cítiť zvýšený stres, ktorý povedie k opakovaniu chýb.

Výkonnosť zamestnanca pri podaní tohto typu spätnej väzby nestúpne, skôr ostane rovnaká, alebo dokonca klesne. Manažér by si mal uvedomiť, že jeho cieľom nie je poukázať na zamestnancovu chybu, ale na to, aby sa chyba už neopakovala.

**V prípade b)** manažér bez prehnanej emócií ocení snahu zamestnanca (aj keď s chybami), konkrétne poukázal na chyby, vyžiadal nápravu a asertívnym spôsobom sa snažil zabezpečiť, aby sa chyba neopakovala. Po takejto spätnej väzbe zamestnanec odchádza s pocitom, že ho manažér podporuje a verí mu, že nabudúce chybu nespraví. Navyše, jeho šéf ho považuje za partnera tým, že mu chce 100% veriť, a preto vynaloží oveľa väčšie úsilie, aby dané chyby už neopakoval.

### Komunikácia pozitívnej spätnej väzby

Ak manažér chce podať pozitívnu spätnú väzbu, musí sa tiež zamyslieť nad tým, s akým cieľom tak chce urobiť. Pochvala zamestnanca často motivuje viac ako akákoľvek iná forma motivácie, a preto je častým dôvodom podávania spätnej väzby práve pochvala. Aj pri pozitívnej spätnej väzbe musí manažér dbať na to, aby ostal vecný a aby spätná väzba v zamestnancovi podnietila ďalšie dobré výkony. S pochvalou a pozitívnymi to však netreba preháňať, lebo môžu u zamestnanca vyvolať uspokojenie a dosiahnutie cieľa. Záver pozitívnej spätnej väzby je vhodné formulovať napríklad spôsobom: „Len tak ďalej“, „Stále sa prekonávate, neprestávajte s tým“ alebo podobne.

Tak, ako spôsob podania spätnej väzby ovplyvňuje ďalšiu výkonnosť zamestnanca, má na ňu vplyv aj spôsob akejkoľvek inej komunikácie. Ak by sme chceli generalizovať, tak je dôležité komunikovať s rešpektom voči svojim zamestnancom. Majú tak pocit účasti na dianí vo firme a jej úspechoch, čím stúpa ich motivácia, ako aj dosahovaný výkon.

### SLOVO NA ZÁVER:

*Osobná komunikácia je najdôležitejšou zložkou komunikácie, ktorá priamo vplyva na výkonnosť a spokojnosť zamestnancov.*

- Manažér zohráva viaceré kľúčové komunikačné úlohy vo vzťahu k zamestnancom a musí si byť vedomý svojich úloh.
- Podávanie pozitívnej a negatívnej spätnej väzby je nevyhnutnou súčasťou komunikácie a zároveň dôležitým faktorom vplyvajúcim na výkonnosť zamestnancov.
- Pre efektívnu vnútropodnikovú komunikáciu je potrebné využívať viaceré komunikačné kanály.



# POČAS UŽÍVANIA ANTIBIOTÍK NEMOŽNO UŽÍVAŤ VŠETKY PROBIOTIKÁ

Výživové doplnky, probiotiká, by mali v čase užívania antibiotík chrániť črevnú sliznicu a eliminovať tak dopad antibiotickej liečby, napríklad v podobe hnačky. Odborníci však upozorňujú, že nie všetky bežne používané probiotické kmene sú odolné voči širokej škále antibiotík. Pacienti by si preto v prípade ich užívania mali od lekára či lekárničky pýtať probiotikum odolné voči danému lieku.

Ako konštatoval Libor Ebringer z Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, probiotiká posilňujú zdravie a majú preukázateľne pozitívny účinok. Objasnil, že rovnako majú pozitívny dopad na človeka aj prebiotiká, nestráviteľné zložky potravy, ktoré stimulujú rast a aktivitu probiotických baktérií. Podľa jeho slov za probiotickú potravinu možno považovať napríklad pravú slovenskú bryndzu, keďže na jej tvorbu sa podieľa asi 20 druhov mliečnych baktérií a kvasiniek. Črevná hnačka či užívanie antibiotík môže byť hlavným dôvodom narušenia črevného prostredia, ktoré môže znížiť výskyt užitočných probiotických baktérií, a tým oslabiť schopnosť organizmu brániť sa voči parazitom. Nepriaznivú situáciu možno vyvažovať práve užívaním probiotík. Probiotické baktérie pomáhajú udržiavať rovnováhu medzi veľkým množstvom najrôznejších baktérií v tráviacom trakte. Pozitívne zmeny črevného prostredia sa môžu prejaviť aj zlepšením prejavov vyvolaných na iných miestach, ako sú napríklad afty či kožné alergie.

Pôvodne sa probiotiká získavali z mliečnych výrobkov. Nachádzajú sa prirodzene v mlieku a nepasterizovaných výrobkoch z mlieka ako sú syry, jogurty, kefir, bryndza či žinčica. V súčasnosti sa však mliečne výrobky pasterizujú, aby neboli zdrojom nákazy. Tým sa v nich usmrtia aj probiotické mikroorganizmy. Preto sa probiotiká pridávajú do mliečnych výrobkov umelo.



zdroj článkov na dvojstrane: TASR

## PACIENTI ZA LIEKY DOPLÁCAJÚ MENEJ AKO V MINULOSTI

Ministerstvo zdravotníctva (MZ) SR na rozdiel od opozície naďalej tvrdí, že pacienti za lieky za súčasnej garnitúry doplácajú menej ako za predchádzajúcej. Doplatok za jedno balenie predpísaného lieku podľa Adama Hlôška z MZ SR klesol vlni v porovnaní s obdobím október 2005 až september 2006 o sedem centov, teda o päť percent.

Ako objasnil na tlačovej besede, za minulej vlády predstavovali doplatky pacientov za spomínané obdobie 126 miliónov eur, čo predstavuje na jedno balenie 1,41 eura. V minulom roku pacienti doplatili za lieky 160 miliónov eur, počet predpísaných liekov však podľa Hlôška stúpol o 33 percent. Za jedno balenie tak pacient zaplatil v priemere 1,34 eura. Za porovnávaných 12 mesiacov sa vlni spotrebovalo o 33 percent balení liekov viac.

„Doplatky, samozrejme, vzrástli v celkovom objeme, pretože sa spotrebovalo viac balení. Keď si kúpite päť rožkov a zaplatíte päť eur a nabudúce si kúpite desať rožkov a zaplatíte osem eur, tak ten rožok vyjde lacnejšie v tom druhom

období,“ konštatoval Hlôška.

Upozornil tiež, že kým za minulej vlády jedno balenie vystačilo priemerne na 19-dňovú liečbu, vlni to bolo o dva dni terapie viac.

Hlôška priblížil, že v skupine sto najčastejšie užívaných liekov, medzi ktoré patrí vyše jedna tretina spotrebovaných liekov, sa zaznamenal nulový nárast doplatkov. „V prípade stovky liekov s najvyššími finančnými výdavkami štátu (viac ako 3/4 spotrebovaných liekov) sa aj vďaka referencovaniu cien liekov zaznamenal 30-percentný pokles doplatkov,“ doplnil. Ministerstvo porovnávalo za rovnaké obdobie aj doplatky za zdravotnícke pomôcky.

„Počet predpísaných kusov stúpol o 15,5 milióna kusov,“ priblížil Hlôška s tým, že doplatok na jednu pomôcku tak vzrástol o pol centa. V období od októbra 2005 až septembra 2006 sa doplatky pohybovali na úrovni 0,032 centa za kus, pričom sa predpísalo 68 milióna kusov. Vlni sa predpísalo 83,5 milióna pomôcok, doplatok pacienta bol v priemere 0,037 centa. Hlôška pripomenul, že na Slovensku sa z verejného zdravotného poistenia hradia aj také nadštandardné pomôcky, ktoré sa inde nehradia.

Ministerstvo porovnanie doplatkov realizovalo na základe údajov z celého roku 2009, 2005 až 2006. Takéto porovnanie je totiž podľa Hlôška korektné, nakoľko sa porovnávajú dostupné údaje za posledných 12 mesiacov predchádzajúcej a terajšej vlády. Analýzu rezort realizoval spolu s ministerstvom financií.

„Zdravie je jediná hodnota uznaná všetkými.“

latinské príslovie

## OD JÚLA BY MALO BYŤ 55 % LIEKOV BEZ DOPLATKU ALEBO S DOPLATKOM DO 1 EURA

Od júla by mali mať slovenskí pacienti k dispozícii 5386 liekov, 55 percent z nich by malo byť bez doplatku pacienta alebo s doplatkom do 1 eura. Ministerstvo zdravotníctva SR totiž do medzirezortného pripomienkového konania predložilo návrh novej kategorizácie liečiv a liekov uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia.

### OD JÚLA BY TAK MALO BYŤ:

- plne hrađených celkom 1999 liekov,
- s doplatkom pacienta do 1 eura 942,
- počet liekov s doplatkom od 1 eura do 2 eur by mal byť 799,
- od 2 do 3,5 eura by si pacienti priplatili pri 678 liekoch,
- od 3,5 do 5 eur pri 306 liekoch,
- viac ako 5 eur by si pacienti priplatili pri 662 liekoch.

„Prakticky na každé chronické ochorenie existuje viac druhov liekov, pričom lekár má možnosť z počtu plne hrađených liekov predpísať pacientovi liek bez doplatku alebo s minimálnym doplatkom,“ uvádza rezort na svojej internetovej stránke.

Ministerstvo posudzovalo 238 žiadostí o zaradenie a vyradenie liekov. V novom zozname pribudne 193 liekov, vyradených bude 107 (30 na žiadosť firiem, 5 z dôvodu nedostupnosti na trhu a 72 liekov pre neplattnú registráciu). V novej kategorizácii pribudnú nové lieky a liečivá ako antidiabetiká na liečbu dospelých pacientov s diabetes mellitus 2. typu, lieky na liečbu pacientov s AIDS a na liečbu závažných bakteriálnych infekcií, extrakty alergénov na liečbu alergickej nádchy vyvolanej trávovým peľom, na liečbu Parkinsonovej choroby či lieky na potlačenie akútnej bolesti u chorých na rakovinu. Podľa súčasne platnej kategorizácie je v zozname 5348 liekov. V súčasnosti pacienti nedoplácajú na 1873 liekov. Celkom 931 liekov je s doplatkom pacienta do jedného eura. Od jedného do dvoch eur si pacienti priplácajú pri 784 liekoch, od dvoch do 3,5 eura pri 715 liekoch. Celkom 321 liekov je s doplatkom od 3,5 do päť eur a pri 724 liekoch si pacienti priplácajú viac ako päť eur.



Okrem prázdnin pre deti, či dovolenky pre dospelých, prináša leto aj choroby, za vznik ktorých môžeme väčšinou sami. Je však len malý krôčik k tomu, aby leto bolo práve také, že naň budeme dlho spomínať, lebo sme zažili príjemné zážitky pri kúpaní, turistických výletoch či na dovolenke v prekrásnom prostredí.

• Zo stránok úradu verejného zdravotníctva: [www.uvzst.sk](http://www.uvzst.sk)

# LETO A ČREVNÉ OCHORENIA

## AKO SA SPRÁVAŤ PRI HROZBE OCHORENIA ZAŽÍVACIEHO TRAKTU

### 1. SALMONELÓZY

Salmonelóza je akútne bakteriálne hnačkové ochorenie. Prameňom nákazy sú najmä sliedky a iná hydina. Infekcia sa prenesie na človeka konzumáciou živočíšnych potravín obsahujúcich salmonely, najmä mäsa, vajec a výrobkov z nich. V súčasnosti rozoznávame približne 2 200 sérovarov salmonel, z ktorých sa najčastejšie vyskytujú *Salmonella enteritidis* a *Salmonella typhimurium*. Vznik a priebeh ochorenia závisí od infekčnej dávky. Na vyvolanie klinicky manifestnej nákazy sa salmonely musia v potravine pomnožiť. Prejavu nákazy sa dostavia 6 až 72 hodín po konzumácii kontaminovaných potravín. Z nich sú najčastejšie majonézy, krémové zákusky, zmrzlina, mäsové výrobky či iné vaječné jedlá. Postihnutý pociťuje nevoľnosť, zvracia, má vysokú horúčku, kŕčovitú bolesť brucha, prudké vodnaté stolice často zelenkastej farby. Priebeh ochorenia, najmä v súvislosti s veľkou stratou tekutín, môže byť vážny hlavne u detí a starších pacientov.

#### Je možná liečba salmonelózy?

Pri liečení je najdôležitejší dostatočný prísun tekutín s obsahom minerálov, stolové minerálky bez kyslíčniku uhličitého, prípadne nesladený čaj a diéta s minimálnym množstvom tuku a dráždivých látok. Pri liečbe akútneho ochorenia nepomáhajú antibiotiká. Vylučovanie salmonel môže prebiehať ešte niekoľko týždňov po odznení príznakov. Takýto vylučovateľ môže byť zdrojom nákazy pre svoje okolie a nemal by pripravovať potravu a nápoje pre iných ľudí.

#### Ako sa dá pred ochorením účinne chrániť?

Najlepšou obranou proti ochoreniu je dodržiavanie nasledujúcich zásad:

- mäso a vajcia nakupujte len v povolených predajniach, kde sú uskladnené v chladniacom zariadení,
- suroviny skladujte v chladničke, zabránite rozmnožovaniu salmonel, ktoré sa rozmnožujú pri teplotách 10 – 60 °C, najviac medzi 30 – 40 °C,
- surové vajcia neumývajte, pórmi v škrupine môžete zaniest salmonely z povrchu do vnútra vajec,
- pri manipulácii so surovým mäsom a surovými vajcami dbajte o zvýšenú hygienu: pracovné miesto i nádoby dôkladne poumyývajte teplou vodou a detergentným prostriedkom (Jar, Pril a pod.), po práci si dôkladne umyte ruky, zabránite tak znečisteniu hotových jedál salmonelami,
- nekonzumujte jedlá, ktoré nie sú dostatočne tepelne spracované,

na zneškodnenie salmonel je potrebné vajce variť vo vode 60 °C teplej 12 minút, pri tepelnom spracovaní mäsa je potrebné, aby sa táto teplota dosiahla v celom jeho objeme,

- majonézu používajte len priemyselne vyrobenú,
- zmrazené suroviny pred tepelnou úpravou dôkladne rozmrazte, aby sa prevarili v celom objeme,
- hotové jedlá skladujte pri teplote do 10 °C, pred podávaním zohrejte min. na 90 °C alebo krátko povarte,
- kuchynské náradie udržiavajte v čistote, zabránite tak rozmnožovaniu salmonel v nedokonale odstránených zvyškoch stravy,
- zabráňte styku medzi surovými a uvarenými potravinami,
- dodržiavajte zásady osobnej hygieny, umývajte si ruky pred začatím prípravy stravy a po použití WC,
- v letných mesiacoch sa vyhýbajte konzumácii krémových zákuskov, potravín a zákuskov, ktoré obsahujú surové vajcia alebo nepasterizované mlieko.

Pri každom hnačkovom ochorení je potrebné vyhľadať lekára. Včasnou liečbou sa zlepši zdravotný stav chorého a zabráni sa ďalšiemu prenosu salmonel.

### VÍRUSOVÉ A INÉ ŠPECIFIKOVANÉ ČREVNÉ INFEKČIE

#### Aká je to choroba?

Vírusové a iné špecifikované črevné infekcie tvoria rozsiahlu skupinu infekčných chorôb s charakteristickou lokalizáciou infekčného procesu v črevách. Postihujú výlučne ľudí. Infekcia sa prenáša fekálno-orálnou cestou. Pôvodcovia črevných nákaz opúšťajú organizmus stolicou, prípadne močom, a do ďalšieho organizmu vnikajú ústnou dutinou. Najčastejšími pôvodcami vírusových črevných infekcií sú rotavírusy, adenovírusy, norovírusy a iné.

**Rotavírus** je akútne horúčkovitú ochorenie, ktoré sa začína náhle horúčkou (až 40 °C) a vracaním trvajúcim 1 – 3 dni, ku ktorým sa pripájajú vodnaté hnačky niekedy s prímiesou hlienu, príp. aj krvi. Rotavírus je predovšetkým ochorením malých detí, najmä v detských kolektívoch. Pre rotavírus je typický častejší výskyt v zime (november – marec).

**Norovírusy** sú zodpovedné za väčšinu hnačkových ochorení nespôsobených baktériami. Ochorenie sa začína akútne pri

úplnom zdraví, silnými hnačkami a zvracaním. Chorí trpia silnými bolesťami brucha, nevoľnosťou a často aj bolesťami hlavy a končatín. Ochorenie prebieha väčšinou krátko a prudko, a po 2 – 3 dňoch opäť odoznieva. Norovírus postihuje najmä staršie deti a dospelých. U dojčiat a malých detí tvorí po rotavírusoch druhú najčastejšiu príčinu hnačkových ochorení. Obzvlášť ohrozené sú skupiny, ktoré navštevujú spoločné zariadenia, napr. v kolektíve materských škôl alebo domovoch dôchodcov. Ochorenia sa môžu vyskytovať počas celého roka, typický je však častý výskyt v zimných mesiacoch.

#### Je možná liečba vírusových črevných infekcií?

Liečba vírusových črevných infekcií prebieha v závislosti od miery závažnosti klinického stavu ambulantne alebo nemocnične. Pri liečení je najdôležitejší dostatočný prísun tekutín s obsahom minerálov, stolové minerálky bez kyslíčniku uhličitého, prípadne nesladený čaj a diéta s minimálnym množstvom tuku a dráždivých látok.

#### Ako sa dá pred ochorením účinne chrániť?

V prevencii alimentárnych nákaz sa uplatňujú zásady osobnej hygieny, dodržiavanie hygieny pri príprave stravy, zabezpečenie používania nezávadnej pitnej vody, nezávadná likvidácia odpadu a odpadových vôd.

### 2. KAMPILOBAKTERIÓZA

#### Aká je to choroba?

Je to typická zoonóza (choroba prenášaná na človeka zo zvierata), podobne ako salmonelóza. Pôvodca ochorenia sa vyskytuje u mnohých zvierat, tak domácich ako aj divých. Vysoká premorenosť je u hydiny (sliedky a morky). K infekcii môže dôjsť aj po konzumácii nepasterizovaného mlieka, nedostatočne tepelne upravených, primárne alebo sekundárne kontaminovaných mäsitých pokrmov. Poznáme 16 druhov kampilobakterov, z nich ochorenia u ľudí najčastejšie spôsobujú *Campylobacter jejuni*, *Campylobacter coli*, *Campylobacter laridis* a *Campylobacter upsaliensis*, *C. jejuni* a *C. coli*. Po krátkej inkubačnej dobe (obvykle 2 až 5 dní) začnú príznaky akútneho hnačkového ochorenia. Hnačka trvá niekoľko dní, stolica je vodnatá, hlienovitá, niekedy s prímiesou krvi, obvykle s výraznou bolesťou brucha. Zvýšená teplota, prípadne horúčka sa môže objaviť ešte pred hnačkou. Ochorenie býva často spojené s nauzeou, vracaním, malátnosťou, bolesťami hlavy a svalov, teplotou až do 40 °C. Môže byť komplikované zápalom kĺbov, žlčníka, mozgových blán, hemolytickou anémiou a syndrómom Guillain-Barre. Tieto komplikácie postihujú najmä osoby so zdravotným a imunologickým oslabením.

#### Je možné toto ochorenie liečiť?

Väčšina ochorení sa lieči v domácom prostredí. V akútnej fáze ochorenia je potrebný diétny režim s doplnením tekutín. Hospitalizáciu si vyžadujú ťažšie stavy, pri ktorých hrozí dehydratácia a následný rozvrat vnútorného prostredia a ochorenia sprevádzané komplikáciami a hrozbou sepsy.

#### Ako predchádzať ochoreniu kampilobakteriózou?

Prevencia kampilobakteriízy je rovnaká ako prevencia salmonelózy. Predovšetkým ide o dôkladné tepelné spracovanie živočíšnych produktov a správne uchovávanie stravy. Riziko pre ľudí sa zníži redukciou výskytu kampilobakteriízy v chovoch hydiny, čo je úlohou veterinárnej služby. Súčasne je potrebné sa zamerať na prevenciu ochorení u ľudí zlepšením znalostí a úrovne stravovania tak individuálneho, ako aj hromadného. Za jednu z príčin zvýšeného výskytu kampilobakteriízy u nás sa považuje zmenený trend stravovania, t. j. zvyšuje sa konzumácia hydiny. Pozitívny výsledok je však znížený nesprávnu manipuláciu pri spracovávaní mäsa v domácnostiach a v zariadeniach spoločného stravovania.

### BACILÁRNA DYZENTÉRIA (*Dysenteria bacillaris*) A 03

#### Aká je to choroba?

Je to vysokonákazlivé hnačkové ochorenie charakterizované teplotami, bolesťami brucha, tenezmami (bolestivé nutkanie na stolicu), vodnatými stolicami s prímiesou hlienu a krvi, vracaním. Postihnutá je dolná časť hrubého čreva. Priebeh ochorenia závisí na celkovej výžive, infekčnej dávke a type šigely. Nákaza môže prebiehať inaparentne, ako mierna kolitída, vzácne aj ako toxická dyspepsia. Najčastejším pôvodcom nákazy u nás je *Shigella sonnei* (50 % ochorení) a *Shigella flexneri* (40 % ochorení). Menej často sa potvrdzujú *Shigella dysenteriae* a *Shigella boydii*. Šigely produkujú toxíny, sú veľmi citlivé na vonkajšie prostredie, na vyschnutie i bežné dezinfekčné látky. Inkubačný čas je 1 až 7 dní, najčastejšie 2 až 3 dni. Prameňom pôvodcu nákazy je chorý človek alebo rekonvalescentný nosič. Faktormi prenosu sú kontaminované potraviny, voda a mlieko, prípadne muchy. Dyzentéria je typická choroba špinavých rúk. Uplatňuje sa fekálno-orálny prenos najčastejšie priamym kontaktom s chorým, alebo kontaminovanými predmetmi (malá infekčná dávka). Vnímavosť na toto ochorenie je všeobecná, vyššia u detí.

#### Je možné toto ochorenie liečiť?

Väčšina ochorení sa lieči v domácom prostredí. V akútnej fáze ochorenia je potrebný diétny režim s doplnením tekutín. Hospitalizáciu si vyžadujú ťažšie stavy, pri ktorých hrozí dehydratácia a následný rozvrat vnútorného prostredia.

#### Ako predchádzať ochoreniu bacilárna dyzentéria?

Na predchádzanie tohto ochorenia je potrebné prísne dodržiavať zásady osobnej hygieny, najmä umývanie rúk. Ďalej zabezpečiť nezávadnú pitnú vodu, potraviny a nezávadnú likvidáciu odpadu a odpadových vôd.

### 3. ŽLTÁČKA TYPU A (vírusová hepatitída typu A)

#### Aká je to choroba?

Žltáčka typu A je akútne ochorenie pečene, ktoré sa prejavuje príznakmi zo strany zažívacieho traktu a tiež príznakmi chrípky. Intenzita príznakov býva rôzna a často závisí od veku chorých. Kým deti prekonávajú ochorenie ľahšie, u starších prebieha ochorenie komplikovanejšie. V rozvinutom štádiu ochorenia býva u chorých typická žltáčka (žlté sfarbenie očí i kože, tmavý moč a svetlá stolica, čo súvisí s tým, že vírus, ktorý vyvoláva ochorenie, napadol bunky pečene). U časti chorých však k zažltnutiu nemusí dôjsť, ochorenie sa u nich nerozpozna a títo často šíria chorobu ďalej. Inkubačný čas ochorenia sa pohybuje 10 – 50 dní, v priemere 30 dní. Nákaza sa prenáša tzv. fekálno-orálnou cestou, čo znamená, že vírus sa vylučuje v stolici a pri nedodržiavaní zásad osobnej hygieny chorá osoba prenáša ochorenie na iných kontaminovanými rukami, príp. jedlom. Preto sa žltáčke typu A tiež hovorí, že je to choroba špinavých rúk.

#### Je možná liečba ochorenia?

Keďže ide o ochorenie spôsobené vírusom, liečba je sústredená na tlmenie príznakov a diétu šetriacu pečeň. Ochorenie nezanecháva následky a neprechádza do chronicity. Prekonanie ochorenia zanecháva celoživotnú imunitu.

#### Je možné sa chrániť pred ochorením?

Očkovanie je účinným prostriedkom pred ochorením, avšak nie jediným. Zdôrazňujú sa tiež faktory, ktoré pôsobia preventívne, a to najmä dostatok pitnej vody a typické opatrenia súvisiace so štandardmi bývania. Práve z týchto dôvodov sa ani na Slovensku nevykonáva plošné očkovanie proti žltáčke typu A. Od roku 2001 sa na Slovensku vykonalo tzv. výberové očkovanie rómskych detí, ktoré žijú v prostredí s nízkym hygienickým štandardom.



Kliešťom, infikovaným pôvodcom Lymeskej boreliózy (LB), spirochétou *Borrelia burgdorferi*, sme vystavení pomerne často – v lese, v meste alebo na vidieku. Vplyvom otepľovania sa kliešte (predovšetkým druhu *Ixodes ricinus*) môžu v prírode objaviť už začiatkom februára.

Hneď na úvod je potrebné zdôrazniť, že vzhľadom na veľkú druhovú variabilitu borélií v Európe sa do dnešnej doby nepodarilo vyvinúť spoľahlivú humánnu vakcínu proti tomuto ochoreniu. Vakcína vyvinutá v r. 1999 účinkuje iba v USA, kde sa vyskytuje iba jeden druh borélií. Naopak, európske kliešte prenášajú 3 doteraz známe druhy, patogénne pre človeka. Vývoj očkovacej látky, ktorá by zabezpečila ochranu proti všetkým 3 druhom si preto vyžiada ešte roky skúmaní.

## LYMESKÁ BORELIÓZA

### PRÍZNAKY A DIAGNOSTIKA

zdroj: [www.bedekerzdravia.sk](http://www.bedekerzdravia.sk)

#### KOŽNÝ ERYTÉM

Borelióza je typická širokým spektrom klinických prejavov. V zásade možno hovoriť o včasnom a neskorom štádiu ochorenia. Po približne 3 – 32 dňoch od infikovania sa v mieste bodnutia kliešťom objaví u 60 – 80 percent pacientov červená škvrna (kožný erytém).

V priebehu niekoľkých týždňov až mesiacov sa škvrna postupne zväčšuje až na niekoľko desiatok centimetrov. Takéto erytémy (aj druhotné) môžu byť rozšírené po celom tele. U neliečených pacientov erytém mizne v priebehu 3 – 4 týždňov, po nasadení terapie už v priebehu niekoľkých dní. Skorým príznakom môže byť tiež horúčka, triaška, bolesti v svaloch, únava. Tato fáza môže pripomínať chrípkové príznaky. Pretože prisatie kliešťa nevedie vždy ku kožným prejavom, tieto symptómy sú varujúcimi u osôb vyskytujúcich sa v prírodnom ohnisku.



U detí, menej často u dospelých, sa niekedy nájde na koži ušného lalôčka, nosa, na prsnej bradavke alebo na miešku po prisatí kliešťa modročervený uzlík 1 až 5 cm veľký, ktorý môže byť sprevádzaný zdurením príslušných lymfatických uzlín. Niekedy sa objaví i za niekoľko týždňov až mesiacov.

Je známe, že u približne 40 percent pacientov sa tieto príznaky nemusia vyvinúť. Spirochény sa skrývajú na nedostatočne prekrvených a pre imunitný systém ťažko dostupných miestach v tele, akými sú aj kĺbové chrupavky. Odtiaľ sa po niekoľkých mesiacoch, prípadne rokoch, rozširujú po celom organizme a vyvolávajú ťažké ochorenia nervov a kĺbov. Tieto príznaky sa, žiaľ, môžu objaviť aj u pacientov, ktorí boli preliečení antibiotikami.

Po niekoľkých týždňoch, väčšinou však nie dlhšie než o 3 mesiace, sa môžu vyskytnúť rôzne prejavy postihnutia nervového, kardiovaskulárneho a kĺbového systému. Nervové príznaky zahŕňajú bolesti hlavy, ztuhnutie šije, poruchy citlivosti a hybnosti, obrny – a to hlavne tvárového nervu, bolesti v chrbte i v končatinách. Postihnutie kĺbov sa prejavuje bolesťami, ktoré majú tendenciu sa sťahovať a trvajú krátku dobu. Srdcové obtiaže sa môžu prejavovať dušnosťou a môžu pripomínať infarkt myokardu.

V 2. polovici 90-ych rokov sa podiel neskorých štádií LB pohyboval v SR do 14,5 percenta z počtu ochorení, zatiaľ čo v posledných rokoch sa blíži takmer

k 30 percentám. V literatúre sa môžeme stretnúť s nesprávnym pojmom „nervová a srdcová“ boreliá. Takéto údaje sa nekladajú na pravdu. Pôvodca ochorenia, spirochéta *B. burgdorferi*, je citlivá na vysoké dávky antibiotík, podávané po dobu minimálne 28 dní. Vo všeobecnosti platí, že pacient s LB má tým väčšiu šancu na úplné vyliečenie, čím skôr sa začne so špecifickou antibiotickou liečbou.

Dokazovanie borélií v tele pacienta je náročné. Pre široké spektrum klinických prejavov v neskorom štádiu ochorenia je často problematické jednoznačne určiť diagnózu. Dôraz sa preto kladie na zistovanie hladiny protilátok proti boréliam v sére alebo likvore pacienta.

Imunitná odpoveď organizmu na prítomnosť borélií sa zisťuje asi 2 – 4 týždne od objavenia sa kožného erytému, kedy sa u väčšiny pacientov začínajú tvoriť protilátky. Najvyššie hladiny protilátok sa tvoria po 6 – 8 týždňoch trvania ochorenia a ich hladina klesá po 4 – 6 mesiacoch.

Poznatok, že sa u klinicky zdravého jedinca dokáže prítomnosť protilátok proti boréliam, nie je z hľadiska terapie podstatný. Zdravý organizmus človeka sa často dokáže popasovať s infekciou, pričom si vytvorí protilátky proti infekčnému agens. Pri laboratórnych vyšetreniach sér pacientov s klinicky potvrdenou LB sa v praxi pomerne často stretávame aj s tzv. „falošne negatívnymi“ výsledkami. Často je príčinou použitie nesprávneho diagnostického kitu, nevhodného antigénu (vyrobeného z bunky istého druhu borélie), prípadne nesprávne spracovanej vzorky. Pri podozrení na LB by bolo preto vhodné vykonať niekoľko vyšetrení rôznymi testami, a to v priebehu 2 – 3 mesiacov od vypuknutia ochorenia.

Prekonaním lymeskej boreliózy nevzniká imunita proti borelióze. Je možné sa znovu nakaziť a ochorieť.

#### OCHRANA PROTI KLIEŠŤOM

Proti nákaze je najspoľahlivejšia prevencia. Imunita po prekonaní infekcie je typovo špecifická a vzhľadom na variabilitu pôvodcu môže dochádzať k opakovaným infekciám. Po príchode z oblastí s výskytom kliešťov si treba starostlivo prezrieť šatstvo i telo. Je známe, že k prenosu infekcie môže dôjsť počas 24 – 48 hodín od prisatia kliešťa, no netreba sa na to úplne spoliehať.

Proti prichyteniu kliešťa na koži môže ochrániť vhodný turistický odev, ako aj insekticídny repelent. Ak však objavíme na sebe kliešťa, snažíme sa ho čo najrýchlejšie odstrániť. Pozor však na larvy a nymfy, ktoré sú niekedy menšie ako špendlíková hlavička a preto ľahko prehliadnuteľné!

Odporúča sa teda vyhýbať sa návštevám oblastí, v ktorých je vysoká prítomnosť kliešťov – vysoká tráva, krovie a pod., ako

#### AKO ODSTRÁNIŤ KLIEŠŤA?

*V prípade prisatia kliešťa ho treba urýchlene odstrániť, najprv ho potrieť dezinfekčným roztokom a kývavým pohybom uvoľniť pomocou pinzety. NEODPORÚČA SA USMRTIŤ KLIEŠŤA KRÉMOM ALEBO MASŤOU, nakoľko kliešť môže zvracať a z jeho tráviaceho traktu sa uvoľní patogénne agens. Nie je vhodné krúživými pohybmi tlačiť na kliešťa z toho istého dôvodu. Neodporúča sa uvoľňovať kliešťa holými rukami, najmä ak sú na prstoch mikrotraumy, napr. záderky. Miesto po poštípaní kliešťom ošetríme dezinfekčným prípravkom.*

i ohniskám s vysokým výskytom infikovaných kliešťov. Odporúča sa nosiť ošatenie pokrývajúce čo najväčšiu časť tela, hlavne ponožky, topánky a dlhé nohavice. Odev by mal byť svetlý, aby sa z neho dali odstrániť prípadné neprisaté kliešte. Na nekryté časti tela je vhodné použiť špeciálne repelenty odpudzujúce kliešte. Dobré je užiť pred prechádzkou do prírody i vitamíny skupiny B. Každý deň je potrebné skontrolovať celé telo, ale i odev, vzhľadom na možnosť prítomnosti i veľmi malého kliešťa. Skontrolovať je potrebné i psa, ak ste ho mali so sebou. Kliešťa je potrebné odstrániť celého, čo najskôr, a najlepšie pinzetou. Pri odstraňovaní treba byť trpezlivý, telo kliešťa by sa nemalo rozmliaždiť. Odstránená musí byť hlavne tá časť kliešťa, ktorou bol prisatý. V prípade potreby je kliešťa možné dať vyšetriť na prítomnosť borélií. Ak sa podarí kliešťa dokonale odstrániť do 24 hodín po zaklieštení, pravdepodobnosť infekcie je malá.

Typickým príznakom je pomaly šíriaca sa červená škvrna, nazývaná erythema migrans, ktorá sa objaví v mieste prisatia kliešťa. Škvrna sa zväčšuje a má ohraničený lem s bledším miestom v strede. Objavuje sa niekoľko dní po prisatí kliešťa, ale tiež aj po niekoľkých týždňoch.

Lymeská borelióza je aktuálnym problémom, ročne sa hlási niekoľko sto nových ochorení. Skutočná situácia je určite vyššia, nakoľko hlásna služba nie je presná a diagnóza je často nepoznaná a podcenená samotným pacientom, prípadne aj nepresne určená a z tohto dôvodu aj nesprávne liečená. Prirodzená odolnosť proti boreliovej infekcii neexistuje a ochoriť môže každý človek, ktorý príde do kontaktu s infikovaným kliešťom. Pri rozvoji infekcie je dôležité množstvo vniknutých mikroorganizmov, čo závisí aj od dĺžky satia alebo od frekvencie a intenzity kontaktov s kliešťami.

Miesto s prichyteným kliešťom najprv vydezinfikujeme 60-percentným alkoholom (napr. Septonex). Kliešťa odstraňujeme pinzetou tak, že ho uchopíme za pevnú časť hlavičky a opatrným vykývaním do strán ho neustále ťaháme von. Dbáme pritom, aby v koži nezostala hlavička alebo jej časť. Ak sa tak stane, treba ju urýchlene odstrániť.

Vyvarujeme sa rozpučenia kliešťa v prstoch, vstreknutiu obsahu jeho čreva do očí a pod. Miesto s rankou je potrebné ošetriť opäť 60-percentným alkoholom, jódom tinktúrou, v krajnom prípade aj alpom.

V súčasnosti si už môžeme (najmä vo veterinárnych ambulanciách) zakúpiť veľmi spoľahlivé pinzety na odstránenie kliešťov. V prípade, že sa po poštípaní kliešťom objaví kožný erytém, neurologické, kĺbové alebo iné problémy, ihneď treba vyhľadať svojho praktického lekára alebo odborného kožného lekára, prípadne neurológa.

Odborníci zistili, že v priemere 15 – 25 percent kliešťov v našich podmienkach je infikovaných boréliami. Sú však lokality, kde je infikovanosť kliešťov oveľa vyššia. Zanedbanie potrebnej prevencie či prípadnej liečby by sa nemuselo vyplatiť!

## STRAVOVANIE V LETE

Z dôvodu vysokých teplôt nám v lete často chýba chuť do jedla. Horúčava a hlad však jednoducho nepatria k sebe. Je to prirodzené, lebo pri výrobe telesného tepla nepotrebuje telo v letných mesiacoch toľko energie ako v zime. Preto jednoducho chuť do jedla strácame.

## MALÉ PORCIE – ľahké jedlá

Keď nám teda chýba chuť do jedla, mali by sme aj skutočne menej jesť. U tých, ktorí majú problémy s nadváhou a chcú ich vyriešiť, je toto obdobie veľmi vhodné na chudnutie. Pre letnú diétu platí jednoduché pravidlo – menej je niekedy viac. Jesť by mal človek len vtedy, keď má na jedlo chuť, malé porcie a ľahkú stravu.

Základom takejto stravy je zelenina. Tá telu nedodáva až toľko energie, ale dodáva mu veľmi potrebnú vodu a práve tie minerálne látky, ktoré sa z neho pri vylučovaní potu strácajú.

Prílohy, ako napríklad zemiaky, môžete pokojne vynechať.

Ryby treba pripravovať na uvoľnenej vode, bez pridania oleja. Olej a masť sú totiž práve tou súčasťou jedál, ktorá je pri požívaní jedál v horúčavách úplne zbytočná.

Kto však skutočne mieni schudnúť, nesmie zabúdať na pohyb.

## NAŠE TIPY

zdroj: www.zzz.sk

## NA HORÚCE LETNÉ DNI

### PODPORME SVOJ „CHLADIACI SYSTÉM“

## NEKTARINKAMI

V horúčavách je pokožka veľmi dobre prekrvovaná a my sa potíme. To môže byť niekedy dosť nepríjemné, ale ako vieme, potenie je nevyhnutné k tomu, aby sa náš organizmus neprehrial. Náš „chladiaci systém“ môžeme podporiť extra porciou vitamínu C. Dopomôžu nám k tomu nektarinky.

200 g nektarínok pokryje dennú potrebu vitamínu C. Najväčšie množstvo vitamínov sa ukrýva pod ich šupkou, preto ich len dobre umyeme a radšej nešúpme, aby sme sa o tento zdroj zdravia nepripravili. Nektarinky okrem veľkého množstva vitamínu C obsahujú aj pre telo veľmi užitočnú kyselinu salicylovú, ktorá má vynikajúce protizápalové účinky a môže preto pomôcť aj pri úpaloch.



## JEDZTE JOGURT – NEBUDETE UNAVENÍ!

Jedným zo sprievodných znakov leta sú aj letné flirty a zoznamovanie sa s novými ľuďmi, s ktorými sme si akosi bližšie než počas zimného obdobia. Hlavné pravidlo: svieži dych!

Jedzte veľa jogurtu. Jeho mikrokultúry zabraňujú tvorbe zápachu v ústnej dutine. Okrem toho pôsobí antibakteriálne, stabilizuje flóru v črevách a ochraňuje pred hnačkami. Odporúča sa zjesť 100–150 g jogurtu denne, najlepšie, ak si ho rozdelíte na 2x. Nemusí byť probiotický, ale mal by to byť biely. Farbivá a vône môžu zápach v ústnej dutine znovu podporiť a to si predsa neželáme.

## SÉZAMOVÝ OLEJ na dobrú náladu

Byť každý deň dobre naladený je asi snom mnohých z nás. K tomu, aby to tak skutočne bolo, nám pomôže sezamový olej. Jeho ligníny sa postarajú o posilnenie našej nervovej sústavy a zaúčinkujú proti stresu. Sezamový olej obsahuje aj vzácne nenasýtené kyseliny, ktoré efektívne podporujú prácu vitamínov C a E potrebných pre ochranu pokožky. Sezamový olej môže byť využitý aj pri tepelných úpravách jedál.



## ŠALÁT – listy krásy

V lete jedzte hlavne veľa listového šalátu. Obsahuje totiž dôležitú kyselinu fólovú, ktorá práve v letnom období v tele často absentuje, pretože ju letné slnko dokáže rýchlo zničiť.

Kyselina fólová je neodmysliteľná pre rast buniek, elasticitu pokožky a tvorbu krvi. Soľ v zálievke a dodatky do šalátu, napr. kukurica, podporujú viazanie B-vitamínu v tele. Porcia šalátu pokryje potrebu kyseliny fólovej na celý deň. Mal by byť čerstvý a nie niekoľko hodín odstáty na slnku a v teple.

## PARADAJKY – ochranný faktor 2 – 4

Paradajka je s vyše 90%-ým obsahom vody pre telo jedným z najväčších dodávateľov tekutín. Okrem toho telu bohato dodáva kálium, potrebné pre svalstvo. Jej najúčinnejšou zložkou je však látka Lykopen, ktorá ochraňuje pokožku pred UV žiarením a pred úpalom.

V jednej zaujímavej štúdii bolo preukázané, že 40 g paradajkového pretlaku a 10 g olivového oleja na deň dokáže telo ochrániť tak, ako ochraňuje ľudí so svetlou pleťou faktor 2 a tmavé typy faktor 4.

Lykopen má najlepšie účinky vtedy, ak sa paradajka konzumuje nakrájaná na malé kúsky a, samozrejme, so šupkou. Môžeme ju krátko podusiť na oleji.

Francúzski vedci odporúčajú jesť denne 50 až 100 g domáceho paradajkového pyré a rastlinný olej ako výbornú ochranu pokožky pred letným slnkom.



## ČO PIJEME V LETE?

### ...alebo OCHRANA PRED HORÚČAVOU

To, že v lete potrebujeme piť omnoho viac ako v zime, je pravda. Čo však mnohí robíme nepremyslene, je, že si len málokedy vyberieme ten správny nápoj a jeho správnu teplotu. A tak v lete často dochádza k zochladzovaniu organizmu...

Nápoje pripravené podľa nasledujúcich receptov vás ochladia bez tradičných kociek ľadu a po ich požití sa budete opäť cítiť fit.

### BAZALKOU PROTI HORÚČAVÁM

Nápoj, ktorý vám predstavíme, nielenže ochladzuje organizmus, ale dá sa použiť aj ako prevencia pred úpalmi.

**Potrebuje:** za hrst bazalkových listov (najlepšia je čierna bazalka), pol litra vriacej vody, 1/2 citróna alebo limetky a med.

**Príprava:** Listy zalejeme vriacou vodou a necháme lúhovať. Po vychladení scedíme, pridáme šťavu z citróna a med. Pred použitím necháme vychladiť v chladničke.



### OSVIEŽUJÚCI JOGURTOVÝ NÁPOJ

V horúcich dňoch sa nám často stane, že nemáme chuť na klasický obed. Nezabúdajme však na to, že energiu treba dopĺňať, a tak to skúsme prostredníctvom jogurtu.

**Potrebuje:** téglík nízkotučného jogurtu, môže byť aj sójový, alebo téglík acidofilného mlieka, téglík pramenitej vody, za hrst čerstvého alebo zmrazeného bobuľového ovocia.

**Príprava:** Všetky ingrediencie vložte do mixéra a premixujte. Pri použití mrazeného ovocia môžete ihneď podávať. Ak si vyberiete čerstvé ovocie, nechajte nápoj najprv vychladiť.

### MÄTOVÁ MALINOVKA

Okrem toho, že váš organizmus ochladí, napomáha tráveniu a upokojuje prípadné žalúdočné kŕče.

**Potrebuje:** za 2 hrste mätovej vody, umytý citrón, trstinový cukor alebo med.

**Príprava:** Mätové lístky dajte do veľkej sklenenej fľaše, zalejte vodou, pridajte cukor alebo med podľa vlastnej chuti a nakoniec pridajte na plátky pokrúpanú polovicu citróna. Nechajte stáť na slnku 24 hodín. Tekutinu potom precedte, vytlačte ďalšiu polovicu citróna a dajte do chladničky.



**Dodržiňte pitný režim a vnímajte, čo pijete!**

Horúce leto klope na dvere, blíži sa čas prázdnin, dovoleník, oddychu. Leto v sebe nesie živel oheň. So živlom oheň a s letom sa v ľudskom tele spájajú orgánové okruhy srdca – tenké črevo, perikard (osrdečník, obal srdca) – trojitý ohrievač (tri ohne).

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

ako si môžeme pomôcť pri ochoreniach srdca a tenkého čreva

# ORGÁNOVÉ HODINY ...a leto

## PSYCHOSOMATIKA

**Srdce**, ktoré všetci poznáme ako pumpu krvného obehu, je považované za sídlo citov, sídli v ňom oheň života. Bežne hovoríme: spadol mi kameň zo srdca, máš láskavé alebo kamenné srdce, padlo mu srdce do nohavíc, berieš si to príliš k srdcu, smeje sa od srdca...

Náš pulz reaguje aj na ten najmenší poryv emócií. Tikot srdca normálne necítíme. Vnímať ho začneme až pri návale pocitov, keď nás niečo (príjemne alebo naopak nepríjemne) rozruší. Srdce nás tak núti počúvať ho. Choré srdce majú ľudia, ktorí sa riadia len svojou hlavou a nie aj srdcom. Takíto ľudia zvyčajne trpia srdcovou neurózou, ustavične sa boja o stav svojho srdca, mávajú nepríjemné, až bolestivé pocity v oblasti srdca a s tým spojený strach zo zlyhania srdca, prítomné lekárske nálezy sú negatívne. Ide o psychosomatické prejavy. Pri angine pectoris sú už prítomné zmeny na orgánovej úrovni. Koronárne cievy, teda cievy vyživujúce srdce, sú zúžené a v dôsledku nedokrvenia svaloviny srdca sa objavujú bolesti, ktoré bývajú spojené s úzkosťou. Ak má človek potrebu stopercentne kontrolovať svoj život podľa striktných noriem, lebo nedôveruje prirodzenému, spontánnemu rytmu života, môže skončiť s kardiosimulátorom, úlohou ktorého je riadiť srdcový rytmus.

**Krvný tlak** je prejavom dynamiky a pružnosti. Súvisí s pružnosťou ciev, ktorými prúdi do tela okysličená krv vypudzovaná srdcom pri systole (sťahmi srdca). Krv je nositeľkou života, cievne steny určujú hranice.

Nízky krvný tlak majú ľudia, ktorí nikdy neprekročia svoje hranice, nedokážu sa presadiť, všetky

prekážky odsávajú, pri konfliktoch sa stiahnu, chýba im pevný postoj a vládá nad svojím životom, majú problém s prijatím zodpovednosti za svoj život.

Vysoký krvný tlak majú, naopak, ľudia žijúci permanentne pod tlakom. Pričom si zvyčajne neuvedomujú, že za tento životný tlak sú zodpovední oni sami svojimi postojmi k sebe a k životným situáciám, ktoré si vytvorili. Krvný tlak a srdcový rytmus stúpajú pri strese. Stres vzniká už pri samotnej myšlienke na nejaký problém, pri konfliktoch, ak veci nejdú podľa našich predstáv. Ak človek má potrebu ustavične podávať maximálny výkon, dostáva sa pod psychický tlak, ten má vplyv na vegetatívny nervový systém, ktorý okrem iného riadi činnosť srdca a krvný tlak. Príčinou vysokého krvného tlaku je tiež dusená agresivita. Vo vyššom veku sa tlak zvyšuje aj v dôsledku kôrnatenia, zväpnenia tepien, ktoré nie sú schopné pružne reagovať a podľa potreby sa rozšíriť, čo je prejavom zníženej duševnej pružnosti človeka.

**V tenkom čreve** prebieha samotný proces trávenia, pri ktorom sa štiepi potrava na jednotlivé zložky (analýza), ktoré sú potom stráviteľné pre organizmus. Tak ako tenké črevo trávi potravu, mozog trávi duševné dojmy. Ľudia s problémami s tenkým črevom zvyčajne zbytočne veľa analyzujú, zakladajú si na detailoch, sú kritickí. Keďže v tenkom čreve dochádza k vstrebávaniu živín do tela, je tiež indikátorom existenčných starostí, strachu z nedostatku. Každý z nás pozná slovné spojenie „pokakal sa od strachu“. Hnačka vzniká pri podráždení tenkého čreva. Ak máme

strach, nedokážeme adekvátne spracovať (zanalyzovať) problém, ten potom nešťrávený uniká.

## ČÍNSKA MEDICÍNA

### Funkcia orgánových dráh:

**Srdce** – tzv. „pán krvi artérií“ má vplyv na duševné, emocionálne funkcie.

Čas: 11 – 13 hod.

**Tenké črevo** – oddeľuje čisté od nečistého. Je sprostredkovateľom spojenia vonkajšieho a vnútorného sveta tým, že trávi a vstrebáva živiny z potravy. Má vplyv na rozdelenie tekutín v tele. Pri tonizácii dráhy dochádza k zvýšenému močeniu a zníženiu transpirácie (odparovanie tekutín kožou), pri slabosti dráhy klesá množstvo moču a objavuje sa hnačka s nestrávenými zvyškami potravy.

Čas: 13 – 15 hod.

**Osrdiečník** – má vzťah k funkciám srdca, obehu krvi, sexuality a nervovej sústavy. Má na starosti krv, jej prúdenie a procesy v nej prebiehajúce: oxidačné, humorálne, metabolické. Má blízky vzťah k srdcu



a krvnému obehu, preto sa pri poruchách na dráhe osrdiečníka objavujú príznaky stázy, slabosti obehu, porúch prekrvenia v hrudníku, brušnej dutine a v močovo-pohlavnom systéme. Perikard a srdce sú spájané tiež s mozgom a jeho funkciami. Čas: 19 – 21 hod.

**Trojitý ohrievač** – má regulačné funkcie na úrovni neurohumorálnej, termoregulačnej. Má tri funkčné okruhy. Horná časť má vzťah k srdcu a pľúciam, stredná k slezine a žalúdku, spodná časť k pečeni a močovo-pohlavnému systému. Riadi cirkuláciu životnej energie, transformáciu energie a hmoty, cirkuláciu vody. Čas: 21 – 23 hod.

Priradený živel k systému srdca – tenké črevo, perikard – trojitý ohrievač je oheň, farba červená, svetová strana juh, tkanivo cievy, krv, zmyslový orgán jazyk, zmysel hmat, chuť horká.

## HOMEOPATIA

Uvádžam len niekoľko príkladov liekov. **Ochorenia srdca:**

**Crataegus:** chronické ochorenia srdca spojené so slabosťou. Rozšírené srdce, tuková degenerácia srdca, ochorenia aorty. Nepravdivý, chabý pulz, šelesty. Srdcové opuchy, dušnosť pri najmenšej námahe, bolesť pri srdci a pod ľavou kľúčnou kosťou. Arterioskleróza.

**Cactus:** jeho typickým prejavom je pocit zvierania ako od obruče. Je to dôležitý liek na srdce a artérie. Jeden z liekov na endokarditídu s nedostatočnosťou mitrálnej chlopne, s prudkým, zrýchleným pulzom. Búšenie srdca, zhoršené ležaním na ľavom boku a pri príchode menštruácie. Prudká pichavá a zvieravá bolesť v srdci.

**Arsenicum album:** bolesti srdca spojené s pocitom úzkosti a strachu zo smrti, objavujú sa zvyčajne okolo 1 hodiny v noci. Chorému je zima, nepokoj a úzkosť ho vyhánajú z postele. Má búšenie srdca, bolesti, dušnosť so slabosťou až mdlobami.

**Naja tripudians:** vrodené alebo získané chlopňové vady po infekčných chorobách. Tlak, ťažoba a úzkosť v oblasti srdca. Anginózne bolesti sa šíria do šije a ľavého ramena, sú spojené s úzkosťou. Bolesti čela a spánkov pri srdcových ťažkostiach. Pulz má nepravdivú silu, telo je studené, pulz je slabý, nepravdivý, chveje sa.

## Tenké črevo:

**Colocynthis:** krčovité bolesti brucha, hnačka. Bolesti nútia chorého schúlť sa do kľbka a tlačí si na brucho.

**Arsenicum album:** nevoľnosť, zvracanie, hnačka. Hnačka spôsobená pokazeným jedlom, ale aj tzv. črevná chrípka. Chorému je zima, zakrýva sa, pije po malých dúškoch studenú vodu, je zoslabnutý, nepokojný, úzkostný, bolesti sú zvyčajne páľivé. Ťažkosti sa objavujú alebo sú zhoršené okolo 1 hod. po polnoci.

**Secale:** hnačka so zimnicou a krčmi. Pacient je ľadovo studený, ale odmieta sa zakryť. Tým sa líši od lieku Arsenicum album. Nedobrovoľná stolica, necíti, že odchádza stolica. Veľká vyčerpanosť.

**Podophyllum:** svojím účinkom zasahuje najmä dvanástorník, tenké črevo, pečeň a žľezky. Stolica pri hnačke je objemná, zvyčajne bezbolestná, prudká, vystrekuje pod tlakom. Môže sa striedať zápcha s hnačkou.

## REFLEXNÁ LIEČBA

**Vysoký krvný tlak:** stláčame plôšky obličiek a nadobličiek, bránice, plexus solaris, všetkých žliaz, srdca, robíme tzv. hupanie bránice.

**Nízky krvný tlak:** stláčame plôšky bránice, plexus solaris, všetkých žliaz, štítnej žľazy, obličiek, srdca, bránice, robíme tzv. hupanie bránice.

**Angina pectoris:** stláčame plôšky srdca, pri výraznejšej poruche radšej vztažné ako priame plôšky, lebo pôsobia miernejšie, ďalej plôšku bránice, pľúc, body hrudníka na lýtku, esovitého tračníka, pozornosť venujeme aj hrudnej a krčnej chrbtici.

**Hnačka:** stláčame plôšky tenkého čreva, hrubého čreva, bedrovej chrbtice, pečene, pankreasu, nadobličiek. Pri výraznej bolestivosti plôšky skôr pohládzame. ■

## MUDr. Zuzana PILKOVÁ

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

tel.: 0908 782 117

A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce



Biele čaje získavajú čoraz väčšie uznanie, pretože pomáhajú ľuďom stať sa krásnymi a zdravými. Predlžujú mladost. Ak aj vám učarovali, ste na najlepšej ceste zmeniť svoj život k lepšiemu a užívať si pevné zdravie do vysokého veku. Alebo pomôcť svojmu organizmu, aby zregeneroval, naštartoval samoliečiacie procesy a pomohol vyrovnať sa s neduhmi, ktoré trápia telo i dušu.

## ZDRAVIE A BIELE ČAJE

• RNDr. Alena Ondejčíková, Čajovnía dobrých ľudí, Nitra, [www.e-tea.eu](http://www.e-tea.eu)

### ZDRAVOTNÉ ÚČINKY BIELYCH ČAJOV

Biele čaje získali veľa superlatívov aj vďaka svojim liečivým účinkom. Pretože sa jedná o mladučké, ešte nerozvinuté púčiky, obsah teínu v nich je veľmi nízky. Odporúčame ich preto na celodenné pitie a patria tiež k najvhodnejším čajom pre deti. Napriek nízkemu obsahu aktívneho teínu, dokážu biele čaje človeka prirodzene posilniť. V mladých púčikoch sa naopak nachádza vysoké množstvo polyfenolov, antioxidantov, ktoré sú veľmi potrebné na boj s voľnými radikálmi v našom tele.

Podľa tradičnej čínskej medicíny majú biele čaje, najmä ich skorý jarný zber chladivý jinový charakter, preto sa zvlášť odporúčajú piť vtedy, ak sa v organizme nachádza príliš veľa ohňa. Pomáhajú pri podráždenosti, nervozite, ťažko zvládnuteľnej hyperaktivite, rôznych zápaloch a posilňujú imunitu. Biele čaje sú výborným termoregulátorom a pomáhajú organizmu zbaviť sa prebytku rôznych toxínov a jedov nahromadených v tkanivách. Očistná funkcia čajov sa využíva aj pri kvalitných zoštíhľovacích kúrach, pri ktorých musíme mať na zreteli, že s odbúravajúcim sa tukom uvoľňujeme do obehu i toxíny, ktoré sa v tukových tkanivách predtým naviazali, aby napáchali v tele čo najmenej škôd. Preto je pri redukčných diétach dôležité čistiť organizmus do najvyššej možnej miery a čaje, i tie biele, sú na to najvhodnejšie.

Biele čaje sa dlho považovali za korunu čajového sveta. Prečo? Dôvodov na to, že im ľudia vzdávajú pocty už vyše tisíc rokov, je hneď niekoľko. Biele čaje sa pôvodne pestovali len pre čínskeho cisára a jeho dvor. Mali cenu zlata a dokonca sa ním aj vyvažovali. Za ľahké usušené čajové púčiky z prvých jarných zberov sa platilo naozaj vysoké sumy. Napriek tomu bol o ne vždy neutíchajúci záujem a pestovatelia čaju sa snažili nazbieraný čaj spracovať tak, aby nadchol i najprísnejších cisárskych degustátorov. Ak sa im to podarilo, získali uznanie i nemalé majetky.

Biele čaje získali svoje meno podľa toho, že obsahujú vysoké percento mladučkých čajových púčikov. Skô ako sa drobné nerozvinuté púčiky vyvinú na čajový list, sú pokryté jemnými bielymi chlčkami, ktoré ich chránia pred nepriazňou počasia a stratou vlhkosti. Neobsahujú ešte takmer žiaden chlorofyl, preto sú striebrieto biele. A práve z takýchto mladých čajových púčikov sa vyrábajú skvostné biele čaje.

### GEMOTERAPIA

Biely čaj má oproti ostatným čajom ešte jednu nespornú výhodu. A tou je jeho mladost. Púčiky všetkých rastlín, majú špecifickú silnú energiu čistoty a mladosti, ktorá dokáže naštartovať v ľudskom tele omladzujúce procesy. Gemoterapia – liečba púčikmi rastlín je už pomerne známa. Nápoje zo sviežich rašiacich jarných púčikov dokážu divy. A aj toto kúzlo mladosti je ukryté v bielych čajoch.

Biele čaje pochádzajú z Číny, z kolísky celej čajovej kultúry, v ktorej uzrelo svetlo sveta veľa mimoriadne dobrých druhov čaju. Biele čaje majú svoje pôvodné teritórium v provincii Fuťien v južnej Číne. Tu sa na svahoch hôr vyšľachtilo viacero variet čajových kríčov tak, aby vytvárali rovnomerné a bohaté púčiky, ktoré majú vysokú energiu a zdravotnú účinnosť. Na jeseň a v zime venujú plantážnici čajovníkom špeciálnu starostlivosť, aby sa na výhonkoch vyvinulo veľa nových púčikov, ktoré sa začnú rozvíjať už skoro na jar.

Zber i spracovanie bielych čajov sú veľmi špecifické a šetrné. Nerozvinuté púčiky čaju sa zbierajú ručne do košov vystlaných plátnom. Nazbierané púčiky sa musia vo veľmi krátkom čase šetrne usušiť na čerstvom vzduchu, ktorý má teplotu okolo 37 °C, aby neprišlo k rozkladu a následnej redukcii vzácnych účinných látok,



ktoré sú chránené len jemnými bunkovými stenami mladučkých čajových púčikov. Dôkladne vysušené čaje sa triedia a balia tak, aby sa ich liečivé účinky zachovali čo najlepšie a najdlhšie. Napriek tomu odporúčame biele čaje piť čo najčerstvejšie, najlepšie krátko po zbere.

### JIN-ČEN, JEDEN Z NAJLEPŠÍCH

Jedným z najkvalitnejších bielych čínskych čajov je Pai-chao Jin-čen. Je to prekrásny čaj zložený z rovnomerných priamych bledučkých čajových púčikov, pripomínajúcich ostrie kopije. Púčiky sú jeden ako druhý, a preto sa dokážu rovnomerne vylúhovať, čo sa na čaji veľmi cení. Čaj patrí k desiatim najlepším čajom Číny. Odporúča sa piť vo chvíľach silnej únavy rovnako ako v okamihoch pohody medzi priateľmi. Je svieži, jemný, presvedčivý.

### PRÍPRAVA BIELYCH ČAJOV

*Biely čaj je veľmi objemný a ľahký. S tým treba počítať pri dávkovaní čaju do kanvičky. Dve čajové lyžičky bieleho čaju (3 – 4 g) zalejeme vodou (3 – 4 dcl), ktorá krátko prešla varom a jej teplota po chvíli klesla na cca 85 – 90 °C. Lúhujeme 3 – 5 minút podľa druhu čaju. Odporúčame nedochucovať a nesladit. Popíjajte čaj taký prirodzený, aký je. Jednoznačne odporúčame používať kvalitné sypané čaje, nikdy nie čajovinu v nálevových vreckách, ktorá takmer úplne stráca zdravotné účinky i podstatnú časť prírodných vonných látok.*



### KRÁSA BIELEJ PIVONKY

Medzi najznámejšie biele čaje patrí Biela pivonka, Paj-mu-tan. Tento čaj môže naozaj pripomínať kvety pivoniek, pretože spolu s mladými púčikami sa zvyknú zbierať i prvé lístočky. Preto je tento čaj plnší a výraznejší. Zvykne sa zbierať najmä v neskoršom období roka a má teda v porovnaní so skorými jarnými čajmi aktívnejší a plnší charakter. Zaujímavým bielym čajom je i Šou-mej, Obočie dlhovekých. Je to čaj pripomínajúci zvlhnutými bielymi púčikmi obočie starcov. Chutí výborne a označuje sa za nápoj dlhovekosti.

### ČAJ BIELY AKO HIMALÁJE

Horúcou novinkou a úchvatnou raritou je biely čaj z Nepálu. V Nepále a v slávnejšom susednom indickom Dárdžilingu sa pestovali a produkovali predovšetkým jedinečné vysokohorské čierne čaje. No súčasní technologovia sa začínajú orientovať na pôvodné čínske spôsoby spracovania čaju a výsledkom sú skutočné čajové skvosty. Biele čaje z Himalájí sú totiž pestované vo veľmi čistých oblastiach predhoria Himalájí, len niekoľko desiatok kilometrov od hlavného masívu osemtisícoviek vo výške 2 km nad hladinou mora a obsahujú v sebe jedinečnú esenciu tohto miesta, skál a himalájskeho slnka. Biely čaj z Nepálu naozaj stojí za ochutnanie. I jeho zdravotná účinnosť je veľmi vysoká.

### BIELY ČAJ A VÔNE

Keď pijete biely čaj, vychutnajte jeho delikátnu jemnosť v chuti, vône i farbe nálevu. Biele čaje nikdy nemajú silu čiernych, ale ani jednoznačnosť zelených čajov. Preto sa vám môžu javiť na prvé zdanie slabé. Ale práve v tejto jemnosti je ich krása. Nápoj z púčikov bielych čajov je ľahký. Obsahuje jemnú štruktúru prvých aromatických sílíc, ktoré sa v púčiku čaju za krátky čas jeho existencie vyvinuli. Je v ňom ešte málo farbív, takmer žiadny chlorofyl, málo teínu, no o to viac antioxidantov a vynikajú v ňom svieže esencie, ktoré by neskôr zanikli v prevahe ďalších látok, ktoré sa postupne vyvíjajú v čajovom liste. Tie majú tiež veľa zdravotných účinkov, ale mladost ešte nerozvinutého čajového púčika je jedinečná.

Biele čaje sú najúčinnnejšie v ich čistej forme bez akejkoľvek aromatizácie a dodatočných komerčných úprav. Voňavé biele čaje obohatené kvetmi a éterickými olejmi sú síce veľmi príťažlivé, no stráca sa ich podstata a z veľkej časti aj ich účinnok. Biely čaj je biely čaj, koruna čajového sveta, nie je potrebné ho dodatočne vylepšovať. Tak ako netreba veľké rubíny natierať na červeno, aby lepšie vynikli. Stačí si nájsť k bielému čajovi cestu a obľúbiť si ho taký, aký je. Na zdravie!



Ludia, ktorí majú cukrovku a ľudia obézni, majú jedno spoločné – musia výrazne obmedziť spotrebu potravín s obsahom uhľohydrátov (cukrov). Pre týchto ľudí chemický priemysel už desaťročia vyrába umelé sladidlá (ktoré sú nízkokalorické) a tak umožňujú chorým „oslaď si trochu život“.

## RASTLINA CHVÁLENÁ I ZATRACOVANÁ STÉVIA

V 20. storočí sa výrazne zvýšil podiel chémie v živote ľudí a je tendencia k zvyšovaniu tohto tlaku na zdravie ľudí. Treba však rozlíšiť tie produkty chemického priemyslu, ktoré sú v súčasnej dobe nenahraditeľné (umelé hmoty, pohonné látky atď.) od tých produktov, ktoré nahradiť môžeme – ak nájdeme vhodnú náhradu. Tu prvoradú úlohu hrá poľnohospodárstvo. Našťastie prax skôr ako výskum pochopila, že nadbytočné hnojenie škodí nielen rastlinám, ale následne i hospodárskym zvieratám a ľuďom.

zdroj: www.stevia.sk



### ČO ROBIŤ, ABY SA ĽUDSTVO OCHRÁNILO PRED NEGATÍVNYM PÔSOENÍM CHEMIKÁLÍ?

V prvom rade je nutné obrátiť sa k matke prírode. Väčšina liekov, ktoré teraz ľudstvo používa, sa nachádza v prírode – v rastlinách, v kôre stromov, v rybách a riasach atď.

V súčasnej dobe sú produkty chemického priemyslu bezpodmienečne nutné pre zdravie diabetikov a ľudí obéznych. Predovšetkým bez inzulínu a v menšej miere aj bez umelých sladidiel, by sa títo ľudia veľmi ťažko vyrovnávali s osudom, ktorý ich stíhal. Ako však ukazujú výsledky vedy – aj tento nedostatok sa do určitej miery dá prekonať.

V prírode sa nachádza veľké množstvo rastlín, ktoré majú liečivé účinky. Veľa nám napovie čínska ľudová medicína, pôvodní obyvatelia Afriky, Austrálie, a veľa vedia aj naše „babičky korenárky a bylinkárky“. Ale, žiaľ, my tieto znalosti využijeme iba v malej miere.

Keď do Južnej Ameriky prišli španielski kolonizátori, okrem nesmiernych pokladov našli aj rastlinu, ktorej listy boli veľmi sladké a miestni indiáni z kmeňa Guarani ju nazývali „sladká

tráva“. Indiáni používali listy tejto rastliny ešte pred príchodom kolonizátorov na sladenie čaju Mathé, ktorý má stimulačné účinky. Indiáni tiež poznali jej antiseptické účinky a používali ju aj ako „konzervačnú“ látku – mäso z ulovenej zveri prekladali listami stévie, čím zamedzili jeho znehodnoteniu.

Koncom 19. storočia sa objavila vo vedeckej tlači správa o novej „sladkej“ rastline, ktorú objavil botanik Moises Santiago Bertoni. Rastlina dostala názov po svojom objaviteľovi – Stevia rebaudiana, Bertoni. Doteraz sa v prírode našlo 154 druhov rodu stévie, ale iba jeden z týchto druhov produkuje ekonomicky výhodné množstvo „sladkých“ zlúčenín so spoločným názvom steviozidy.

Na internete sa nachádzajú údaje z ľudovej medicíny o použití extraktu z listov stévie, ktoré hovoria, že prídavok niekoľkých kvapiek extraktu ku každému jedlu po krátkom čase (3 až 4 týždne) znižuje hladinu glukózy v krvi. Brazílske pramene udávajú, že u vekovej skupiny ľudí od 20 do 40 rokov sa po použití extraktu z listov stévie znižuje systolický a diastolický krvný tlak až

o 9,5 % atď. Nakoľko vodný extrakt z listov je dokázateľne pre zdravie ľudí neškodný, žiadalo by sa tieto údaje overiť aj v našich podmienkach. Vo vedeckej literatúre sa tiež nachádza značné množstvo údajov o pôsobení steviozidov na ľudský organizmus:

- regulujú množstvo cukru v krvi
- zvyšujú aktivitu pankreasu
- zlepšujú rovnováhu glukózy
- zvyšujú prílev energie
- udržiavajú rovnováhu Chi-častíc
- stabilizujú krvný tlak
- urýchľujú zlepšenie stavu po námahe
- zvyšujú schopnosť tela spaľovať tuk
- zvyšujú kapacitu pamäti
- spomaľujú degeneráciu tkanív
- vyrovnávajú večerné kolísanie hladiny energie
- znižujú chuť na sladké
- znižujú fyzickú a duševnú únavu
- narušujú mechanizmus vzniku hladu
- znižujú dutiny (napr. po uhroch)
- majú antiseptické vlastnosti, preto sa osvedčili pri liečení poranenej kože
- majú antimikrobiologické vlastnosti, ktoré inhibujú rast streptokoka a iných baktérií
- aplikujú sa pri akné, ekzémoch a zápaloch kože
- utišujú bolesť

Bolo tiež dokázané, že steviozidy nemajú karcinogénne ani mutagénne vlastnosti a neboli zistené prípady mozgového nádoru, záchvatov, slepoty, alebo ďalších chorôb, ktoré sa vyskytujú pri používaní niektorých umelých sladidiel.

V súčasnej dobe sa steviozidy používajú v potravinárskom, farmaceutickom a kozmetickom priemysle.

Nakoľko sú steviozidy termostabilné (nerozkladajú sa ani pri 270 °C), môžu sa v potravinárskom priemysle použiť pri pečení a všade tam, kde je možná náhrada umelých sladidiel a cukru prakticky, t. j. v pečivárskom priemysle, pri výrobe alkoholických a nealkoholických nápojov, v mliekarenskom priemysle, (jogurty, sušené mlieko, zahustené mlieko), v konzervárstve (výhodou je ich antiseptický vplyv), pri výrobe čokolády a cukríkov, zmrzliny atď. Vo farmaceutickom priemysle sa môžu steviozidy použiť pri sladení liekov s nepríjemnou trpkou chuťou, pri výrobe sladidiel pre diabetikov, cukríkov v boji proti zubnému kazu atď. V kozmetickom priemysle pri výrobe prípravkov na ochranu kože, výrobu zubnej pasty pre deti.

Prví na svete (okrem juhoamerických indiánov) pochopili veľký význam steviozidov Japonci, ktorí už v r. 1973 v záujme ochrany zdravia obyvateľov vládnym nariadením výrazne obmedzili používanie umelých sladidiel – chemikálií a odporučili používanie steviozidov. Významný japonský odborník prof. O. Tanaka autorovi článku napísal „za viac ako 30 rokov používania steviozidov sa v Japonsku nezistili žiadne negatívne vedľajšie účinky.“ Tento dôležitý údaj však príslušná komisia EÚ nevzala do úvahy. Napriek stovkám vedeckých článkov, ktoré popisujú zdravotnú nezávadnosť stévie a steviozidov, potravinárska komisia EÚ sa v r. 1997 uzniesla, že „ešte niekoľko rokov sa budú skúmať účinky steviozidov.“

Steviozidy ako nekalorické sladidlo už zaregistrovali desiatky štátov na celom svete počnúc Južnou Amerikou (pravlastou stévie) cez Japonsko, Kóreu, Vietnam, Tajvan, Indiu, Čínu, štáty bývalého ZSSR až po naše hranice. Takmer 1/3 všetkého ľudstva na svete už používa stéviu a steviozidy. Na Ukrajine po havárii v Černobyle sa podával pracovníkom – záchrancom, čaj sladený listami stévie, lebo sa zistilo sa, že steviozidy napomáhajú vylavovaniu rádionuklidov.

Všetko nové sa často stretáva s odporom predovšetkým u finančne mocnejšej konkurencie. V našom prípade u cukrovarníkov a výrobcov umelých sladidiel, ktorí nemajú záujem, aby na trh prišiel lacný a najmä zdraviu nezávadný konkurent.

V Československu sa výskumom stévie ako prví začali zaoberať pracovníci Katedry tropických rastlín na VŠ zemědělskej v Prahe. Začiatkom 90-tych rokov minulého storočia Ministerstvo pôdohospodárstva SR poskytlo milióny korún na výskum možnosti pestovania stévie na Slovensku. Stévia sa predáva už niekoľko rokov na Agrokomplexe v Nitre a na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre sa vypisujú diplomové práce, zaoberajú sa ňou aj niektoré šľachtiteľské stanice. Žiaľ, o tom, či stévia je škodlivá, nemajú jasno ani samotní pracovníci Ministerstva zdravotníctva SR. V r. 1998 riaditeľ Výskumného ústavu výživy napísal: „Na základe poznatkov z literatúry a zo skúseností zahraničných a domácich pracovísk možno odporučiť využitie výrobkov zo Stévie cukrovej a steviozidov v potravinárskom priemysle.“ V tom istom roku Štátny zdravotný ústav pre kontrolu liečiv v Bratislave napísal, že „nemá námietky voči použitiu Stévie cukrovej na výrobu potravinárskych aditív. Stévia rebaudiana je netoxická, nemá vedľajšie účinky. Pre svoju sladkú chuť sa stévia používa ako prírodné sladidlo, ktoré nemá vplyv na hladinu cukru v krvi. Nie je súlad ani medzi vrcholnými svetovými a európskymi organizáciami. Tak napríklad: Svetová poľnohospodárska organizácia FAO v Ríme schválila steviozidy ako nekalorické sladidlo a dala im kód E 960 a o „nižšie“ postavená potravinárska komisia EÚ steviozidy neschválila!?!“

Vzniká otázka, v záujme koho títo ľudia rozhodujú? Iste nie v záujme zdravia ľudí...

Vedecký vývoj sa však zastaviť nedá, dá sa iba spomaľiť. Pod tlakom vedeckých výsledkov nakoniec bude musieť aj potravinárska komisia EÚ ustúpiť a schváliť steviozidy ako nekalorické sladidlo. Rozhodujúcu úlohu by v tomto prípade mohlo zohrať Ministerstvo zdravotníctva Českej, prípadne aj Slovenskej republiky tým, že by nezávislej vedeckej inštitúcii prípadne jednotlivcom – vedcom, dalo posúdiť zdravotnú nezávadnosť steviozidov. Táto nezávislá inštitúcia, resp. jednotlivci, by mali vziať do úvahy viac ako 30-ročné výsledky z Japonska a výsledky vedeckých ústavov zo štátov, kde sú steviozidy schválené ako sladidlo. Po vypracovaní vedeckej správy by sa na verejnej oponentúre malo rozhodnúť o použití steviozidov. Skutočnosť je taká, že doteraz niet vedecky dokázaných negatívnych vplyvov steviozidov na človeka.





Pár základných informácií zo Slovenskej encyklopédie

## EKOLOGIA

Ekológia (z gréc. oikos – dom, logos – slovo) je vedný odbor biológie, ktorý skúma vzťahy medzi organizmami a životným prostredím a vzťahy medzi živými organizmami navzájom. Ekológia študuje ekologické systémy, ich štruktúru, organizáciu a zmeny v nich prebiehajúce. Prístup ekológie k štúdiu životného prostredia sa často považuje za interdisciplinárny. Ekológia poskytuje teoretické a praktické poznatky pre riešenie problémov životného prostredia. Poznanie základných ekologických princípov a zákonitostí je nutné pre zachovanie prírodnej rovnováhy; pre trvalú existenciu zdravej a produkčnej krajiny.

### EKOLOGICKÁ KRÍZA

Ekologická kríza v zmysle ohrozenia Zeme je reálna skutočnosť. Jej hroziace následky môžu poškodiť celú Zem, dlhodobo a nenávratne. Z tohto hľadiska ide o tri ekologické hrozby:

- vyčerpanie prírodných zdrojov
- znečistenie životného prostredia
- ohrozenie života

### HISTÓRIA EKOLOGICKÝCH KATASTROF A KRÍZ

#### PRAVEK

- výrub väčšiny lesov

#### STAROVEK

- zmena „Zlatého polmesiaca“ na púšť a polopúšť
- vyčerpanie pôdy

#### ANTIKA

- ničenie lesov okolo Stredozemného mora (na výrobu lodí, strojov, a stavieb)
- vyčerpanie pôdy
- erózia a následne zosuvy pôdy

#### STREDOVEK

- sťahovanie národov – vojny a následná devastácia niektorých častí Európy, Ázie a Afriky

#### NOVOVEK

- priemyselná revolúcia – negatívny dopad – masová likvidácia lesov
- drancovanie surovín, aglomerácia
- vojny – požiare
- odpad, kyslé dažde, znečistenie vôd

#### SÚČASNOSŤ

- globalizácia – mnohé zdroje stoja pred vyčerpaním
- erózia a ničenie poľnohospodárskej pôdy, nevhodné poľnohosp. technológie
- ničenie dažďových lesov (Južná Amerika, Ázia)
- zmena polostepí na polopúšte (Severná Amerika, Sibír)
- požiare
- hromadný výlov rýb a morských živočíchov – vymieranie živočíšnych druhov, na druhej strane premnoženie nevhodných druhov a následné škody (Austrália – králiky, u nás – jelenia a srnčia zver)
- zásahy do vodných režimov (priehrady, zmena riečisk, nevhodné zavlažovanie – Rusko, Sibír, severná Afrika, Ázia)
- rádioaktívne zamorenie – úniky pri zpracovaní rádioaktívnych materiálov, katastrofy (černobyľská havária), vojenská hrozba
- narušenie ozonosféry – skleníkové plyny, kyslý dážď, zvyškové teplo, odpady, doprava, veľké havárie (tankery)
- konzumná spoločnosť – strata morálnych hodnôt a následné civilizačné dopady.

Predaj výrobkov rady ORGANIC prírodné prostriedky bol zahájený v apríli roku 2009. Ich uvedeniu na trh predchádzalo dlhodobé testovanie výrobcu Tanex Vladislav, a. s. v spolupráci s vysokými školami, akreditovanými laboratóriami s Fakultnou nemocnicou Olomouc a Asociáciou dermatológov a venerológov ČR a SR pod vedením Prof. MUDr. Jany Hercogovej, CSc.

### ORGANIC PRÍRODNÉ PROSTRIEDKY – CHARAKTERISTIKA:

- vyrobené z prírodných surovín, nezaťažujúcich životné prostredie, v prírode sa ľahko a rýchlo rozkladajú,
- neobsahujú konzervačné látky, farbivá, parfumsy, ani iné aromatické látky dráždiace pokožku,
- vysoké čistiace, antibakteriálne, protialergické účinky,
- obsahujú pokožke prospešnú účinnú prírodnú látku so zlúčeninami nasýtených a nenasýtených mastných kyselín s prírodným glycerínom,
- hydratujú a zvláčňujú kožu, pri častom umývaní zabraňujú jej vysušovaniu,
- vysoké dezinfekčné, dezinfekčné a fungicídne účinky.

### PONÚKANÝ SORTIMENT:

- ORGANIC prírodný prací prostriedok (suchá forma, balenie 800 g a 4 kg)
- ORGANIC prírodný sprchový gél (500 ml)
- ORGANIC prírodný sprchový gél s dezinfekčnou prísadou (500 ml)
- ORGANIC prírodné mydlo (tekutá forma, nádoba s pumpičkou 300 ml)
- ORGANIC prírodné mydlo s dezinfekčnou prísadou (300 ml)
- ORGANIC prírodný kúpeľ (3 l)
- ORGANIC prírodný kúpeľ s dezinfekčnou prísadou (500 ml)
- ORGANIC prírodný koncentrát (500 ml)

Poznámka redakcie: Prírodné produkty Organic sú dostupné v MED-ARTE zatiaľ na záväznú objednávku.

## ČISTOTA A ZDRAVIE BEZ CHÉMIE DOPRAJTE VÁŠMU TELU DOTYK PRÍRODY...

### PRANIE

Organic prírodný prací prostriedok je určený na pranie bielizne osôb s citlivou pokožkou, vrátane detí od kojeneckého veku. Prací prostriedok neobsahuje fosfáty, bieliace zložky, parfumsy ani iné optické zjasňovače. Je celkom ojedinelý svojimi protialergickými vlastnosťami, vyznačuje sa ľahkou biologickou rozložiteľnosťou, čo dokazuje Protokol vydaný akreditovaným laboratóriom, ktorý deklaruje biologickú rozložiteľnosť 93 % za 28 dní. U výrobkov Organic prírodný prací prostriedok bola dokázaná baktericídna a fungicídna účinnosť.

Testy vykonané akreditovaným laboratóriom Chemila Hodonín v súlade s normou ČSN EN 13 727 a ČSN EN 1276 ukázali redukciu baktérií Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus, Pseudomonas aeruginosa, Enterococcus hirae viac než o 5 radov.

### UMÝVANIE A KÚPEĽ

Testy na fungicídne účinky Organic prírodné prostriedky a Organic prírodné mydlo preukázali zníženie kvasinkových a mikroskopických vláknitých húb Candida albicans, Aspergillus niger viac než o 4 rady.

Výrobkom Organic prírodný prací gél a Prírodný sprchový gél bol udelený akreditovaným laboratóriom Chemila Hodonín Certifikát pre detskú kozmetiku. Certifikát deklaruje, že výrobky sú vyrábané za podmienok spĺňajúcich požiadavky podľa smernice 93/42 EHS a v súlade so zákonom 371/2008 Zb, Nariadenie ES 907/2006. V súvislosti s týmto certifikátom je v súčasnej dobe uvádzaný na trh nový výrobok pod názvom Organic prírodné detské mydlo. Ide o produkt určený pre deti od kojeneckého veku. Svojimi účinkami je citlivý k detskej pokožke, šetrný a nealergizujúci. Pokožka je po použití vláčna a hebká.

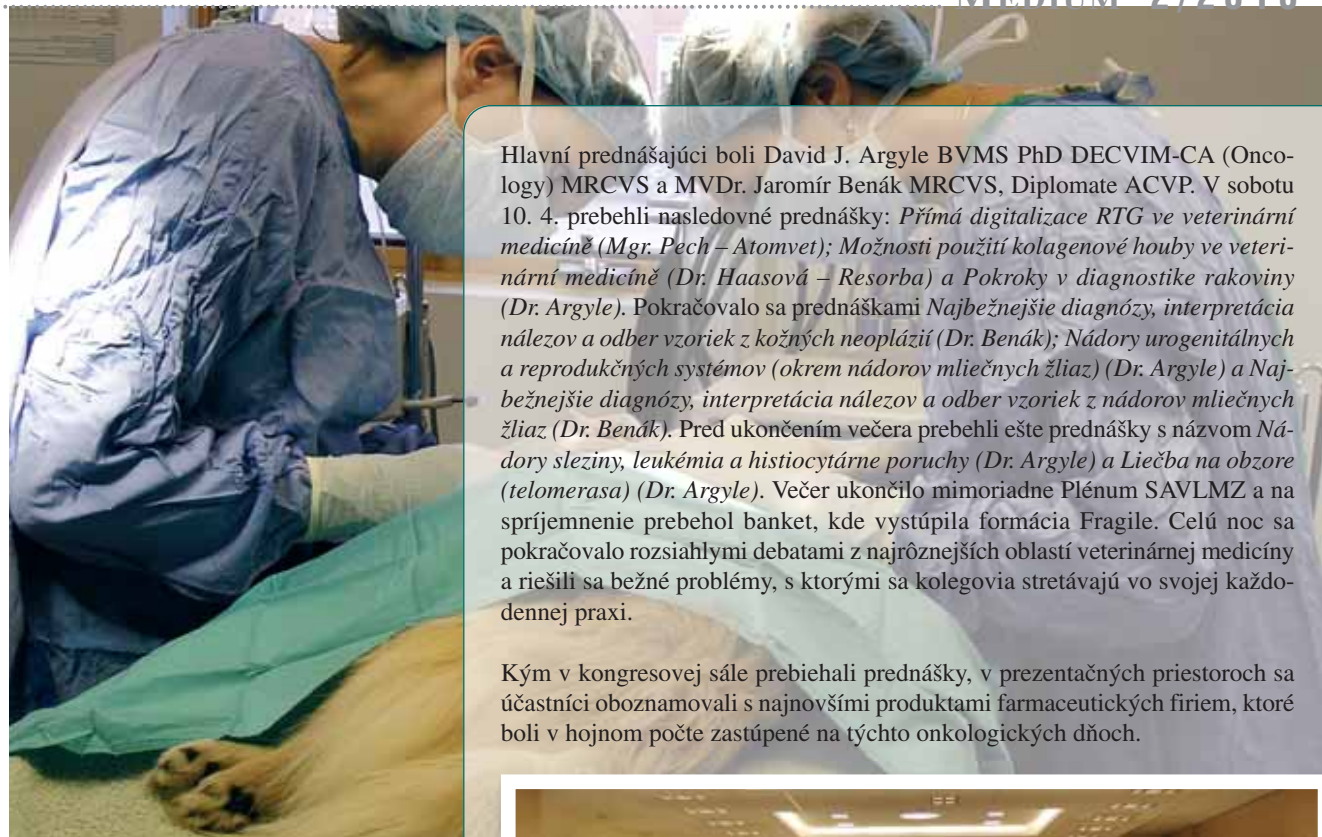
Ďalším výrobkom, ktorý si iste zaslúži pozornosť, je Organic prírodný kúpeľ.



Výrobky vyrábame tiež vo variante s dezinfekčnou prísadou Tee tree oil. Tieto výrobky sú vhodné a odporúčané všade tam, kde je nutný zvýšený nárok na hygienu napr. v zdravotníctve, službách, potravinárstve, gastronómii, atď. Účinná zložka dezinfekčnej prísady je výlučne prírodného charakteru a výrazne znižuje výskyt vírusov a mikroorganizmov. Dezinfekčné účinky sú podložené Protokolom o skúške na dezinfekčné umývanie rúk podľa normy ČSN EN 1499.

### ODPORÚČANÉ:

- pre všetky druhy pokožky,
- pre suchú kožu s vysokým rizikom napadnutia baktériami,
- ako doplnok liečby infikovanej kože – akné, rosacea, perorálna dermatitída, povrchové kožné infekcie.



Hlavní prednášajúci boli David J. Argyle BVMS PhD DECVIM-CA (Oncology) MRCVS a MVDr. Jaromír Benák MRCVS, Diplomate ACVP. V sobotu 10. 4. prebehli nasledovné prednášky: *Přímá digitalizace RTG ve veterinární medicíně* (Mgr. Pech – Atomvet); *Možnosti použití kolagenové houby ve veterinární medicíně* (Dr. Haasová – Resorba) a *Pokroky v diagnostice rakoviny* (Dr. Argyle). Pokračovalo sa prednáškami *Najbežnejšie diagnózy, interpretácia nálezov a odber vzoriek z kožných neoplázií* (Dr. Benák); *Nádory urogenitálnych a reprodukčných systémov (okrem nádorov mliečnych žliaz)* (Dr. Argyle) a *Najbežnejšie diagnózy, interpretácia nálezov a odber vzoriek z nádorov mliečnych žliaz* (Dr. Benák). Pred ukončením večera prebehli ešte prednášky s názvom *Nádory sleziny, leukémia a histiocytárne poruchy* (Dr. Argyle) a *Liečba na obzore (telomerasa)* (Dr. Argyle). Večer ukončilo mimoriadne Plénum SAVLMZ a na príjemne prebehol banket, kde vystúpila formácia Fragile. Celú noc sa pokračovalo rozsiahlymi debatami z najrôznejších oblastí veterinárnej medicíny a riešili sa bežné problémy, s ktorými sa kolegovia stretávajú vo svojej každodennej praxi.

Kým v kongresovej sále prebiehali prednášky, v prezentačných priestoroch sa účastníci oboznamovali s najnovšími produktami farmaceutických firiem, ktoré boli v hojnom počte zastúpené na týchto onkologických dňoch.



V dňoch 10. a 11. 4. 2010 pripravila Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat (SAVLMZ) onkologické dni a cytologický workshop, tentokrát netradične, nie v Smoleniciach na zámku, ale v hoteli Senec. Témy prednášok, ako aj samotní prednášajúci a asi aj výber lokality, prednostne prilákal hlavne veterinárnych lekárov z ambulancií malých zvierat zo západného Slovenska.

MVDr. Dagmar Hoptová

## NOVÉ POZNATKY v onkológii malých zvierat

„Velkosť národa a jeho morálny pokrok sa môže merať podľa spôsobu jeho zaobchádzania so zvieratami.“

Mahátma Gándhí



V nedeľu 11. 4. sa začínalo prednáškami *Čo je nové v lymfóme psov a mačiek?* (Dr. Argyle); *Najbežnejšie diagnózy, interpretácia nálezov a odber vzoriek z orálnych lézií* (Dr. Benák) a *Komplikácie v terapii nádorov* (Dr. Argyle). Nedeľné popoludnie pokračovalo cytologickým workshopom, kde bolo možné prakticky prebrať tieto tri témy: *Cytológia najbežnejších kožných novotvarov; Modelové prípady – najčastejšie kožné novotvary I.; Modelové prípady – najčastejšie kožné novotvary II.*, pod vedením prednášajúceho MVDr. Jaromíra Benáka MRCVS, Diplomate ACVP.

Napriek tomu, že prednášky boli svojou problematikou dosť zložitú, pokrok vo veterinárnej medicíne napreduje veľmi rýchlym tempom, takže veríme, že aj veterinármi lekári na Slovensku, budú môcť poznatky získané na týchto onkologických dňoch čo najskôr využiť vo svojej praxi.

Na pracovnom stretnutí veterinárnych lekárov v Senci prebiehali rušné debaty nielen v prednáškovej sále, ale najmä v prestávkach medzi prednáškami.

Na pracovnom stretnutí veterinárnych lekárov v Senci prebiehali rušné debaty nielen v prednáškovej sále, ale najmä v prestávkach medzi prednáškami.

EU – DOBRÝ, THANATOS – SMRŤ, EUTELIA – DÔSTOJNÝ KONIEC ŽIVOTA

# EUTANÁZIA ZVIERAT

OČAMI ZÁKONA A MILUJÚCEHO MAJITEĽA

Eutanáziu na Slovensku vymedzuje zákon č. 39/2007 o veterinárnej starostlivosti, zákon 115/1995 o ochrane zvierat a vyhláška 123/2008 § 22 ochrany zvierat, bod 4.

Primeraným dôvodom na usmrtenie zvierata je:

- Prípud nutnej obrany v krajnej núdzi.
- Bezbolestné usmrtenie z dôvodu jeho nevyliciteľnej choroby, závažného a rozsiahleho poranenia, jeho veku, ak je jeho ďalšie prežívanie spojené s nepretržitou bolesťou, utrpením. Bezbolestné usmrtenie zvierata po predchádzajúcom zbavení vedomia môže vykonať len veterinárny lekár, okrem skončenia utrpenia zvierata v naliehavých prípadoch, ak nemožno rýchlo zabezpečiť pomoc veterinárneho lekára.
- Usmrtenie nechceného zvierata, ak preň nie je možné zabezpečiť náhradnú starostlivosť.

Tolko výsek zo zákona.

MVDr. Katarína Rigová

**B**olest a utrpenie zvieratá cítia a vedia ju prejavovať. Podstúpenie dobrovoľnej smrti je však v rozpore s pudom sebazáchovy. Zvíra nevie samo seba presvedčiť, že žiť v bolesti a utrpení raz končí smrťou. Smrť si neuvedomuje, ale bolesť áno. Ak mu už nedokážeme pomôcť zmieriňovať jeho utrpenie, tak potom si musí každý majiteľ položiť otázku: „Čo je väčšie zlo? Bolesť a utrpenie, pričom to sa netýka len zvierata, ale aj milujúceho majiteľa, alebo mu vziať život a tak dôstojne ukončiť jeho životnú púť.“

„Na to, koľko dajú v živote človeku radosti, žijú veľmi krátko. Je to nefér!“

vet. klinika Petvet

Avšak najviac ma trápi bod f) usmrtenie nechceného zvierata. Nechceného vianočného či narodeninového darčeka, mladého zdravého jedinca. Prečo? Pre rozmary módy alebo chvíľkového ošiaľu zo stretnutia so šteniatkom? Mať zvíata, to je záväzok na niekoľko rokov, prijať ho ako súčasť vzájomného spoluzitia a pred jeho zadovážením mať jasnú predstavu, na čo nám je, čo od toho vzťahu očakávame a čo doň chceme investovať. To nehovorím o finančnej investícii. Tá nie je síce zanedbateľná, ale pri výbere vôbec nie je podstatná. Najpodstatnejšie je to, čo do toho vzťahu chceme vložiť my, ľudia. Ak nie sme presvedčení o tom, že sme sa rozhodli správne, tak to nerobme a zbytočne neohrozujeme s ich životmi, pretože to vaše, teraz už nechcené zvíata, mohlo priniesť radosť a lásku niekomu inému.



# ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu.

Ak chcete získať atraktívne ceny, stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky v stanovenom čase a poslali ich na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania.

- Tri hotely, jedna filozofia, množstvo výhod pre váš oddych. Ktoré tri slovenské hotely patria pod značku TRINITY? \*\*\*\*\*
- Kto je držiteľom rozhodnutia o registrácii lieku BETA FERON? \*\*\*\*\*
- Biele čaje pochádzajú z Číny, kolísky celej čajovej kultúry. Viete, podľa čoho získali svoje pomenovanie? \*\*\*\*\*
- Pre zdravie a krásnu pokožku je dôležitá v letnom období účinná ochrana pred slnečným žiarením. Aký ochranný filter obsahujú krémy zn. PantheDerm solar firmy Dr. Müller Pharma? \*\*\*\*\*
- Obec Čičmany je známa hlavne vďaka ľudovej architektúre. Ako sa nazýva drevenica, v ktorej je stála národopisná expozícia Čičmian? \*\*\*\*\*
- Letné obdobie prináša so sebou aj nepríjemné hnačkové ochorenia. O ktorých, zo stránok úradu verejného zdravotníctva, informujeme v našom časopise? \*\*\*\*\*
- Homeopatiou pomôžete pacientom aj v letnom období. Ktoré lieky poradíte pri ochorení srdca? \*\*\*\*\*
- Ekologická kríza je reálna skutočnosť. Jej hroziace následky môžu poškodiť dlhodobu, až nenávratne, celú Zem. Organické prírodné prostriedky, prezentované v časopise, sú bez chémie. Vymenujte aspoň tri z nich. \*\*\*\*\*
- Liek NEXAVAR prináša na slovenský trh firma Bayer. Pri ktorých dvoch typoch tumorov sa indikuje? \*\*\*\*\*
- Mastitída je dávno známy, ale stále mimoriadne aktuálny problém v chovoch mliečného dobytku. Aký nový prípravok na liečbu mastitídy, prezentovaný na seminári v Kongresovom centre MED-ART, ponúka firma Boehringer Ingelheim? \*\*\*\*\*

Vaše odpovede očakávame do 10. augusta 2010. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu na chladné jesenné dni – mäkučkú prúžkovanú fleesovú deku s poduškou.

Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2010. Desiatich výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2010.

## VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 1/2010:

**Súťaž SLOV-ITAL:**  
Renáta Jurčová, Bratislava

**Čitateľská súťaž:**  
Miroslava Cibulová, Dolné Plachtince  
Miriam Hajdúková, Rožňava  
Jozef Hutník, Dobšiná  
Barbora Havalová, Zlaté Moravce  
Marta Buňová, Cerová  
Viera Břiová, Stará Ľubovňa  
Terézia Petříková, Poprad  
Eva Palkovičová, Gabčíkovo  
Martina Filipovičová, Komjatice  
Ludmila Fogašová, Torsya

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

# Dokázaná účinnosť pri dvoch typoch tumorov

**HCC**  
Nexavar predĺžil celkové prežítie o 44 % v porovnaní s placebom<sup>1</sup>

Medián celkového prežitia (týždne)	Nexavar	placebo
	46,3	34,4

(p = 0,00058)

**Pokročilý RCC**  
Nexavar signifikantne zdvojnásobil prežítie bez progresie<sup>2</sup>

Medián prežitia bez progresie (týždne)	Nexavar	placebo
	24	12

(p = 0,000001)

**Nexavar®**  
(sorafenib) tablety

Viac času pre život

Skrátená informácia o lieku

Názov lieku: Nexavar 200 mg filmom obalené tablety.  
Zloženie lieku: Každá filmom obalená tableta obsahuje 200 mg sorafenibu (ako tozylát).  
Lieková forma: Filmom obalená tableta.  
Terapeutické indikácie: Nexavar je indikovaný na liečbu hepatocelulárneho karcinómu. Nexavar je indikovaný na liečbu pacientov s pokročilým karcinómom z renálnych buniek, u ktorých zlyhala predchádzajúca liečba založená na interferóne alfa alebo interleukíne-2 alebo sa považujú za nevhodných pre takúto liečbu.  
Kontraindikácie: Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok.  
Osobitné upozorenia a opatrenia pri používaní: Kožná reakcia ruka-noha sú podľa kritérií CTC zvyčajne stupňa 1 a 2. Zvýšený výskyt arteriálnej hypertenzie (zvyčajne mierna až stredne závažná, prejavovala sa v rannom štádiu liečby). Pravidelne sa má sledovať tlak krvný a, ak je to potrebné, liečiť podľa bežnej medicínskej praxe. Zvýšené riziko krvácania. Zvýšený výskyt srdcovej ischémie/infarktu. Gastrointestinálna perforácia sa vyskytuje u menej ako 1 % pacientov, liečba sorafenibom sa musí ukončiť. U pacientov so závažným poškodením funkcie pečene sa môže zvýšiť koncentrácia sorafenibu. U niektorých pacientov užívajúcich warfarín počas liečby Nexavarom sa hlásili zriedkavé prípady krvácania alebo zvýšenia medzinárodného normalizovaného pomeru (INR). Pacienti s týmto druhom liečby majú byť pravidelne sledovaní. V závislosti od závažnosti pozorovaných nežiaducich účinkov možno zaviesť dočasné prerušenie liečby a/alebo zmenu dávky alebo ukončenie liečby. Nevýkonali sa žiadne formálne štúdie o účinku sorafenibu na hojenie rán. U pacientov podrobujúcim sa veľkým chirurgickým výkonom sa odporúča dočasné prerušenie liečby Nexavarom. Skúsenosti s používaním Nexavaru u starších pacientov sú obmedzené. Hlásili sa prípady zlyhania obličiek. Vysokozložkoví pacienti, podľa prognostickej skupiny MSKCC, neboli zahrnutí do tretej fázy klinického skúšania pri karcinóme z renálnych buniek a u týchto pacientov sa nehodnotil pomer prospechu k riziku liečby. Opatrnosť sa odporúča pri podávaní Nexavaru so zložkami, ktoré sa metabolizujú/vylučujú prevažne prostredníctvom UGT1A1 (napr. innotekán) alebo UGT1A9 dráhami.

Literatúra:

- Urov J, Ricci S, Mazzaferro V, et al; for the SHARP Investigators Study Group. Sorafenib improves survival in advanced hepatocellular carcinoma (HCC): results of a phase III randomized placebo-controlled trial (SHARP trial). *J Clin Oncol*. 2007;25(18S)(suppl):ASCO abstract LBA1. <http://www.asco.org/portal/site/ASCO/template/RAW/menuitem.34>
- Escudier B, Eisen T, Stadler WM, et al; for a TARGET Study Group. Sorafenib in clear-cell renal-cell carcinoma. *N Engl J Med*. 2007; 356(2):125-134.

Pri súbežnom podávaní s antacidami nemožno vylúčiť zníženie plazmatickej koncentrácie sorafenibu. Opatrnosť sa odporúča pri súbežnom podávaní sorafenibu s docetaxelom.  
Nežiaduce účinky: Veľmi ústí: lymfopénia, hypoosťatémia, hemorágia (vrátane gastrointestinálnej hemorágie, hemorágie dýchacej sústavy a cerebrálnej hemorágie), hypertenzia, hnačka, nauzea, vracanie, vyrážka, alopecia, syndróm ruka-noha (syndróm palmárno-plantárnej erytrodyestézie), erytém, pruritus, únava, bolesť (vrátane bolesti úst, brucha, kŕsti, nádorová bolesť a hlavy), zvýšená amyláza a lipáza. Časté: leukopénia, neutropénia, anémia, trombocytopenia, anorexia, depresia, periférna senzorická neuropatia, tinitus, chrápote, zápchu, stomatitída (vrátane sucha v ústach a glosodynie), dyspepsia, dysfagia, suchá koža, exfoliatívna dermatitída, akné, deskvamácia kože, artralgia, myalgia, zlyhanie obličiek, erektilná dysfunkcia, asténia, horúčka, ochorenie podobné chripke, znížená telesná hmotnosť, zlychanie zrakového zariadenia. Menej ústí: folikulitída, infekcia, reakcie precitlivenosti (vrátane kožných reakcií a žihľavky), hypotyreoidizmus, hyponatrémia, dehydratácia, reverzibilná posteriórna leukoencefalopatia, ischemia myokardu a infarkt, kongestívne zlyhanie srdca, hypertenzná kríza, výtok z nosa, ochorenie gastroezofagálneho refluxu, pankreatitída, gastritída, gastrointestinálne perforácie, zvýšený bilirubin, žltacka, cholelitiáza, cholangitída ekzém, erythema multiforme minor, keratocakantóm/skvamózy bunkový karcinóm kože, gynecomastia, zvýšenie alkalického fosfatázy, abnormálny INR, abnormálna hladina protrombinu.  
Dávkovanie a spôsob podávania: Odporúčaná dávka Nexavaru u dospelých je 400 mg (dve tablety po 200 mg) dvakrát denne (zodpovedá celkovej dennej dávke 800 mg). Sorafenib sa odporúča podávať bez jedla alebo s nízkotučnými alebo polotučnými jedlami.  
Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Bayer HealthCare AG, D-51368 Leverkusen, Nemecko.  
Registračné číslo: EU/1/06/342/001.  
Dátum prípravy: 11/2007, pre viac informácií pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku.

# ČITAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ



# Ochrana pred slnkom

Pre zdravú a krásnu pokožku



VÝŽIVNÝ DOPLNOK (KAPSULE)

## PantheDerm<sup>®</sup> solar

**Ochranné krémy  
na opaľovanie  
obsahujú minerálne filtre  
SPF 10 – základná ochrana  
SPF 20, 30 a 50+**  
– zdravotnicke pomôcky,  
ochrana proti nádorovým  
a iným ochoreniam kože  
spôsobeným UV žiarením

## Panthenol<sup>☀</sup>

Vynikajúce prípravky  
s panthenolom na ošetrovanie  
a regeneráciu podráždenej  
a namáhanej pleti  
po opaľovaní alebo kúpaní

Žiadajte vo svojej lekárni  
[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)

**Dr. Müller  
PHARMA**

