



LIGA PROTI RAKOVINE®

*S Ligou proti rakovine
nosime kvet ludskosti.*

11. april 2008

DIAGNOSTIKA

celiakie u deti a dospelých

PSORIÁZA

– problém mnohých

**„Nikto z nás nemusí stratiť všetko,
aby všetko našiel.“**

Nadácia Mgr. Petra Németha

pomáhala po celý rok 2007



Cosmos[®]
relaxing & warming

Relaxačná a hrejivá náplast'

Prvá pomoc pre aktívny život vašich zákazníkov



unikátna náplast' s vôňou levandulového oleja
moderný produkt pre aktívnych zákazníkov
náplast' s možnosťou širokého použitia

Hrejivú náplast' ponúknite vašim zákazníkom
pri ťažkostiach spôsobených:

- dlhodobým sedením v aute alebo pri počítači
- športovou záťažou – bicykel, lyže, lezenie
- fyzickou prácou, napr. pri upratovaní, práci v záhrade
- námahou pri rekreačných športoch alebo hrách s deťmi



Pre informácie volajte
bezplatnú telefónnu
linku: 0800 100 150

**MEDIUM 1/2008**štvrtročník
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.**vydavateľ/redakcia:****MED-ART, spol. s r. o.**
Hornáčermánska 4
949 01 Nitra
e-mail: medartnr@medart.sk
tel.: 037/775 31 02
fax: 037/651 37 90*Časopis MEDIUM je vydávaný za
aktívnej pomoci vedenia spoločnosti
MED-ART, spol. s r. o.:*PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
PharmDr. Lubomír Schmidtmayer
Ing. Peter Koprda
MVDr. Rudolf Andraško**registrácia:**MK SR – 3. 4. 2001
reg. číslo: 534/2001**redakcia:****šéfredaktorka:**Beáta Račeková *-ra-***redakčná rada:**Mgr. Marta Hároníková *-ha-*
Mgr. Silvia Schmidtmayerová
Ing. Štefánia Pichaničová
PharmDr. Zlatica Bártová
Mgr. Michal Holec
RNDr. Dagmar Žaloudková
PharmDr. Marek Molitoris**vizuálna koncepcia, layout:**

APEL, spol. s r. o., Nitra

tlač:

NZ-STRATEG, s. r. o., Palárikovo

distribúcia:prostredníctvom obchodných zástup-
cov, vodičov a poštových zásielok
zabezpečuje MED-ART**NEPREDAJNÉ***Publikované články vyjadrujú ná-
zory autorov, a preto nemusia byť totožné
so stanoviskom redakcie a vydavateľa.
Nevyžiadané rukopisy a obrazový mate-
riál nevraciamy.**Kopírovanie, znovupublikovanie
alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti ča-
sopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom
vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za
obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.***www.medart.sk****z obsahu vyberáme:****04** *úvodník**o nás***05** **Kovanie bytia**– výstava fotografií a básní Radoslava Gazdíka
v priestoroch spoločnosti MED-ART**06** **Nadácia Mgr. Petra Németha**

– pomáhala tým, ktorí to potrebovali, po celý minulý rok.

12 **Diagnózy s Medardom** – Od nového roku Televízia Centrál zaradila do
svojho vysielania novú reláciu pod názvom Diagnózy s Medardom. Naša
spoločnosť MED-ART prevzala patronát nad obsahovou náplňou relácie.**16** *kalendárium**radíme vám***20** **Niekedy musíte povedať „nie“!**Určite sa vám už stalo, že ste na niečo prikývli bez rozmýšľania a potom
ste to trpkou oľutovali. Ak sa chcete z takýchto situácií ľahko dostať,
musíte sa vyzbrojiť účinnými slovnými zbraňami.**22** **Víkendové potulky po Slovensku**V roku 2008 sme pre vás pripravili novú rubriku, ktorá má ambíciu
sprístupniť vám niektoré z nespočetných zákutí a miest nášho krásneho
Slovenska. Našou prvou pozvánkou sú Štiavnické vrchy.*o zdraví a pre zdravie***28** **Homeopatia – ako pôsobí.** Homeopatia má celistvý pohľad na človeka.
Neodstraňuje len chorobu, ale pôsobí na organizmus tak, aby sa postupne
stratila jeho náchylnosť reagovať určitým patologickým spôsobom.**34** **Psoriáza**V spolupráci so Spoločnosťou psoriatikov a atopikov SR prinášame na
stránky časopisu diagnózu Psoriáza. Spolu vám budeme poskytovať nové
informácie o liečbe tohto chronického kožného ochorenia.**40** **Inkontinencia**Pomôcky pre inkontinentných sú hradené zdravotnými poisťovňami na
základe zdravotného poistenia. Je ale výška úhrad dostatočná, aby si ľudia
postihnutí inkontinenciou nemuseli plienky každý mesiac dokupovať?*veterinárne okienko***42** **Neuropatická dilatácia žľaznatého žalúdka – viac otáznikov ako odpovedí.**
Stanovenie diagnózy PDD je viac ako komplikované vzhľadom na to, že
sa pôvodcu ochorenia doposiaľ nepodarilo izolovať...

VŠETKO JE V MOZGU

– *degresia i depresia*

ú v o d n í k



■ PharmDr. Ján HOLEC

Domnievam sa, že medzi ľuďmi by sa mal omnoho častejšie hľadať spoločný menovateľ – **optimistické myslenie**. Hľadať to, **čo zjednocuje**, to, čo je v záujme rozvoja pokoja, znášanlivosti, vzájomného poznania a pomoci. Ale zároveň aj likvidovať všetko negatívne z nášho konania. Očistiť svoju slovnú zásobu a svoje rozhovory od všetkého, čo by mohlo ľudí zraňovať a urážať, aby sa na našu lekárenskú obec znieslo trochu toho pokoja a trochu viac radosti.

Rozpoviem vám príbeh.

Na prelome roku som stretol jedného starého kamaráta, ktorý v mladosti žil veľmi zle. Ale ako roky ubiehal, vplyvom životných skúseností sa zmenil.

„Čosi ti poviem“ – povedal mi priateľ. „Vieš, že som elektrikárom v mestských službách a mám na starosti mestské osvetlenie. Keď chodím po meste a zhasínam osvetlenie, obzerám sa za seba a vidím cestu celú ponorenú do temnôt. Taká bola vlastne moja minulosť. Ale keď sa pozerám pred seba, vidím dlhý rad mihajúcich sa svetiel, ktoré ma vedú. Taká je vlastne moja budúcnosť. V tejto práci som našiel pokoj.“

„Áno, to je pekné“ – s trochou ironickej poznámky som mu odpovedal. „Ideš a ideš, až nakoniec prídeš k poslednému osvetleniu a zhasneš ho. A čo ti vtedy zostáva?“

„Keď zhasnem posledné svetlá, začína svietať, teda už nie je potrebné zapalovať svetlá, lebo nadišlo ráno.“

Mnoho lekárnikov pociťuje v tomto období, kedy sme boli nútení zaviesť degresívne marže, strach. Strach pred temnotou, čo bude. Pýtajú sa, ako nastaviť ekonomiku lekárne, čo so zdravotnými poisťovňami, ktoré sa rúcajú, v snahe zachrániť sa neuzatvárajú zmluvy s nemocnicami, atď. Často strach je vystriedaný prázdnotou. Nevedia, čo nás bude čakať.

Keď sa pozeráme na svoju budúcnosť, sme ustráchaní. **Ak však odovzdáme všetok strach pokoju**, ale nie takému pokoju pasivity, lež pokoju optimistického nadhľadu a prajnosti druhému, aj pre nás „**začne svietať**“ a budeme môcť kráčať vo svetle, vo viere v perspektívu nášho pekného povolania lekárnik. Nech je akokoľvek zle, choroby vždy budú a kým budú, budú musieť byť i tí, ktorí budú musieť zabezpečovať lieky. Preto hore hlavy!!!

Možno nám chýba uvedomenie si sily našej odbornosti, nášho slova a príkladu. A hlavne absolútne nasadenie v tomto povolaní.

Váš Ján Holec



„Duša sa prejaví v pohľade oka, a keď oko vidí to, čo iní nevidia, je to dar.“ Tieto slová sme našli v našej pamätnej kronike výstav a zachytávajú expozičnú „Kovanie bytia“, ktorej autorom je katolícky kňaz zo Žiliny, v súčasnosti pôsobiaci v Nitre na Gymnázium Sv. Cyrila a Metoda, Radoslav Gazdík.

Nitrianske firemné priestory ponúkajú na zastavenie, či zamyslenie, 50 farebných fotografií zameraných na krajinu a detail a 20 tónovaných fotografií sprevádzaných poéziou.

Priestory výstavy sú dostupné každý pracovný deň od 8.00 do 16.00 h.

Radi vás uvítame.

Výstava fotografií v MED-ARTE



Šum pletie sa do slova,
keď leješ myseľ z olova.
No túžba...
to čirí v byti slovo
v plameni kováčovom.

Ohrádka času

Poličko dejín
v ohrádke schúlené
hrudku po hrude
si stráži.
Pod pluhom nemým
presne vždy jazvené
rozpráva krotké,
čo čas váži.

Tu ukryté svety:
spev i vážnosť bytia!
Veď, to jeho deti
len z neho sa sýtia...

...tam za ohrádkou viac,
viac, než povediac,
tam plnosť žitia.

▪ Kováčove oči

Bolesť horí do tla
a prepáli nás v mnohom.
Tu vzácny kúsok svetla,
keď vstáva nad obzorom.

Vyhňa nás taví v novú,
berie si všetko svojím dychom.
Bytie sa kuje na nákovu
a bolesť sa svätí tichom.

▪ Rovnosť (odkaz rasistom)

To, čo svet delí
vo všetky smery
orie sa z jednej role.
Z čiernej zeme - chlieb biely
jednotí dva póly
na drevenom stole.

Už nedá sa viac

Byť čistý v Slove,
či trepotat vlajočkami
hore – dole?
Ustaňte, ustaňte už slová!
Len dno je vždy presné
a keď nevládzeme zomierať,
berie si znova a znova.
Ryhuje dušu
v jej prostom ľudskom bytí
a tichom sa sýti
nový prameň Slova.

Milí priatelia Nadácie Mgr. Petra Németha!

Radi by sme vás oboznámili s činnosťou v roku 2007 a zároveň vám predstavili motto na rok 2008:

„Nikto z nás nemusí stratiť všetko, aby všetko našiel.“

V skutočnosti každý z nás túži po tom, aby mu nič nechýbalo. Kľúčom k pokojnému spánku je správna hierarchia hodnôt – to znamená postaviť na prvé miesto dobro a lásku. Veď nikto z nás nežije len pre seba.

Tak ako v energetickej oblasti sa venuje veľká pozornosť vodivosti materiálu, cez ktorý prechádza elektrický prúd a hľadajú sa najideálnejšie spôsoby ako zmierniť straty od počiatočného zdroja ku konečnému cieľu, tak i my v našom nadačnom fonde hľadáme cestu pre vodivosť finančných tokov.

Priatelia, tento obraz by sme mohli aplikovať aj do nášho nadačného života. Prechod finančných prostriedkov od zdroja (teda od vás) ku konečnému cieľu musí mať svoju cestu. Inak by sa financie tajomnými spôsobmi rozplynuli, stratili. Veď ako je úspešný taký podnik, ako je šťastná taká spoločnosť, kde je presun od zdroja k cieľu bez strát alebo len so stratami minimálnymi.

MED-ART si praje, aby dary, ktoré sme dostali, išli tým, s ktorými žijeme. Uvedomujeme si v našej nadácii, že každý prejav sebeckta je zablokovaním našej najpodstatnejšej úlohy v živote. Každý prejav daru ale umožňuje intenzívnejší prechod a príchod posily a požehnaní pre ostatných, čo to potrebujú.

Preto sú najväčším požehnaním tí, cez ktorých prechádza pomoc. Týmto svojim postojom a rozhodnutím šíria pokoj a radosť do spoločenstva núdzných.

Milí priatelia,

*aj vás vyzývame, pridajte sa k nám a venujte svoje 2 %
do Nadácie Mgr. Petra Németha.*



■ Jedno z obdarovaných onkologických zariadení.

Ďakujeme, že ste nám pomohli pomôcť.



■ Našu pomoc sme poskytli deťom v mnohých detských domovoch.

■ Podpora onkologických zariadení:

- Fakultná nemocnica, Nitra
- Fakultná nemocnica s poliklinikou FD Roosewelta, Banská Bystrica
- Onkologická klinika FN Žarnová 11, Trnava
- Špecializovaná nemocnica Sv. Svorada, Nitra
- FNFDOR onkologické oddelenie, Banská Bystrica
- Radiačno-onkologické oddelenie, Nám. republiky, Lučenec
- POKO Poprad, s. r. o.
- MUDr. J. Kubik, internista – onkológ
- MUDr. E. Sebo, prim. klin. onkológie, Komárno
- MUDr. K. Kôňová, prim. rádioterapeutického oddelenia, Komárno
- MUDr. A. Lалуha, onkológ, Galanta
- FNFDOR onkologické oddelenie, Nám. Svobodu, Banská Bystrica
- MUDr. D. Horváthová, NsP Nové Zámky
- Pre plnohodnotný život Slovenská myelomová spoločnosť, Antolská, Bratislava
- Združenie na pomoc detskej onkológie DFNSP, Limbová, Bratislava
- Interno-onkologická klinika OÚ Sv. Alžbety, Haydukova, Bratislava
- Nemocnica s poliklinikou, oddelenie POKO, Partizánske



■ Podpora ústavov sociálnej starostlivosti:

- Misijný dom Matky Božej, Nitra
- Domov dôchodcov, Chynorany
- Detský domov, Boleráz
- Detský domov „Nezábudka“, Dunajská Streda
- Domov dôchodcov a dom sociálnych služieb pre dospelých s celoročným pobytom, Topoľčany
- Detský domov Kornela Mahra, Trnava
- Domov sociálnych služieb pre deti ROSA, Bratislava
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých s týždenným a celoročným pobytom, Maňa
- Domov sociálnych služieb, Komárno – Nová Stráž
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých, Pasluchy
- Domov sociálnych služieb pre deti – ROSA, Bratislava
- Domov penzión pre dôchodcov, Na barine, Bratislava
- Dom tretieho veku, Poloreckého, Bratislava
- Scúdnosť – Venia, n. o., Kominárska, Bratislava
- Detský domov, Domov sociálnych služieb pre deti, Rakarenská, Malacky
- Domov sociálnych služieb, Čerešňová, Bardono
- Vitalita, n. o., Lehnice
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých s celoročným pobytom, Lipová
- Domov sociálnych služieb pre dospelých OAZIS, Komárno
- Ústav sociálnej starostlivosti, Robotnícka, Senica
- Domov sociálnych služieb, Kováčov Chlaba
- Detský domov, Pri Potoku, Skalica
- Detský domov, Dlhá ul., Nitra
- Detský domov, ul. Mieru, Komárno
- Detský domov, Rábska, Kolárovo
- Detský domov Kornela Mahra, Trnava



- Finančné prostriedky nadácie boli poskytnuté aj na zdravotnú pomoc a podporu vzdelávania obyvateľov zemetrasením zničených oblastí Filipín.

■ Podpora organizácií a spoločenstiev podporujúcich tvorivú mládež:

- Divadelné spoločenstvo „LEMON“, občianske združenie, Nitra
 - sponzorovanie divadelného predstavenia Ester
 - podpora prezentácie nadaných detí v rámci aktivít „Divadelná Nitra“
- Radoslav Gazdík, kaplán – Gymnázium Cyrila a Metoda, Farská, Nitra
 - zakúpenie fotografických pomôcok pre deti zo sociálne slabších rodín pre krúžok mladých fotografov



■ Ostatné:

- FaF UK Bratislava
 - sponzorovanie vydania učebnice pre farmaceutov
- Slovenská homeopatická spoločnosť, Bratislava
 - podpora vzdelávania medikov absolventov v odbore homeopatia
- Misijný dom Matky Božej, Nitra-Kalvária
 - podpora charitatívnych aktivít s deťmi zo sociopatického prostredia. Zakúpenie vakcín pre zemetrasením zničené oblasti a financovanie života zachraňujúcich operácií detí z Filipín.
- Združenie Selezianskej mládeže, Prešov
 - podpora stretnutia sociálne odkázanej mládeže
- Grécko-katolícka cirkev, Farnosť Nitra
 - podpora charitatívnej činnosti
- Občianske združenie Srdcom k srdcu, Martin
 - podpora aktivít s deťmi z detských domovov
- Kongregácia misijných sestier, Novozámocká, Ivánka pri Nitre
 - charitatívna činnosť
- Rímsko-katolícka cirkev, farnosť Veľký Meder
 - vybudovanie bezbariérového prístupu
- František Vašek, Mojzesovo
 - podpora rezbárskej činnosti
- Komunitná nadácia Nitra
 - zakúpenie výtvarných cien na benefičnú aukciu

S úctou a vďakou

Mgr. Hilda Némethová, správca nadácie

V dňoch 23. 1. až 6. 2. 2008 sa uskutočnil už VII. ročník bienále výstavy výtvarných prác sluchovo postihnutých detí a mládeže z celého Slovenska aj s medzinárodnou účasťou. Výstava bola súčasťou V. ročníka Medzinárodného festivalu kultúry nepočujúcich v Nitre, ktorý prebiehal od 21. 1. do 26. 1. 2008.

SVET TICHÁ

VII. ročník celoslovenskej výtvarnej súťaže sluchovo postihnutých detí a mládeže s medzinárodnou účasťou

Svet ticha – táto výtvarná súťaž má už svoju dlhoročnú tradíciu. I. ročník súťažnej výstavy bol zorganizovaný v roku 1993 ZŠ na Levickej ulici v Nitre, kde sa po prvýkrát začali vzdelávať sluchovo postihnuté deti spolu s počujúcimi. Potom každé dva roky organizovala táto škola spomínanú výstavu. Po zrušení tejto školy iniciatívu prebrala Cirkevná základná škola Sv. Marka na Petzwalovej ulici v Nitre, ktorá prevzala štafetu integrovaného vzdelávania sluchovo postihnutých detí. Dnes je to už 4. rok, čo sa táto škola venuje výchove a vzdelávaniu takto postihnutých detí a už druhýkrát organizujú výstavu SVET TICHÁ.

Výstavy sa zúčastňujú deti a mládež z celého Slovenska, ba dokonca v tomto roku aj deti z iných štátov EÚ – Poľska, Maďarska, Česka, Francúzska.

Zo Slovenska sa zúčastnili deti, ktoré navštevujú špeciálne školy v Bratislave, Kremnici, Levoči, Prešove a Lučenci a aj deti, ktoré sú integrované vzdelávané na bežných základných a stredných školách. Celkovo bolo zaslaných okolo 100 výtvarných prác, z ktorých odborná komisia vybrala asi 50 prác. Odborná porota bola zložená zo skúsených odborníkov v oblasti výtvarníctva. Predsedkyňou poroty bola Dr. Soňa Hrivnáková, ktorá je vysokoškolským pedagógom na UKF v Nitre na Katedre výtvarnej výchovy.



■ Deti s defektom sluchu sa rovnako rady pochvália krásnou kresbičkou ako deti bez postihnutia.

Vybrané diela boli ocenené diplomom, čestným uznaním a vecnými cenami, ktoré im boli odovzdané na vernisáži dňa 23. januára v Synagóge v Nitre. Touto cestou chceme poďakovať aj Nadácii Mgr. Petra Németha, ktorá svojím príspevkom pomohla podporiť mladých nadaných umelcov.

Na vernisáži bolo mnoho ľudí počujúcich aj nepočujúcich, ktorí chceli vzhliadnuť túto ojedinelú výstavu, kde sa zotiera rozdiel medzi počujúcimi a nepočujúcimi. Svet nepočujúcich je odlišný od sveta počujúcich, ale vyjadrenie svojich pocitov a nálad vo výtvarnom umení je rovnaký. Motívy a farby sú rovnaké ako u počujúcich, vyjadrujú ich vnútorné prežívanie.

Otvorenie výstavy s kultúrnym programom a občerstvením pre účastníkov malo pre školu sv. Marka veľký význam. Veď vzdelávať sluchovo postihnuté deti nie je jednoduché, je to veľmi náročná a záslužná práca, ktorú odvádzajú pedagógovia tejto školy. Zároveň sa škola prezentovala aj otvorenými hodinami z anglického jazyka a fyziky, kde verejnosti ukázala, ako sa vzdelávajú sluchovo postihnuté deti spolu s počujúcimi.

Výstava mala veľký úspech, o čom svedčia aj zápisy v kronike Svet ticha. O dva roky, v r. 2010, sa znovu zídu mladí umelci na VIII. ročníku tejto výstavy. Už teraz sa tešíme.

Organizátori výstavy ZŠ Sv. Marka v Nitre





Veľké oči malých detí, spokojné tváre ich rodičov a snehové záveje. Také bolo mikulášske stretnutie v Hoteli Strand vo Vyšných Ružbachoch.

Problémom každého bol program. Nebolo jednoduché stihnúť všetko. Bazén, sauna, vírivka, masáže, povozit sa na koníkoch, absolvovať detský kútik, obed, večera, divadlo, a to všetko tak, aby sa stihol príchod Mikuláša a detská diskotéka.

Detský kútik odhaľoval tvorivosť detí, ktorej výsledkom bol bohato



PRIŠIEL AJ MIKULÁŠ DO VYŠNÝCH RUŽBÁCH

„Ďakujeme, že ste boli.“



■ *A keď už dozdobíme stromček – príde konečne Mikuláš?*

ozdobený vianočný stromček a množstvo víťazov o najkrajší vianočný perník. Perníky však nevydržali dlho. Niektoré skončili v brušku maškrtníkov, iné putovali mamičkám a oteckom ako dar z lásky.

Zážitkom hodným otvorenej pusy bola aj jazda na koníkoch, ktoré poslušne vozili tých najmenších, ale aj

najväčších hrdinov z indiánskych rozprávok. To už ale v bazéne prebiehali boje pirátov, zatiaľ čo si ostatní hľadali to najlepšie miesto vo vírivke. „Rýchlo osušiť, najesť a poďme na divadlo“. Rozprávku o Neposlušnom Anjelovi si zahrli aj nádejní herci z publika, ktorých výkony si vyslúžili potlesk divákov. Básničky, pesničky aj



■ *Malé aj veľké deti, očakávajú príchod Mikuláša, sa hrali takmer všade.*



■ *Každý perník zdobený s láskou bol pre rodičov ten najkrajší a najsladší.*



■ *Takto krásne vyzdobená jedáleň čakala deti na mikulášskej párty.*

vtipy detí boli odmenené z veľkého vreca samotného Mikuláša.

Zatiaľ, čo deti tancovali, dospelí museli prebrať závažné témy, ktoré spočiatku úzko súviseli s prácou, končili však pri veselých príhodách z lekárni, ale aj bežného života. Po skončení rýchlostného behu od parketu po recepciu s balónom v ruke sa tí najmenší s veľkou nevôľou rozišli do izieb, z ktorých ešte dlho bolo počuť návod na správne potápanie či najkratšiu cestu z detského kútika ku koníkom.



Tak dobrú noc... a „Ďakujeme, že ste boli.“

Ing. Štefánia Pichaničová

SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY – dynamicky sa rozvíjajúca krajina na Arabskom polostrove, ktorá sa v posledných rokoch naplno otvorila turistickému ruchu. Nesmierne bohatstvo pochádzajúce pôvodne z ťažby ropy a momentálne aj z obchodovania, dáva netušené možnosti pre budovanie moderného turistického ruchu.

KRAJINA SAMÝCH „NAJ...“

Púšť a umelá zjazdovka – sen či realita?

Na mnohých miestach bývalej púšte vznikajú moderné hotelové komplexy s kompletným vybavením. Teplé more, celoročne priaznivé podnebie a prirodzená pohostinnosť miestneho obyvateľstva pozýva na návštevu tejto zatiaľ nie úplne objavenej krajiny, ktorú sme absolvovali aj my.

Ochodní partneri spoločnosti MED-ART túžiaci po cestovateľských zážitkoch si v dňoch 20. – 26. novembra 2007 zbalili kufre a vyrazili. Do púšte, k teplému moru a do sveta bohatstva i neobmedzených možností.

Po 6-hodinovom lete sa skupinka 11 lekárnikov ocitla v najkrajšej zemi Orientu, odkiaľ pochádza námorník Sindibád a kadidlo, v Ománe. Sympatický, anglicky hovoriaci personál, oblečený v tradičnom oblečení „Diž Daž“ ich vítal na recepcii moderného, novovybudovaného hotela celosvetového rezortu Golden Tulip Dibba.

Po prvom slnení a kúpaní v mimoriadne teplom mori, sa vydali na výlet do Dubaja, mesta, ktoré je synonymom bohatstva, zlata, nákupným a golfovým rajom. Oboznámili sa s jeho časťami Deira a Bur Dubai, pri prechode ktorých sa okrem mostov používajú aj vodné taxíky – malé drevené loďky abry. Navštívili trh s korením – Spice Souq a svetoznámy trh so zlatom Gold Souq. Známa silueta hotela Jumeirah Beach v tvare morskej vlny ich presvedčila, že sú naozaj v meste Spojených arabských emirátov.



V programe zájazdu nemohol chýbať ani adrenalínový výlet do púšte, džípy s miestnymi arabskými šoférmi, pieskové duny, zapadajúce slnko. V kempu si zatancovali s brušnou tanečnicou a ochutnali miestne špeciality i vodnú fajku. Proste, nedalo sa odolať.



Najviac zo všetkého si naši cestovatelia vychutnali miestne arabské jedlo, ktoré sa začínalo bohatým predjedlom „mezze“. K nemu nesmela chýbať „pita“ – arabské chlebové placky. Ďalej nasledovali hlavné jedlá, ryby, plody mora, zelenina, kuracie a jahňacie mäso, upravené na rošte a rôzne indické, thajské, pakistánske a iné jedlá. Čerešničkou na torte boli arabské zákusky, veľmi sladké, s hlavnými ingredienciami – medom a orech-



■ Jedným z najväčších lákadiel v tejto zemi je však jednoznačne nakupovanie. Ani MED-ART-cestovatelia neodolali. Posledný deň pobytu trávil v najväčšom obchodnom dome Mall of the Emirates, v ktorom zažili prekvapenie. Za sklom sa totiž pred nimi vynoril lyžiarsky areál, prvý krytý areál v oblasti stredného východu – Ski Dubaj, vysoký 85 a široký 80 metrov s piatimi zjazdovkami a Snow parkom. V krátkych tričkách a v sandáloch na nohách sa pozerali na umelo zasnežený svah s teple oblečenými lyžiarmi!



mi. Na pitie sa podávala aj silná arabská káva a čerstvo odšŕavené džúsy.



Po krásnych slnečných šiestich dňoch strávených v krajine s prívlastkom naj... sa vrátili späť k svojim taram a už len spomienky im pripomínali „najbohatšie mesto, najlepšie jedlo, najväčší obchodný dom“ ...a najkrajšiu dovolenku.

Do cestovania, priatelia!

- ha -



V decembri minulého roka sme pre našich klientov usporiadali už tradičný predvianočný zájazd do Viedne. Hraničný priechod v Bergu sme zastihli tesne pred Shengenom, ale na naše potešenie so zavedením bezhraničnej Európy tu začali už v predstihu, a tak bez najmenej kontroly sme mohli pokračovať už na rakúskej pôde. Vzhľadom na veľkosť nášho zájazdu, ktorý pozostával z dvoch nadrozmerných autobusov, sme klasický prechod prvým zahraničným mestečkom Hainburg museli vynechať a pokračovali sme obchádzkou cez posledné výbežky Karpát, ležiacich na južnej strane Dunaja.

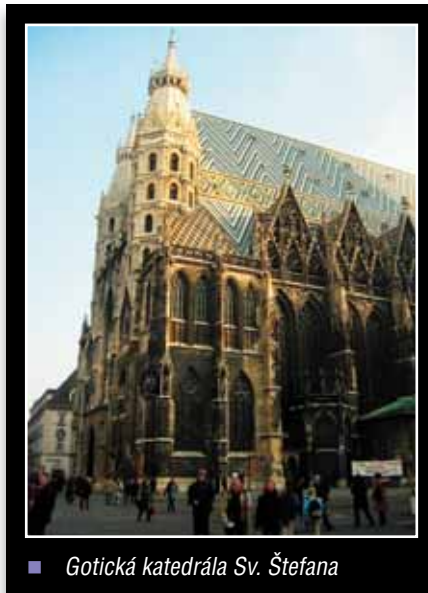


■ Noc dodala vianočnej Viedni priam rozprávkový charakter.

VIDIECKY HOSTINEC a Vianočná Viedeň

Pre mnohých účastníkov výletu to bola zatiaľ neznáma cesta aj napriek tomu, že takmer všetci poznali hlavné mesto Rakúska z viacerých predchádzajúcich návštev. Prechádzajúc vinicami Hainburských vrchov, popri jaskyniach Hundheimských kopcov sme sa v malom kúpeľnom mestečku Bad Deutsch Altenburg napojili na známu trasu a pokračovali sme ďalej na ceste vyše dvetisícročnou spojnícou z bývalého rímskeho hlavného mesta Hornej Panónie – Carnunta do Vindobonz (Viedne).

Vianočné osvetlenie nás privítalo v samotnom veľkomeste, ktoré, ako sa patrí v najkrajšom období roka, praskalo vo švíkoch. Krátkou prechádzkou centrom mesta sme sa od Kunst- a Naturhistorisches múzea popri budove Parlamentu dostali na Radničné námestie, ktorého svetlá, zvuky a vône vanúce z mnohých stánkov vianočného trhu priťahovali už zďaleka. Po chutnom punči i varenom vínku a „apfelstrudli“ či iných dobrotách sme sa presunuli do Badenu. V tomto známom kúpeľnom stredisku, ktoré bolo kedysi obľúbeným oddychovým miestom viedenskej aristokracie s liečivými prameňmi, na nás čakala skvelá večera. Vidiecky hostinec zo začiatku 20. storočia, stoly preplnené sedliackymi



■ Gotická katedrála Sv. Štefana

dobrotami známych jedál stredoeurópskej kuchyne s lokálnymi rakúskymi vínami, ochotnou obsluhou a, samozrejme, s vynikajúcou cigánskou, slovenskou, maďarskou a rakúskou ľudovou muzikou. Nečudo, že po takomto zážitku nám nezostávalo už nič iné, len sa poriadne vyspať, aby sme na nasledujúci deň mohli v programe pokračovať.

Priamo vo Viedni nás čakali apartmány rodiny Habsburgovcov priamo v Hofburgu, odkiaľ spravovali osudy svojich podriadených v rakúsko-uhorskom mocnárstve. Dokonalú predstavu o živote a osude posledných cisársko-kráľovských Habsburgovcov mohol každý získať vďaka prenosným vysielačkám, ktoré zabezpečovali návštevníkom informácie o každom kroku v priestraných apartmánoch. Najväčšiu pozornosť vzbudila výstava venovaná životu a osudu známej cisárky Sissi.

Výlet do predvianočnej Viedne preplnenej turistami ukončila prehliadka Stephansdomu, gotickej katedrály Svätého Štefana. V poobedňajších hodinách sme sa zastavili v nákupnom stredisku Shopping City, aby sme niečo pekné z vianočnej Viedne priniesli aj svojim blízkym.

Po pestrom a bohatým programom naplnenom víkendom sme sa s novými zážitkami vrátili späť do našich domovov.

Na Vianoce, Viedeň, sa na teba opäť tešíme!

**Erich Fazekaš, sprievodca
CK**



Televízia Centrál je nezávislá káblová televízia, ktorá televízny signál šíri prostredníctvom MMDS signálu na väčšine časti západného Slovenska. Vysiela 24 hodín denne relácie, dokumenty, spravodajstvo, publicistiku a šport. Divácke auditórium, ktoré nezachytí signál, môže vysielanie sledovať aj na www.cetv.sk.

■ Súčasťou denného stacionára je i eumenická kaplnka sv. Medarda, ktorá je miestom nádeje a duchovnej podpory.

Naša spoločnosť MED-ART prevzala patronát nad obsahovou náplňou relácie.

• s akcentom na duchovno, priviesť človeka k pozitívnemu mysleniu a harmónii. Neriešia problém za neho, ukazujú mu však cestu a smer, aby duchovne dorástol a aby ten vlastný problém dokázal prekročiť sám.

DIAGNÓZY

S MEDARDOM

sledujte na www.cetv.sk on-line



■ Príprava na vysielanie obnáša dlhú odbornú prípravu všetkých zúčastnených strán, aby bola dosiahnutá čo možno najobsiahlejšia informovanosť diváka.



■ Diagnózy s Medardom moderuje šarmantná Soňa Valášiková a odborným okom nad reláciou dohliada produkčná Ing. Anna Škublová.

■ Akýmsi mottom alebo krédom relácie Diagnózy s Medardom je:

„Spoločne pokračujeme v púti dôvery.“

Spoločne, ruka v ruke lekári, sociálni pracovníci, psychológovia, kňazi poskytujú v relácii komplexný celostný pohľad nielen na chorého človeka, ale na človeka ako takého, ako neopakovateľnú ľudskú bytosť.

- ra -



■ Pozvanie na natáčanie prijal aj riaditeľ spoločnosti NOVALIM, s. r. o., ktorý prakticky predviedol divákovi prípravu bezpečných palacínok určených pre pacientov trpiacich celiakiou.

Od nového roku Televízia Centrál zaradila do svojho vysielania novú reláciu pod názvom Diagnózy s Medardom. Relácia poskytuje divákovi ucelený pohľad na človeka, na jeho zdravotné, sociálne či duchovné potreby.

Pýtate sa, prečo Diagnózy s Medardom?

■ Sv. Medard, patrón spoločnosti MED-ART, sa narodil v VI. storočí a bol jedným z najslávnejších Francúzov. Vyznačoval sa obrovskou pokorou a dobročinnosťou. Francúzsky ľud sa k nemu modlí a prosí za pekné počasie v období žatvy, aby mohol zozbierať všetku úrodu. Na jeho príhovor sa dejú zvláštne zázračné uzdravenia, hlavne pri chorobách zubov, pri vysokých horúčkach i pri poruchách krku, hlavy a psychických ochoreniach.

■ Relácia sa väčšinou natáča v priestoroch Stacionára sv. Medarda v Nitre, ktorý poskytuje svojim klientom zdravotné, rehabilitačné a sociálne služby.

■ Pozvaní odborníci z jednotlivých zdravotníckych oblastí prezentujú novinky zo sféry zdravotníctva, poskytujú odborné rady pri rôznych ochoreniach i prevencii. Odborná prezentácia rôznych druhov diagnóz je dopĺňovaná reklamnými spotmi producentských firiem, ktoré predstavujú produkty vhodné k prevencii alebo liečbe daného ochorenia.

■ V sociálnej časti relácia dáva návod ako zvládať osamelosť a egoizmus v spoločnosti. Ako je potrebné citlivo pristupovať k chorému so všetkými potrebami, ktoré má. Starostlivosť – mať čas, venovať svoje city, svoju prítomnosť, svoj úsmev – to sú hodnoty a sociálne istoty, ktoré potrebuje každý z nás.

■ Súčasťou každého úspešného uzdravenia je aj akási duševná pohoda. Človek sa v rôznych životných štádiách stretáva s rôznymi osobnými a existenčnými problémami. Ľudia hľadajú zmysel života, vlastnú cestu. Relácia vo svojom záverečnom bloku poskytuje duchovno-psychologické poradenstvo, kde sa psychológovia a kňazi snažia



EDUKAČNÁ ČINNOSŤ

3. Celoslovenský seminár pre farmaceutov

termín: 12. – 13. apríla 2008

miesto konania: Hotel Sitno, Vyhne

■ Odborné prednášky, relaxačné aktivity, spoločenský program „Oldies Dance Mania“.



■ V novozrekonštruovanom Hoteli Sitno vo Vyhniach si môžete po odborných prednáškach vychutnať dva bazény, saunu, masáže a relaxačno-liečebné procedúry. K dispozícii sú aj vonkajšie tenisové kurty.

3. Celoslovenský seminár pre výdajne ZP

termín: 17. – 18. mája 2008

miesto konania: Hotel Permon, Podbanské

■ Odborné prednášky, relaxačné aktivity, spoločenský večer „Horúca kubánska noc“.



■ Hotel Permon sa nachádza v západnej časti Vysokých Tatier v horskej osade Podbanské (940 m n. m.), nad ktorou dominuje majestátny tatranský štít Kriváň (2494 m n. m.). Do prírodnej scenérie mohutných tatranských lesov je tu citlivo vsadený jedinečný GRAND HOTEL PERMON****, jeden z najväčších a najexkluzívnejších hotelov na Slovensku.

POZÝVAME VÁS VZDELÁVAŤ SA A POZNÁVAŤ miesta, termíny, aktivity...

CESTUJTE S NAMI

Juhoafrická republika

termín: 5. – 13. marca 2008

■ Prehliadka Kapského mesta, návšteva pamätihodností, jazda okolo pláží, lanovka na symbol mesta – Stolovú horu, výlet k Mysu dobrej nádeje, Vínná cesta – ochutnávka vín, národný park Južnej Afriky, safari, Pretória, Sun City, kasíno, show, koncerty.

cena: 109.000,- Sk

ROMAMOR - Rím

termín: 17. – 21. apríla 2008

■ Pamiatky Ríma, Vatikán, svätá omša za prítomnosti pápeža, výborná talianska kuchyňa. Osvedčený sprievodca – Veronika Záborská

cena: 28.000,- Sk + letenka

Kanárske ostrovy

termín: apríl 2008 (termín bude včas upresnený)

■ Prehliadka hlavného mesta Las Palmas, výlet loďou, ostrov Tenerife, najväčšia expozícia papagájov na svete, show delfínov, výstup lanovkou na najvyšší vrch Kanárskych ostrovov, výlet ponorkou do hĺbín oceánu, tanečná show na Gran Canarii

cena: 35.000,- Sk

Mongolsko

termín: 15. – 23. apríla 2008

■ Prehliadka Ulambataru – púšť Gobi – famózna priepasť Yoliin Am, divoká príroda, najkrajšie piesočné duny, nomádska rodina, jazda na ťavách, budhistický kláštor a iné

cena: 89.000,- Sk

Krásy a chute Toskánska

termín: 17. – 21. mája 2008

■ Prehliadka Toskánska, kurz toskánskej kuchyne, historické centrum Florencie, agriturizmus Casalta di Sotto, nákupy. Sprievodca opäť Veronika Záborská

cena: 34.000,- Sk + letenka



■ Najtypickejším symbolom metropoly Katalánska – Barcelony je chrám Sagrada Família, čiže chrám Svätej rodiny.

Barcelona a ostrov Malorka

termín: máj 2008 (termín bude včas upresnený)

■ Prehliadka mesta, plavba loďou na ostrov Malorka, kúpanie sa na najkrajších plážach, prehliadka mesta Palma de Mallorca, vystúpenie španielskej skupiny Flamenca, výlet lanovkou na vrch Montjuic, nákupy, podmorské akvárium.

cena: 25.000,- Sk



■ Gobi je najmenej osídlená oblasť Mongolska. Je tiež považovaná za najstrašnejšiu púšť. V lete tu vystúpi teplota na +40 °C, v zime klesne na rovnakú úroveň pod nulou.

Bližšie informácie získate v katalógu VIATOR 2008 alebo na e-adrese: marketnr@medart.sk. Prihlásiť sa môžete na marketingovom oddelení 037/77 53 269 alebo u vašich operátoriek.

POMÁHAME...

...ZLEPŠIŤ KVALITU ŽIVOTA

v rozvojových krajinách



ČO JE FAIR TRADE?

Fair trade, alebo spravodlivý obchod, predstavuje obchodné partnerstvo, ktorého cieľom je udržateľný rozvoj a zaistenie dôstojných podmienok a férových obchodných vzťahov pre znevýhodňovaných výrobcov a pestovateľov v rozvojových krajinách.

HLAVNÉ PRINCÍPY:

Spravodlivá cena a lepšie obchodné podmienky.

Producenti dostanú za vyprodukované suroviny adekvátne ceny, nezávisle od cien na svetových trhoch. Ceny sa vo Fair Trade stanovujú s prihliadnutím na miestne ekonomické podmienky tak, aby výrobcom ich práca priniesla zárobok potrebný na život. V prípade malých pestovateľov komodít



stanovila FLO (Medzinárodná organizácia pre Fair Trade certifikáciu) minimálnu cenu, ktorá pokrýva výrobné náklady a potreby pre zabezpečenie rodiny a zlepšenie kvality výroby. Ak ceny na svetovom trhu s danou komoditou (napríklad kávou) klesnú pod túto hranicu, Fair Trade nákupcovia platia túto minimálnu cenu. Ak je naopak tržová cena vyššia, platí táto. Garancia ceny, ktorá prevyšuje výrobné náklady, umožňuje malým farmárom a výrobcom plánovať a investovať do rozvoja svojich fariem či malých podnikov. Robotníkom (napríklad na čajových či ovocných plantážach). Fair Trade garantuje minimálnu mzdu a dodržiavanie zásad Medzinárodnej organizácie práce (ILO). Ceny ďalších typov Fair Trade výrobkov, pre ktoré neexistujú presne

definované podmienky certifikácie (remeselné predmety, textilie) sa stanovujú vzájomne výhodnou dohodou s prihliadnutím na regionálne či miestne pomery. Cena pokrýva výrobné náklady a podporuje udržateľnú a ekologicky prijateľnú výrobu.

EKONOMICKÁ NEZÁVISLOSŤ

Malým pestovateľom je vyplácaná k Fair Trade cene sociálna prirážka (social premium), ktorá im umožňuje kolektívne uskutočniť väčšie rozvojové projekty (postavenie školy, vybudovanie zavlažovania či studne). O tom, ako sa táto prirážka použije, rozhodujú demokraticky zvolení zástupcovia družstva. Peniaze môžu ísť napríklad na komunitný projekt, alebo môžu byť investované do zvýšenia kapacity podniku či družstva, vývoja nových produktov či účasti na predajnej výstave. Vďaka tomuto nástroju sa Fair Trade dodávateľom darí vymaniť sa z existenčnej chudoby ekonomickou čin-



nostou, nie cez finančnú či inú materiálnu pomoc.

PRIAME A DLHODOBÉ OBCHODNÉ VZŤAHY

Fair Trade sa snaží eliminovať vplyv brokerov, sprostredkovateľov a iných agentov v medzinárodných dodávateľsko-odberateľských vzťahoch. Toto má za cieľ zvýšenie efektivity a zredukovanie počtu článkov, ktoré si na tovar nahadzujú obchodnú maržu. Väčšie percento konečnej ceny výrobku sa takto vráti výrobcovi.



■ Väčšina z nás si neuvedomuje, aká dlhá a náročná je cesta kávového zrnka či čajového lístku, kým si ich vychutnáme v šálke povzbudzujúceho nápoja.

ZÁKAZ DETSKEJ ALEBO NÚTENEJ PRÁCE

Detská a nútená práca je všeobecne zakázaná a robotníci majú právo na slobodné združovanie v odboroch.

ZODPOVEDNOSŤ VOČI ŽIVOTNÉMU PROSTREDIU

Mnohé farmy investujú sociálnu prirážku do organického pestovania a certifikácie, ktorá im potom zaručí vyššie minimálne ceny. Pre všetky farmy platí zákaz istých druhov pesticídov.

■ Kvalitné suroviny a kvalitné obaly dávajú konečnému spotrebiteľovi kvalitný produkt – kávu, bylinkové, zelené a čierne čaje, kakao a čokoládu.

Doplňujúce informácie o spoločnosti TEN SENSES, s. r. o.

Spoločnosť TEN SENSES, s. r. o., vznikla v marci 2005 v Bratislave ako tzv. social enterprise, alebo sociálny podnik. Znamená to, že sa snaží nielen o zisk, ale rovnakou mierou aj o prospech a rozvoj kapacít svojich dodávateľov a cez ich úspešnosť aj o podporu ich komunít. Založila ju v roku 2005 Nadácia Integra.

V súčasnosti spolupracuje s mnohými významnými fair trade spoločnosťami ako Cafédirect (V. Británia), Commercio Alternativo (Taliansko), Divine Chocolate (V. Británia), EZA (Rakúsko), Tradecraft (V. Británia) a mnohými ďalšími a tak prináša na slovenský trh fair trade tej najlepšej kvality. Tieto spoločnosti kupujú suroviny a výrobky priamo od tisícok pestovateľov a výrobcov krajín Afriky, Latinskej Ameriky a Ázie.

Originálne darčeky s vlastným príbehom ponúknu zákazníkom v predajni TEN SENSES aj výrobcovia zo Slovenska, Čiech, Poľska a Srbska.

Založením spoločnosti TEN SENSES, s. r. o., zrealizovala Nadácia Integra svoj dlhoročný zámer vytvoriť podnik, ktorý by pomohol malým výrobcom s predajom ich výrobkov. Integra sa od roku 1995 angažuje v podpore malého podnikania na Slovensku, hlavne formou školení a prístupu k mikrofinanCIám. Mnohí klienti však za najväčšiu prekážku v podnikaní označovali prístup na trh.

Tak vznikol nápad vytvoriť vlastnú obchodnú značku a spoločnosť, ktorá následne dostala meno TEN SENSES. Spoločnosť predávala v prvej fáze najmä ručne vyrábané remeselné predmety od absolventiek svojho programu malého podnikania – žien z takmer všetkých regiónov Slovenska. Postupne sa pridávali ďalší dodávatelia z okolitých krajín.

Trhové prostredie a konkurencia naučili TEN SENSES, že hoci sa môže páčiť svojou filozofiou a poslaním, o jej konečnom úspechu rozhodnú zákazníci. Tí si jedinečné fair trade produkty najvyššej kvality môžu vychutnať s vedomím, že ich kúpou prispeli k zlepšeniu kvality života mnohých drobných producentov po celom svete.

Richard Ihlár, TEN SENSES

tel.: 0911 419 210, e-mail: richard.ihlar@tensenses.com

www.tensenses.com



■ Veľká časť Fair Trade potravín patrí do **BIO** kategórie, čo ich robí na trhu zaujímavejšími. Do sortimentu patria aj ryža, orešky, korenie, džemy apod.



Viete, že v roku 2008...

...slávime 150. výročie zjavenia Panny Márie v Lurdách?

V histórii kresťanstva sa stalo viackrát, že sa Panna Mária zjavila niektorým vybraným osobám. Niektoré z týchto tzv. súkromných zjavení oficiálne uznala katolícka cirkev.

Medzi najznámejšie miesta zjavení Panny Márie, ktoré boli oficiálne schválené katolíckou cirkvou, patria: Lurdy vo Francúzsku, Fatima v Portugalsku, Guadalupe v Mexiku, Knock v Írsku, La Vang vo Vietname a Walsingham v Anglicku. Jubilejný rok osláv pri príležitosti 150. výročia zjavení Panny Márie je v tomto roku v Lurdách.

Lurdy ležia vo Francúzsku v údolí pod Pyrenejami, na brehoch rieky Gávy. Názov mesta pochádza z čias, kedy jeden z hradov v Pyrenejách bol obsadený Sarazínom Miratom a jeho vojskom. Mirat prestúpil na kresťanskú vieru a v deň krstu si zvolil meno Lorus, z ktorého sa postupne vyvinulo francúzske „Lourdes“.

Prudká rieka Gáva mala neregulované koryto a jeden z jej prítokov omýval dno Jaskyne Massabielle. V bezprostrednej blízkosti hradného kopca sa nachádzajú stavby viažuce sa k životu Bernadety Soubirousevej, dcéry mlynárov Františka Soubiroussa a Louisy Casterot. Pamätného dňa 11. februára 1858 vyšla Bernadetta spoločne so svojou sestrou Toinettou a priateľkou Jeannou zbierať drevo. Pred neďalekou jaskyňou sa jej zjavila Panna Mária, oblečená celá v bielom. Od 11. februára do 16. júla 1858 mala v Massabiellskej jaskyni 18 zjavení. Zatiaľ, čo sa pri jaskyni zjavenia stavala priestranná svätýňa pre prijatie mnohých pútnikov a chorých, Bernadetta žila v skrytosti. Po šiestich rokoch strávených v lurdskom inštitúte ako členka rádu Sestier lásky z Nevers bola prijatá do noviciátu týchto

sestier v kláštore v Nevers a prijala meno sestra Mária Bernarda. Najprv pracovala ako ošetrovatelka v kláštore a neskôr vykonávala službu kostolníčky. Potom sa zhoršilo jej zdravie a choroba ju pripútala na posteľ na deväť rokov. V boji medzi životom a smrťou Bernadetta zomrela 16. apríla 1879. Pápež Pius XI. ju 8. decembra 1933 vyhlásil za svätú. Telesné pozostatky Bernadetty sú uložené v kláštore Nevers.



Dôležité bolo 9. zjavenie Panny Márie 25. 2. 1958, kedy na jaskyni označila miesto, kde si Bernadetta mala nabráť vodu. Pútnikov vedie do Lúrd presvedčenie, že tento zázračný prameň, ktorý vytryskol pri jaskyni, má liečivé účinky. Výskumná skupina z Milána skúmala energiu tejto vody a prišla k pozoruhodným výsledkom. Vody z miest, kde sa zjavila Panna

Mária obsahujú veľké množstvo pozitívnej energie, ktorá je príčinou liečby. Pri odobraní vzoriek vody sa laboratórnym rozborom zistilo, že voda po analýze ukázala všetkých 7 druhov pohybu slnečného svetla. Vedci porovnávali rozborov vód z riek Ganga a Jordan, ktoré sa pokladajú za posvätné. Aj z Fatimy, Montichiari San Dominga, Medžugoria a iných miest. Výsledky boli rovnaké, všade bolo prítomných 7 druhov energií.

Od pamätného roku na toto posvätné miesto v krajine Baskov prichádzajú každoročne davy ľudí. Priemerne ho ročne navštívi 6 miliónov pútnikov, ktorí prichádzajú z mnohých krajín sveta. Od Veľkej noci do augusta sa v Lurdoch denne konajú dve procesie: s Najsvätejšou Sviatosťou a so zapálenými sviecami. Medzi najväčšie však patrí Medzinárodná ružencová púť, ktorá sa tu začala sláviť od roku 1923. Kresťania sa tu stretávajú, aby si oživilí svoju vieru, chorí tu hľadajú nádej i útechu vo svojich ťažkostiach.

Počas tohto jubilejného roka sa očakáva príchod až 8 miliónov pútnikov, pre ktorých bude v Lurdoch pripravený program so špeciálnymi témami ako sú pastorácia chorých, obrátenie, pokoj, svet mladých a dobrovoľníkov.

Pre zaujímavosť, medzi miesta údajných zjavení doteraz oficiálne neschválených katolíckou cirkvou patria: Medžugorie v Bosne a Hercegovine, Garabandal v Španielsku, Zeitun v Egypte, Hrušiv na Ukrajine a Litmanová na Slovensku.



Pred 12 rokmi odštartovala Liga proti rakovine unikátny projekt Dňa narcisov. Počas rokov sa vypracoval vďaka dôvere ľudí a skvelej organizácii LPR v najväčšiu verejnoprospešnú finančnú zbierku na Slovensku. Takmer 95 % populácie Slovenska tento projekt pozná a hodnotí ho pozitívne.

...projekt Deň narcisov sa uskutoční 11. apríla

Cieľom Dňa narcisov je vniesť problematiku boja proti rakovine, ako aj pravdu o súčasnom postavení chorých na Slovensku, bližšie k ľuďom – do ulíc, aby sa z choroby nestal strašák, ale fakt, ktorý ľudí spája. Deň narcisov sa už tradične koná v apríli každého roka. Jeho symbolom je žltý narcis – kvietok jari a nádeje, ktorý si ľudia pripínajú v tento deň na svoj odev, aby aj týmto spôsobom vyjadrili solidaritu s osobami postihnutými rakovinou. Deň narcisov každoročne pomáhajú popri sekretariáte LPR organizovať stovky spoluorganizátorov po celom Slovensku.

Sú to pobočky LPR, školy, spolky, mestá, skautské oddiely, kluby dôchodcov, združenia SČK a mnoho iných ľudí dobrej vôle. Počas jediného dňa vyrážajú do ulíc miest a obcí s pokladničkami, aby mala verejnost možnosť vhodiť do nich ľubovoľný príspevok a mohol sa tak pridať

k veľkej rodine „narciskov“. Ostatné formy príspevia sú vkladom na účet LPR alebo v posledných 3 rokoch aj zaslaním SMS v sieti mobilných operátorov. Okrem toho LPR SR podporujú aj mnohí partneri, ktorí sponzorsky umožňujú znášať náklady organizácie a zabezpečenia Dňa narcisov.

Financie vyzbierané v Deň narcisov prerozdeľuje LPR späť do projektov, na ktoré prichádzajú žiadosti zo všetkých regiónov Slovenska. Generálna rada LPR rozhoduje o prerozdelení výťažku v troch hlavných oblastiach, a to:

- **klinické a výskumné projekty, veda, výskum a prístrojové vybavenie,**
- **psychosociálna starostlivosť,**
- **prevencia, informovanosť a poradenstvo.**

Všetky vyzbierané peniaze teda LPR SR vracia do spoločnosti a do vlastných projektov tým, ktorí to najviac potrebujú.

Európsky kódex proti rakovine

Európsky kódex proti rakovine vznikol v r. 1986 ako súčasť programu EÚ – Európa proti rakovine. V r. 1994 bol revidovaný a spolu s vedeckým zdôvodnením sa stal uznávaným programom

prevencie smerujúcim k zníženiu úmrtnia na rakovinu v Európe. V priebehu času sa Európska únia rozrástla o nových členov. Rozšírenie EÚ prinieslo veľkú pestrosť v návykoch životného štýlu obyvateľstva, čo sa môže prejavovať aj rozdielmi v riziku ochorenia na rakovinu. Medzi štátmi stredomoria, severnými štátmi a štátmi strednej a východnej Európy sú tieto rozdiely značné. Z týchto dôvodov bolo potrebné, aby sa doterajšie znenie Európskeho kódexu zmenilo. Vytvorila sa skupina popredných odborníkov v onkológii a epidemiológii z celej Európy, ktorej úlohou bolo zhodnotiť doterajší kódex a na základe vedeckých zdôvodnení pripraviť novú verziu. Tento projekt sa uskutočnil v rámci programu EÚ – Európa proti rakovine s podporou Európskej únie.

Európsky kódex proti rakovine bol dňa 16. júna 2003 slávnostne uvedený do života v Európskom onkologickom ústave v Miláne za prítomnosti komisára EÚ pre zdravie a ochranu spotrebiteľa p. Davida Byrnea a ďalších významných osobností. Jeho cieľom je do roku 2015 znížiť úmrtnosť na rakovinu v novej Európe o 20 %.

Európsky kódex proti rakovine (tretia verzia)

■ **Celkový zdravotný stav sa dá zlepšiť a mnohým úmrtiam na rakovinu sa dá predísť, ak si osvojíme zdravší životný štýl:**

1. **Nefajčite. Ak fajčíte, prestaňte. Ak neviete prestať, nefajčite v prítomnosti nefajčiarov.**
2. **Vyhýbajte sa obezite.**
3. **Vykonávajte denne nejakú telesnú činnosť so značným výdajom energie.**
4. **Jedzte denne viac rôznych druhov zeleniny a ovocia aspoň v piatich dávkach. Obmedzte príjem potravín, ktoré obsahujú živočíšne tuky.**
5. **Ak pijete alkohol, či už pivo, víno alebo koncentráty, znížte ich na dva nápoje denne (ak ste muž) resp. jeden nápoj denne (ak ste žena).**
6. **Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu. Zvlášť dôležité je chrániť deti a mladistvých. Tí, ktorí majú sklon sa na slnku rýchlo spáliť, musia sa chrániť počas celého života.**
7. **Dodržiujte presne pravidlá ochrany pred známymi rakovinotvornými látkami. Dodržiujte všetky zdravotné a bezpečnostné predpisy pri styku s látkami, ktoré môžu spôsobiť rakovinu. Dodržiujte smernice národných kontrolných orgánov pre radiačnú ochranu.**

■ **Programy verejného zdravotníctva, ktorými sa dá predísť vývoju rakoviny alebo zvýšiť pravdepodobnosť jej vyliečenia:**

- I. **Ženy od 25. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu krčka maternice v programoch so zaistenou kontrolou kvality v súlade so Smernicami Európskej únie.**
- II. **Ženy po 50. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu prsníka v programoch so zaistenou kontrolou kvality mamografického skríningu v súlade so Smernicami Európskej únie.**
- III. **Muži a ženy od 50. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu hrubého čreva a konečníka v programoch so zaistenou kontrolou kvality.**
- IV. **Zúčastňujte sa na vakcinačných programoch proti infekcii spôsobenej vírusom hepatitídy typu B.**

TECHNICKÉ, LOGISTICKÉ A PERSONÁLNE POŽIADAVKY

na výučbovú lekárňu

Od 1. 1. 2008 vstúpila do platnosti nová smernica SLeK o výučbových lekárňach. Lekárňu môže získať štatút výučbovej lekárne za predpokladu, ak splní všetky kritériá pre získanie štatútu „Výučbová lekárňu“.

Kritériami pre získanie štatútu výučbová lekárňu sú:

- a) podanie žiadosti na zaradenie do zoznamu výučbových lekárni na sekretariát Regionálnej lekárskej komory, pod ktorú daná lekárňu územne spadá,
- b) žiadosť podľa písmena a) tohto bodu musí obsahovať údaje o držiteľovi rozhodnutia na poskytovanie lekárskej starostlivosti, meno zodpovedného lekárnik a čestné prehlásenie zodpovedného lekárnik, že lekárňu spĺňa všetky kritériá dané touto smernicou a jej prílohami,
- c) splnenie všetkých technických, logistických a personálnych kritérií,
- d) schválenie štatútu Výučbová lekárňu pre danú lekárňu regionálnou komorou, pričom regionálna komora má právo regulovať hustotu rozmiestnenia výučbových lekárni,
- e) lekárňu má určeného lekárnik, ktorý je zodpovedný za priebeh praxe študenta v danej lekárni a zároveň je splnomocnený štatutárom držiteľa rozhodnutia na poskytovanie lekárskej starostlivosti konať v otázkach súvisiacich s realizáciou lekárskej praxe; zodpovedný lekárnik musí byť zamestnaný v danej lekárni na plný pracovný úväzok.
- f) držiteľ rozhodnutia na poskytovanie lekárskej starostlivosti alebo odborný zástupca právnickej osoby je členom Slovenskej lekárskej komory,
- g) zodpovedný lekárnik je členom komory, má špecializáciu v odbore lekárenstvo min. I. stupňa a absolvoval školenie

- týkajúce sa aspektov štúdia v akreditovanom študijnom programe farmácia v systéme výučbových lekárni (spôsob a podmienky školenia budú upravené osobitným predpisom).

V prípade splnenia všetkých uvedených kritérií sa lekárňu stáva výučbovou lekárňou. Lekárňu oficiálne nesie označenie „Výučbová lekárňu“ odo dňa zápisu do zoznamu a je oprávnená byť označená logom Výučbová lekárňu.

Nemocničná lekárňu, verejná lekárňu, pobočka verejnej lekárne alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok, môže požiadať o pridelenie štatútu výučbová lekárňu, ak spĺňa nasledovné technické, logistické a personálne požiadavky. Vzhľadom na špecifiká nemocničnej lekárne budú tieto posudzované individuálne, pričom sa na ne v primeranej miere vzťahujú dole uvedené požiadavky.

A. Technické požiadavky

- musí ísť o zariadenie lekárskej starostlivosti s platným povolením na poskytovanie lekárskej starostlivosti (podľa zákona č. 140/1998 Z. z.),
- zariadenie musí mať vydané platné rozhodnutie na poskytovanie lekárskej starostlivosti aspoň dva (slovom dva) kalendárne roky, počítané k plánovanému dňu zahájenia praxe,
- lekárňu a jej zamestnanci dodržiavajú etický kódex zdravotníckeho pracovníka,
- lekárňu spĺňa aj ostatné technické



- požiadavky vyplývajúce z vyhlášky č. 198/2001, ktorou sa ustanovujú podmienky na správnu lekárenskú prax.

B. Logistické požiadavky

- v sortimente lekárne sú obsiahnuté aj zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny,
- objem realizovanej preskripcie v danej lekárni by mal byť aspoň 2000 lekárske predpisy, resp. lekárske poukazy v priemere za jeden mesiac,
- objem realizovanej individuálnej prípravy liekov v danej lekárni by mal byť aspoň 10 predpisov za deň,
- lekárňu disponuje písomnými a elektronickými informačnými zdrojmi o liekoch a zdravotníckych pomôckach,
- lekárňu má prístup na internet tak, aby bol prístup umožnený aj zamestnancom, resp. študentovi,
- lekárňu spĺňa aj ostatné požiadavky na logistiku vyplývajúce z vyhlášky č. 198/2001, ktorou sa ustanovujú podmienky na správnu lekárenskú prax.

C. Personálne požiadavky na výučbovú lekárňu

- pre udelenie štatútu výučbová lekárňu musí mať daná lekárňu zamestnaných aspoň dvoch farmaceutov na plný úväzok, prípadne viac farmaceutov, ktorých čiastočné úväzky sú rovnaké, alebo presahujú súhrnne dva riadne úväzky; v takomto prípade lekárňu môže zabezpečovať prax jednému študentovi,
- ak chce lekárňu zabezpečovať prax pre viac študentov, tak na každého ďalšieho študenta musí zamestnávať jedného farmaceuta na plný úväzok, prípadne viac farmaceutov, ktorých čiastočné úväzky sú rovnaké, alebo presahujú súhrnne jeden riadny úväzok,
- lekárnik, ktorý je vedený ako zodpovedný lekárnik musí byť v lekárni zamestnaný na plný úväzok.

zdroj: www.slek.sk



NÁVŠTEVY PACIENTOV

u špecialistov

Novela zákona č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti vykonaná zákonom č. 662/2007 Z. z. v ustanovení § 12 ods.13 uvádza:

„Špecializovaná ambulantná starostlivosť podľa § 7 ods. 1 písm. a) bodu 3 uhrádzaná zo zdrojov verejného zdravotného poistenia sa poskytuje na základe odporúčania všeobecného lekára. Odporúčanie všeobecného lekára sa nevyžaduje do 24 hodín od vzniku úrazu alebo inej náhlej zmeny zdravotného stavu osoby, ktorej sa poskytuje zdravotná starostlivosť, a v prípade dispenzarizácie.“
V týchto prípadoch nie je potrebné odporúčanie všeobecného lekára.

Neodkladnú zdravotnú starostlivosť vymedzuje zákon č. 576 /2004 Z. z. v § 2 ods. 3:

„Neodkladná zdravotná starostlivosť je zdravotná starostlivosť poskytovaná osobe pri náhlej zmene jej zdravotného stavu, ktorá bezprostredne ohrozuje jej život alebo niektorú zo základných životných funkcií, bez rýchleho poskytnutia zdravotnej starostlivosti môže vážne ohroziť jej zdravie, spôsobuje jej náhlu a neznesiteľnú bolesť alebo spôsobuje náhle zmeny jej správania a konania, pod ktorých vplyvom bezprostredne ohrozuje seba alebo svoje okolie. Neodkladná starostlivosť je aj zdravotná starostlivosť poskytovaná pri pôrode. Súčasťou neodkladnej starostlivosti je neodkladná preprava osoby do zdravotníckeho zariadenia, neodkladná preprava medzi zdravotníckymi zariadeniami a neodkladná preprava darcov a príjemcov orgánov, tkanív a buniek určených na transplantáciu; neodkladnú prepravu vykonávajú poskytovatelia záchrannej zdravotnej služby.“

V § 2 ods. 22 zákona č. 576/2004 Z. z. v znení neskorších predpisov je definícia urgentnej zdravotnej starostlivosti:

„Urgentná zdravotná starostlivosť je neodkladná starostlivosť poskytovaná osobe pri náhlej zmene jej zdravotného stavu, ktorá bezprostredne ohrozuje jej život alebo niektorú zo základných životných funkcií.“

Výmenný lístok pacient nepotrebuje pri návšteve gynekológa, stomatológa, všeobecného lekára pre dospelých a všeobecného lekára pre deti a dorast.

Výmenný lístok sa nevyžaduje u dispenzarizovaných pacientov:

■ ak pacient navštívi špecialistu na základe písomného odporúčania všeobecného lekára, tento ho diagnostikuje (vrátane využitia konziliárnych služieb iných špecialistov a pomocných vyšetrovacích metód, ktoré tiež písomne vyžiada), lieči a aj ďalej manažuje pacienta – teda ním nariadené kontroly sú súčasťou diagnostiky a liečby až do uzdravenia alebo zlepšenia zdravotného stavu pacienta, termíny na kontrolu a kontrolné vyšetrenia sú zaznamenané v zdravotnej dokumentácii – vtedy nie je potrebné, aby pri tej istej diagnóze bolo kontrolné vyšetrenie poskytnuté len na základe výmenného lístka od všeobecného lekára;



■ špecialista vyšetrí pacienta na základe písomného odporúčania všeobecného lekára, diagnostikuje ochorenie (vrátane využitia konziliárnych služieb iných špecialistov a pomocných vyšetrovacích metód, ktoré tiež písomne vyžiada), indikuje liečbu a určí, že pacient sa má ďalej hlásiť u svojho praktického lekára na dosledovanie liečby, pretože nie sú potrebné ďalšie odborné, resp. špeciálne vyšetrenia ani kontroly u špecialistu. Ak sa zdravotný stav pacienta nezlepší a liečba indikovaná špecialistom sa javí ako neúčinná, vzniknú komplikácie ochorenia alebo komplikácie súvisiace s liečbou, vyskytnú sa nové príznaky súvisiace s inou diagnózou, všeobecný lekár odošle pacienta opäť k špecialistovi s výmenným lístkom;

■ ak sa pacient uzdraví a po určitom časovom odstupe sa znovu vyskytnú príznaky pôvodného ochorenia, nemôže ísť pacient sám priamo k špecialistovi bez výmenného lístka (ak nejde o ochorenie, pre ktoré je pacient dispenzarizovaný alebo o náhle zhoršenie zdravotného stavu), musí ísť znovu k všeobecnému lekárovi a ten určí ďalší postup liečby;

■ vyšetrenie u psychiatra bez odporúčania všeobecného lekára je možné len v prípade náhlych zmien správania sa a konania pacienta, pod vplyvom ktorých bezprostredne ohrozuje seba alebo svoje okolie;

■ pacient nebude potrebovať výmenný lístok všeobecného lekára na kontrolné vyšetrenia v určených centrách, ak je pacient dispenzarizovaný a liečený u lekára špecialistu v regióne svojho bydliska v stanovených časových intervaloch (onkologická liečba, biologická liečba v reumatológii, liečba sclerosis multiplex, atď.);

■ odporúčenie (výmenný lístok) špecialistu k inému špecialistovi nebude akceptované v prípadoch, ktoré priamo nesúvisia s ochorením, pre ktoré všeobecný lekár odporučil pacienta k špecialistovi.

zdroj: www.health.gov.sk

NIEKEDY MUSÍTE POVEDAŤ

NIE

NAJPRV KRÁTKA ANALÝZA

Určite sa vám už stalo, že ste na niečo prikývli bez rozmýšľania a potom ste to trpkó oľutovali. Mnohí ľudia dokonale ovládajú techniky predaja alebo vedú efektívne presvedčať. Ak sa nechcete stať ich „obeťou“, musíte sa aj vy vyzbrojiť účinnými slovnými zbraňami. V prvom rade si vždy vyžiadať čas na premyslenie – nemusíte odpovedať ihneď, aj keď si to druhá strana nástojčivo želá. Pokojne povedzte, že si celú vec musíte premyslieť („Musím o tom chvíľu popremýšľať, o päť minút sa vrátim a poviem vám, ako som sa rozhodol.“).

- V čase, ktorý ste si vyžiadali na rozmyslenie, analyzujte situáciu, aby ste sa nenechali vtláčiť do niečoho, čo neskôr oľutojete. Vezmite situáciu do vlastných rúk a pýtajte sa sami seba:
 - Čo to vlastne odo mňa chcú? Prácu, službu, peniaze...?
 - Chcem to urobiť alebo dať – alebo mi to nepadne práve vhod?
 - Koľko času, sily, energie a chuti mám momentálne sám pre seba a svoje povinnosti?
 - Budem musieť niečo odsunúť alebo sa niečoho vzdať, ak budem súhlasiť?
 - Kto ma žiada o pomoc alebo službu? Aký význam má tento človek v mojom živote? V akom sme vzťahu?
 - Koľkokrát ma už daná osoba o niečo žiadala a koľkokrát som jej už vyhovel?

PREČO NEPOVIETE NIE?

- To, že mnohí ľudia jednoducho nedokážu odmietnuť želania a prosby iných, má rôzne dôvody. Práve ich spoznanie je účinným receptom na odbúranie strachu a pocitu viny z negatívnej odpovede. Najčastejším dôvodom, prečo človek vo väčšine prípadov povie „Áno“, je obrovský strach z odmietnutia a odvrhnutia. Mnohí ľudia si z detstva priniesli skúsenosť, že ich ostatní budú mať radi len vtedy, ak im budú užitoční. Hrať túto hru však nie je v dospelosti nevyhnutné. V živote jednoducho nemožno dosiahnuť, aby vás obľubovali všetci

ľudia – dokonca ani vtedy nie, ak budete pre nich robiť všetko, čo budú od vás chcieť.

- Ďalším dôvodom je obava z následkov. Nie každý človek totiž reaguje na zdvorilé a argumentmi podložené odmietnutie pokojne a priateľsky. Následkom môžu byť konflikty, v extrémnych prípadoch dokonca aj strata zamestnania. Vhodné preto je realisticky a objektívne zhodnotiť situáciu. Aj v pracovnom živote jestvujú okamihy, v ktorých je lepšie resp. výhodnejšie povedať „Áno“, avšak v skutočnosti je ich oveľa menej ako by sa mohlo zdať. Uvedomte si, že konflikty patria k životu. Ak sa obzriete späť, určite si spomeniete, že ste ich už zopár úspešne zvládli. Ak budete robiť niektoré veci proti svojej vôli a len preto, aby ste si nepohnevali iných, otrasiete nielen vašou nezávislosťou, ale aj sebedomím.

- Možno nedokážete odmietnuť pre vás nevýhodné alebo zafažujúce žiadosti len preto, že nechcete, aby si iní o vás mysleli, že ste sebecký alebo bezohľadný. Príčina leží v odlišných rebríčkoch hodnôt. Nemajte strach z toho, že vás niekto označí za egoistu len preto, že ste okamžite nevyskočili tak, ako si on želal. Neprijmite túto hru a pokus o manipuláciu. Ak sa určitou požiadavkou zaoberáte a zvažujete všetky pre a proti, nie ste egoista ani bezohľadný človek. Okrem toho, vy najlepšie viete, koľko ste toho urobili pre druhých a najlepšie poznáte sami seba. Dôležité je jasno vo vašej hlave a vo vašom svedomí.

- Mnohým ľuďom robí dobre pocit byť užitočný. Táto príčina leží kdesi hlboko v nás a neraz je ťažké ju odhaliť. Byť na svete pre iných, byť potrebný, môcť pomáhať – toto všetko padne ľuďom dobre. A platí to aj v reálnom živote: je skutočne pekné urobiť niečo pre iných. Dôležité je však nestratiť rovnováhu, pretože jednosmerná cesta ustavičnej pomoci iným vedie z hľadiska rozvoja vašej osobnosti a kariéry do slepej uličky.

- Piatym strachom a dôvodom, prečo ľudia niekedy nedokážu povedať „Nie“, je obava že niečo dôležité zmeškajú. Mnohí ľudia jednoducho majú utkvélú predstavu, že musia byť pri všetkom a na každom stretnutí, že sa musia zapojiť do

V pracovnom živote sa človek často dostáva do situácie, keď ho niektorý z kolegov neustále žiada o čosi, čo nemá ani najmenšiu chuť urobiť alebo na čo nemá ani pri najlepšej vôli čas. Alebo sa veci vyvinú tak, že treba za niekoho prebrať nezáživné povinnosti alebo odmietnuť jeho žiadosť o stretnutie.

Veľmi častým príkladom z tohto súdka sú aj ponuky na kúpu tovaru alebo využitie nejakej služby či pozvanie na spoločenské stretnutie, ktorému by ste sa najradšej oblúkom vyhli. Je pravda, že z času na čas možno želaniam iných vyhovieť a čiastočne zatlačiť do úzadia vlastné pocity a potreby, avšak skôr či neskôr príde chvíľa, keď bude treba povedať „Nie“. Aj v tomto smere platí, že ten, kto vie ako na to, zvládne s prehľadom aj takúto zdanlivo nepríjemnú chvíľu.



každého projektu, aby boli v centre diania. Tu pomáha jedinú: učiť sa postaviť si priority. Skúste preto nájsť činnosti, ktoré vás bavia a niečo vám dávajú a krok po kroku skúšajte niektoré veci odmietnuť. Uvidíte, že budú žiť svojím životom aj bez vás a vy získate čas vyskúšať a zažiť niečo nové.

AKÁ JE CENA ZA SÚHLAS

■ Tento bod trochu súvisí s analýzou celej situácie. Zvážte, koľko platíte za to, že požiadavky iných plníte častejšie ako je potrebné. Vašou cenou môže byť napríklad nedostatok času na vlastné úlohy a potreby alebo na ľudí, pre ktorých by ste niečo spravili oveľa radšej. Zátážou býva aj stres z nadbytočných úloh, hnev a nervozita z toho, že ste šikovného manipulátora opäť nedokázali odmietnuť, alebo že sa niekomu opäť podarilo zneužiť vašu dobrotu, ochotu a láskavé srdce. Je jasné, že medzi ľudské vzťahy nemôžu a našťastie ani nefungujú len na princípe Má dat/Dal, avšak zachovanie rovnováhy aj v tejto oblasti je pre psychické zdravie a pohodu nevyhnutné.

■ Myslite jednoducho na to, že aj vy ste dôležitý. Váš čas je rovnako dôležitý ako čas iných ľudí, vaša energia tiež nie je nekonečná a vy – presne tak ako všetci ostatní – musíte myslieť aj sami na seba. Povedať „Nie“ je vaše právo. Prijmite však myšlienku, že nielen za každé „Áno“, ale aj za každé „Nie“ budete musieť zaplatiť. Dôležité je pochopiť, že nie ste zlý človek, ak namiesto kole-gyne, ktorá chce ísť večer do kina, odmietnete ísť na nudný firemný večierok vášho obchodného partnera. Verte, že iným ľuďom budete môcť odovzdať skutočnú pomocnú ruku iba vtedy, ak vy sami budete mať dosť síl a energie. A ak to urobíte s radosťou.



■ *Ak budete robiť niektoré veci proti svojej vôli a len preto, aby ste si nepohnevali iných, otrasiete nielen vašou nezávislosťou, ale aj sebavedomím.*

AKÉ SÚ STRATÉGIE ŽIADATEĽOV

- **Snaha vyvolať pocit viny**
- **Vydieranie**
- **Nátlak**
- **Podlizovanie**
- **Nečakané prekvapenie, atď.**

AKO MOŽNO VHODNE POVEDAŤ „NIE!“

- „Cítim sa trochu pod nátlakom, pretože ma nútíte rozhodnúť sa v krátkom čase. Dajte mi desať minút a poviem vám, ako som sa rozhodol.“
- „Viem si predstaviť, že sa vám nebude páčiť, ak vašu žiadosť odmietnem, avšak v tejto chvíli skutočne nemôžem postupovať inak.“
- „Vaša ponuka i dôvera, ktorú ste mi vašou žiadosťou prejavili, ma potešili. Je mi ľúto, avšak napriek tomu nemôžem pre vás v tejto chvíli nič urobiť.“

AJ ODMIETNUŤ MOŽNO PRIATEĽSKY

- Hoci to nie je vaša povinnosť, je vhodné, ak druhej strane vysvetlíte dôvody vašej negatívnej odpovede. Vaše rozhodnutie prijme oveľa ľahšie.
- Ak preukážete pochopenie, vyznie vaše „Nie“ oveľa stráviteľnejšie.
- Pekným gestom je, ak oceníte, že vás druhá strana poctila nejakým návrhom alebo prosbou.
- V mnohých situáciách je humor výborným prostriedkom na zjemnenie negatívneho obsahu vašej odpovede.
- Niekedy netreba vysloviť jednoznačné „Nie“. Možno budete môcť pomôcť zajtra alebo len s časťou úlohy, možno budete vedieť navrhnúť iné riešenie.

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE a získajte knižnú publikáciu „DOMÁCI LEKÁR“



- **jednoduchá liečba na všetko – od osýpok až po choroby pohybového aparátu**
- **zahŕňa informácie o prvej pomoci a zdravotných problémoch mužov, žien a detí**

Autor Dr. Michael Peters je skúsený praktický lekár. Rozdelil túto knižku do troch hlavných častí – bežné stavy – rady o domácej liečbe, prvá pomoc pri drobných, ale aj vážnych stavoch, a lieky a prírodné liečivá od A po Z.

Súťažná otázka:

Kde a kedy sa koná tohtoročný 3. celoslovenský seminár pre farmaceutov?

Uzávierka súťaže je 5. mája 2008.

Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu:

MED-ART, spol. s r. o.
Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
alebo mailom na adresu:
medartnr@medart.sk
s označením predmetu správy:
Súťaž: Domáci lekár

Milí čitatelia,

v roku 2008 sme pre vás pripravili novú rubriku, ktorá má ambíciu sprístupniť vám niektoré z nespočetných zákutí a miest nášho krásneho Slovenska. Našou snahou je poskytnúť vám informácie a pozvať vás do známych i menej známych lokalít a regiónov bohatých na prírodné krásy, pamiatky a miesta oddychu. Budeme tak spoločne objavovať miesta, ktoré majú potenciál byť oázou relaxácie počas víkendů.

Našou prvou pozvánkou sú Štiavnické vrchy. Vďaka svojej kráse, rozlohe a polohe boli vyhlásené za chránenú krajinnú oblasť, ako najrozsiahljšie pohorie sopečného pôvodu Západných Karpát.

Je piatok popoludní a náš víkend začíname v malebnom prostredí Vyhnianskych vrchov v novozrekonštruovanom hoteli Sitno*** nad obcou Vyhne. Svojou polohou v srdci Slovenska a komplexným vybavením je jedinečným zariadením v tomto regióne. Stane sa pre nás na najbližšie dni útočiskom a miestom skutočného oddychu pri objavovaní krás Banskej Štiavnice, Sitna, Svätého Antona, Počúvadla a iných zákutí Štiavnických vrchov.

Končiaca zima, predjarné obdobie, ale i ostatné ročné obdobia ponúkajú na neskoré piatkové popoludnie prechádzku v malebnom okolí obce Vyhne.

Z hotela sa vyberáme okolo susedného hotela Thermal** lesnou cestou ponad novovybudovaný Vodný Raj. Ten je súčasťou komplexu železítých termálnych bazénov a atrakcií osadených v prírodnom lesoparku. Neďaleko mňa-

me prírodnú atrakciu Vyhniansky travertín a po náučnom chodníku významného slovenského botanika Andreja Kmeťa úzkou dolinou s výhľadom na stredoeurópsku raritu – Kamenné more vystúpame späť k hotelu.

Sobotňajšie výlety a turistika nás najprv zavedú do srdca Štiavnických vrchov „strieborného mesta“ Banská Štiavnica. Obklopuje ju vôkol najväčšie slovenské sopečné pohorie s hlavnou dominantou vrchom Sitno (1009 m. n. m.). Toto slávne a baníckou históriou opradené mesto bolo v roku 1950 vyhlásené za jednu z prvých mestských pamiatkových rezervácií u nás a zapísané do svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

Prehliadku zaujímavostí banského mesta začneme na Námestí Sv. Trojice obklopenom meštianskymi domami z 15. storočia, banskými štôľňami a kamennými uličkami. Dominuje mu baro-

VÍKENDOVÉ POTULKY PO SLOVENSKU

Štiavnické vrchy

- Banská Štiavnica so Starým zámkom na výbežku vrchu Paradaj.





kový morový stĺp postavený v druhej polovici 18. storočia. Odtiaľ je kúsok cesty na Starý zámok s renesančnou vežou, v ktorej je umiestnená expozícia Slovenského banského múzea ako svedka histórie mesta. Po pútavej hodinovej prehliadke cez malebné uličky starého mesta pokračujeme k Novému zámku. Ten pôvodne slúžil ako ochrana proti tureckým nájazdom a dnes poskytuje priestory pre muzeálne exponáty protitureckého odboja na Slovensku. Nasýtení nádhernými výhľadmi na mesto a jeho okolie sa pobežíme na ďalší z kopcov nad mestom, na Kalváriu. Rozprestiera sa na vrchu Scharfenberg a tvorí výnimočný architektonický celok. Bola vybudovaná z darov baníkov, ťažiarov a remeselníkov v polovici 18. st. Z jej vrcholu máme mesto dookola ako na dlani so všetkými jeho dominantami. Ideálne miesto na spomienkové fotografie.



■ Výhľad na Kalváriu z náprotivného kopca.

Nastal čas vrátiť sa do centra na Trojičné námestie a posilniť sa dobrým jedlom v štýlovej reštaurácii. Poobedný čaj si vychutnáme v krásnej budove bývalej banickej Klopacky. Tu si oddýchneme a zrelaxujeme v pohodlnom prostredí. V ponuke je tu viac ako 150 druhov čajov a čajových špecialít.

Neoddeliteľnou súčasťou minulosti i prítomnosti mesta i okolia je unikátny systém vodných nádrží nazývaných tajchy. Ich úlohou bolo kumulovať povrchovú vodu ako zdroj energie pre čerpacie stroje a hutnícke zariadenia. Dnes sú miestom oddychu a turistických vychádzok.

K najznámejším patria: Malá a Veľká Rychňava, Evička, Klinger, Rozgrund a Počúvadlo. Naším prvým popoludňajším cieľom bude posledne menované Počúvadlo ako východiskový bod návštevy hradu Sitno a vrcholu Sitna.

Cesta po zelenej značke je nenáročnou turistikou. Míňajúc malebnú studničku, vôkol skalnej veže, cez Tatársku lúku postupujeme po náučnom chodníku a k vrcholu nás privedie 277 drevených schodov. Výhľadové skaly nám za odmenu poskytujú pohľad na nádhernú scenériu severného pohoria Štiavnických vrchov. V letných mesiacoch je okrem vyhlídkovej veže otvorený i bufet. Po krátkom oddychu odchádzame po modrej značke na hrad Sitno, teda jeho pozostatky, pretože je v súčasnosti v rekonštrukcii. Vraciame sa popod Petrov vrch a cez tatársku lúku



■ Skalné bralo na svahu Sitna neďaleko prameňa Močidlo. Podľa tradície tu rád odychoval Jánošík.



■ Historické srdce Banskej Štiavnice s kostolom Sv. Kataríny.

k Počúvadlu, kde nám po trojhodinovej túre dobre padne pivko.

Cesta späť okolo Rychňavského a Evičkinho jazera s nespočetnými zákrutami jaru i letom lemovaná pestrou flórou nás privedie do nášho útočiska. A čo s načatým večerom? Relax vo wellnes centre hotela. K dispozícii sú sauny, plavecký i relaxačný termálny bazén, vodo- a elektroličba, čistenie čakier, japonská a iné masáže.

Nedeľné ráno je tu a po výdatných raňajkách hor sa do Svätého Antona. Nachádza sa 2 km južne od Banskej Štiavnice. Najprv navštívime jeho dominantu – kaštieľ, ktorý patrí medzi najzachovalejšie svojho druhu u nás. Neváhajte a poďte s nami na prehliadku poľovníckeho a lesníckeho múzea, rozsiahlej zbierky trofejí, nábytkov, intarzií a obrazov. To však nie je všetko. Na záver návštevy Sv. Antona sa pokocháme krásami priľahlého parku a lesoparku s rozlohou 30 hektárov. K nedeľnej pohode ako pohladenie duše pôsobí svojím čarom horné a dolné jazierko, altánky, vodné kaskády, vzácne stromy

a rastliny. Romantikou a pokojom dýcha posedenie na kamennej lavičke pri lesnej studienke. Významné miesto si tu našla i kaplnka Sv. Huberta, pri ktorej každoročne zahajujú dni Svätého Huberta, patróna poľovníkov.

Po dobrom obede v poľovníckej reštaurácii je čas pomýšľať na návrat. Naše potulky v lokalite Štiavnických vrchov ukončíme v ich centre. Potešíme oči pohľadom na krásne sekvoje, cédre, kôrovníky, kryptomérie a iné skvosty flóry tunajšej botanickej záhrady s rozlohou 3,5 hektára. Víkend v Štiavnických vrchoch sa pomaly chýli ku koncu. Veríme, že táto opísaná prehliadka sa stane jedným z tipov na váš víkend plný aktívneho oddychu a relaxu v lone slovenskej prírody. A kam pôjdeme nabudúce? Nechajte sa prevkapiť.

Ing. Vladimír Piešický

Pri potulkách po našom krásnom Slovensku sa určite zastavíte v nejednej rázovitej slovenskej reštaurácii, kde ponúkajú tradičné slovenské dobroty. Iste mi dáte za pravdu, že názvy jedál ako sú syrek, demikát, ciberej, hladovica, juška či božie milosti, zvlášť tým neskôr narodeným, by mohli robiť mierne problémy. Prinášame vám preto pohľad do histórie slovenskej kuchyne, doplnený originálnymi receptami našich babičiek či prababičiek.

STRIEDMO A PRITOM ZDRAVO v slovenskej kuchyni

Slovenská gastronómia má svoju bohatú históriu. Naši predkovia sa stravovali striedmo a pritom zdravo. Veď na vtedajšie pomery vysoká spotreba zeleniny, kyslej kapusty, obilnín, strukovín, zemiakov a mliečnych výrobkov zodpovedá aj súčasným požiadavkám racionálnej výživy.

Slovenská kuchyňa a stravovanie prešli v priebehu dejín veľkými zmenami. Uchovanie typických prvkov stravovania v jednotlivých oblastiach záviselo od geografickej polohy, klimatických podmienok, kvality pôdy, rastlinného a živočíšneho fondu, ale aj od samotnej ľudskej práce a vynaliezavosti pri spracúvaní potravín a príprave pokrmov.

Ludová strava sa opierala predovšetkým o vlastné zdroje surovín. Boli to zväčša potraviny rastlinného pôvodu, ako sú zemiaky, obilniny, strukoviny a zelenina. Zo živočíšnych produktov to bolo mlieko a mliečne výrobky. Počas cirkevných pôstov sa najčastejšie podávali ryby. Voda na varenie a pitie sa čerpala z vyhlbených studní. Jedlo sa dva- až trikrát za deň. Na raňajky sa často jedla polievka, chlieb a niekedy aj obilninové kaše. Sýtejší bol obed alebo večera. Pieklo sa na ražni alebo na ohnisku. Dovážané koreniny boli vzácnym tovarom. Vždy boli zo zámoria, ale len pre bohaté vrstvy obyvateľstva. Prostý ľud používal prevažne len korenie, ktoré si vedel vypestovať sám vo svojich záhradkách.

Zemiaky sa k nám dostali z Ameriky v 18. storočí, znamenalo to opäť výraznú zmenu aj v stravovaní, hlavne v horských oblastiach. Ich pestovanie sa zo začiatku presadzovalo veľmi pomaly,

ale už v 19. storočí v chudobných a horských oblastiach tvorili zemiaky s kyslou kapustou základ ľudovej stravy.

Na úrodných nížinách (Žitný ostrov, okolie Nitry, Záhorie, dolné Považie a južný Zemplín) bola strava pestrejšia a sortiment jedál obšas obohatili aj mäsité jedlá, zelenina, mliečne výrobky v najrozličnejších úpravách a ovocie. Do dnešných čias sa stravovacie zvyklosti azda najviac zachovali v oblasti Oravy, Liptova, Spiša, Šariša a Zemplína.

Tradicie fašiangov

Fašiangami nazývame obdobie od Troch kráľov až do Popolcovej stredy, kedy sa začína štyridsaťdňový pôst až do Veľkej noci. Dĺžka fašiangov závisela od pohyblivého dátumu Veľkej noci. Slovo fašiangy pochádza z nemeckého slova Fasching, čo znamená čas radosti, veselosti a zábav. Bolo to hlavne preto, že na poli už nebola žiadna súrna práca. Hovorilo sa, že aktívna účasť na rozličných zábavách a hrách má pozitívny vplyv na úrodu, úžitkovosť dobytku a na zdravie ľudí. Preto fašiangy od nepamätí oslavovali všetci – chudobní i bohatí, na dedinách i v mestách. Tradovalo sa, že cez fašiangy sa má veľa jesť a piť, aby bol každý pri sile po celý rok. Hlavná fašiangová zábava začínala na fašiangovú nedeľu. Obed bol bohatý a tradičným jedlom bola bravčová pečienka s kapustou a knedľou. V žiadnej rodine nechýbali rozvoňavajúce šišky a fánky (božie milosti). Dodnes sa zachovalo porekadlo: „Na fašiangy výskaj, v pôste brucho stískaj!“

Božie milosti – fánky, čeregy, triesky

Potrebuje: 250 g hladkej múky, 1 lyžica práškového cukru, trošku kypriaceho prášku, trochu mlieka a soli, 2 žĺtky, rum, 200 g tuku na vyprážanie

Postup: Na doske spracujeme preosiatu múku s kypriacim práškom, práškovým cukrom, mliekom, soľou, žĺtkami a rumom. Vypracujeme vláčne cesto. Potom ho rozvalkáme na tenký plát a ostrým nožom pokrájame na trojuholníky s dĺžkou asi 10 cm a šírkou 4 – 5 cm a v strede ich 2x narežeme. Nakoniec božie milosti vyprážame v horúcom tuku do zlatista. Po vybratí z tuku necháme odkvapkať na papierovej servítky. Horúce pocukrujeme a podávame.



Fašiangová kapusta

Potrebuje: 500 g bravčového bôčika (prípadne odrezkov), 40 g masla, 150 g cibule, soľ, mleté čierne korenie, rasca, mletá červená paprika, 500 g kyslej kapusty, 100 g udusenej ryže, 2 dl smotany

Postup: Bravčový bôčik očistíme a zomelieme. Na masle opečieme pokrúpanú cibuľu, pridáme zomleté mäso, osolíme, okoreníme a spolu opečieme. Pekáč vymastíme, uložíme naň tretinu kapusty, pridáme polovicu opečeného mäsa, polovicu ryže, prikryjeme druhou tretinou kapusty, pridáme ostatné mäso, ryžu a všetko prikryjeme zvyšnou kapustou a dáme piecť. Keď je pokrm zapečený, zalejeme ho smotanou a dopečieme.





Veľkonočné špeciality, ich minulosť a prítomnosť

K jarnému obdobiu sa viažu veľkonočné sviatky, ktorých čaro sa spája s prebúdajúcou sa prírodou. Začiatok veľkonočných sviatkov určil prvý všeobecný snem Nikejský v roku 325. Hojnosti veľkonočného stola predchádzal štyridsaťdňový prísny pôst, keď sa nesmeli jesť masné a mäsité jedlá v stredu, a v piatok ani mlieko. Dospelí

mohli jesť len raz za deň, väčšinou zemiaky pečené v šupke s kyslou kapustou, kyslé ryby, lokše alebo rezance s makom, zemiaky s kyslým mliekom alebo prívarky zo strukovín. Archaickým pôstnym jedlom bol demikát.

Pripravoval sa z osolenej vody, nadrobeného chleba s prídavkom pšeničných otrúb alebo ovsu. Podával sa s varenou fazuľkou a lokšami. Na Zelený štvrtok sa obyčajne „lepili“ pirohy plnené tvarohom, kapustou alebo lekvárom. Okrem nich sa podával aj hlávkový a fazuľový šalát, pôstna tvarohová a bryndzová polievka, demikát alebo mliečna, bryndzová či zemiaková polievka. Na Veľký piatok sa nesmelo jesť celý deň.

V domácnostiach sa pieklo obradné pečivo z jemného kysnutého cesta, nazývané judáše. Na Bielu sobotu sa v rodinách už od skorého rána varilo a pieklo na nastávajúce sviatky.



Piekol sa nielen čerstvý chlieb, ale aj rôzne koláče, vrátane veľkonočného baránka z treného maslového cesta. Typickým veľkonočným jedlom, súvisiacim so symbolikou veľkonočných sviatkov, bolo pečené jahňa a varená údená domáca šunka. Šunka sa zásadne varila pomaly a vcelku, aby ostala šťavnatá. Preto ju nechávali vychladnúť vo vývare, aby nevyschla. Zvlášť sa varila klobása a vajcia natvrdo. Tieto jedlá sa podávali s chrenom, cviklou a chlebom. Veľkonočné jedlá dopĺňala pálenka a víno.

Symbolom rozvíjajúceho sa života boli odjakživa vajcia. Spájajú sa aj s tradíciou veľkonočných sviatkov. Na Bielu sobotu ich dievčatá pripravovali pre svojich oblievačov a v nedeľu ich maľovali a zdobili. Na maľovanie používali cibuľovú šupku, ktorá škupinu sfarbovala na oranžovo.

S veľkonočnými sviatkami sa spájajú mnohé zvyky a obrady i typické pokrm, napríklad veľkonočná hrudka, veľkonočný koláč – mazanec, paska, veľkonočný baránok. Tieto a iné pokrm nosili a do-

dnes nosia do kostola posvätiť.

Priam magickú silu dakedy pripisovali naši predkovia kosti zo šunky, ktorú roľníci zahrabávali pri sadení zemiakov do prvej brázdy. Kúsky šunkovej kosti strkali aj do krtincov, aby krty zaliezli hlboko do zeme a nerobili škodu na úrode.

- ra -

Zdroj: Ružena Murgová „Zaujímavé recepty našich babičiek a prababičiek“

Veľkonočná hrudka – syrek

Potrebuje: 1 l mlieka, 10 vajec, mleté čierne korenie a nové korenie, soľ

Postup: V mlieku rozšľaháme vajcia, pridáme trochu mletého korenia a soľ. Uvedieme do varu a za stáleho miešania varíme, až kým sa v mlieku vyzrážajú. Odsavíme z tepelného zdroja a zmes precedíme cez čisté biele plátno, ktoré zaviažeme a necháme odkvapať. Hotovú vychladnutú hrudku pokrájame na plátky a podávame so strúhaným chrenom a chlebom. Na zlepšenie vzhľadu a chute môžeme pred koncom varenia do zmesi pridať rezance šunky, kápie alebo lístočky petržlenovej vňate.



Veľkonočný baránok

Potrebuje: 5 vajec, 200 g práškového cukru, 4 lyžice horúcej vody, 160 g hladkej múky, 1 lyžička kypriaceho prášku, 100 g mletých orechov, 1 vanilínový cukor, citrónová kôra, tuk a hrubá múka na formu

Postup: Žĺtky vymiešame s cukrom do peny, pridáme po lyžiciach horúcu vodu, preosiadu múku s kypriacim práškom a mleté orechy. Nakoniec zľahka primiešame tuhý sneh z bielkov. Formu na baránka (obe časti) vymastíme tukom a vysypeme hrubou múkou. Potom vlejeme do nej cesto, priklopíme vrchným dielom baránka. Pečieme v mierne vyhriatej rúre asi 45 minút. Upečeného baránka vyklopíme, pocukrujeme a necháme vychladnúť. Baránka môžeme prizdobiť mašličkou okolo krku.



„Blázon hľadá šťastie v dialke, múdry si ho pestuje pod nohami.“

James Oppenheim

„Všetko, čo potrebujete ku šťastiu, máte v sebe.“

Barbara de Angelis

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

AKO CESTA

za zdravím, pohodou a harmóniou

Stalo sa už tradíciou s prichádzajúcim Novým rokom priať sebe aj svojim blízkym veľa zdravia, šťastia a lásky. Sú to slová, ktoré počujeme často, avšak nad ich skutočným významom sa nie vždy dostatočne zamýšľame.

■ Ak šťastie neprichádza, mali by sme začať uvažovať o zmene v sebe samých.

Všetci hľadáme šťastie, túžime odhaliť tajomstvá, ktoré by nám umožnili žiť plný a pokojný život. Od prvých chvíľ nášho života až do chvíľ našej smrti nás ženie dopredu hľadanie toho, čo nám, ako sa nazdávame, zabezpečí šťastie. Na tejto ceste mnohí robíme chyby a nevyhneme sa pádom. Ak každý deň prežívame s očakávaním, že to, čo sa odohráva mimo nás, nám prinesie šťastie, nevyhnutne nás čaká neúspech a sklamanie. Robíme totiž zo seba obeť okolností, na ktoré nemáme vplyv, a naša radosť a spokojnosť v takom prípade závisia od iných.

Takže ak sa všetko vonku stále mení, ako si v živote môžeme vytvoriť pocit šťastia a spokojnosti? Tajomstvo spočíva v tom, že treba ísť opačným smerom, než sme si zvykli, presunúť sa od úsilia vytvoriť stabilitu vonku k pokusu vytvoriť si ju vnútri v sebe. Životnými skúsenosťami som aj ja prišla k poznaniu, že všetko, čo potrebujeme ku šťastiu, máme v sebe. Život smeruje zvnútra von. Či už sme šťastní alebo smutní, je to vďaka tomu, čo sa odohráva v nás. Celý náš svet sa odohráva v nás. Všetko je v našich rukách a v našej moci. Začnime teda od seba.

Aj keď sa pousilujem načrtnúť cestu zdravého štýlu života veľmi konkrétne, napr. zdravým jedálničkom, pravidelným pohybom, psychohygienou, nemôžem sa ubrániť filozofickým úvahám. Všetko začína aj končí v mysli. Byť prístupní novým pohľadom a zmenám je veľmi podstatné. Všetci chceme byť krajší, lepší a úspešnejší. Ale predstava, že sa musíme zmeniť – tá nám už veľmi nevoní. Podstatou života nie je poukladať všetko na miesto a potom to tam udržať. To nie je život, to je stagnácia. Ak sa pokúšame o „stabilitu“ života, vynašli sme dokonalý recept na utrpenie. Budme pripravení na zmenu. Poddajme sa tak, ako voda v potoku a obídme prekážky. Rovno pred očami sa nám zjavia nové cesty a nová múdrosť, ktorú treba objaviť. A verme tomu, že naše úsilie bude naplnené.

Ak sme si dali novoročné predsavzatie, že budeme žiť zdravšie, skúsme ho aj naplniť. Je nesporné, že v januári posilňovne a fitnesscentrá praskajú vo švíkoch. Skúsme to aj my, pohyb je predsa zdravý. Dajme si poradiť od odborníka a nechajme sa viesť. Výsledok sa skôr či neskôr dostaví, naše telo bude pevnejšie a vyformované a naša psychika bude odolnejšia. A keďže príčina všetkých ochorení spočíva v oslabenej psychike, budeme zákonite aj zdravší. Pridajme pohyb na čerstvom vzduchu, najlepšia je chôdza, resp. beh v prírode, v lese. A pozitívnu energiu načerpajme aj prijímaním potravín, ktoré sú kaloricky nezaťažujúce organizmus a dodávajú mu veľa stavebných látok, vitamínov, enzýmov a pod. Dnes už nie je núdza o kvalitné biopotraviny, potraviny bohaté na bielkoviny, hlavne rastlinného

pôvodu. Všetky zmeny robme s radosťou a nehanbime sa pochváliť aj s najmenším úspechom svojim najbližším. Aj zmenu životného štýlu treba chápať komplexne, tak ako komplexne treba chápať zdravie človeka a holistický prístup k príčinám chorôb.

Ako na to, aby sme krôčik po krôčiku boli zdravší a krajší?

Skúsme urobiť jarnú očistu organizmu – duševnú a následne fyzickú. Duševná očista by mala spočívať v zbavení sa negatívnych myšlienok – strachu z neúspechu, závidi, neprajnosti. Pozitívny postoj ku všetkému, s čím sa denne stretávame, je určite prvoradý.

Na fyzickú očistu existuje veľa prostriedkov, dnes už dostupných každému.

Z prípravkov gemmoterapie odporúčam zadovážiť si:

■ **JARNÚ OČISTNÚ KÚRU**, ktorá pomôže povzbudiť organizmus a zbaviť ho nečistôt. Zložky kúry:

⚡ **Pýr plazivý** – dôkladne čistí celý organizmus, čistí krv, zlepšuje stav slizníc a kompletne prečistí močové ústrojenstvo.

⚡ **Pestrec mariánsky** – regeneruje pečeň a žľezky, pôsobí ochranné na pečeneňový parenchým, zlepšuje látkovú výmenu a zlepšuje stav aj pri gynekologických problémoch.

⚡ **Breza previsnutá** – je drenážnym prostriedkom, vyrobeným z púčikov



brezy, jej úlohou je pripraviť telo k pôsobeniu hlavných produktov, čistí organizmus, dodáva telu stopové prvky a vitamíny, ktoré pomáhajú odstrániť únavu.

■ **Rozmarín lekársky** – je to účinný prostriedok pri zlyhaní pľúc, srdca alebo ľadvín, pôsobí žlčopudne, detoxikačne, bráni rednutiu kostí. Zlepšuje psychickú vyčerpanosť a únavu, odstraňuje depresie.

Z ďalších účinných prípravkov by som odporučila novinky:

■ **FIT-KOLON**, ktorý výrazne posilňuje obranyschopnosť organizmu, ničí nežiaduce mikróby v tráviacej sústave, znižuje riziko zápalových procesov a napomáha normálnej činnosti žalúdka, dvanástorníka aj čriev.

■ **STOP-KOK**, ktorý znižuje riziko rozvoja vírusových a bakteriálnych ochorení, stimuluje vylučovanie škodlivín z tela, navodzuje očistu tela od vírusov, baktérií a plesní.

A keďže po zime je náš organizmus oslabený aj v dôsledku nedostatku slnečných lúčov, odporúčam posilniť si imunitný systém aj iným spôsobom. Terapia svetlom a jej blahodarné účinky sú známe už tisíce rokov. Svetlo nielen pôsobí na nás príjemne a pohodovo, ale je aj nevyhnutné pre správne fungovanie metabolizmu a imunitného systému. A vieme, že kedykoľvek sa rovnováha medzi fyziologickými procesmi naruší, objaví sa choroba. Patentovaná technológia systému fototerapie **BIOPTRON** je dobrým pomocníkom v oblasti prevencie, ako aj pri liečbe rôznych porúch a chorôb. Prístroje sú vysokokvalitné, s jednoduchou obsluhou a bez nežiaducich účinkov. Riešia zdravotnú prevenciu a liečbu holisticky a sú vhodné aj na použitie v domácnosti.

Je potešujúce, keď príde **diabetik**, ktorý ešte pred dvomi mesiacmi používal barle a mal nohu v obväzoch, a ukáže ranu zahojenú a nemokvajúcu. Je až ťažko uveriť, že používaním zostavy tinktúr: **Plamienka, I-STOP, breza, čučoriedka, a potieraním smrekovou tinktúrou**, pri súčasnom pravidelnom dennodennom používaní liečby polarizovaným svetlom BIOPTRON na presne určené miesta, sa dostavil tak krásny výsledok. Len človek, ktorý sa 4 roky nemohol kúpať na verejných kúpaliskách, si túto zmenu vie patrične vychutnať.

Veľkú radosť mi spôsobila klientka, mladá žena, ktorá mala **problém otehotnieť**. Boli sme v kontakte cez mail, pretože je z opačného kúta Slovenska. Po druhom opakovaní sady tinktúr: **Jarabina vtáčia, Sladovka, Dub, Čierna ríbezľa – malina a Nechtík lekársky**, prišla radostná správa, že vytúžené dieťaťko je na ceste.

Veľkú úlohu v obidvoch prípadoch mala psychika týchto klientov. Pozitívnym spôsobom podporila blahodarné účinky darov prírody a viera v ich liečivý účinok tento účinok aj zabezpečila.

Skúsme aj my urobiť niečo pozitívne pre seba, každý deň urobme aspoň malú časť toho, čo v mozaike vytvorí úžasnú zmenu.

Bližšie informácie z oblasti gemmoterapie zistíte na web-stránke: www.evawellness.sk alebo si ich vyžiadajte na e-mailovej adrese: info@evawellness.sk, príp. telefonicky na čísle: **0918 175 735**.

Prinášame vám tiež odpovede na najčastejšie sa opakujúce otázky:

■ **Môžu tinktúry užívať aj deti?**

Áno, väčšinou polovičné dávky podľa veku. Na fľaštičkách je síce uvedená prítomnosť liehu, ale je to nepatrné množstvo. Najmladšie dieťa, ktoré tinktúry užívalo pod dozorom lekára, bol novorodenec. To isté sa týka aj tehotných resp. dojčiacich žien. Pri dojčení sa dokonca môže dostať do mlieka aj niečo z liečebných účinkov tinktúr, čo má priaznivý vplyv aj na dieťa.

■ **Niekedy dochádza pri užívaní kúry k zhoršeniu stavu, prečo?**

Pri užívaní kúry dochádza k celkovému prečisteniu organizmu a tak sa môžu zdravotné problémy začať zhoršovať. Netreba sa toho báť a príp. len znížiť dávkovanie na polovicu, ale hlavne užívať ďalej.

■ **Je možné užívať tinktúry spolu s klasickými liekmi?**

Áno, je len potrebné nechať polhodinový časový odstup medzi užívaním tinktúr a liekov.

Súťažné okienko

• SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ •

Zapojte sa do súťaže a získajte **špeciálnu kúru na odbúranie tukov, redukciu nadváhy, čistenie obličiek a ostatných vnútorných orgánov**, ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

Aký význam má breza previsnutá ako súčasť Jarnej očistnej kúry?

Uzávierka súťaže je 5. mája 2008.



Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornočermánska 4, 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: **Súťaž GEMMOTERAPIA**

Motto:

„Najvyšším a jediným povoláním lékaře je vracet chorým zdraví, čo nazývame liečba.“

„Najvyšším ideálom liečby je rýchle, nenásilné, trvalé obnovenie zdravia, alebo odstránenie a zničenie choroby v celom jej rozsahu, a to čo najkratším, najspolahlivejším spôsobom, na základe jasne pochopiteľných princípov.“

Christian Friedrich Samuel Hahnemann
„Organon racionálnej liečby“

HOMEOPATIA

homeopatia

– ako pôsobí

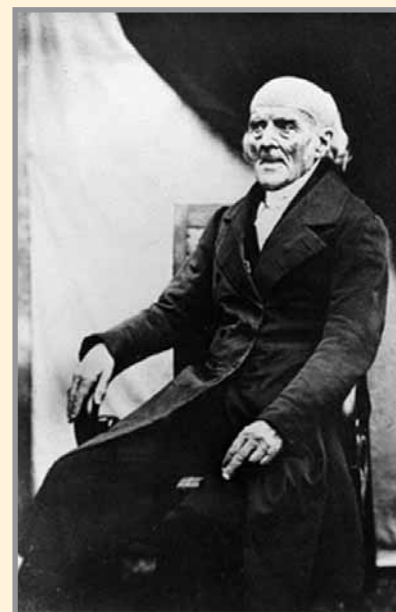
Homeopatia je liečebná metóda známa asi 200 rokov. Jej zakladateľom bol Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843). Dnes patrí medzi najbežnejšie liečebné metódy a liečia sa ňou ľudia na celom svete. Homeopatia má celistvý pohľad na človeka. Neodstraňuje len chorobu, ale lieči chorého človeka ako takého, teda pôsobí na organizmus tak, aby sa postupne stratila jeho náchylnosť reagovať určitým patologickým (chorobným) spôsobom.

Je to prísne individuálny spôsob liečby s prihliadnutím na špecifiká každého organizmu: jeho celkový psycho-fyzický stav, individuálne prejavy daného ochorenia, bežný spôsob reakcie na prostredie (teplo, chlad, vlhko, vietor, slnko...), spôsob reakcie pri záťaži, atď. Homeopatický liek je vybraný podľa princípu podobnosti, čo je základný princíp homeopatie: similia similibus curentur – podobné je liečené podobným. Teda: akákoľvek substancia, ktorá je schopná vyvolať chorobu, dokáže túto chorobu aj vyliečiť. Vyberáme homeopatický liek, ktorý sa svojimi vlastnosťami čo najviac podobá (chorobným) prejavom organizmu. Napr. pacient s nádchou s dráždivým vodnatým sekrétom z nosa, so slzením, ktorý sa lepšie cíti na čerstvom vzduchu, dostane homeopatický liek *Allium cepa*, ktorý je vyrobený z cibule: keď krájame cibuľu, tečie nám z nosa, slzíme, uľaví sa nám na čerstvom vzduchu.

Liečiť možno nielen ľudí, ale aj zvieratá, všetkých bez ohľadu na vek, od novorodencov po seniorov, tiež tehotné ženy. Nie je tu riziko vedľajších, neželaných účinkov ako pri „klasických“ chemických liekoch, lebo princíp účinku homeopatického lieku je odlišný: ide nie o chemické, ale o informačné pôsobenie na organizmus. Pôsobí regulačne, stimuluje organizmus tak, aby sa dostal do dynamickej rovnováhy.

HOMEOPATICKÝ LIEK

Homeopatické lieky sú vyrobené z rastlín, živočíchov, minerálov, kovov, jedov, patologických výlučkov. Vyrábajú sa opakovaným riedením a dynamizáciou. Čím je riedenie vyššie, tým hlbšie liek zasahuje do patológie. Konečný produkt (od potencie CH9, DH12) už neobsahuje žiadne molekuly pôvodnej substancie, z ktorej bol vyrobený. Ide o energoinformačné pôsobenie: pri procese výroby je na energetickom nosiči (cukor, alkohol, voda) uchovaná informácia zo substancie, z ktorej



■ Christian Friedrich Samuel Hahnemann – nemecký lekár a lekárnik, fyzik, zakladateľ homeopatie.

■ Slovo „homeopatia“ je odvodené z gréčtiny a skladá sa zo slov *Homoios* = podobný a *Pathos* = bolesť, utrpenie. Je opakom pojmu *alopatia* (gréck. *Allos* = ináč, inak a *Pathos* = bolesť, utrpenie). Tým má byť vyjadrené, že v homeopatii prichádzajú do úvahy liečivá, ktoré sú schopné vyvolať v zdravom ľudskom tele podobné príznaky, aké má choroba, ktorú nimi liečime.

bol liek vyrobený. Výber lieku sa robí na základe podobnosti s prejavmi chorého organizmu.

AKO PREBIEHA LIEČBA

Homeopatický liek stimuluje riadiace mechanizmy organizmu tak, aby bola nastolená dynamická rovnováha.

V uzdravovacom procese organizmu očakávame na začiatku tzv. homeopatické zhoršenie. Ide o prechodné zvýraznenie ťažkostí: napr. zhoršenie ekzému, spustenie sa výtokov zo slizníc (nádcha, kašeľ, gynekologický výtok), nástup horúčky a podobne. Ide vlastne o „upratovanie“, detoxikáciu organizmu, ktorá sa rozbehne po stimulovaní obranných síl organizmu. Prejavy tzv. homeopatického zhoršenia (teda detoxikácie organizmu) bývajú prítomné na koži alebo na slizniciach či už dýchacieho alebo tráviaceho systému. Pritom sú to prejavy, ktoré sa už v minulosti vyskytli. Vtedy nie je vhodné akýmkoľvek spôsobom ich potláčať, lebo by to bolo, ako keby sme zatvorili



ventil, cez ktorý chceme niečo prebytočné, škodlivé, nepotrebné vypustiť von. Pri chronických ochoreniach, ako sú napríklad cukrovka, vysoký krvný tlak a pod. pritom nejde o zhoršenie prejavov základnej choroby, ako stúpanie hladiny cukru alebo zvýšenie krvného tlaku. V procese liečby chorý zvyčajne pozoruje pocit zvýšenej fyzickej energie a psychickej pohody.

Organizmus reaguje v priebehu liečby podľa tzv. Heringových zákonov:

- **Zvnútra von:** zlepši sa vnútorný alebo závažnejší problém a objaví sa prejav na povrchu – na koži alebo na slizniciach – vo forme vyrážky alebo sekréty či slizničného výtoku. Pri bolestiach kĺbov sa stratí bolesť veľkých kĺbov a objaví sa bolesť malých kĺbov, ktorá napokon tiež odoznie. Stratí sa chronická nádcha a vráti sa silné potenie nôh, ktoré tiež postupne odoznie, a pod.
- **Zhora nadol:** prejavy sa strácajú postupne smerom zhora nadol.
- **V opačnom poradí ako ťažkosti vznikali:** najprv sa objavia a stratia najnovšie a najkratšie trvajúce príznaky, nakoniec najstaršie a najdlhšie trvajúce príznaky.

RÔZNE PRÍSTUPY V HOMEOPATICKEJ LIEČBE

■ **Existuje viacero rôznych spôsobov, ako možno homeopatiu v praxi použiť:**

■ **Klasická homeopatia** – predpísanie konštitučného lieku: Ide o predpis jediného lieku v jednej dobe. Pri výbere lieku je braný do úvahy človek ako celok, s jeho mentálnymi a telesnými symptómami. Lieči sa chorý človek, nie choroba. Predpísaný liek by sa mal v čo najväčšej miere podobať mentálno-emočnému stavu pacienta. Ide o najnáročnejšiu metódu homeopatickej liečby, lebo výber lieku je prísne individuálny (teoreticky by každému človeku mal prislúchať iný liek). Mnohé chronické zdravotné ťažkosti tzv. školskou alebo alopatickou medicínou neliečiteľné sa dajú touto cestou odstrániť. Tento spôsob liečby býva niekedy zdĺhavý, dosiahnuté výsledky sú však niekedy podobné zázraku.

■ **Klinická (symptomatická) liečba:**

Pri výbere lieku je kladený dôraz predovšetkým na chorobný proces, nie na človeka ako celok. Napr. u pacienta

• s chrípkou zisťuje všetky jeho objektívne a subjektívne symptómy týkajúce sa chrípky a okolnosti zhoršujúce alebo zlepšujúce jeho stav a podľa nich sa vyberie individuálny liek na chrípku, ktorý pomôže vyliečiť chrípku niekedy už v priebehu niekoľkých hodín.

Touto metódou vyliečime len ten zdravotný problém, na ktorý sme vybrali liek.

■ **Orgánová, drenážna a regulačná liečba:**

Podávané sú lieky s afinitou k určitým orgánom. Napríklad pre pečeň sú to Chelidonium, Carduus marianus, Phosphor, Lycopodium, Mercurius..., pre obličky Berberis vulgaris, Apis, Lycopodium, Phosphor, Solidago..., pre prostatu Sabal atď. Tieto lieky vyliečia problémy súvisiace s orgánovým postihnutím. Zároveň sa používajú homeopatické lieky s regulačným pôsobením na poruchy metabolizmu. Používa sa zvyčajne kombinácia viacerých liekov. Vynikajúcim pomocníkom pri diagnostike a liečbe touto metódou je Elektroakupunktúra podľa Volla, EAV diagnostika, ktorá využíva poznatky z klasickej akupunktúry. Zistilo sa, že stav jednotlivých orgánov a ich funkcia sa prejavuje na koži zmenou elektrického potenciálu, čo je základom pre EAV diagnostiku. Objaviteľom je dr. Reinhold Voll, ktorý zkonštruoval prístroj na hľadanie akupunktúrnych bodov. EAV je diagnostická metóda, ktorá pracuje s meraním elektrického potenciálu na bodoch systému akupunktúrnych dráh. Umožňuje včasnú diagnostiku a tým aj možnosť cieleho liečebného pôsobenia často ešte pred vypuknutím samotnej choroby.

■ **Izopatia:**

Základný rozdiel medzi izopatiou a homeopatiou je ten, že homeopatia je liečenie podobného podobným a izopatia znamená liečbu rovnakého rovnakým. Používa lieky vyrobené z pôvodcov chorôb. Napr. pacient trpiaci kandidózou dostane liek vyrobený z *Candidy albicans*, pacient so streptokokovou infekciou liek vyrobený zo streptokoka *Streptococcinum* atď. Inou možnosťou izopatie je tzv. autoizopatia, čo znamená, že sú použité vlastné sekréty chorého. Pri izopatii je liek pripravovaný rovnako ako homeopatikum, teda opakovaným riedením a dynamizáciou. Izopatia samostatne však nie je schopná vyliečiť chorého človeka ako celok, je skôr vhodná ako doplnok k inej celistvej metóde liečby.

MUDr. Zuzana Pilková

- **Homeopatia**
- **EAV diagnostika**
- **Liečba Bachovými esenciami**

ambulancia: Farská 10, Nitra, tel.: 0908 782 117



Biolactiv

Zdravá a stabilná mikroflóra človeka je mimoriadne dôležitá pre prirodzené fungovanie organizmu. Probiotiká sú živé organizmy, ktoré pomáhajú udržiavať rovnováhu tráviaceho systému, čo je veľmi dôležité pre prevenciu chorôb. Brzdia rast patogénov, zlepšujú tráviace procesy, stimulujú imunitný systém, majú protinádorovú a anti-cholesterolovú aktivitu.

Pri liečbe antibiotikami sa okrem neželaných mikroorganizmov likvidujú aj pre zdravie prospešné mikroorganizmy. To sa môže prejavíť hnačkou, zápchou a celkovým oslabením imunitného systému. Nasadením probiotík môžeme zmierniť problémy spôsobené antibiotikami.

Biolactiv obsahuje jedinečnú kombináciu 5 probiotických baktérií a 7 vitamínov, ktoré pomáhajú upraviť črevnú mikroflóru.

Lactobacillus bulgaricus
Lactobacillus sporogenes
Lactobacillus acidophilus
Bifidobacterium bifidum
Streptococcus thermophilus

Thiamín (vitamín B1)
Riboflavín (vitamín B2)
Niacín (vitamín B3)
Kys.pantothénová (vitamín B5)
Pyridoxín (vitamín B6)
Kyselina listová (vitamín B9)
Kyanokobalamín (vitamín B12)

Biolactiv je dostupný v dvoch formách, kapsule alebo granulát s vynikajúcou chuťou rozpustný priamo v ústach, prípadne vo vode. Biolactiv nemusíte skladovať v chladničke, preto si ho môžete vziať aj na cesty.

Probiotikum, ktoré chutí

Jedinečná kombinácia
5 probiotických baktérií a 7 vitamínov



- pri tráviacich ťažkostiach
- počas a po antibiotickej liečbe
- pri zvýšenej hladine cholesterolu
- pri prevencii gynekologických infekcií
- pri kožných problémoch
- pri stresových situáciách

**ROZPUSTNÝ
PRIAMO
V ÚSTACH!**
Netreba zapíjať.



Balenie	Obsah	Dávkovanie
20 kapsúl	2,5 miliárd baktérií	2 kapsule denne
10 vreciek*	5 miliárd baktérií	1 vrecko denne

*Vhodné pre deti od 3 rokov





Diagnóza: CELIAKIA

Stanovenie diagnózy sa dnes pri neskoršom zavedení lepku do stravy posunulo do vyšších vekových kategórií. Medián výskytu u detí je pod 10. rokom a u dospelých je hlavný vrchol okolo 35.-40. roku veku. V poslednej dobe sa celiakia čoraz častejšie diagnostikuje u starších ľudí, dokonca v literatúre sa udáva, že až 25 % pacientov je diagnostikovaných nad 60 rokov veku. V Anglicku sa 80 % pacientov diagnostikovalo v dospelosti. Diagnóza celiakie u detí sa stanovovala na základe prvého aj druhého odporúčania organizácie ESPGHAN (Európska asociácia detskej gastroenterológie, hepatológie a výživy) v r. 1999 a postup bol prebratý aj gastroenterológmi dospelých pacientov. Posledné odporúčanie bolo vypracované odborníkmi z celého sveta ako tzv. *guide-line* (smernica) a publikované Svetovou organizáciou pre gastroenterológiu v roku 2005.



KLINICKÁ KLASIFIKÁCIA

- **Klasické symptómy** – väčšina symptómov tráviaceho systému
- **Atypické symptómy** – väčšinou symptómy mimo tráviaceho systému, monosymptomatické alebo oligosymptomatické
- **Tiché prejavy** – nie sú prítomné symptómy, ale je prítomné charakteristické poškodenie sliznice

PRE DIAGNÓZU SÚ NUTNÉ:

- **Typická biopsia sliznice tenkého čreva**
- **Pozitívna sérologia**

Niekedy, ak nemáme jednoznačné výsledky biopsie tenkého čreva, je nutné črevnú biopsiu zopakovať. Samotné antiendomyziálne protilátky alebo protilátky proti transglutamináze nie sú postačujúce.

PRI PODOZRENÍ NA CELIAKIU SA ODPORÚČA VYKONAŤ:

- **rutinné krvné testy**
- **biopsiu sliznice tenkého čreva**
- **vyšetrenie sérologických markerov (zriedkavo)**
- **testy na priepustnosť črevnej steny (podľa možnosti)**
- **rádiologické vyšetrenie**
- **kapsulovú endoskopiú (prístupná len obmedzene)**

RUTINNÉ KRVNÉ TESTY

■ Pri rutinných krvných testoch sa najčastejšie stanovuje hladina železa, ferritínu, hladiny vitamínu B12, stredný objem červených krviniek, ktorý je nízky a svedčí o nedostatku železa. Často je prítomná trombocytóza (zvýšený počet krvných doštičiek),

predĺžený čas zrážania krvi, ktorý môže svedčiť o nedostatku vitamínu K. V krvi môže byť znížená hladina vápnika. Pri plne rozvinutom ochorení klesajú krvné bielkoviny a znižuje sa najmä albumín (bielok). Jeho ťažký nedostatok svedčí o prítomnosti komplikácií. Mojm osobným odporúčaním je rutinné vyšetrenie aj hladiny vitamínu D v krvi, najmä u detí. Hodnoty sú veľmi často na dolnej hranici alebo pod ňou.

■ Najdôležitejším vyšetrením u celiakie je biopsia tenkého čreva. Predstavuje „zlatý štandard“ na potvrdenie diagnózy. Nie je správne začať bezlepkovú diétu bez vykonania tohto – dnes už nenáročného vyšetrenia. Biopsia črevnej sliznice by sa mala vykonať aj pri diagnóze dermatitis herpetiformis Dühring pred odporúčaním bezlepkovej diéty. Vyšetrenie nás informuje o stupni poškodenia sliznice a o úprave sliznice na bezlepkovej diéte a umožňuje vylúčiť iné ochorenia.

BIOPSIA TENKÉHO ČREVA

Vykonáva sa dvoma spôsobmi, a to **kapsulou**, ktorá je veľkosťou o niečo väčšia ako lieková kapsula a **endoskopicky** (tzv. hadička do žalúdka – ako hovoria pacienti). Kapsula je upevnená na konci tenkej gumenej hadičky (Crosbyho, Watsonova kapsula). Po prehltnutí kapsule sa pacient vyšetří pod röntgenom, či kapsula dosiahla pomocou peristaltiky tenké črevo. Ak máme kapsulu tam, kde sme ju chceli mať, potom pomocou striekačky, ktorá je na druhom konci hadičky, sa vytvorí podtlak a do kapsuly sa nasaje mikroskopické množstvo sliznice. Vyšetrenie je bezbolestné a pri správnom zavedení kapsuly trvá niekoľko minút. Je náročné na personál, prítomnosť röntgenu, inventár a čas. Využíva sa najmä u malých detí pod 10 kg hmotnosti. Druhá metóda – odber biopstickej vzorky pri endoskopikom vyšetrení sa dnes používa rutinne. Materiál z tenkého čreva sa odoberá pod kontrolou zraku z druhej až tretej časti dvanástorníka. Endoskopujúci lekár už pri pohľade na sliznicu čreva môže vidieť charakteristické prejavy celiakie, a to zúbkovanie rias a ich mozaikovitý vzhľad, sploštené riasy, menší počet

a vymiznutie rias pri insuflácii vzduchu do čreva. Samozrejme len pohľad nestačí, rozhodujúce je histologické vyšetrenie.

Vyšetrenie vzorky získanej či už pri črevnej biopsii alebo endoskopickým vyšetrením by mal vykonať skúsený patológ v tejto oblasti. Dnes sa na posúdenie zmien črevnej sliznice používa

MARSHOVA KLASIFIKÁCIA:

- ⇒ **Štádium 0** – preinfiltratívna sliznica
Sliznica má normálny vzhľad. Zistí sa u 5 % pacientov s celiakiou.
- ⇒ **Štádium I** – zvýšenie počtu intraepiteliálnych lymfocytov, obvykle na 30 až 100 na 1 enterocyt.
- ⇒ **Štádium II** – hyperplázia krypt a zmnoženie intraepiteliálnych lymfocytov. Tieto prejavy sa zistia u cca 20 % pacientov s dermatitis herpetiformis Dühring a celiakiou.
- ⇒ **Štádium III** – atrofia klkov, má 3 stupne:
A – *parciálna (čiastočná) atrofia*
B – *subtotálna atrofia*
C – *totálna atrofia*
 Tieto 3 stupne sú klasické prejavy celiakie. Nachádzame ich asi u 40 % pacientov s dermatitis herpetiformis Dühring a 10-20 % prvostupňových príbuzných pacientov s celiakiou. Veľa osôb s týmito zmenami môže byť v tejto skupine asymptomatických. Zmeny sú charakteristické, ale nie diagnostické, len pre celiakiu. Sú tiež pri tropickej sprue, ťažkej giardiiáze, potravinových alergiách, imunitných deficitoch a odvrhnutí transplantovaného štepu.
- ⇒ **Štádium IV** – totálna atrofia klkov
 Je finálnym stavom u veľmi malej skupiny pacientov, ktorí nereagujú na bezlepkovú diétu a môžu vzniknúť u nich nádorové komplikácie, taktiež sa môže u nich ukladať kolagén v sliznici a podslizničnom tkanive. Pacienti v tomto štádiu obvykle nereagujú na kortikosteroidy, imunosupresívnu liečbu alebo chemoterapiu.

Endoskopickou či kapsulovou metódou je možný odber viacerých vzoriek na vyšetrenie napr. aj enzymatickej aktivity čreva t. j. enzýmov, ktoré štiepia cukry, napr. enzým laktáza štiepi laktózu – mliečny cukor na jednoduché cukry glukózu a galaktózu. Niektoré laboratória vyšetrujú aj ďalšie enzýmy ako sacharázu, trehalázu, izomaltázu, maltázu a dipeptidázu IV. Vyšetrenie poznáme ako histochemické vyšetrenie sliznice tenkého čreva.

Vyšetrenie pomocou endoskopu umožňuje vyšetriť počas jedného dňa mnoho pacientov oproti kapsulovej črevnej biopsii. Vzorka odobratá gastroenterológom do stabilizujúceho roztoku (najčastejšie formaldehyd) putuje ďalej k patológovi, ktorý po zafarbení vzorky posudzuje vzhľad sliznice pod mikroskopom a stanovuje štádium zmien. Druhá časť vzorky slúži na histochemické vyšetrenie, ktoré je náročné na včasné dopravenie vzorky v nefixovanom stave, príprave vzorky k samotnému vyšetreniu a tiež na možnosti vykonať toto vyšetrenie. Natívna vzorka by mala byť v laboratóriu do 15 minút, potom dochádza k rozpadu enzymatickej aktivity. Spomaleniu procesu pomôže uloženie vzorky na suchý ľad. Pri atrofii klkov klesá aktivita enzýmov, ktoré sa nachádzajú na povrchu klkov. Enzýmy štiepia cukry a najcitlivejším je enzým laktáza, ktorý sa v najväčšej miere tvorí na vrcholku klkov. To vysvetľuje, prečo väčšina pacientov s manifestnou celiakiou netoleruje mlieko a mliečny cukor. Časť týchto pacientov, môže na bezlepkovej diéte opäť piť mlieko, ak došlo k úprave črevnej sliznice a tvorí sa opäť dostatok laktázy. U ďalšej časti pacientov dochádza len k čiastočnej úprave, preto tolerujú len určité množstvo mlieka a časť pacientov netoleruje mlieko vôbec napriek bezlepkovej diéte.

Príznakmi laktózovej intolerancie sú: nutkanie na vracanie, nafukovanie, hnačka v čase 30 minút – 2 hodiny po konzumácii mlieka alebo inej potraviny obsahujúcej laktózu. V diagnostike sa používa laktózový tolerančný test: po hladovke a vypití mliečného nápoja sa sleduje v krvi hladina cukru (glykémia) opakovane v priebehu dvoch hodín. Ďalší test určuje obsah vodíka (hydrogen breath test) vo vydychnutom vzduchu, ktorý je vytvorený z nestrávenej laktózy v čreve. Nie všetky tieto testy sú vhodné pre malé deti. V liečbe je potrebná diéta, ktorá je individuálna a vhodné potraviny a ich množstvá je potrebné určiť metódou „pokusu a omylu“. Niektorí vypijú bez subjektívnych ťažkostí len jeden pohár mlieka, iní dva poháre a pod. Pre tých, ktorí netolerujú ani malé množstvo laktózy, sa dajú voľne (bez predpisu) kúpiť prípravky s enzýmami. (pozn. u nás tieto enzýmy nie sú bežne prístupné, napr. v USA je to prípravok Lactaid, ktorý je v kapsulovej forme). Iné prípravky sú v kvapkovej forme a tieto preparáty vyrába predovšetkým mliekarenský priemysel. Niekoľko kvapiek sa pridá do pohára mlieka a po 24 hodinách uloženia mlieka v chladničke je obsah laktózy nižší o 70 %, po zohriatí a následnom pridaní enzýmu až o 90 %. V obchodnej sieti sú (alebo mali by byť) aj mlieka s nižším obsahom laktózy, pričom obsah ostatných výživných látok je zachovaný. Takéto nízkolaktózové mlieko je napr. Nutrilon low lactose a AI – 110 je vyhradené pre dojčatá cestou predpisu. V maďarskej obchodnej sieti je možné kúpiť nízkolaktózové mlieko pod názvom „Laktózmentes tej“, kde je väčšina laktózy odbúraná.

SÉROLOGICKÉ MARKERY

Sérologické markery sú neoddeliteľnou súčasťou vyšetrenia pacienta s celiakiou a pri ich pozitívnom výsledku sa vykoná bioptické vyšetrenie. Pri nepoškodenej sliznici môžu signalizovať prítomnosť latentnej alebo potencionálnej celiakie s nutnosťou sledovania pacienta. ***Nemôžu nahradiť črevnú biopsiu!***

V súčasnej dobe sa vyšetrujú protilátky proti endomyziu (AEMA), protilátky proti tkanivovej transglutamináze (atTG). Tieto protilátky dosahujú 96 až 100 %-nú senzitivitu (citlivosť). Falošne negatívne môžu byť len AEMA u detí pod 2 roky veku. Známe antigliadinové protilátky (AGA) nedosahujú takú úroveň citlivosti ako AEMA a atTG a môžu byť falošne pozitívne u ezofagitídy (zápal pažeráka), alergie na bielkovinu kravského mlieka, gastritídy (zápalu sliznice žalúdka), Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy, cystickej fibrózy, recidivujúcich hnačiek, reumatoidnej artritídy. Význam majú u detí mladších ako 2 roky veku, a to najmä v triede IgA, kde AEMA môžu byť negatívne. AGA protilátky sa dnes neodporúčajú pre rutinné vyšetrenie pre ich nízku špecificitu a senzitivitu.

Zhrnutím je možné povedať, že diagnóza celiakie je založená na:

- ⇒ ***črevnej biopsii a pozitívnych protilátkach (AEMA, anti-tTG) – zlatý štandard dnešnej diagnostiky***
- ⇒ ***endoskopii s črevnou biopsiou***
- ⇒ ***autoprotilátkach AEMA a/alebo anti-tTG***
- ⇒ ***na klinických prejavoch so zlepšením na bezlepkovej diéte***

Poznámka: Až po vyčerpaní možnosti prvého bodu (táto diagnostika je u nás bežná) je možné postupovať kaskádou dole.

MUDr. Kvetoslava Rimarová, CSc.
MUDr. Emeše Majorová



SVÄTOJÁNSKY CHLIEB

– náhrada kakaa a čokolády



Svätojánsky chlieb pochádza zo svätojánskeho stromu, ktorého botanický názov je *Ceratonia siliqua*, vyskytujúceho sa zväčša na strednom východe. Je to rastlina s niekoľkými synonymami: karob, chlebovník, chlieb svätého Jána, svätojánsky chlieb, rohovník obyčajný,...

V obchodoch ho nájdeme pod názvom – karob, alebo karobový prášok.

Ide o stále zelený strom dorastajúci do výšky 15 – 17 m. Plody tvoria lusky, ktoré dosahujú dĺžku až 30 cm. V stave plnej zrelosti sú tmavohnedej farby a obsahujú 4 až 10 semien. Lusky sa sušia a jemným mletím sa z nich získava prášok svätojánskeho chleba – karob. Vzhľadom na to, že tieto semená majú rovnakú hmotnosť, boli v staroveku využívané ako váhová jednotka zlata a neskôr tak vznikol odvodením od názvu týchto semien pojem karát.

Svätojánsky chlieb sa vyskytuje v celej oblasti juhovýchodnej Európy, Stredomoria, západnej Ázie a v Kalifornii. Hlavnými producentmi sú Španielsko, Taliansko a Grécko.

V staroveku sa jeho lusky považovali za veľmi hodnotné, pretože keď sa používali ako krmivo pre dobytok a ošípané, zvieratám sa mimoriadne darilo. Svätojánsky chlieb neobsahuje žiadne metylxaníny. Má prirodzene sladkú chuť, preto ho netreba prisláďzať. Lusky obsahujú 30 – 70 % sacharidov, pričom dreň obsahuje až 26 % sacharózy, 13 % fruktózy, 4,5 % proteínov, 1,5 % tuku. Ďalej obsahuje maltózu a glukózu, aminokyseliny – alanin, prolin, valin, kyselinu galovú a škrob.

Karobové semená obsahujú hlavne bielkoviny a tuky (kyselina olejová,



■ Plody (struky) rohovníka sa pod názvom karob používajú v potravinárstve a v Stredomorí aj na kŕmenie dobytku. Má sladkastú chuť, neobsahuje kofeín ani iné psychoaktívne látky a často sa používa ako hypoalergenická náhrada múky pri bezlepkovej diéte a na kojeneckú výživu. Zo strukov sa tiež izoluje karobová guma, ktorá je povoleným prírodným potravinovým aditívom s číslom E 410.



■ Karobový prášok slúži tiež ako náhrada kakaa v zákusoch a zmrzlínach.

linoleová, palmitová) a polyfenoly. Z hľadiska nutričného je svätojánsky chlieb cenený predovšetkým pre obsah vitamínov skupiny B, minerálnych látok (draslík, horčík, vápnik) a stopových prvkov (železo, mangán, chróm, nikel, meď). Je bohatým zdrojom vlákniny, pektínu a ligninu, ktorý pomáha pri trávení a vylučovaní.

Farmakologická a biologická aktivity karobu spočíva v obsahu polyfenolových látok, ktoré majú silné inhibičné účinky tráviacich enzýmov.

Z hľadiska farmakologického sa karob používa pri liečbe cukrovky. Karob



■ Rohovník obyčajný (*Ceratonia siliqua*) je stále zelený strom rastúci prevažne v oblasti Stredomoria a Prednej Ázie.

obsahuje až 46 % glukózy a fruktózy, ale má o tretinu menej kalórií a 17x menej tuku v porovnaní s čokoládou.

V poslednej dobe karob nachádza dobré uplatnenie v potravinách určených pre osoby trpiace celiakiou alebo autizmom. Tieto ochorenia sa vyznačujú neznášanlivosťou voči lepku, ktorý má za následok poškodenie sliznice tenkého čreva.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

Zdroj: internet

BEZ LÁSKAVÝCH DOTYKOV

človek chradne

PSORIÁZA



V spolupráci so Spoločnosťou psoriatickov a atopikov SR prinášame na stránky časopisu diagnózu Psoriáza. Spolu vám budeme poskytovať nové informácie o liečbe tohto chronického kožného ochorenia, ako aj informácie o rôznych aktivitách Spoločnosti – svojpomocného občianskeho združenia pacientov s psoriázou a s atopickým ekzémom. Veríme, že vás články obohatia a prispievajú k zvýšeniu odbornej starostlivosti o pacienta v lekárni.

VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Čo je psoriáza?

- Psoriáza je v súčasnej dobe pravdepodobne najkúmanejším kožným ochorením. Ochorenie postihuje okrem kože aj kĺby (psoriatická artritída) a predpokladá sa, že jeho prejavy sú sprostredkované imunitnými mechanizmami v tele pacienta.
- Psoriáza sa prejavuje zápalovými ložiskami, a to najmä na rukách, ramenách, laktoch, kolenách a hlave. Na týchto aj ďalších miestach dochádza k nadmernej tvorbe a následnému sčervenaniu a šupinatenu kože. Ide o dlhotrvajúce ochorenie s obdobiami remisíí (období bez príznakov) a recidív (opätovných vzplanutí).
- Toto ochorenie opísal grécky lekár Hippokrates už pred 2000 rokmi a podrobnejšie bolo preskúmané v 19. storočí

angličanom Robertom Willanom a českým rodákom Ferdinandom von Hebróm.

- Výskyt ochorenia v populácii kolíše od 1 % do 5 % – psoriáza je teda približne taká častá ako cukrovka. Celosvetovo ňou trpí až 125 miliónov ľudí, najmä belochov.
- Psoriáza nebýva smrteľná, no ak sa zápal rozšíri po celom povrchu tela, pacient v dôsledku odlupovania kože stráca svoju prirodzenú imunitu, a je tak vystavený mnohým infekciám, ktoré môžu spôsobiť vážne komplikácie.

Ako sa človek stáva psoriatickom?

- Presné príčiny ochorenia stále nie sú známe. Medzi odborníkmi však panuje presvedčenie, že na vzniku psoriázy sa významne podieľajú genetické predispozície, civilizačné faktory, stres, fajčenie, časté užívanie liekov alebo prejedanie sa ťažkými jedlami. Psoriáza však môže vzniknúť aj po chirurgickom reze, popálení, poštípaní hmyzom, röntgenovom ožiarení alebo infekčnom ochorení.
- Psoriáza postihuje všetky vekové kategórie, no najčastejšie sa u mužov i žien objavuje medzi 20. a 40. rokom života.
- Psoriáza nie je infekčná, a teda nie je možné ju od niekoho „chytiť“.

Čím psoriatici trpia?



- Psoriatici trpia tak fyzicky, ako aj psychicky. Po fyzickej stránke ich sužuje svrbenie a bolestivé zmeny na koži. Pri psoriatickej artritíde zasahuje choroba aj kĺby a táto diagnóza môže znamenať invaliditu. Okrem bolesti sa zhoršuje aj chôdza a schopnosť manuálne pracovať. U časti pacientov má ochorenie vplyv na sexuálnu aktivitu.
- Psoriatici však rovnako – ak nie viac – trpia psychicky. Aj keď ich ochorenie nie je infekčné, ľudia sa ich stráňajú. Môžu za to červené flaky na koži, ktoré u okolia vyvolávajú odpor. Ochorenie psoriatickov deprimuje, začínú sa vyhýbať spoločnosti a trpia izoláciou. Psoriatici sú frustrovaní z nedostatočnej liečby, obávajú sa zhoršenia choroby, sú deprimovaní z pocitu neatraktívnosti, a každý desiaty z nich uvažuje o samovražde.
- Psoriáza je mylne považovaná za ľahké ochorenie. Toto ochorenie však psoriatickom môže vážne skomplikovať spoločenské uplatnenie, kariéru a tí, ktorí nenájdu dostatočnú podporu zo strany rodiny a blízkych, riešia svoju situáciu alkoholom.
- Okrem samotných psoriatickov trpia aj ich blízki, ktorí musia čeliť horším ekonomickým podmienkam pri strate zamestnania a komplikovaným spoložitím s človekom, ktorý máva bolesti a depresie. Takmer 80 % pacientov ťažko znáša negatívne dopady ochorenia na kvalitu života a je frustrovaných z liečby.

Ako sa dá psoriáza liečiť?

- Psoriatici nie sú ani malomocní, ani bezmocní. Aj keď dnešná medicína nevie psoriázu liečiť, pozná niekoľko účinných spôsobov, ako priebeh ochorenia zmierniť. Cieľom liečby je zvýšenie kvality života pacienta do tej miery, aby bolo ochorenie pod kontrolou, a aby malo čo najmenší dopad na kvalitu jeho života. Výsledkom liečby



má byť tiež predĺženie obdobia remisíí. Súčasná medicína pozná tri hlavné spôsoby liečby, ktoré sa neustále zdokonaľujú:

1. **Lokálna liečba:** Lokálne účinkujúce látky (externá) sú základom terapie ľahkej a stredne závažnej formy psoriázy, pri ťažkých formách majú doplnkový charakter. Tento spôsob liečby zahŕňa balneoterapiu (kúpeľnú liečbu), nasadenie lokálnych kortikoidov a retinoidov (vitamíny a súčasne hormóny), dechtov a masť.
2. **Fototerapia:** Pozitívny účinok slnečného žiarenia na niektoré kožné ochorenia je známy už od staroveku. Balneofototerapia, fototerapia a fotochemoterapia sú fyzikálne metódy liečby využívajúce umelé zdroje ultrafialového žiarenia a patria k najvýznamnejším, najúčinnnejším a relatívne bezpečným spôsobom liečby psoriázy.
3. **Systémová liečba:** Celkovú liečbu vyžadujú pacienti so stredne ťažkou a ťažkou formou psoriázy alebo pacienti nereagujúci na lokálnu liečbu a fototerapiu. Uprednostňuje sa aj v prípadoch, keď treba dosiahnuť rýchly nástup účinku alebo na miestach ťažko prístupných lokálnej liečbe či u osobitných foriem psoriázy. Nevýhodou liečby je toxicita a vedľajšie účinky, ktoré dermatológom sťažujú určovanie dĺžky a dávkovania liečby, a pacientom jej priebeh.

Na základe rozširujúcich sa poznatkov molekulovej biológie vznikli predpoklady pre vývoj novej skupiny **liekov s cieľným pôsobením – biologík**. Tie v dnešnej dobe predstavujú špičku v oblasti celkovej liečby psoriázy. Zhotovujú sa „na mieru“ konkrétnej cieľovej molekuly, ktorá má kľúčové postavenie vo vývoji chorobného stavu. Ich vysoká selektivita sa odráža najmä na lepšej znášanlivosti liečby, čo umožňuje jej dlhodobé podávanie a priebežnú kontrolu prejavov ochorenia.

- Každé zlyhanie terapie prináša pocity sklamaní, rezignácie pred ďalšou liečbou a neraz je z neúspechu obviňovaný aj ošetrojúci dermatológ.
- Pozitívne je pôsobenie patientských združení so vzájomnou výmenou poznatkov, diskusiami s odborníkmi – dermatológmi. Nakoľko je však každá psoriáza iná, odporúča sa nové postupy konzultovať s ošetrojúcim dermatológom.
- Vzhľadom na vážne psychické dopady ochorenia má svoje miesto v liečbe psoriázy pomoc psychológa.

SPOLOČNOSŤ PSORIATIKOV A ATOPIKOV SR

Čo je jej cieľom?

- Zastupovať záujmy všetkých psoriatikov a atopikov pri rokovaniach so zákonodarcami a s výkonnou mocou.
- Podporovať skvalitnenie a modernizáciu liečby týchto chronických kožných chorôb.
- Informovať prostredníctvom bulletinu *Helios* o všetkých aspektoch života s chronickými kožnými chorobami.
- Stretávať sa v kluboch psoriatikov a atopikov s lekármi, lekárnikmi, psychológmi, dilermi podporných a výživových prípravkov.

- Pomáhať pri zakladaní denných centier na liečbu kožných chorôb, získavať financie na ich vybavenie modernou technikou.
- Zlepšovať fyzickú a najmä psychickú kondíciu psoriatikov a atopikov spoločnými pobytmi pri mori, protistresovými kurzmi i relaxačnými aktivitami.
- Oboznamovať verejnosť s tým, že tieto kožné choroby nie sú infekčné a zmeniť tak vzťah okolia k ľuďom s postihnutou kožou.



■ Koža na hlave postihnutá psoriázou.

Najdôležitejšie aktivity

- Unikátny **Deň kože – deň dotykov** – celoslovenská akcia, ktorá nemá vo svete obdobu. Prostredníctvom médií, ale aj bezprostredne v mestách, kde fungujú kluby psoriatikov a atopikov s pomocou dermatológov kontaktujeme verejnosť a informujeme ju o nepresnosti týchto chorôb, ale aj o prevencii vzniku iných kožných problémov. Pri tejto príležitosti rozdávame verejnosti leták a „láskomatové“ kartičky, ale aj objatia a nádej.
- Na podnet SPaA SR bol do zákona č. 195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci zaradený paragraf 56 o kompenzácii zvýšených výdavkov na zabezpečenie prostriedkov osobnej a bytovej hygieny, súvisiacich aj s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia v dôsledku ťažkého zdravotného postihnutia.
- Podpora Centier pre liečbu chronických kožných chorôb v Bratislave a v Košiciach, ktoré vznikli aj naším pričínením.
- Protistresové kurzy, ktorými pomáhame preťať začarovaný kruh stres – výsypanie – výsypanie – stres.
- Pravidelné stretnutia našich členov – turistov s psoriatikmi a atopikmi z Moravy a Čiech na Portáši na moravsko-slovenskom pomedzí.
- Spoločné ozdravné pobyty v Černomorci (Bulharsko) a na Liparských ostrovoch (Taliansko), kam sa vydávame za slnkom, morom a za zdravím.

Zdroj: Redakčná rada SPaA SR

Tri objatia denne sú nevyhnutné pre život, šesť dotykov potrebuješ, aby si sa cítil šťastný, dvanásť pre svoj rozvoj.

TriXéra⁺

SELECTIOSE

STAROSTLIVOSŤ O SUCHÚ A CITLIVÚ ATOPICKÚ POKOŽKU



Rad tvorí krém, sprchový zvláčňujúci gél bez mydla, kúpeľ.



LUPÉNKA

(Psoriasis)

Řekněme si upřímně, kolik informací máme o tomto chronickém kožním onemocnění?

Umíme zodpovědně poradit pacientovi s řešením jeho obtíží? Vybrat správné potravinové doplňky?

Pojďme si shrnout několik základních informací o lupénce a nastínit jakou roli v léčebném procesu může zastávat lékárník.

Lupénka je chronické zánětlivé kožní onemocnění a řadíme ji mezi autoimunitní choroby.

Dochází k poruše růstu kožních buněk a imunitní systém reaguje jinak než u zdravého jedince. Schéma vzniku spočívá v kombinaci dědičného podkladu a provokačních faktorů, kterých může být celá řada. Člověk se může s dispozičním základem narodit, ale za život nepotká ten správný spouštěč, vyvolávající symptomy onemocnění. K propuknutí lupénky může dojít po prodělání infekčního onemocnění dýchacích cest, při užívání některých léků (ACE inhibitory, β -blokátory,...), při depresích nebo hormonální nerovnováze. Stres zhoršuje průběh onemocnění. Pacientovi může choroba omezit i výběr povolání a společenské zařazení. Průběh i závažnost je značně individuální, zrovna tak jako proces vyhojení, který při správné péči trvá 4-6 týdnů.

Věková hranice, kdy se první příznaky objeví není ostrá, ale má přeci jen specifika nevyskytující se u jiných kožních onemocnění. V předškolním věku dítěte se projeví zřídka, nejčastěji propuká v pubertě nebo až v dospělosti (v odborné literatuře je uváděno věkové rozmezí 40-50 let). Ložiska lupénky mají řadu charakteristických znaků, podle kterých ji snáze rozpoznáme od jiných kožních onemocnění. Na pokožce se tvoří suchá a silná lesklá vrstva stříbřitých šupin, vyskytujících se symetricky (nejčastěji kolena, lokty, tváře, ale i dlaně, chodidla a ve vlasové pokožce). Nejčastější formou lupénky je tzv. ložisková, ložiska jsou ostře ohraničena, mají oválný nebo kruhový tvar a postihují okolo 20 % povrchu těla. Lupénka se však může vyskytnout i na nehtech, měkkých tkáních nebo kloubech.

Vzhledem k tomu, že dnešní medicína stále ještě nezná způsob jak lupénku vyléčit, existují alespoň postupy, zmírňující symptomy onemocnění. V rukách lékaře je výběr z řady přístupů. Prvním krokem bývá volba lokálních přípravků zmírňujících zánět nebo odstraňujících vrstvu šupin. Při závažnějších stavech může dokonce přistoupit k léčbě celkové nebo využít fototerapie.

Pacientům pomáhá i pobyt v lázních s termální vodou nebo u moře.

Jak tedy může pomoci lékárník?

Součástí poradenství je odkrýt pacientovi možnosti, díky kterým se mu může s nemocí jako je lupénka lépe žít.

Protože pokožka nemocného je velice citlivá je nutné s ní tak i zacházet. Doporučováno je vyhýbat se dráždivým látkám, používat šetrné přípravky na hygienu (jemné syndety, sprchové nebo koupelové oleje, lázně



Ložisko lupienky

pro domácí použití). V případě koupele omezit pobyt ve vodě na maximálně 15 min. a voda nesmí být příliš teplá. Vhodná je dostatečná a pravidelná aplikace emoliencia, případně přípravky s keratolytickým nebo keratoredukčním působením (Kertyol S krém, šampon).

Dále můžeme i doporučit řadu doplňků stravy nebo vitamíny, u kterých lékaři připouštějí podpurný léčebný vliv na proces hojení (vit. B, H, brutnákový olej, omega 3, ostropestřec,...).

Pacientům prospívá i dostatek spánku, správný pitný režim, zdravý životní styl.

Psychická rovnováha je při uzdravování velice důležitá nejen u lupénky, proto i váš úsměv a laskavý přístup s vysvětlením správného postupu se stává součástí uzdravovacího procesu.

Jitka Vlášková
školitelka PFDC

info: M. Gallová, 0905 611 310
www.dermaweb.com

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

a získajte kúpeľ pre veľmi suchú a citlivú pokožku

Avène TriXéra⁺

■ Piatich z vás, ktorí správne odpovedia na našu súťažnú otázku, odmeníme prípravkom TriXéra⁺ kúpeľ

Súťažná otázka:

TriXéra⁺ kúpeľ je vhodný aj do kúpeľa pre malé deti.

Aká je ideálna doba pobytu v ukladňujúcom kúpeľi?

a/ 3 minúty b/ 10 minút c/ 20 minút

Uzavierka súťaže je 5. mája 2008.

Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.,** Hornočermánska 4 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu:

medartnr@medart.sk

s označením predmetu správy: **Súťaž: Trixera**



NAJČASTEJŠIE OCHORENIA VLASOV

Ochorenia vlasov, napriek svojej zdravotnej neškodnosti, nesú so sebou toľko anxiety a emocionálnych problémov ako aj mnohé iné ochorenia. Starostiam pacientov neulahčí ani častá ľahostajnosť lekára a trivializovanie jeho problémov.

Vlasy sú keratinizovanými produktami kože s typickou štruktúrou, mechanickými a chemickými vlastnosťami. V centre vlasu je medula, ktorá môže byť kontinuálna, diskontinuálna alebo absentuje. Okolo meduly je kortex tvorený prolongovanými keratinizovanými bunkami s pigmentom. Na povrchu je kutikula formovaná plochými bunkami s voľnými koncami smerom k distálnemu koncu vlasu. Bunky kutikuly spolu s vnútorným obalom upevňujú vlas vo folikule.



Na hlavu máme asi 10 000 až 150 000 folikulov. U detí je ich hustota 500 – 700 na cm², vekom hustota folikulov progresívne klesá a u dospelého človeka je asi 250 – 350 vlasových folikulov na cm². Vo vysokom veku už k ďalšej redukcii počtu folikulov nedochádza. Počas svojho života vyprodukuje jeden vlasový folikul 20 – 30 vlasov.

Vlas je mŕtvy materiál, ale pritom rastie niekoľko rokov. Vlasy vyrastajú na báze anagenézy – regenerácie zničených častí štartom z časti zachovalej. Folikulárny cyklus je špecifický pre každý folikul a nezávislý od ostatných folikulov. Vlasové folikuly majú 12-hodinovú mitotickú aktivitu, najmä v noci a počas spánku. Iba vlasy brady a predlaktí majú rytmus cez deň. Vlasy rastú najviac medzi 16. až 46. rokom života, potom rast postupne upadá.

Jednotlivé fázy rastu vlasov sa nazývajú anagén, katagén a telogén. Pre cyklus výmeny vlasov v oblasti kapilícia platí zákon tzv. „troch“: 3 roky fáza rastu – **anagén**, 3 týždne prechodná fáza – **katagén**, 3 mesiace **telogén** – fáza, počas ktorej vlas vypadne, aby bol ihneď nahradený novým vlasom.

ALOPÉCIE

Každá porucha vlasov týkajúca sa ich kvality alebo kvantity je ihneď viditeľná a pre väčšinu ľudí nepríjemná. Denne vypadne asi 50 – 100 vlasov. Ak je strata vlasov väčšia a trvá dlhšie, vlasy rednú a dochádza ku transparentii pokožky hlavy.

ALOPECIA ANDROGENETICA

Najvážnejší typ padania vlasov je tzv. mužská plešatosť – Alopecia androgenetica. Ide o špeciálny typ alopecie s predpokladanou špecifickou senzitivitou vlasových folikulov na cirkulujúce androgény. Vo vlasovom folikule sú dôležité dva enzýmy: aromatáza a 5 α reduktáza. Testosterón sa dostane k bunke vlasového folikulu, naviaže sa na androgenický receptor a formuje aktívovaný komplex. Obsah DNA sa znižuje, a tým aj množstvo mitóz v matrixových bunkách folikulov. Postupne dochádza k redukcii folikulárnej matrix a demálneho papily a tým je folikul progresívne menší.

Alopecia androgenetica sa vyskytuje rovnako u mužov aj žien, s tým rozdielom, že u ženy nikdy nedôjde ku vzniku úplnej plešiny ako u muža.

DERMATITIS SEBARRHOICA

Ďalším častým ochorením vlasatej časti hlavy je Dermatitis seborrhoica s tvorbou nepresne ohraničených erytematóznych ložísk s olupovaním. Niekedy sa tvoria iba lupiny bez zmien na koži. Na rozdiel od ložísk psoriázy sa lupiny od kože odlučujú veľmi ľahko. Lupinatenie je spojené s kvasinkovitým mikroorganizmom *Malassezia species*, ktorý sa tiež nazýva *Pityrosporum ovale*. Bežne sa nachádza na koži všetkých ľudí, ale vo vhodných podmienkach sa premnoží. Diagnóza určite nerobí problémy, ale v ťažších prípadoch môže niekedy imitovať psoriázu vlasatej časti hlavy.

Lupiny sú väčšinou iba estetická porucha, ale vo vystupňovaných prípadoch už hovoríme o ochorení.

Dokážu veľmi strpčovať život svojmu nositeľovi a sú nepríjemné aj pre jeho okolie. Vekom sa tvorba lupín znižuje, až väčšinou úplne ustupuje približne v 6. dekáde života.

KVALITATÍVNE PORUCHY VLASOVÉHO STVOLU

Z kvalitatívnych porúch vlasového stvolu je najčastejšia **Trichorrhexis nodosa** a **Trichonodosis**. Trichorrhexis nodosa je najbežnejšou formou vlasovej dystrofie. Bola popísaná už v r. 1577 Joubertom. Ide o transversálnu fraktúru vlasového stvolu s rozstrapkanými koncami na oboch stranách. Okrem toho, že je súčasťou niektorých syndrémov, bežne sa vyskytuje po rôznych agresívnych kozmetických zákrokoch, pri používaní horúcej kulmy a natáčok na úpravu vlasov a ako dôsledok tzv. „weatheringu“ vlasu, čo znamená poškodenie vlasového stvolu pôsobením slnka, tepla, chladu, vetra a pod.

Trichonodosis je tvorba uzlov na vlasovom stvole. Môže ísť o jeden alebo viac uzlov na tom istom vlase, ktoré sa tvoria spontánne, pôsobením chemických látok alebo trením o podušku.

Ochorení, ktoré postihujú vlasy je podstatne viac, než som vymenovala. Určite neovplyvňujú zdravie, ale pacienta trápia. Nie vždy sa nájde terapia, ale niekedy pomôže aj to, že lekár sa problému aspoň trochu venuje.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Použitá literatúra: *Via Practica*, 6/2007

HARTMANN



Thermoval® rapid flex

Teplomer s pružnou špičkou zaistí teraz vašim zákazníkom komfortnejšie, rýchlejšie a jednoduchšie meranie teploty. Jeho prednosti ocenia zvlášť rodičia malých detí, ktorí majú často zábrany pri použití klasických digitálnych teplomerov pri meraní v konečníku dieťaťa – metóde pre najpresnejšie zistenie teploty!

novinka

Pružnosť špičky

komfortnejšie meranie pre deti aj dospelých



3
ROKY ZÁRUKA

Dĺžka špičky

umožňuje lepšiu vodivosť a tým skrátenie času merania

Presnosť

lepšia prispôsobivosť pri meraní v ústach a podpaзу

Spôľahlivá prevádzka

batérie so životnosťou 4000 meraní

Zákaz predaja ortuťových teplomerov sa blíži!

Odporučte preto svojim zákazníkom komfortnejšie a bezpečnejšie riešenie.

Thermoval® rapid

Thermoval® rapid Disney
špeciálna limitovaná edícia pre deti



Thermoval® classic



Thermoval® basic



Ponúknite, prosím, vašim zákazníkom zo sortimentu Thermoval pre nich najvhodnejší variant.

ČO PRINESLO ZNÍŽENIE SADZBY DPH NA POMÔCKY PRE INKONTINENTNÝCH OD 1. 1. 2008?

Bude ešte potrebné dokupovanie plienok?

Pomôcky pre inkontinentných sú hra- dené zdravotnými poisťovňami na zá- klade zdravotného poistenia. Je ale výška úhrad dostatočná, aby si ľudia postihnutí inkontinenciou nemuseli plienky každý mesiac dokupovať?

Systém a spôsob predpisovania je stanovený Opatrením Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky (úplné znenie nájdete aj na www.inkontinencia.sk) a je rovnaký ako v roku 2007. Pomôcky predpisujú odborní lekári odborov urológia, neurológia, gynekológia, geriatria, pediatria, chirurgia a onkológia a na ich odporúčanie aj praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti a dorast. Zdravotné poisťovne uhrádzajú tieto pomôcky od troch rokov veku poistenca, a to formou mesačných finančných limitov. Znamená to, že pacient – klient zdravotnej poisťovne – nemá obmedzený počet kusov pomôcok ako tomu bolo v minulosti. Jediným kritériom je neprekročenie výšky stanoveného finančného limitu pre príslušný stupeň inkontinencie. Existujú 3 stupne, výška finančného limitu je nasledovná:

- **I. stupeň:** (občasný únik moču) – poisťovne nehradí

- **II. stupeň:** (častý únik moču) – finančný limit 600,- Sk/mesiac

Poskytované môžu byť nasledovné druhy pomôcok: vložky, vkladacie plienky a fixačné nohavičky v súhrnnej sume 600,- Sk mesačne, bez obmedzenia celkového počtu kusov.

- **III. stupeň:** (trvalý únik moču, príp. aj stolice) – finančný limit 2000,- Sk/mesiac

Poskytované môžu byť nasledovné druhy pomôcok: vložky (maximálne 60 ks), vkladacie plienky, plienkové nohavičky, fixačné nohavičky a podložky pod chorých (maximálne 60 ks) v súhrnnej sume 2000,- Sk mesačne, bez obmedzenia celkového počtu kusov. Jednotlivé druhy poskytovaných pomôcok je možné kombinovať až do výšky príslušného finančného limitu, na každý druh pomôcky však musí byť vypísaný samostatný poukaz.

Od 1. januára 2008 sa znížila sadzba DPH z 19 % na 10 %

Dňom 1. 1. 2008 vstúpila do platnosti novela zákona o dani z pridanej hodnoty, ktorá zmenila zaradenie vložiek, vkladacích plienok, plienkových nohavičiek a podložiek používaných pri inkontinencii. Tieto pomôcky boli preradené do zníženej 10 %-nej sadzby DPH, čím došlo k zníženiu konečných predajných cien. Pre inkontinentných, ktorí sú zaradení v II., resp. III. stupni inkontinencie, to zároveň znamená zvýšenie počtu kusov pomôcok, ktoré im zdravotné poisťovne uhrádzajú vo výške finančného limitu 600,- resp. 2000,- Sk na mesiac. Pri korektnom správaní všetkých zúčastnených by zvýšenie malo predstavovať nárast počtu kusov o cca 8,2 %.

Dôležitý je správny výber pomôcky

Všeobecne platí, že z hygienického hľadiska by mal mať inkontinentný občan k dispozícii 3 kusy plienok denne, čo nie je problém pri používaní vložiek, vkladacích plienok a podložiek. Problémy s nedostatkom však nastávajú pri najpoužívanejších plienkových nohavičkách. Zníženie sadzby DPH zvýšilo počet kusov hra- dených mesačne zdravotnými poisťovňami. Ak ale jeden kus plienkových nohavičiek stojí napr. 30,- Sk, v rámci limitu 2000,- Sk užívateľ teraz dostáva 66 - 67 ks. Je to síce o 6 kusov viac ako v roku 2007, ale problém to rieši iba čiastočne. Navyiac nie je vylúčené, že v budúcnosti dôjde k prehodnoteniu výšky finančných limitov (k ich zníženiu o úpravu sadzby DPH), čo by znamenalo návrat na počty kusov z roku 2007.

Východisko je však možné a spočíva v správnom výbere pomôcky. Do úvahy pritom musíme brať nasledovné hľadiská – materiálovú i technologickú náročnosť výroby a marketingovú politiku firiem. Pri dodržaní

Kvalita nemusí byť drahá ...



INKONTINENCIA NIE JE PROBLÉM

Air Plus

ABRI SAN Air Plus vkladacie plienky



napr. Midi	1200 ml	170**
Super	2000 ml	127**
Extra	2900 ml	117**

ABRI LIGHT Air Plus vložky a vkladacie plienky



Ultra Mini	158**
Mini	127*
Normal	98*
Extra	82*
Super	242**

Ešte viac kusov do limitu

(* za 600,- Sk, ** za 2000,- Sk)

pri 10 % DPH

ABRI FORM plienkové nohavičky pre dospelých



napr. Small	1800 ml	111**
Medium	2100 ml	98**
Large	2400 ml	82**

BAMBOLINA Air Plus detské plienkové nohavičky



napr. 12 - 25 kg 195**
15 - 30 kg 163**
v ponuke aj navliekacie

ABRI FLEX Air Plus navliekacie plienkové nohavičky pre dospelých



Small	65**
Medium	62**
Large	55**

Porovnajte si počty kusov pomôcok firmy ABENA s inými firmami na www.inkontinencia.sk

Zastúpenie pre SR: UNTRACO SR tel./fax: 02/ 638 111 20 e-mail: untraco@abena.sk www.abena.sk



nižšie uvedených zásad správneho výberu si dovoľujeme konštatovať, že v prevažnej väčšine prípadov budú množstvá pomôcok pre inkontinentných, uhrádzané zdravotnými poisťovňami na základe zdravotného poistenia, dostatočné.

■ Správny výber druhu pomôcky z pohľadu materiálovej náročnosti:

a/ čím je plienka väčšia, tým je aj drahšia, teda do finančného limitu sa „zmestí“ menej kusov. Preto je potrebné zvážiť, ktorý druh pomôcky (vločky, vkladacie plienky, plienkové nohavičky alebo podložky) a aká jeho veľkosť je pre nás optimálna:

- pre ľahké až stredné stavy používame vločky a vkladacie plienky
- pre stredné až ťažšie stavy používame vkladacie plienky, na noc prípadne kombinované s plienkovými nohavičkami alebo podložkami
- pre ťažké a veľmi ťažké stavy používame plienkové nohavičky, môžeme kombinovať s podložkami (existujú už aj zastielacie)

b/ to isté sa týka aj úžitkových vlastností plienok, teda čím viac tekutiny je plienka schopná spracovať, tým je drahšia a do finančného limitu sa „zmestí“ menej kusov. Preto je potrebné sledovať, či využívame celú jej saciu kapacitu. Na to slúži tzv. indikátor vlhkosti na spodnej fólii, ktorý nám zmenou farby signalizuje nutnosť jej výmeny. Realita je totiž taká, že mnohí užívatelia pomôcok pre inkontinentných ani netušia, akú saciu schopnosť má ich plienka. Je to škoda, pretože keď vyčerpajú iba polovicu úžitkovej hodnoty, dokupovanie ďalších kusov je úplne zbytočné. Údaje o sacjej schopnosti pomôcok pre inkontinentných sa dajú zistiť z propagačných materiálov resp. z internetových stránok jednotlivých výrobcov (ak ju nemajú uvedenú, asi vedieť prečo). Sacie parametre najpoužívanejších pomôcok nájdete aj na www.inkontinencia.sk v časti „Počty kusov“.

■ Správny výber pomôcky z pohľadu výberu značky (výrobca):

Na slovenskom trhu sa už neobjavujú nekvalitné plienky ako tomu bolo v minulosti. Každý výrobca má svoje laboratórium, kde okrem sústavnej kontroly svojej produkcie sleduje aj konkurenčné značky. Preto si dnes už nikto nedovoľí predávať druhotriedne výrobky. Rozdiely medzi jednotlivými značkami spočívajú v rozsahu úžitkovej hodnoty sortimentu plienok a hlavne v marketingovej politike. Výsledkom je nie vždy vyrovnaný vzťah ceny a úžitkovej hodnoty. Znamená to, že napr. v prípade plienkových nohavičiek veľkosti Large so sacou schopnosťou cca 2400 ml sa do výšky limitu 2000,- Sk „zmestí“ 66 ks jednej značky, ale aj 82 ks od iného výrobcu. Ešte väčší rozdiel je v prípade plienkových nohavičiek veľkosti Medium so sacou schopnosťou cca 2200 ml, kde sa do výšky limitu 2000,- Sk „zmestí“ 68 ks jednej značky, ale aj 98 ks od iného výrobcu. Rozdiely však nie sú spôsobené nižšou kvalitou (tú v konečnom dôsledku aj tak posudzujú samotní užívatelia). Každý výrobca má totiž vlastnú cenovú a obchodnú politiku a je prirodzené, že všetky náklady zohľadňuje vo svojich predajných cenách. Nie je ambíciou tohto príspevku hodnotiť odbytové aktivity niektorých výrobcov (od rôznych reklamných aktivít až po viac či menej morálne zainteressovanie na odbere konkrétnej značky). Výsledkom silnej marketingovej politiky však nie je iba známosť značky a jej výrobkov, ale aj rozdiel niekoľkých korún na kuse porovnateľnej plienky. Znamená to, že aj na slovenskom trhu sú dostupné kvalitné plienky za nižšiu cenu. Pre inkontinentných to vytvára možnosť získať každý mesiac na poukaz aj o 30 % viac kusov pomôcok. Menej známych, kvalitou však porovnateľných.

Skutočnosť, že všetky uvedené faktory majú významný vplyv na počet pomôcok, hradených z limitu poisťovne, dokumentuje nasledovná tabuľka. Uvádzame v nej najčastejšie používané druhy pomôcok aj s množstvami, ktoré sa „zmestia“ do limitu 2000,- Sk pre 3. stupeň inkontinencie:

Druh pomôcky / Veľkosť	Počty kusov mesačne u rôznych výrobcov
vkladacie plienky / najmenšie	124 – 242
vkladacie plienky / malé	120 – 170
vkladacie plienky / stredné	114 – 155
vkladacie plienky / veľké	75 – 119
plienkové nohavičky X-Small	101 – 136
plienkové nohavičky Small / nižšia sacia schopnosť	77 – 111
plienkové nohavičky Small / vyššia sacia schopnosť	65 – 111
plienkové nohavičky Medium / nižšia sacia schopnosť	68 – 98
plienkové nohavičky Medium / vyššia sacia schopnosť	54 – 88
plienkové nohavičky Large / nižšia sacia schopnosť	66 – 82
plienkové nohavičky Large / vyššia sacia schopnosť	53 – 75
plienkové nohavičky X-Large	66 – 70
navliekacie plienkové nohavičky Small	49 – 65
navliekacie plienkové nohavičky Medium	45 – 62
navliekacie plienkové nohavičky Large	35 – 55
detské plienkové nohavičky 12-25 kg	67 – 195
detské plienkové nohavičky 15-30 kg	163

Aktuálny počet kusov pomôcok jednotlivých firiem sa môžete dozvedieť z ich propagačných materiálov alebo internetových stránok. Ak však chcete porovnať ponuku viacerých značiek, odporúčame vám navštíviť internetovú stránku www.inkontinencia.sk, kde sú vo forme tabuliek (podľa druhov pomôcok a sacjej schopnosti) uvedené počty kusov aj podľa jednotlivých výrobcov pomôcok.

Dobré rady na záver, aby si inkontinentný občan „nemusel“ dokupovať plienky.

V prípade nesprávne zvoleného výberu z najdrahších druhov a veľkostí pomôcok prichádza „nevynutnosť“ dokupovania ďalších kusov, čomu sa tešia iba výrobcovia a obchodníci. Zdravotným poisťovňam je to v podstate jedno, zaplatia do výšky finančného limitu pre príslušný stupeň inkontinencie. Niektorým predpisu-

júcim lekárom je tiež jedno, či v rámci finančného limitu 2000,- Sk predpíšu napr. 68 kusov plienkových nohavičiek, i keď za tie isté peniaze môžu predpísať aj 98 kusov. Zákonná povinnosť bola splnená, ale o tom, že je niekto nespokojný, sa nehovorí.

Čo teda treba urobiť?

■ V prvom rade je potrebné urobiť si „inventúru“ vzťahu kvality a ceny u používaných pomôcok – prepočítať si, koľko úžitkovej hodnoty (sacej schopnosti) dostaneme za 2000,- Sk (mesačný počet kusov vynásobiť sacou schopnosťou 1 plienky). Následne hľadať lepšiu alternatívu, t. j. väčší počet kusov plienok porovnateľných kvalitatívnych parametrov. Zmenou značky napr. plienkových nohavičiek sa dá mesačne získať aj viac ako 30 ks plienok.

■ Pri používaní plienkových nohavičiek niekedy stačí prejsť z väčšej veľkosti na menšiu. Týka sa to však iba tých ľudí, ktorých obvod bokov je práve na rozmedzí dvoch veľkostí. Príklad: občania s obvodom bokov od 95 cm do 110 cm vo väčšine prípadov používajú veľkosť Large, ktorá je určená pre obvod bokov 100-150 cm. Postačuje im však veľkosť Medium (pre obvod bokov 70-110 cm), čím získajú ďalších 16 ks plienok.

■ Chodiacim odporúčame používať vločky a vkladacie plienky, získajú tak dostatočný počet pomôcok. Vhodnú veľkosť vyberáme výlučne podľa potreby sacjej schopnosti bez ohľadu na obvod bokov. Je s nimi jednoduchšia manipulácia. Navyiac ich niektorí výrobcovia už dodávajú v priedušnom vyhotovení, teda pokožka môže lepšie dýchať a nedochádza k jej zaparovaniu. V predpisovaní a používaní vkladacích plienok vidíme aj možnosť šetrenia finančných prostriedkov z pohľadu predpisujúcich lekárov, ale aj zdravotných poisťovní. Chodiaci inkontinentný občan môže byť dostatočne zabezpečený proti úniku moču aj podstatne lacnejšie ako za 2000,- Sk.

■ Poslednou možnosťou je kombinácia viacerých druhov pomôcok – produkcia močového mechúra totiž nie je počas celého dňa rovnaká. V doobedňajších hodinách, kedy býva najslabšia, odporúčame použiť menšiu pomôcku s nižšou sacou schopnosťou (vločka, vkladacia plienka, podložka), ktorá je lacnejšia a „získať“ tak o niekoľko kusov viac na noc.

S realizáciou týchto dobre mienených rád by inkontinentní občania resp. rodinní príslušníci občanov umiestnených v domovoch dôchodcov, domovoch sociálnych služieb a pod. nemali mať žiadne problémy. Zmena druhu, veľkosti alebo značky pomôcky v rámci 2000,- Sk totiž nemôže mať vplyv na výšku čerpania finančného limitu, ktorý lekárovi na predpisovanie liekov a pomôcok stanovuje jeho zmluvná zdravotná poisťovňa. Ináč povedané, pri predpisovaní by malo byť lekárovi jedno, či za 2000,- Sk predpíše menší počet drahších plienok alebo urobí ústretový krok a predpíše aj o tretinu vyšší počet lacnejších kusov plienok.

Myslíme si, že uvedené rady môžu pomôcť aj pracovníkom výdajní zdravotníckych potrieb a lekární. Ak dokážu dobre poradiť svojim zákazníkom správne vytipovať najvhodnejšiu pomôcku (z pohľadu druhu, veľkosti, ale najmä počtu kusov u jednotlivých značiek), títo sa im vrátia aj o mesiac a povedia to aj svojim známym. Považujeme to za šancu jednak na obstarávanie v čoraz sa zväčšujúcej konkurencii, ako aj na získanie ďalších zákazníkov.

Vaša redakcia

NEUROPATICKÁ DILATÁCIA

žláznatého žalúdka

Neuropatická dilatácia žláznatého žalúdka (Proventricular dilatation disease, PDD) je progresívne, často fatálne prebiehajúce ochorenie vtákov charakterizované zápalovým procesom periférneho a centrálného nervového systému v podobe infiltrácií lymfocytov a plazmatických buniek. Najčastejšie sú postihnuté gangliá svaloviny tráviaceho traktu, v dôsledku čoho dochádza k atrofii hladkého svalstva hrvola, žláznatého žalúdka, svalnatého žalúdka, tenkého čreva a s tým súvisiacia porucha motoriky a dilatácia žláznatého žalúdka.

História ochorenia siaha do 70. rokov minulého storočia, kedy bolo prvýkrát popísané u papagájov (*Ara ararauna*) importovaných do USA a Nemecka. Keďže v tej dobe ochorenie postihovalo iba ary, bolo pomenované ako „Macaw wasteing disease“ (ochorenie chudnutia ár). Začiatkom 80. rokov však bolo pozorované aj u iných papagájovitých vtákov. V súčasnosti je ochorenie široko rozšírené a bolo diagnostikované u viac ako 50 druhov vtákov. Ochorenie sa vyskytuje u vtákov oboch pohlaví, častejšie postihuje dospelé jedince. Bolo pozorované u vtákov vo veku 10 týždňov až 17 rokov. Najnovšie správy hovoria aj o podozrení výskytu ochorenia u husí, tukana a jastraba, takže zrejme nepostihuje výhradne papagájovité vtáky.

ETIOLÓGIA

Napriek tomu, že sa vírus doposiaľ nepodarilo identifikovať, predpokladá

– viac otáznikov ako odpovedí

sa, že ide o vírusové ochorenie s inkubačnou dobou niekoľko mesiacov až rokov. Publikované boli rôzne teórie – adenovírus, herpesvírus, paramyxovírus, vírus východnej encefalomyelitídy koní. Taktiež boli vyslovené názory, že sa jedná o možnú alergickú reakciu na určitú zložku v prostredí, alebo nejaký proteín v potrave. Histopatologické zmeny imitujú typickú zápalovú reakciu na vírusovú infekciu, takže sú konzistentné s teóriou vírusového ochorenia. Taktiež je možné, že vírus iba spúšťa abnormálnu imunitnú odpoveď, ale nie je nutná jeho dlhodobá prítomnosť v organizme k expresii klinickej formy ochorenia, čo by mohlo byť dôvodom, prečo je izolácia vírusu taká problematická.

KLINICKÉ PRÍZNAKY

Ochorenie prebieha v dvoch formách. Postihnutie gastrointestinálneho traktu spôsobujú zápalové zmeny nervov regulujúcich motoriku žláznatého žalúdka, následkom je porucha pasáže s prejavmi progresívneho chudnutia, anorexie, intermitentná regurgitácia, hnačka a prítomnosť nestrávenej potravy v truse. V prípade, že zápalové infiltráty postihnú mozog alebo predĺženú miechu, dochádza k neurologickým príznakom: ataxia, tremor, záchvaty, nekoordinované pohyby hlavy. Obe formy ochorenia môžu prebiehať spoločne alebo oddelene. Niektoré štúdie

uvádzajú druhovú predispozíciu k jednotlivým formám ochorenia. Napríklad kakadu postihuje častejšie nervová forma ochorenia, naopak ochorenie u ary je častejšie sprevádzané poruchami gastrointestinálneho traktu.

DIAGNOSTIKA

Stanovenie diagnózy PDD je viac ako komplikované. Vzhľadom na to, že sa pôvodcu ochorenia doposiaľ nepodarilo izolovať, nie je dostupný žiaden screeningový test. RTG vyšetrenie je iba pomocná diagnostická metóda. Laboratórne vyšetrenie krvi dáva nekonzistentné výsledky, bola pozorovaná: **anémia, heterofília, hypoglykémia, mierne zníženie celkového proteínu, albumínu, vápnika a zvýšené hodnoty amylázy, alkalického fosfatázy a kreatínkinázy.** Definitívne stanovenie diagnózy je založené na mikroskopickom dôkaze lymfocytáro-plazmatických infiltrácií v nervovom tkanive, avšak aj táto metóda má svoje úskalia. Jedná sa o invazívny zákrok a biopsia tkaniva z dilatovaného a atrofovaného žláznatého žalúdka nesie určité riziká. Okrem toho niektoré práce uvádzajú, že mikroskopické lézie boli potvrdené iba u 62 % prípadov vtákov s typickým klinickým





obrazom PDD a naopak, 33 % vtákov s typickými mikroskopickými zmenami v žľaznatom žalúdku nemalo dilatáciu žľaznatého žalúdka. Z dôvodu nižšej invazívnosti zákroku bola urobená štúdia, v ktorej k histopatologickému vyšetreniu podrobili tkanivo z biopsie hrvoľa. Typické mikroskopické lézie zaznamenali u 68 % prípadov s klinickým obrazom PDD.



■ Najnovšie správy hovoria aj o podozrení výskytu ochorenia u husí.

TERAPIA

Tak ako u iných ochorení s nejasnou etiológiou, je liečba PDD výlučne symptomatická. Jedná sa o „udržiavaciu terapiu“ v podobe podávania kašovitého krmiva, výživových doplnkov, aplikácie prokinetik a liečbe sekundárneho prerastania čreva kvasinkami a baktériami, ktoré sú častou komplikáciou zníženej motoriky tráviaceho traktu. Vzhľadom na to, že sa jedná o zápalové ochorenie nervov, boli publikované štúdie s aplikáciou protizápalových liekov. Dobré výsledky sa dosiahli aplikáciou selektívnych inhibítorov COX-2. Selektívnosť tohto lieku neovplyvňuje aktivitu COX-1, ktorá zohráva dôležitú úlohu v bunkovej homeostáze, napr. agregácii trombocytov. Menej úspešné výsledky boli dosiahnuté aplikáciou neselektívnych inhibítorov COX-1 a COX-2. Napriek určitému efektu terapie treba pripomenúť, že ani aplikácia týchto liekov problém nerieši, ale iba zlepšuje kvalitu života.

POPIS PRÍPADU

Veterinárnu kliniku navštívil chovateľ exotického vtáctva s dvomi prípadmi úhynu a jedným klinicky chorým papagájom. Jednalo sa o papagájov sivých (*Psittacus erithacus*) samičieho pohlavia, vek približne 4 roky. V anamnéze uvádzal apatiu, progresívne chudnutie, intermitentnú hnačku, intermitentnú regurgitáciu, prítomnosť nestráveného krmiva v truse a polydipsiu. U uhynutých vtákov bola urobená patologicko-anatomická pitva. Dominujúcim obrazom bola výrazná dilatácia žľaznatého žalúdka a atrofia hladkej svaloviny, katarálna enteritída a distenzia duodenálnej kľučky. Uvedený patologicko-anatomický nález bol pozorovaný u oboch uhynutých papagájov. Nakoľko sa nejednalo o čerstvé kadávery, nebolo možné zrealizovať histopatologické vyšetrenie za účelom detekcie lymfocytárno-plazmatických zápalových infiltrácií. Následne bol



■ Výrazná dilatácia žľaznatého žalúdka a atrofia hladkej svaloviny.

vyšetrený klinicky chorý papagáj sivý, u ktorého boli pozorované rovnaké príznaky ako u uhynutých vtákov. Klinickým vyšetrením bola zistená apatia a úbytok pectorálneho svalstva. Natívny RTG snímok telovej dutiny preukázal dilatovaný žľaznatý žalúdok.



■ Natívny RTG snímok telovej dutiny preukázal dilatovaný žľaznatý žalúdok.

Biochemické vyšetrenie krvi odhalilo zvýšené hladiny amylázy, ALP a kreatínkinázy. Bakteriologické vyšetrenie kloakálneho výteru bolo negatívne na prítomnosť patogénnej mikroflóry. Ofarbený náter trusu bol negatívny na prítomnosť *Macrorhabdus ornitogaster*. Na základe anamnézy, patologicko-anatomického nálezu kadáverov, klinického, RTG a laboratorného vyšetrenia bolo vyslovené podozrenie na neuropatickú dilatáciu žľaznatého žalúdka. Vzhľadom na to, že kauzálna terapia u PDD nie je dostupná, bola majiteľovi navrhnutá symptomatická „udržiavacia“ terapia v podobe selektívnych inhibítorov COX-2, prokinetik a aplikácie kašovitého krmiva (komerčne vyrábaná kašička pre odchov mláďat).

MVDr. Ján Zaujec PhD.,
MVDr. Ivan Inštoris,
MVDr. Ildikó Inštorisová

Veterinárna klinika, Remeselnícka 4, Nitra

EKTO- A ENDO- PARAZITY

u psov

Prítomnosť parazitov na psoch je jedným z najčastejších problémov, s ktorými sa majiteľ zvierata stretáva. Parazity žijúce v črevách a vo vnútornom prostredí psa označujeme ako vnútorné parazity (endoparazity), cudzopasníkov, ktoré sa sa nachádzajú na koži psa, nazývame ektoparazity alebo vonkajšie parazity.

❑ Z vnútorných parazitov majú najväčší význam:

škrkavky – oblé červy

pásomnice – ploché červy

protozoá – jednobunkové organizmy (giardie, kokcidie)

❑ **Škrkavky**, u psov je to *Toxocara canis*, sú aj v dnešnej dobe napriek odporučeným odčervovacím programom v populácii psov, a najmä šteniat, veľmi rozšírené. Je to spôsobené podceňovaním týchto odporúčaní chovateľmi, ale aj špecifickým spôsobom vývojového cyklu a prenosu tohto parazita. Pes sa nakazí zožraním vajíčka, z ktorého sa v čreve vyliadne larva. Tá preniká cez črevo a migruje v tele psa. U šteniat do 3 mesiacov larvy krvou putujú do pľúc, odtiaľ sú vykašľané a znovu prehltnuté, v čreve dospievajú a trusom sa dostávajú von. V truse ich vidíme ako biele oblé červy dlhé 6 až 15 cm. U dospelých psov sa larvy pri migrácii v orgánoch opudzria a niektoré ostávajú tam. U gravidných súk sa vplyvom hormónov aktivujú a potom prenikajú cez placentu do ešte nenarodených šteniat a tiež môžu migrovať do mliečnej žľazy a mliekom sa dostávajú do cicajúcich šteniat. Práve z týchto dôvodov musíme prísne dodržiavať odčervovací program šteniat spolu s matkou. U šteniat sa toto ochorenie môže prejavovať hnačkou, ktorá sa častokrát strieda so zápchou. Pri silnej invázii môžeme pozorovať zväčšenú bruškú a toxíny červov môžu spôsobiť nervové príznaky.

❑ **Pásomnice**, u psov najčastejšie *Dipilidium caninum*, majú dlhé a ploché článkované telo. V truse psov ich môžeme vidieť ako bielo-ružové články podobné uhorkovým kôstkam. Dospelé jedince sa prichytia na stenu čreva a zadné články obsahujúce vajíčka sa oddeľujú a vylučujú trusom von. Na vývoj potrebujú jedného alebo dvoch medzihostiteľov (blcha, malý hlodavec, človek).

❑ Pre napadnutie **jednobunkovými parazitmi** je charakteristická chronická hnačka s prímiesou hlienu, prípadne krvi. Je pri nej typické striedanie hnačkového obdobia a obdobia normálneho formovaného trusu.



Pri neliečenej parazitárnej hnačke môže dôjsť k dehydratácii, anémii, vychudnutiu až smrti. V praxi nemusia prebiehať príznaky jednotlivých hnačiek typickým spôsobom a často môžu byť parazity spúšťačom ich ďalších príčin. A preto pravidlom číslo 1 pri objavení sa akejkoľvek hnačky je skontrolovať odčervovací program a najlepšie je u hnačkujúceho psíka odčervením zopakovať! Odčervením kvalitným kombinovaným antiparazitárnym prípravkom je najlepšou a jedinou možnou prevenciou a aj liečbou endoparazitóz. Psy odčervujeme tabletami s účinnými látkami fenbendazol, pyrantel a praziquantel (napr. prípravok Caniverm tbl.) nasledujúcim odčervovacím programom.

ODČERVOVACÍ PROGRAM:

- **Gravidnú suku** odčervujeme 1. krát tesne pred krytím a 2. krát súbežne s 1. odčervovaním šteniat.
- **Šteňatá** odčervujeme od 2.-3. týždňa veku opakovane každé 2 týždne až do veku 3 mesiacov.
- **Dospelé psy** odčervujeme 4x ročne.

Nezanedbateľným opatrením voči endoparazitózam je okrem pravidelného odčervovania aj dobrá hygiena chovu, najmä pri väčšom počte zvierat. Netreba zabúdať, že koterec alebo iné chovné zariadenie je dôležité nielen dôkladne mechanicky očistiť, ale aj vydezinfikovať a pozornosť venovať aj deratizácii. Výrazný vplyv má posilňovanie imunity zvierat kvalitnou výživou a starostlivosťou o celkový zdravotný stav. Pri takomto spôsobe chovu sa dá riziko endoparazitóz znížiť na minimum.

❑ **Najčastejšími vonkajšími parazitmi, s ktorými sa stretávame u psa, sú:**

blchy
kliešte

Medzi menej časté patria: vši, svrabovce a roztočky.

❑ **Blcha psia** je najčastejším endoparazitom psa. Je nebezpečná nielen tým, že sama na psovi cudzopasí, ale je tiež medzihostiteľom pásomnice psej. Blcha psia síce dáva prednosť cudzopaseniu na psoch, ale dokáže po obmedzenú dobu žiť i na inom hostiteľovi. Pokiaľ je pes silne napadnutý blchami, môžu tieto prejsť i na človeka. Blcha dráždi pokožku psa svojím pohybom v srsti, a tiež ju poškodzuje nabodávaním pri nasávaní krvi. Pohyb i nasávanie, pri ktorom blcha vypúšťa do ranky sliny, ktoré obsahujú látky brániace zrážaniu krvi, spôsobujú psovi silné svrbenie. Pes sa škriabe a svr-



biace miesta si hryzie. U psov často vzniká alergia na blšie pohryznutie spojená s vypadávaním srsti a vážnou infekciou kože. Pri silnom napadnutí blchami môže dôjsť k anémii a kachexii zvierata.

■ **S kliešťami** sa stretávame v letnom období. Nachádzajú sa vo vrstve zelene cca 0,5 – 1 m nad zemou, kde nachádzajú potrebnú vlhkosť. Vyskytujú sa vo vhodných biotopoch, najmä v zmiešaných a listnatých lesoch a v terénoch s krovina-
mi. Nájdeme ich aj v mestských parkoch. Najväčšia aktivita kliešťov je v teplom období roku – na jar a v lete. To zahŕňa obdobie od apríla do polovice októbra. Krivka výskytu má väčšinou dva vrcholy – jarný (jún) a jesenný (september). Kliešte na území nášho štátu môžu prenášať a šíriť závažné infekčné ochorenia, ako sú lymská borelióza, babezióza, piroplazmóza, rickettsiáza a vírusová encefalitída. Pokiaľ je pes silne napadnutý kliešťami, môže dôjsť až k chudokrvnosti a celkovému zhoršeniu zdravotného a kondičného stavu zvierata.

■ **Antiparazitárne prípravky, ktoré ničia, prípadne odpu-
dzujú vonkajšie parazity, by sa dali rozdeliť do viacerých skupín:**

■ **Spot-on – pipetky**, ktoré sa aplikujú priamo na kožu (chlpy sa musia odhrnúť) za krk. Nie je vhodné kúpať psa tri dni pred a tri dni po aplikácii. Účinnou látkou v prípravkoch typu spot on býva permetrín, fipronil a iné. Kupujú sa podľa váhy psíka a účinkujú proti blchám max. tri mesiace a proti kliešťom cca mesiac. Podľa účinnej látky niektoré majú aj repelentný účinok na všetky ektoparazity, vrátane lietajúceho hmyzu.

■ **Prípravky na ničenie parazitov spoločnosti BIOVETA:**

CANIS Shampoo – antiparazitárny šampón s insekticídny-
mi prísadami proti blchám, všiam a kliešťom

TOP SPOT ON – roztok proti kliešťom a blchám na kožnú
aplikáciu, podľa váhy psa

CANIVERM – antiparazitikum proti oblým a plochým červom

BIO KILL – prípravok na ničenie ektoparazitov a ich zárodkov

■ **Antiparazitárne obojky** – sú medzi nimi veľké rozdiely podľa účinnej látky a doby účinnosti. Kvalitné antiparazitárne obojky s obsahom propoxuru a flumetrínu účinkujú až 4-6 mesiacov proti blchám aj proti kliešťom. Nevýhodou môže byť zápach niektorých obojkov, takže nie sú vhodné pre psy, ktorých sú nepretržite chované v byte. Okrem toho niektoré psy zvyknú obojky strácať.

■ **Spreje** – je veľmi dôležité dodržiavať presné dávkovanie a rovnomerné rozptýlenie prípravku do srsti, od toho závisí kvalitný účinok prípravku. Väčšina z nich však zahubí len blchy prítomné na zvierati, neúčinkuje dlhodobo na parazity, ktoré sa na zviera dostanú z prostredia neskôr. Nevýhodou môže byť aj to, že mnohé psy sa panicky boja zvuku spreja.

■ **Antiparazitárne šampóny** – majú krátkodobý účinok na blchy aj na kliešte. Podobne ako spreje ničia len tie parazity, ktoré sú prítomné na tele zvierata. Keďže väčšina blch žije v okolitom prostredí, šampóny sú všeobecne menej účinné. Výhodou môže byť, že sú jemnejšie a niektoré sa dajú použiť aj u veľmi mladých šteniat.

Na trhu zatiaľ nebol prípravok na prevenciu proti vonkajším parazitom, ktorý by bol stopercentný. Každý má svoju výhodu aj nevýhodu, líšia sa chemickým zložením, či koncentráciou, a niekedy sa stáva, že sa kliešť aj tak na psa prisaje, už menej blcha. Takýto výskyt nemusí byť dôkazom zlého účinku prípravku, pretože blchy a kliešte sú veľmi odolné organizmy, ktoré sa vedú prispôbiť. Taktiež sa účinok prípravkov znižuje časom od prvého ošetrenia, nadmerným kúpaním psa (v lete plávanie), zlým používaním obojkov (niektoré obojky pes musí mať permanentne) alebo nevhodnou aplikáciou spot-on-ov (aplikácia menšej dávky ako je uvedené v návode).

MVDr. Peter Kováč



ANKETA

MEDIUM

čitateľov časopisu

„Zapojte sa a my vás odmeníme!“

Váš názor je pre nás dôležitý.
Staňte sa aj vy tvorcom časopisu MEDIUM.

Milé čitateľky, milí čitatelia,

chceme, aby sa náš časopis čo najviac približoval vašim predstavám, a preto vás prosíme o spoluprácu. Nájdite si, prosím, chvíľku času na vyplnenie anketových otázok, ktoré sme pre vás pripravili. Vaše odpovede nám pomôžu pri zostavovaní každého čísla časopisu MEDIUM.

Do pripravených políčok na anketovom liste, ktoré chcete označiť, vpište prosím znak „X“, a kde chcete vyjadriť svoj názor, vpište ho prosím na vyznačené miesto. Na otázky môžete odpovedať aj anonymne. Ak však vyplníte anketový list s vašou adresou, budete zaradení do žrebovania o túto cenu:



(dóza na cukríky, cukrovinky od prestížneho európskeho výrobcu skla – firmy Walther Glas®)

Ďakujeme vám za čas, ktorý ste venovali odpovediam na naše zvedavé otázky.

Vaše vyplnené anketové listy očakávame do 5. mája 2008. Desiatí šťastní výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca jún 2008.

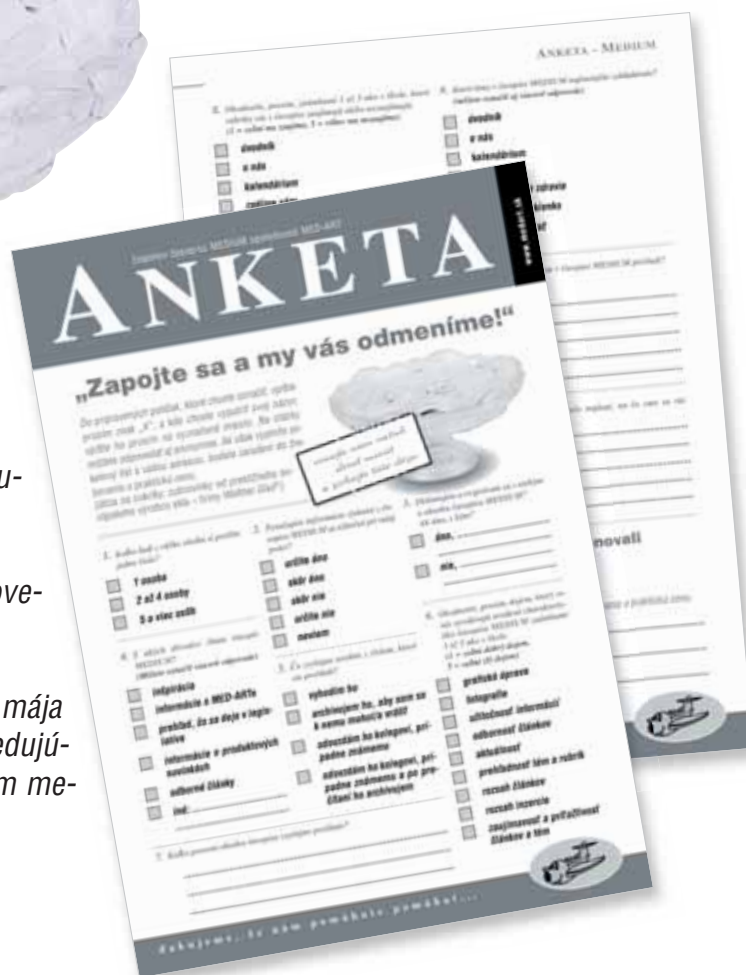
■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 3/2007:** Lenka Benasová, Košice, Miriam Hajdúková, Rožňana, Katarína Rákociová, Hozelec, Veronika Jergová, Krompachy, Viliam Kocún ml., Poprad, Františka Chorovská, Kišovce, Július Noga, Spišský Štiavnik, Ivana Čuláková, Kysucké Nové Mesto, Ádámová Alžbeta, Rimavská Sobota, Peter Buc, Košice

■ **Súťaž GEMMOTERAPIA:**
Andrea Turňová, Banská Bystrica

■ **Súťaž Cold Cream:**
Mgr. Karolína Miková, Banská Bystrica, Mária Kocúnová, Poprad, Anna Demetrová, Poprad, Mária Formelová, Dolné Vestenice, Adriana Čubanová, Svit, Eubica Slezáková, Nitra, Mária Hutníková, Dobšiná, Kristína Demetrová, Kežmarok, Daniela Vojtechová, Dolná Streda.

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM



Návrat k prírode – slovenské bylinné kvapky

TRADÍCIA, KVALITA
A PRIJATELNÁ CENA



J.V.KVAPKY-DIA

- pomáhajú znížiť hladinu cukru v krvi
- priaznivo pôlyávajú na orgány postihnuté cukrovkou
- odstraňujú sprievodné znaky diabetu



J.V.KVAPKY-CHOL

- priaznivo pôsobia na trávenie a žlčník
- rýchlo odstraňujú akúkoľvek nevoľnosť
- výborne pôsobia pri kinetózach



J.V.KVAPKY-PRO

- pomáhajú pri zápaloch prostaty
- odstraňujú bolesti a tlaky pri močení
- blahodarne ovplyvňujú potenciu mužov



J.V.KVAPKY-IMUN

- priaznivo pôsobia na činnosť sleziny
- pomáhajú zvýšiť obranyschopnosť organizmu a tým ľahšie „zdolať“ rôzne infekcie a vírusy



J.V.KVAPKY-HEP

- priaznivo pôsobia na funkciu pečene
- odstraňujú pocit nafúknutia a plynatosť
- vhodný doplnok pri liečbe hepatitídy



J.V.KVAPKY-DUO

- priaznivo pôsobia na činnosť žalúdka
- pomáhajú pri žalúdočných neurózach
- odstraňujú pálenie záhy



J.V.KVAPKY-HEM

- priaznivo pôsobia na činnosť hrubého čreva
- výrazná pomoc pri liečbe hemoroidov
- spravideľujú a uľahčujú vyprázdňovanie



J.V.KVAPKY-URO

- pomáhajú pri zápaloch močového mechúra
- odstraňujú bolesti a časté nutkanie na močenie
- dlhodobé užívanie – pomoc pri liečbe INKONTINENCIE



J.V.KVAPKY-REUM

- upokojujú reumatické bolesti kĺbov
- zabezpečujú výživu celého pohybového aparátu
- pomoc pri liečbe osteoporózy, artrózy a koxartrózy



J.V.KVAPKY-KLIM

- priaznivo pôsobia na klimakterické problémy žien
- pomáhajú odstrániť časté návaly, potenie, únavu, bolesti hlavy, podráždenosť, nespavosť, úzkosť ap.



J.V.KVAPKY-NEFRI

- priaznivo pôsobia na činnosť obličiek
- pomáhajú vyplaviť toxické látky z organizmu
- podieľajú sa na regulácii množstva vody v tele



J.V.KVAPKY-ALMER

- zlepšujú pamäť a regenerujú nervovú sústavu
- zabraňujú ubúdaniu mozgových buniek
- účinné pri zúbudlivosti a prejavoch „Alzheimer“

Teraz limitovaná séria
J.V.KVAPKY-ANGI s darčekom
BALZAM NA PERY



J.V.KVAPKY-ANGI

- pomáhajú odstrániť bolesti hrdla pri angíne – zmierňujú a urýchľujú priebeh ochorenia
- výborná prevencia chorôb z nachladnutia

Ďakujeme, že podporujete slovenské výrobky.

Láhké vykročenie na prah klimaktéria ...

... s prírodnými rastlinnými výťažkami ...

SZOJAVIT FORTE 60

prírodná sója – výživový doplnok
s obsahom izoflavónov
pomáha riešiť Vaše problémy v klimaktériu.

*Izoflavóny potláčajú: návaly tepla, potenie, osteoporózu,
zvýšenú únavu, búšenie srdca a iné.*

Zloženie: Jedinou zložkou sú fytoestrogény, ktoré nie sú hormóny, avšak prirodzeným spôsobom znižujú nepríjemnosti, ktoré nastupujú v dôsledku nízkej tvorby hormónov v organizme.

Dávkovanie: 1 kapsula denne (30 mg izoflavónov), v prípade veľkých návalov 2 x 1 kapsula denne.

Balenie: 60 kapsúl

*Prípravok neobsahuje
geneticky upravovanú sóju!*



SZOJAVIT FORTE
žiadajte vo Vašej lekárni
alebo v obchodoch
so zdravou výživou!

Dovozca: Natural Ways, Hradná 10, 946 51 Nesvady
tel.: 0908 305 305, e-mail: info@szojavit.com

Distribúcia: Prospekta, s. r. o., Železničná 87, 900 27 Bernolákovo
tel.: 02 53 41 37 98, mobil: 0903 700 831, e-mail: prospekta@prospekta.sk