

# FAZZINI Slovakia

PC-60

## FINGERTIP OXIMETER

Prístroj na meranie  
srdcového pulzu,  
indexu prietoku  
krvi a SpO<sub>2</sub>



%SpO<sub>2</sub> PR   
**99 72**



**NOVINKA**  
ZA BEZKONKURENČNÚ  
CENU  
**3500,- SK**  
s DPH

CE



- jasný farebný OLED displej
- jednoduché ovládanie
- detekcia prstu
- vysoká presnosť a citlivosť
- zvukový a obrazový alarm
- automatická funkcia ON/OFF

Vhodný na použitie:

- v nemocniciach
- v záchrannej službe
- v zdravotných strediskách
- pri domácej starostlivosti

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

4/2007

*Prajeme vám krásne Vianoce  
plné rodinnej pohody a šťastia.*

www.medart.sk

Ďakujeme vám za spoluprácu v uplynulom roku  
a do nového roku vám prajeme veľa zdravia,  
lásky a pracovných i osobných úspechov.

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...





## dentasil

Je rad prípravkov ústnej hygieny, vhodný na použitie pri problémoch podráždenej sliznice ústnej dutiny, pri paradentóze, aftách, po chirurgickom zákroku v ústnej dutine a je dôležitým prvkom starostlivosti pri predchádzaní zubnému kazu. Dentasil obsahuje nanočastice koloidného striebra, ktoré majú silný antibakteriálny efekt preukázaný testami. Pôsobí proti tvorbe zubného plaku, odhaľovaniu zubných krčkov a pomáha zachovať svieži dych.

Zubný plak je bakteriálny povlak, ktorý poškodzuje ďasná, spôsobuje ich zápal, krvácanosť, opuchy a podieľa sa aj na vzniku zubného kazu.

3 zo 4 ľudí po 30 roku života trpia zápalom ďasien. Je to prvé štádium ochorenia ďasien spôsobené lepkavým povlakom obsahujúcim baktérie, ktorý sa neustále tvorí na povrchu zubov.

### Najčastejšie príznaky zápalu:

- Ďasná krvácajú pri čistení zubov
- Ďasná sú červené, opuchnuté, alebo citlivé
- Obnažujú sa zubné krčky
- Trvalý zápach z úst



Žiadajte vo svojej lekárni.

# dentasil

### vydavateľ/redakcia:

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

### registrácia:

MK SR – 3. 4. 2001  
reg. číslo: 534/2001

### redakcia:

šéfredaktorka:  
Beáta Račeková *-ra-*  
redakčná rada:  
Mgr. Hilda Némethová  
Ing. Vladimír Piesecký *-pie-*  
Mgr. Silvia Schmidtmayerová  
Ing. Štefánia Pichaničová  
Martin Štefanec M.A.  
Mgr. Marta Hároníková *-ha-*  
PharmDr. Zlatica Bárťová  
Mgr. Michal Holec  
Tatiana Kobidová

### vizuálna koncepcia, layout:

APEL, spol. s r. o., Nitra

### tlač:

NZ-STRATEG, s. r. o., Palárikovo

### distribúcia:

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

### NEPREDAJNÉ

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

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

## z obsahu vyberáme:

### o nás

05

#### LAMPÁREŇ

– výstava obrazov a keramiky Juliany Hadvigovej v priestoroch spoločnosti MED-ART

06

#### Naučme deti nebáť sa lekárov!

Pod týmto heslom usporiadala Nemocnica Topoľčany n. o. „Deň otvorených dverí“ pre deti z materských škôl a pre deti prvého stupňa ZŠ.

07

**Keď sa povie generikum** – Generický seminár v hoteli Permon vo Vysokých Tatrách pod záštitou spoločnosti TEVA

08

**Deň plný prekvapení** – II. celoslovenský akreditovaný seminár pre lekáre a výdajne zdravotníckych pomôcok v hoteli Grand v Jasnej

09

**Expopharm 2007** – Výstavnisko Messe Düsseldorf privítalo aj 30 slovenských farmaceutov v sprievode spoločnosti Ratiopharm

### radíme vám

18

#### Čo prináša Novela zákonníka práce

Pracovná pohotovosť, odstupné a odchodné – zmeny platné od 1. 9. 2007.

### alternatívna farmácia

20

**Gemmoterapia ako účinná pomoc v prevencii a liečbe nádorových ochorení** – v dnešnej dobe žijeme často bez radosti, ubíjajú stresom. Kvôli ponáhľaniu sa potom trpia i naše vzťahy a rýchle sa zhoršuje naše zdravie.

### zdravie & wellnes

22

#### Obezita a súčasné možnosti nutričnej intervencie

V súčasnej ére farmakologických intervencií doteraz nebol vyslovený konečný názor na úlohu diéty.

33

#### Aspekty bezpečnej prípravy a bezpečného podávania cytostatík

Nízka selektivita rozlišovania medzi nádorovými a zdravými bunkami môže mať za následok vážne nežiaduce účinky.

38

#### Liečba pijavicami

– púšťanie krvi pomocou pijavice je spomínané lekármi už v starom Ríme. Dnešná medicína sa k nim opäť vracia.

### veterinárne okienko

46

#### Bachove kvety a zvieratá

Žiadne placebo, účinky na zvieratách sú potvrdené!





## HOLD naším rodinám

Milí naši čitatelia MEDIA,  
priatelia MED-ARTu!

Asi ste si už viackrát uvedomili, že aj napriek zimnému času a chladu cítiť v rodine to príjemné, zvláštne teplo a pokoj, ktoré neruší ani hektika života.

Rodina je krehké, ale aj tajomné spoločenstvo, nad ktorým by som sa chcel zamyslieť. Čo nás rozdeľuje a čo spája v dnešnej dobe.

Rodičia v dnešnej dobe radi posielajú svoje deti do zahraničia. Vraj, aby nabrali skúsenosti a boli samostatnejšie. Otázka je, za akú daň? Čo za to platíme?

Často ich vysielajú maličké, ešte v stredoškolských rokoch, kedy mladý človek potrebuje formovanie svojej rodiny a blízkosť lásky rodiča. Sú to rodiny, ktoré žijú rýchlo a predbiehajú dobu. Prerastá tu ambícia vidieť svoje dieťa príliš rýchlo dospelé. Sú to vlastne nespokojné rodiny. Nevedia si nájsť tú pravú rodinnú pohodu.

Opakom sú rodiny pokojného života, šíriace okolo seba pokoj, radosť a pohodu pre svoje deti. Takéto rodiny je príjemné mať za priateľov a spolovníkov.

Deti túžia po prijatí, po rozhovoroch, túžia po spolupatričnosti, po spriaznenosti, po vedomí, že niekto na ne čaká, niekto chce počuť ich hlas, že niekto sa na ne teší a zároveň je tu pre ne. Aby ich pohladil, potešil, rozosmial, povzbudil.

Deti dnes viac ako inokedy trpia samotou. Osamelosťou. Počítačovou uzavretosťou, prípadne preberaním názorov z internetovej siete, a nie od svojich rodičov. Citovým vyprahnutím. Emocionálnym prázdnom. Pretrhnutím vzťahov s rodinou. Nepochopením. Žijú neosobne, anonymne, bez pocitov koreňov a spolupatričnosti. Ich duše sú viac a viac smutné.

Poznám mnoho smutných mladých ľudí, ktorí úplne stratili vnútornú žiaru. Deti sú odlúčené od rodičov a ich duše sú odlúčené od „LÁSKY“. Trpia tou divnou osamelosťou stratených detí, ktoré ani nevedia, čo majú hľadať. Iba vnímajú veľkú bolesť z prázdnoty. Nekonečné zovretie v úzkosti. Potom sa nečudujeme, že stále viac a viac mladých hľadá východisko v drogách. Taký je dnešný svet. A myslím, že tá priepasť je veľká a tmavá.

Milí naši čitatelia a priaznivci,

prajem Vám, aby ste sa pred blížiacimi vianočnými sviatkami – sviatkami rodiny, nasmerovali na to najdrahšie, čo každý z nás má – a to je naša rodina.

Prajem Vám pokojné vianočné sviatky a veľa rodinnej lásky a pokoja.

PharmDr. Ján Holec

PaedDr. Juliana HADVIGOVÁ (narodená 22. 2. 1947 v Nových Zámkoch) vyštudovala Pedagogickú fakultu v Nitre, odbor matematika – výtvarná výchova. Doktorát získala z teórie výtvarnej tvorby. Ďalšie štúdium absolvovala súkromne v odbore sochárstvo u Prof. Ascher, Budapešť. Zručnosti v oblasti keramiky získavala postupne na kurzoch v škole umeleckého priemyslu v Bratislave a v Karlových Varoch, okrem toho aj ako samouk s praxou získanou v kachliarni a v keramických dielňach v Českej republike a v Maďarsku.



PaedDr. Juliana Hadvigová, autorka výstavy „Lampáreň“

Juliana Hadvigová žije a tvorí v Aleksinciach pri Nitre. Vystavuje sporadicky, lebo väčšinu jej diel tvoria zabudované keramické obrazy, kachle a krby, fontány, svietidlá a veľké sochy.

Tvorí už aj jej dospelé dcéry Elena a Ivana. Diela Ivany vystavujeme tiež, vraví sa, že mama je v keramike „samouk“, preto je dcéra „mamouk“. V tvorbe keramiky sa dopĺňajú, spolu vytvorili už niekoľko keramických obrazov a krbov.

Výstava v priestoroch spoločnosti MED-ART je jubilejnou výstavou Juliany Hadvigovej pri príležitosti jej okrúhlych narodenín.



Žiaľ, takýto skvostný krb nemožno preniesť do výstavných priestorov.

## „LAMPÁREŇ“

jubilejná výstava obrazov a keramiky

Juliany Hadvigovej

A prečo názov výstavy „LAMPÁREŇ“?!

Väčšinou nás tam posielajú so sťažnosťami. Autorka, keď ju niečo zabolí (ruky a kríže dostávajú pri keramike zabrať), sa tiež utieka na „Lampáreň“. Jej súkromnou lampárňou je dielňa a ateliér, kde pri tvorbe na bolesti zabúda. Okrem toho, lampy a lampášiky potešia a zahrejú.



-ra-



Na vernisáži výstavy.





Predstava dieťaťa v nemocnici v nás väčšinou vyvoláva pocit smútku, strachu. Veď kto by rád videl dieťa v nemocnici? Kto však bol 4. októbra 2007 v topolčianskej nemocnici, mohol tam vidieť niekoľko stoviek detí prekrypujúcich radosťou a veselosťou. V tento deň totiž Nemocnica Topolčany n. o. usporiadala „Deň otvorených dverí“ pre deti z materských škôl a pre deti prvého stupňa základných škôl pod heslom:

## NAUČME DETI nebáť sa lekárov!

### DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ V NEMOCNICI TOPOLČANY

Ako už samo heslo napovedá, zmyslom tejto akcie bolo priblížiť deťom prácu, ktorú vykonávajú zdravotnícki pracovníci v nemocnici.

V sprievode pracovníkov nemocnice si deti mohli prezrieť niektoré pracoviská nemocnice a dozvedieť sa, čo všetko sa tam robí. Deti tak na vlastné oči mohli vidieť to, čo možno nevidela ani väčšina dospelých. Napríklad na sono-pracovisku mohli vidieť, ako sa robí sono bruška a tí odvážnejší si ho mohli aj dať urobiť. Ak si myslíte, že odvážlivcov bolo málo, tak sa veľmi mylíte. Keďže každý „odvážlivec“ dostal sladkú odmenu, bolo ich toľko, že sa ani na každého nedostalo.

Nielen chlapci mali zážitok z toho, že sa mohli previezť v skutočnej sanitke. Ak vodiči ešte zapli aj maják a sirénu, viete si predstaviť to nadšenie detí.

Súčasťou akcie bola aj audiovizuálna projekcia o pracoviskách nemocnice, kde si deti vypočuli, aké pracoviská má taká nemocnica a čo všetko sa tam robí. Záchranári sa síce z nich zatiaľ nestali, ale mohli si pozrieť ukážku s vysvetlením, ako poskytovať prvú pomoc – umelé dýchanie a masáž srdca na figuríne.



Kto chcel, mohol si to aj sám vyskúšať pod dohľadom pracovníkov záchranky.

Zdravotné sestry z oddelenia rehabilitácie im zase ukázali niektoré vhodné cviky, napríklad na správne držanie tela a deti si mohli aj zacvičiť. Kto chcel, mohol si tiež dať zmerať krvný tlak.

Staršie deti mali možnosť vidieť aj nemocničnú lekárňu – galenika so stojatkami, masťovkami, váhami, kadičkami či trecími miskami bola pastvou pre ich oči.

Nemocničná kuchyňa pre deti napiekla kopy koláčov a pripravila čaj, aby nikto nebol hladný a smädný.

Aby to nebolo len o zdravotníctve, mohli deti súťažiť v maľovaní, či dať si namaľovať obrázok na tvár. V areáli nemocnice im bol k dispozícii aj skákací hrad, ktorý bol tiež plne vyťažený.

Na akcii sa aktívne zúčastnila aj nemocničná lekárňu. Okrem toho, že sa prezentovala ako súčasť nemocnice, vďaka sponzorom sa prezentovala aj darčekom pre deti – cukríky, vitamínové pastilky, sladkosti, prívesky, perá, bločky, omaľovánky, letáčky a iné drobnosti, ktoré potešili všetky prítomné deti.



Nemocnicu si prišlo pozrieť približne 800 detí a táto akcia mala veľmi pozitívny ohlas nielen u nich, ale aj u ich vyučujúcich. A bola tiež zážitkom pre tých pracovníkov nemocnice, ktorí sa na priebehu „Dňa...“ priamo podieľali. Veď toľko zdravých, šťastných a veselých detí pokope sa len tak nevidí! Krdle detí s balónikmi a učiteľkami držiacimi celé „stromy“ balónikov vidieť snáď len vo filme.

Takáto akcia sa, samozrejme, neobišla bez pomoci sponzorov, ktorí podľa svojich možností pomohli zabezpečiť pre deti sladkosti, občerstvenie, hračky a drobné darčeky, balóniky a podobne. Všetkým patrí naše úprimné poďakovanie.

Pri tejto príležitosti sa chcem osobitne poďakovať spoločnosti MED-ART, ktorá prostredníctvom nemocničnej lekárne tiež pomohla a prispela pre deti najväčším objemom darčiekov.

**PharmDr. Emil Polin**  
vedúci nemocničnej lekárne

## KEĎ SA POVIE „GENERIKUM“

generický seminár pod záštitou spoločnosti

Začiatkom jesene, 15. septembra, sme sa stretli na generickom seminári vo Vysokých Tatrách v hoteli Permon na Podbanskom. Naším cieľom bolo pripraviť ďalší odborný seminár pre farmaceutov v rámci sústavného vzdelávania, poskytnúť nové skúsenosti, postrehy a trendy v liečbe generickými liečivami, a to všetko v príjemnom prostredí našich veľhôr, v srdci Tatier, pod Kriváňom.

Pri otázke, kto bude generálnym partnerom, sme mali hneď jasné. Veď pri vyslovení mena TEVA každému prebleskne hlavou GENERIKUM..., čo je správny postreh. Spoločnosť TEVA Pharmaceuticals Slovakia je dcérskou spoločnosťou jedného z najväčších výrobcov generických liečiv na svetovom trhu, spoločnosti TEVA. Ich skúsenosti v oblasti generík nám pomohli skvalitniť odbornosť a hlavne dodali semináru ten pravý punc „GENERICKÝ...“

### Na úvod

Prichádzajúcich hostí sa ujímali naše usmievavé kolegyně, ktoré ich vítali kalištekom demänovky a milými slovami, korešpondujúcimi s prítomnou atmosférou.

### Odborný program

Oficiálneho otvorenia sa ujal riaditeľ závodu Banská Bystrica PharmDr. Lubomír Schmidtmayer.



PharmDr. Lubomír Schmidtmayer privítal účastníkov seminára a oficiálne otvoril podujatie.



Priblížením rozvoja spoločnosti MED-ART v poslednom období a pokračovaním za pretrvávajúcu dôveru v obchodných vzťahoch odovzdal slovo PharmDr. Jánovi Mazagovi, riaditeľovi ŠUKL SR, ktorý prednáškou poskytol prítomným nový pohľad na generiká. Veď pozitívnych prínosov pre náš zdravotnícky systém nie je nikdy dosť.

Do rozbehutej besedy plynulo vstúpil Mgr. Miroslav Hutka zo spoloč-

ným zasadila chrobáka do mysle. Veď kolíky z nás si nevieme dať rady s nadmerným stresom..., „možno nám to pomôže“.

Do zákulisia spoločnosti TEVA a jej plánov do budúcnosti nás zasvätil MVDr. Zaťko.

Už tradične záver so zaujímavými prednáškami patril MS-Consultingu.

### Relax

Po takto nabitom dni, plnom informácií a poznatkov, sa každý tešil na pohodlie svojej izby.



PharmDr. Ján Mazaga, riaditeľ ŠUKL SR, poskytol zúčastneným nový pohľad na generiká.

nosti TEVA a priblížil prítomným farmaceutom význam generickej substitúcie pre budúcnosť farmácie v SR.



Aj napriek zaujímavým témam každému dobre padli minútky na oddych pri lahodnej káve.

Po obede pokračovala prof. Ježova, DrSc., ktorá svojou prednáškou, orientovanou na zvládanie stresu za tárrou a jeho odbúrание, mnohým zúčastne-

Káva či pohár vína, posedenie s kolegami... aj takto sa dá relaxovať. Výdatná pestrá večera bola len úvodom do večera plného oddychu a zábavy, ktorého súčasťou bolo vystúpenie speváčky pani Helgy Kováľovej, známej z muzikálu Mníšky. Celý večer sa niesol v dobrej a uvoľnenej atmosfére v prostredí hotelového wellnessu, kde každý načerpal a zregeneroval sily do ďalších produktívnych dní, ktoré nás všetkých čakajú.

V nedeľu ráno sme sa stretávali na chodbách hotela, pri raňajkách a recepcii, a vedeli sme, že aj keď odchádzame, sme radi, že sme sa stretli pri obdobnom podujatí plnom odborných informácií o tom, ako pomôcť tým, ktorí našu pomoc najviac potrebujú: vašim a teda aj našim pacientom.

Andrej Fuksa



V dňoch 20. – 21. 10. 2007 sme v spolupráci s generálnym sponzorom spoločnosťou BELLA v Hoteli Grand Jasná zorganizovali II. celoslovenský akreditovaný seminár pre lekárnice a výdajne zdravotníckych potrieb.

# DEŇ PLNÝ prekvapení

generálny sponzor akcie



Sobota – pre mnohých celkom obyčajný víkendový deň, pre niektorých deň plný prekvapení. Prvé prekvapenie sme zažili hneď ráno, keď pri prestretých prezentačných stolíkoch pripravených pre výrobcov, raňajkovali kórejskí turisti. Pohľad najskôr šokujúci, neskôr našťastie komický. Rovnako šokujúce prekvapenie, pri ktorom však úsmev na tvárach doslova zamrzal, nám pripravila samotná príroda...

Čerstvo napadnutý sneh v Demänovskej doline a letný dezén pneumatík na vozidlách niektorým znemožnil zdolať zasnežený úsek až k hotelu, a tak sa účastníci seminára na krátky čas zmenili na nedobrovoľných zimných turistov.

Našťastie však príjemnejších prekvapení bolo oveľa viac. Určite prekvapila veľká účasť dodávateľských firiem na akcii. Portfólio svojich produktov a novinky v doplnkovom sortimente, zdravotníckych materiáloch a v zdravotníckych pomôckach prišlo predstaviť 32 firiem.

Hlavný dôraz naša spoločnosť pri sústavnom vzdelávaní zdravotníckych pracovníkov kladie na odbornú stránku prednášok. Prednášky pre cca 350 účastníkov seminára prebiehali kontinuálne v dvoch kongresových miestnostiach. Zo 16 odborných príspevkov k najzaujímavejším patrila téma významu probiotických synbiotických prípravkov pre zdravie človeka v podaní doc. RNDr. Bukovského, PhD. z FaF UK Bratislava.

O možnostiach adjuvantnej farmakoterapie v rehabilitácii, z vlastnej skúsenosti z bojnických kúpeľov hovoril MUDr. Hrdý a o menej



známych a perspektívnych účinkoch probiotík informovali Prof. MUDr. Kuchta, Csc., z II. kliniky detskej a dorastu LF UPJŠ DFN Košice a MUDr. Nováková z Kliniky preventívnej medicíny a telovýchovného lekárstva LF UPJŠ FNLP Košice.

V prednáškovej miestnosti pre výdajne ZP odzneli skúsenosti MUDr. Obstovej z Dermatovenerologickej kliniky 3. LF UK FNKV Praha s hydrokolidnou náplastou v terapii recidivujúceho herpesu simplex ako aj prezentácia nórjskej receptúry na intenzívnu starostlivosť a regeneráciu suchej pokožky. Prínos pre pacientov v oblasti zdravotných kompresívnych pančúch prezentoval Mgr. Jura, ako pomôcť skvalitniť život inkontinentných pacientov predniesol pán Mádzik.

Po náročnom odbornom programe nasledovali chvíle relaxu vo wellness a fitness centre. Do programu sme zaradili aj večerné prekvapenie – skupinu Vidiek. Janko Kuric tradične rozospieval a roztancoval vďačné publikum, kúzelníckemu duu Magic sa podarilo prítomných aj rozosmiať. Milým prekvapením pre účastníkov seminára bolo losovanie tomboly generálnym sponzorom akcie – firmou BELLA a losovanie lekární za transferové objednávky uskutočnené priamo počas dňa pri prezentačných stánkoch – firmou ALTERMED.

Nedeľa bola dňom, kedy doznievali diskusie k odborným témam a vymieňali sa osobné skúsenosti z praktického profesionálneho, ale aj osobného života.

Snažili sme sa prekvapiť, ale hlavne spríjemniť všetkým účastníkom celoslovenského stretnutia spoločne strávený čas v lone tatranskej prírody. Veríme, že sa nám tento cieľ podarilo naplniť a že sme boli dôstojným partnerom aj v oblasti sústavného vzdelávania.



■ Pracovník pri prezentačných stolíkoch neúfal počas celej akcie.



■ Odborné prednášky zaujali.



■ Stretnutie sa nieslo v dobrej a uvoľnenej nálade.

Aj tento rok sme navštívili najväčšiu a najznámejšiu farmaceutickú výstavu, ktorá sa konala v Düsseldorfe v Nemecku. Skupina 30 slovenských farmaceutov v sprievode spoločnosti Ratiopharm sa stala v dňoch 27. až 29. septembra 2007 súčasťou obchodných prezentácií najväčších farmaceutických výrobcov. Venovali sa problematike zdravotníctva, liekov i samotných lekární.

Medzi vystavovateľov boli zaradené veľké farmaceutické spoločnosti, ako Ratiopharm, Sandoz, Allium, Stada, Hexanel, spoločnosti zo sortimentom OTC, Novartis Nutrition, Töpfer, Swisse, Kreussler Pharma, ako aj doplnkového sortimentu Curadent Swiss, Laboklinika Produktions und Vertriebs, Hevert, ProNovis.



## EXPOPHARM 2007 MESSE DÜSSELDORF privítalo aj slovenských návštevníkov

ratiopharm

niektoré neznáme spoločnosti v segmente doplnkového tovaru, ako napr. Dr. Jakob's Medical, ktorého produkty s vysokým obsahom polyfenolov, prírodných výťažkov granátového jablka vo forme sirupov by mohli byť spustením aj na slovenskom trhu. Milo boli privítaní i vo výstavnom stánku Ratiopharm, kde im bola predstavená myšlienka spoločnosti „World in balance“ (Svet v rovnováhe), zameraná na charitatívne aktivity a humanitárnu pomoc.



■ Spoločné foto slovenských lekárníkov na výstave Expopharm 2007.

Návštevníci výstavy Expopharm 2007 mali možnosť navštíviť 490 výstavových stánkov výrobcov a zástupcov výrobcov, zaradených do troch veľkých hál výstavného komplexu Messe Düsseldorf.

Veľmi zaujímavé boli výstavne stánky spoločností s produktmi a zariadením pre chod lekární, ako aj softwarom určeným pre lekárnice. Spomedzi týchto vystavovateľov upúťali Willach, Mach 4, MTS Medication Technologies, Tecny Farma, ABDATA Pharma-Daten-Service. Našich klientov zaujali



■ Už pri príchode na výstavisko bolo ťažké rozhodnúť sa, ktorý stánek skôr navštíviť.



■ Pri každom stánku prebiehali plodné diskusie na zaujímavé témy.



■ Po návšteve výstavy sa našla chvíľka aj na poznávacie potulky mestom.

Návšteva viacerých výstavových stánkov bola pre lekárníkov priestorom na otvorenie mnohých možností spolupráce s novými, na Slovensku doposiaľ nepredávanými a neznámymi produktmi, ako aj obohatením obzoru každého hosťa veľtrhu.

Radi cestujete? Radi sa oddávate vzrušujúcim zážitkom, či radi spoznávate nové veci, ľudí, krajiny? Ak áno, prijmite, prosím, pozvánku na cestu do zemí veľmi vzdialených, ale zároveň v mnohých veciach podobných, no celkom určite očarujúcich.

## POKORA PRED NÁDHEROU

### Argentina – Brazília

Začiatkom októbra sme sa ako skupina osemnástich ľudí pod vlajčkou s lietadlom v logu, plná očakávaní vybrali na výlet do Južnej Ameriky.

Našou prvou zastávkou bola prekrásna metropola Argentíny Buenos Aires. Toto úchvatné veľkomesto nás prekvapilo hneď niekoľkokrát. Prvým prekvapením bolo zistenie, že kliše o tom, že Južná Amerika je o chudobe a všetkého a všetkých sa musíte obávať, je obrovským klamom.

O Buenos Aires sa hovorí ako o Paríži Ameriky a reálny zážitok mi to potvrdzuje, ba dokonca sa nebojím tvrdiť, že aj prevyšuje. Návšteva štvrtí Palermo, San Telmo, Barracas či La Boca, kde sa pravé argentínske tango tancuje priamo na ulici, nikoho nenechá chladným a s údivom absorbuje pohodu života miestnych ľudí. Po ochutnávke pravých argentínskych steakov sa pocit blaženosti blíži k dokonalosti, a to ešte netušíme, čo nás čaká počas ďalších dní.



■ Očarení krajinou i ľuďmi, príjemne unavení, ale predovšetkým spokojní...



Nasledujúcou zastávkou bolo Foz Iguazu. Miesto, kde sa nachádzajú pravdepodobne najkrajšie vodopády sveta. Majestátnosť 280-tich vodopádov s výškou 120 metrov vám vyráža dych. Ak je ešte zakončená plavbou člnom priamo do vodopádov, o dávku adrenalínu na dosť dlhý čas máte zaručene postarané.

No finále ešte len prichádzalo. Už samotný prílet do Rio de Janeira je totiž úchvatný. Tak nádherný kus zeme, na ktorom žije približne 13 miliónov usmiatych ľudí, hladinu endorfínu ťahá do maxima. Prehliadka mesta, kde sa stretáva moderné s históriou, luxusné s chudobou, exotika s pokojom, vrcholí návštevou Cukrovej Homoly a následne Corcovada s najväčšou sochou Krista na svete. Pokora pred nádherou, ktorá sa vám odtiaľ objaví ako na dlani, sa vám zaručene zo spomienok už nikdy nevytratí. Ak ďalej pokračujete na futbalový štadión Maracana a cestou sa zastavíte na sambodrome, kde sa koná karneval samby, začnete miestnym aj pomalinky závidieť. Slnka chytí si zasa na svoje prídu na plážach Ipanemy, Leblon, Barry ale hlavne Copacabany. Tu vás samotný život na pláži v spoločnosti krásnych ľudí očarí natoľko, že odchádzate s presvedčením, že sem sa raz ešte určite vrátite...

Juraj Parížek



## BOLI STE S NAMI...

## ZÁŽITOK NA CELÝ ŽIVOT

### Paríž

– jedno z najnavštevovanejších, najatraktívnejších a najhustejšie osídlených miest Európy a sveta. Je nádherný v každom ročnom období. My sme Paríž s našimi odberateľmi navštívili v mesiaci september.

Vďaka umnej, citlivej a veľkolepej prestavbe Paríža sú turisticky najcennejšie miesta v istých urbanistických líniiach, napr. od námestia Bastily, cez Rue Rivoly, okolo Louvru, Námestia Svornosti, Champs-Élyseé, Víťazného oblúka, Avenue de la Grande Armée až na Déphense. Po celej dĺžke sa tiahne množstvo rušných avenue, bulvárov, námestí a uličiek.



■ Palais Garnier – budova opery

Čerešnička nakoniec – 300 m vysoká Eiffelova veža, postavená v r. 1889 ako symbol pokroku a technickej vyspelosti krajiny. Z najvyššej plošiny 274 m vysokej dovidíte do vzdialenosti 90 km.



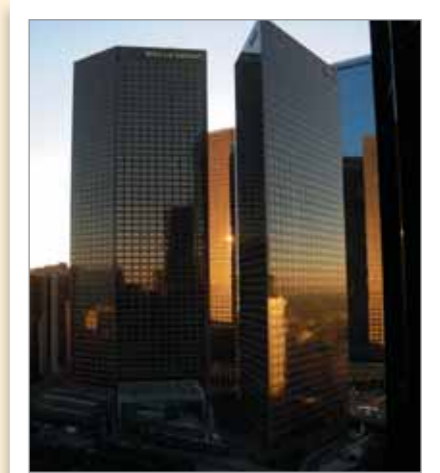
Všetci sme zhodne skonštatovali, že Paríž treba radšej raz vidieť, ako o ňom hoci aj stokrát len počuť.

Ing. Jana Balážová

## TO NAJLEPŠIE

### z Kalifornie

Už samotný názov zájazdu dával tušiť, že 13-tich dobrodruhov zo Slovenska čakalo od 8. do 16. 10. množstvo cestovateľských zážitkov.



■ Los Angeles je centrom showbiznisu – je snom ľudí, ktorí snívajú svoj sen o sláve.

Na začiatku sme očakávali, že navštívime americké mestá Los Angeles, Las Vegas, San Francisco, zastavíme sa v národnom parku Yosemite, ale myslím si, že nikto z nás nečakal, že tých 2000 km bude tak úžasných a zároveň aj náročných.

Celú dobu nás sprevádzal „neúnnavný“ sedemdesiatnik – nemecký Dieter – šofér a sprievodca v jednej osobe.

Nechcem písať veľa faktov, ktoré sa dajú prečítať v každej lepšej encyklopédii alebo na internete, chcem vám len priblížiť Kaliforniu – krajinu mnohých tvárí prostredníctvom fotografií.

Ing. Zlatica Látečková



■ Na chodníku slávy sú stopy Hollywoodských hviezd zvečňované už od roku 1927.

■ Univerzal Studio – miesto, kde sa točia ročne stovky filmov.

■ Pláž Santa Monica – známa zo seriálu Baywatch.



■ Las Vegas – svetové hlavné mesto zábavy a hazardných hier, ročne ho navštíví asi 10 mil. návštevníkov z celého sveta. Život tu beží 24 hodín denne – kasína nepoznajú záverečnú.

■ Krajina kontrastov, dá sa tu takmer všetko – ľahko zbohatnúť, ale aj ľahko prísť o všetko.



■ Grand Canyon – jedinečné veľdielo vytvorila rieka Colorado z náhornej plošiny.

■ Pozemná električka v S. F. je schopná premávať aj po strmých uliciach (od r. 1873).

■ Yosemite – obľúbený národný park, známy svojimi 1000-ročnými stromami.



■ San Francisco – Golden Gate bridge – najväčší vysutý most na svete (2,7 km).

■ Údolie Smrti – púšť, púšť, samá púšť.

■ Mól PIER 39 – svetoznáme svojou kolóniou tuľňov.



# AKTUÁLNE POMÔCKY PRI INKONTINENCII

Inkontinenciou (lat. *incontinens* – neschopnosť udržať moč) trpí v súčasnosti 5 – 12 % populácie. Je to choroba, ktorá sa netýka len starších ľudí. Vyrovnať sa a plnohodnotne žiť s týmto problémom nielen medicínskym, ale aj psychickým a spoločenským, pomáha postihnutým aj spoločnosť Bella.

Bella SK prichádza na Slovensko v roku 2002 ako dcérska spoločnosť materskej firmy TZMO S.A Poľsko. Prvou oblasťou, na ktorú sa firma začína sústreďovať, je oblasť dámskej hygieny BELLA a detských plienok pod značkou HAPPY. Postupným napredovaním a priaznivým vývojom sa firma začína orientovať aj na oblasť zdravotníctva a pomoci pre inkontinentných pacientov pod značkou SENI.



Produktový rad značky SENI tvoria produkty, ktoré sú plne priedušné (AIR), neobsahujú latex (LATEX FREE) a majú pohlcovač zápachu, špeciálne zloženie superabsorbentu, nachádzajúceho sa v savom jadre.



Za vznik nepríjemného zápachu môžu baktérie, ktoré zapríčiňujú rozklad moču. Superabsorbent má antibakteriálne vlastnosti, vďaka čomu redukuje nielen rozmnožovanie sa baktérií, ale predovšetkým eliminuje nepríjemný zápach. Túto vlastnosť superabsorbentu nazývame ODOUR STOP.

Produkty SENI boli ako prvé v Európe zavedené ako celá produktová skupina plne priedušná (AIR) počnúc od urologických vložiek pre ženy a mužov (SENI LADY a SENI MAN), cez vkladacie plienky (SAN SENI), plienkové nohavičky (SENI SUPER, SENI SUPER PLUS, SENI TRIO, SENI ACTIVE, SENI OPTIMA a SENI OPTIMA PLUS) až po podložky pod chorých SENI SOFT.

## seni man – urologické vložky pre mužov



## seni lady – urologické vložky pre ženy



Urologické vložky pre ženy i mužov sú diskkrétne a komfortné, v 5 veľkostiach s možnosťou výberu podľa individuálnych potrieb. Aby sa uľahčilo pacientovi rozpoznanie savosti, a tým aj výber adekvátneho produktu vo vkladacích plienkach aj v plienkových nohavičkách SENI, zaviedla spoločnosť Bella systém farieb.

## san seni – vkladacie plienky



K zaujímavým produktom patria elastické absorpčné nohavičky pre aktívne osoby, ktoré sú alternatívou plienkových nohavičiek a vkladacích plienok. Ich výnimočnou výhodou je, že sa zakladajú ako bežná bielizeň a po ich použití stačí len roztrhnúť bočné švy.

## seni ACTIVE – moderné elastické plienkové nohavičky



Prečo je potrebné vybrať si z mnohých ponúkaných produktov pre inkontinenciu najmä priedušné výrobky, ponúkané spoločnosťou Bella? Laminát prepúšťa vzduch, v spojitosti s tým pokožka môže voľne dýchať. Izolačná fólia neodvádza teplo, iba ho zadržiava; tým pádom vzniká potenie pokožky, čo je príčinou vzniku zaparenín a preležanín. Oproti tomu laminát udržuje voľnú reguláciu teploty v plienke, vďaka čomu sa

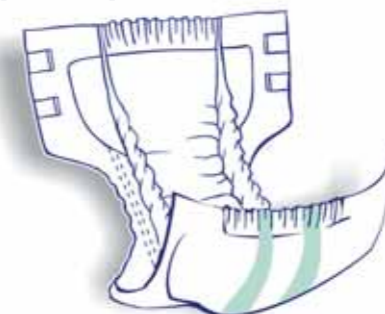
pravdepodobnosť ich vzniku znižuje a okrem toho, že laminát prepúšťa vzduch, neprepúšťa vlhkosť. To znamená, že plienka nepreteká (častočky vzduchu sú menšie ako častočky pary, vďaka čomu sa môžu dostať cez mikropóry laminátu na povrchu plienky).



priedušnosť

K týmto pomôckam pre inkontinentných pacientov neodmysliteľne patrí aj doplnkový sortiment, ktorý tvorí ošetrojúca kozmetika (SENI CARE) a hygienické žinky na očistenie pokožky a podbradníky s vreckom pre pacientov.

## – plienkové nohavičky s pevnými lepiacimi pásikmi



## seni – anatomické plienky



## – podložky pod chorých so savým jadrom z buničiny

## seni CARE – ošetrojúca kozmetika

- Čistiaca a ošetrojúca telová pena
- Telový ochranný krém
- Navlhčené ošetrojúce obrúsky
- Čistiace a ošetrojúce telové mlieko



**Cieľom firmy Bella Sk v oblasti inkontinencie je pomáhať pacientom pri skvalitnení ich života a dosiahnuť, aby bol pacient spokojný. Lebo len taký pacient je tou najlepšou vizitkou spoločnosti.**

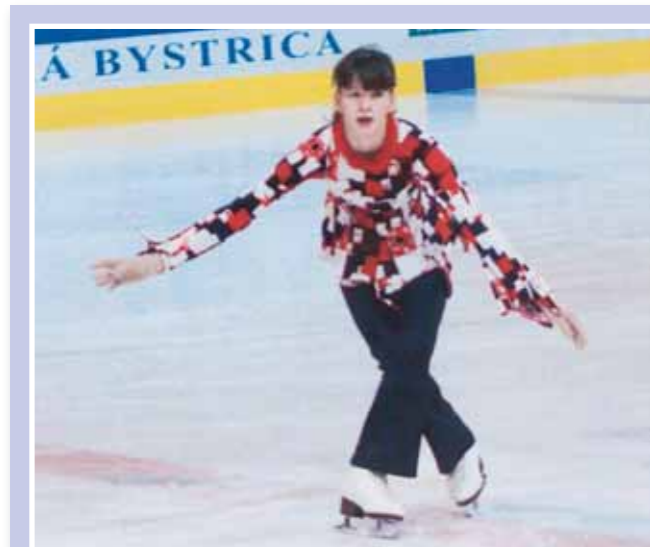


Krasokorčuľovanie je druh zimného športu na ľade, v ktorom sa kladie dôraz na umelecké stvárnenie piruet, skokov a krokov. Kolískou krasokorčuľovania je Spojené kráľovstvo, prvá krasokorčuľárska súťaž sa tu konala v roku 1814. Odtiaľ sa krasokorčuľovanie šíri do celej Európy a Ameriky. V USA pridali ku krasokorčuľovaniu ešte hudbu a tanečné a baletné prvky. Prvé medzinárodné krasokorčuľárske súťaže sa konali v roku 1882 vo Viedni, podľa súťažného poriadku nazývaného Regulatív. Tento Regulatív neskôr prevzala tiež Medzinárodná korčuľárska únia (angl. International Skating Union, skr. ISU), a tak vznikli pravidlá, ktoré v pozmenenej podobe fungujú dodnes. K výraznejším zmenám došlo zavedením krátkeho programu a zmenou pomerov medzi hodnotením povinnej a voľnej jazdy.



## UMENIE NA ĽADE

### – krasokorčuľovanie



■ Nové nádeje slovenského krasokorčuľovania. Lubka Kadlečíková (hore) a Klára Mikulová (dole) – účastníčky Majstrovstiev Slovenska v krasokorčuľovaní žiakov a žiačok.



### VYBAVENIE

**Nože** – krasokorčuľárske nože, vyrobené z tvrdej ocele, sú 3 až 4 milimetre široké. Sú iba nepatrne zahnuté – čo krasokorčuľiarom umožňuje vykonávať zložité obraty a prvky. Zabrúsené sú tak, že vznikajú dve hrany (vnútorná a vonkajšia), medzi ktorými je dutina. Tieto hrany uľahčujú korču-

liarovi zrýchľovať a ovládať jazdu. Špička je ozubená, používa sa pri odpríchnutých skokoch a ako otáčavý bod pri piruetách.

**Topánky** – sú spravidla vyhotovené na mieru, silno vystužené, šnurovacie do výšky lýtok s hrubým koženým vnútrom a dodatočným vystužením oblasti členkov.

**Kostýmy** – sú ovplyvňované charakterom programu a voľbou hudobného doprodu. Mali by výkon korunovať a nie odvádzať pozornosť alebo dokonca poburovať. Minulým prísny pravidlom boli sukne pre ženy, dnešné pravidlá už umožňujú, aby ženy vystupovali aj v nohavícovom kostýme – dokonca aj v tancoch – musí to však byť explicitne uvedené v úprave pravidiel, ktoré každoročne uverejňuje ISU. Muži musia aj naďalej nosiť dlhé nohavice – ktoré však nesmú byť trikotové (priliehavé). Iné módne doplnky, ktoré nie sú pevne prichytené na kostýme, rovnako ako rôzne iné pomôcky, nie sú v súťaži povolené.

### KRASOKORČULIARSKÉ PRVKY

Ako už bolo povedané, krasokorčuľovanie je umelecké stvárnenie skokov, krokov a piruet. K skokom patrí **Salchow, Toeloop, Rittberger, Flip, Lutz a Axel**, ktoré sa skáču s jednou, dvoma, troma, dokonca aj štyrmi obrátkami. Okrem nosných prvkov (skoky, kroky, piruety) sem patria rôzne spojovacie prvky ako váha, arabesky, mesiac a pod. K prvkom typickým pre športové dvojice patria odhodnené a twistované skoky, zdvíhané figúry a špirála smrti.

### MED-ART podporuje mladé talenty

Trnavský pohárik je krasokorčuľárska súťaž, ktorú stabilne organizujú členovia Krasokorčuľárskeho klubu Trnava pre všetky vekové kategórie od začiatočníkov až po juniorské kategórie žien a mužov. Tohto roku sa súťaže zúčastnilo 42 pretekárov z celého Slovenska.

Upomienkovými a reklamnými predmetmi podporila „hviezdičky“, ako nazývajú začiatočníčky v tejto súťaži, aj naša spoločnosť. Prispela tým k rozvoju športových aktivít a športového ducha u mladých talentovaných športovcov.

-ra-



## Symbole Vianoc

Určite každý z nás má počas Vianočných sviatkov postavený stromček, niekto má na stene zavesený adventný kalendár, mnohí určite postavia na stôl adventný veniec, niekto pečie práve vtedy vianočku a každý pozná pieseň „Tichá noc, svätá noc.“ Sú to všetko tradičné symboly Vianoc, a to nie sú ešte všetky.

### Vianočný stromček

Prvé zmienky o vianočnom stromčeku ozdobenom ovocím a sladkosťami pochádzajú zo 16. storočia z Brém. V 17. až 18. storočí sa vianočný stromček rozšíril na nemeckom a rakúskom území a začiatkom 19. storočia sa objavuje najprv v Čechách a neskôr aj na Slovensku. Na vidieku sa vianočný stromček ujal až od šesťdesiatych rokov 19. storočia. Obce v blízkosti miest a zámkov preberali túto novotu skôr než tie odľahlejšie. Zámožnejšie vidiecke rodiny zaviedli zvyk pred rodinami chudobnými. Stromčeky sa vešovali na strop alebo stáli na stolčeku. Spočiatku sa zdobili skromne. Dávali sa na ne perníčky, domáce pečivo, sušené ovocie, podomácky vyrobené ozdoby z papiera a sviečky.

Zhruba po roku 1900 vytlačili stromčeky definitívne do tej doby veľmi obľúbené staročeské jasličky. Veľmi rýchle rozšírenie tohto zvyku na vidieku ovplyvnila staršia tradícia – zelené ratolesti v každom dome, ktoré symbolizovali nový život a zdravie pre všetkých. Pastieri ich zastrkávali za vráta chlieva ako záštitu dobytku pred všetkým zlým. Hospodári zas za trámy v chalupe, aby chránili svoju rodinu.

S vianočným stromčekom súvisí aj tradícia vzájomného obdarovania. Štedrosť si neprejavovali len ľudia medzi sebou, ale aj k svojmu dobytku. Darčeky si dávali navzájom príbuzní, priatelia, ale na štedrovečerný darček čakali predovšetkým deti. Väčšinou to boli len darčeky od rodičov – okrem jabĺk a orechov najčastejšie obuv a veľmi jednoduché hračky.

### Betlehem

Tradiciu betlehemov zaviedol svätý František z Assisi, zakladateľ rehole františkánov. Na Vianoce v roku 1223 pripravil v jaskyni v talianskom Grecciu jasle, do ktorých uložil živé dieťa. Vedľa stála Mária a Jozef, privedli aj osla a vola. Napodobnením situácie opísanej v Biblii chcel František upozorniť spoluobratov aj miestnych ľudí na maximálnu chudobu, v ktorej sa Boh rozhodol prísť na svet. V nasledujúcich rokoch si obyvatelia Greccia sami pripravovali živé aj umelé betlehemy a podľa Františkovo príkladu si rozdávali darčeky, aby napodobnili lásku Boha, ktorý sa nám sám dal ako dar. Tento zvyk sa neskôr rozšíril do všetkých krajín.

Najhonosnejšie betlehemy sa stavali vo františkánskych a kapucínových kostoloch a na ich výzdobe sa podieľali poprední umelci a vladári. Na území dnešného Slovenska sa jasličky začali stavať od 13. storočia. Neskôr ich vystriedali gotické krídlové oltáre. Známe sú drevené reliéfy narodenia Krista z okruhu Majstra Pavla v Kostole svätého Jakuba v Levoči, z Hlohovca alebo z Kostola svätého Egídia v Bardejove, ktoré pochádzajú z prelomu 15. a 16. storočia. V období baroka sa v kostoloch stavali honosné betlehemy v životnej veľkosti. S postupným rastom počtu figuriek sa však ich rozmery zmenšovali. K svätej rodine pribúdali anjeli, traja kráľi, pastieri a ďalšie postavy aj zvieratá. Koncom 18. storočia vydal Jozef II. nariadenie, ktorým zakázal stavať v kostoloch betlehemy. Tento úradný zásah znamenal paradoxne masový rozkvet betlehemov,

pretože ľudia ich v zjednodušenej podobe začali stavať doma. Keďže autormi domácich betlehemov boli neškolení rezbári, hovoríme o ľudových betlehemoch.

Na Slovensku prevládali drevené vyrezávané betlehemy. K najkrajším patria stredoslovenské, pretože rezbárski majstri bývali najmä v okolí banských miest. Vyznačovali sa veľkým množstvom vyrezávaných maľovaných postáv a bohatými dekoráciami. Na Piargu (dnešné Štiavnické Bane) bola v 19. storočí odborná rezbárska škola, kde sa žiaci učili vyrezávať aj betlehemy. Na severnom a východnom Slovensku prevládali jednoduchšie betlehemy. Často boli prenosné a slúžili pri typických vianočných obchádzkových hrách.

Nový rozkvet zaznamenali betlehemy po roku 1989. Ide o originálne diela, ktoré už nemožno zaradiť medzi ľudové betlehemy. Súčasnú líniu reprezentuje najmä monumentálne dielo Jozefa Pekaru. Jeho pohyblivý Slovenský betlehem je trvalo vystavený v Rajeckej Lesnej pri Žiline.

### Adventný veniec

Nielen čas Vianoc, ale aj adventu sa má prežívať v klude a pohode. Ľudia si zhotovovali adventné vence už v 19. storočí. Prvý obrovský čečinový veniec si uvil v roku 1860 hamburský duchovný Johann Wichlern a zavesil vo svojom dome na strop a pripevnil naň 24 sviečok, na každý adventný deň jednu. Dnes do venca vkladáme obyčajne štyri väčšie sviečky, podľa počtu adventných nediel.

V súčasnosti môžeme vidieť na domoch obmenenú formu adventných vencov, ktoré majú ľudia zavesené na vchodových dverách, samozrejme, na týchto

sa nenachádzajú žiadne sviečky, ale sú rôzne ozdobené.



### Adventný kalendár

Pôvod adventného kalendára sa môže sledovať späť do 19. storočia. Prvé podoby pochádzajú z protestantského územia. Kresťanské rodiny robili kriedové čiarky za každý deň v decembri až do Štedrého dňa. Prvý známy adventný kalendár, ktorý bol urobený ručne, je z roku 1851. Iné podoby boli adventné hodiny alebo adventná sviečka – sviečka za každý z 24 dní do Vianoc, ako dnes adventný veniec. V kresťanských rodinách boli povešané na stene malé obrázky – jeden za každý deň v decembri.

Later Lang bol spolučlenom tlačiarne Reichhold and Lang. Vyrábali malé farebné obrázky, ktoré mohli byť zafixované na kartón na každý deň decembra. Toto bol prvý tlačný adventný kalendár, avšak bez okienok na otváranie, publikovaný v roku 1908. Tento kalendár bol nazvaný „Vianočný kalendár“ alebo „Mníchovský Vianočný kalendár“. Začiatkom 20-tych rokov Lang vyrobil prvý adventný kalendár s malými okienkami na otvorenie. II. svetová vojna ukončila úspech tejto nemeckej tradície. Kartón bol na prídel a bolo zakázané vyrábať kalendáre s obrázkami. Prvé tlačné vzory po vojne boli vytlačené Richardom Sellmerom v roku 1946. Vieme, že adventné kalendáre plnené čokoládou boli k dispozícii v roku 1958.

### Imelo

Tieto vždyzelené rastliny si všimli už naši predkovia. Pripadala im tajomná – veď rastie vysoko v korunách stromov a jej plody, biele bobule, ktoré sa podobajú perlám, dozrievajú práve v decembri. A pretože bolo imelo tajomné, malo mať i kúzelné účinky. Verilo sa, že chráni pred ohňom a zavesovalo sa do domov, aby bránilo v prístupe čarodejniciam a zlým duchom. Verilo sa, že prináša šťastie

rovnako ako podkova alebo štvorlístok.

Podľa Keltov zaistuje plodnosť, preto sa pod ním dodnes objímame a dávame si bozky. Navyac prináša do domu šťastie, odvahu a lásku. V stredoveku sa používalo ako významná liečivá rastlina a moderná veda liečivé účinky imela potvrdila.

O imele existuje tiež mnoho legiend. Podľa jednej bolo imelo kedysi stromom, z ktorého dreva bol zhotovený kríž, na ktorom zomrel Kristus. Strom vraj hanbou zoschol, aby sa premenil na rastlinu, ktorá zahrňa dobrom všetkých, ktorý popod imelo prejdú. Imelo vraj nosí šťastie tomu, kto ním je obdarovaný a nie tomu, kto si ho sám kúpil.

Vianočné imelo rastie na listnatých stromoch, ktorých listy na jeseň opadávajú a jeho používanie ako dekoračná vianočná rastlina sa do Európy rozšírilo z Anglicka. Tento zvyk sa u nás doteraz dodržiava a ľudia strieborné, zlaté či zelené vetvičky imela pripevňujú na luster alebo si ich dávajú do vázičiek na stôl.



### Vianočná ponožka

Povera pochádza z príbehu o St. Nicholasovi. V roku 1800 si otec troch mladých panien nemohol dovoliť veno pre svoje dcéry. St. Nicholas sa dopyčul o chudobnom nešťastníkovi a tajne mu hodil vrečko mincí dolu ich komínom. Hovorí sa, že zlaté mince pristáli v ponožkách, ktoré si slečny sušili zavesené v krbe. Neskôr deti v Holandsku začali chystať dreváky v nádeji, že ich St. Nicholas naplní sladkosťami.

### Vianočná ruža

Dr. Joel Poinsett, prvý veľvyslanec Mexika, priniesol ohnivo červený kvet do spojených štátov pred viac ako 100 rokmi. Mexická legenda o vianočnej ruži (Poinsettia) hovorí o malom mexickom dievčatku Maríi a jej bratovi Pablovi. Tieto deti milovali každoročne vianočné predstavenie s veľkou kulisou jasiel, ale každý rok boli sklamaní, lebo nemali peniaze, aby mohli kúpiť darček



pre Ježiška. Jeden vianočný večer sa Maríia a Pablo po ceste do kostola zastavili natrhať pár kvietkov, ktoré smutne rástli pri ceste, aby mali aspoň niečo pre Ježiška. Ostatné deti sa im preto smiali, ale Maríia a Pablo vedeli, že ich darček bol od srdca, a okrem toho to bolo jediné, čo mu mohli dať. Keď kvietky dávali k jasličkám, zelené lístky na vrchu sa zázračne premenili na nádherné červené lupienky. Čoskoro boli jasličky obklopené krásnymi kvietkami v tvare hviezdy, ktoré my dnes radi vidíme počas sviatkov.

### Vianočka

Vianočka má dlhú históriu a drží si obľubu až do dnešnej doby. Prvá zmienka o vianočke je zo 16. storočia a za dlhé roky prešla drobnými premenami. Spočiatku vianočku mohli piecť len cechovní remeselníci – pekári. Od 18. storočia si ju začali ľudia piecť doma sami. Prvé z doma upečených vianočiek mal dostať hospodár, aby sa mu urodilo veľa obilia. Veľká vianočka sa na záver štedrovečernej večere rozkrájala. Niekde z nej počas Štedrého večera dávali po krajíčku aj dobytku, aby bol zdravý a neškodil mu zlé sily.

Zhotoviť vianočku nebolo a nie je jednoduché, a preto sa pri príprave cesta, pletení a pečeni vianočky dodržiavali rôzne zvyky, ktoré mali tvorbu vianočky zaistiť úspech. Gazdina mala miesiť v bielej zástere a šatke, nesmela hovoriť, pri kysnutí cesta mala vyskakovať vysoko do výšky. Dávnym zvykom tiež bolo zapekanie mince. Kto ju pri krájaní našiel, mal istotu, že bude zdravý a bohatý po celý budúci rok. Pripálená alebo natrhnutá veštila neúspech.

Vianočka je dodnes nevyhnutnou a nepostrádateľnou súčasťou vianočných sviatkov, či už pečená doma alebo kúpená v obchode. I dnes sú zruční majstri, ktorí dokážu spodný pletenec zhotoviť zo siedmich prameňov (najčastejšie sa pletie zo štyroch), alebo upletú celú vianočku naraz zo šiestich prameňov.



Zimný slnovrat odjakživa cez tisícročia fascinoval spoločenstvo ľudí. Napríklad v Ríme na toto obdobie pripadali saturnálie a opálie (oslavy boha osív Saturna a bohyně roľníctva Ops). Počas sviatkov nik nepracoval, Rimania sa navzájom navštevovali a dávali si darčeky (najmä dievčatám bábičky, aby vraj boli plodné), boli to časy typické na oslavy a hostiny.

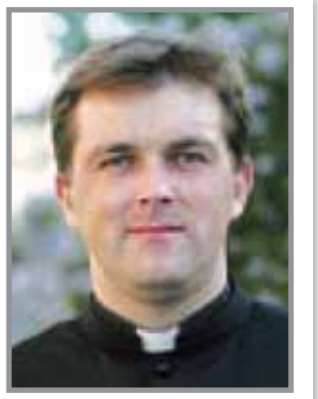
Všetci kresťania poznajú príbeh narodenia Ježiška v Betleheme. Toto Ježišovo narodenie v tichej a svätej noci, nás chce upozorniť na to, že záleží na našom vnútri. Vnútrotný vzťah k Bohu a vnútrotný vzťah k okoliu a rodine sú kľúčom pre vydarené a radostné vianočné sviatky.

## Vianoce a ich duchovné poslanstvo pre rodinu

Vianoce 24. a 25. decembra slávia na celom svete už dve miliardy kresťanov. Pripomínajú si narodenie Ježiša Krista v Betleheme – po hebrejsky Dom chleba, meste asi osem kilometrov južne od Jeruzalema. Podľa kresťanského chápania to znamená vtelenie Boha, jeho vstup do dejín ľudí, ktorým daroval spásu. V meste Betleheme stojí od 4. storočia Bazilika Narodenia Pána, jedna z najvýraznejších chrámových stavieb Konštantína Veľkého. Ako vieme, tak polemiky, kedy sa narodil Kristus, pretrvávajú dodnes a netýkali sa iba presného roku jeho narodenia, ale aj dňa a mesiaca. Historickým časom cirkev ustálila deň narodenia Ježiška na 25. december a možné je i to, že pri určovaní tohto dátumu vychádzala aj z pohanských zvykov zimného slnovratu, keďže uvedené je cítiť zo samotného názvu „VIANOCE“. Slávenie 25. decembra ako narodenie Ježiška je doložené po prvý raz z roku 336 v Ríme. Spočiatku narodenie Pána nemalo svoj osobitný sviatok a pripomínalo sa na Východe spolu s inými „zjaveniami Pána“ 6. januára. Na Západe sa v polovici 4. storočia začala objavovať osobitná spomienka Božieho narodenia 25. decembra. Katolíci, protestanti a časť pravoslavia slávia Vianoce 25. decembra podľa gregoriánskeho kalendára. Iná časť pravoslávnych veriacich, vrátane pravoslávnych na Slovensku, oslavuje vianočné sviatky podľa juliánskeho kalendára 6. a 7. januára. Juliánskym kalendárom sa riadi napríklad pravoslávna cirkev v Jeruzaleme, Česku, na Slovensku, Poľsku, Rusku, na Ukrajine, Srbsku, v Gruzínsku ako i niektoré staré východné cirkvi. Pravoslávne cirkvi Carihradu, Alexandrie, Rumunska, Bulharska, Grécka a sýrsko-pravoslávna cirkev používajú gregoriánsky kalendár.

### Zvyk obdarovávať

Tento, pre deti najfantastickejší a aj najfascinujúcejší rituál Vianoc, nie je veľmi starý, hoci vychádza z pohanských tradícií. Postava Ježiška, ktorý deťom nosí darčeky, je vlastná v podstate len pre strednú Európu. U nás nemáme zvyk vešať červené pančuchy na rímsu krbov a pecí, ako v niektorých krajinách, kde sa potom dávajú darčeky. Ježiško jednoducho darčeky položí pod



stromček. Ale nie všade je rovnaký aj zvyk, keď sa deti rozbehnú k stromčeku a nedočkavo otvárajú balíčky. Napríklad deti v Taliansku, ale aj v susednom Maďarsku, si darčeky rozdelia ešte pred večerou a u nás obvykle až po štedrovečernej večeri. V neďalekom pravoslávnom Rusku dostávajú deti sladkosti v tento deň a je to začiatok slávností, ktoré trvajú až do hlavných pravoslávnych sviatkov. V anglosaských krajinách sa darčeky rozdeľujú až 25. decembra ráno. V týchto krajinách je tým pravým sviatkom až tento deň, hoci samotné Vianoce sa začínajú 24. decembra po západe Slnka.

### Duchovné poslanstvo Vianoc pre rodinu

Slávenie Ježišovho príchodu na svet má veľa spoločného s rodinou. Celé obdobie Vianoc má silný rodinný charakter. V dnešnej dobe sa často hovorí o kríze rodiny, o tom, že nespĺňa pôvodne určené, že je prežitkom. Z pohľadu diania vo svete sa zdá, že je to naozaj tak. Ako napraviť to, čo je zlé? Nie je už neskoro? Svet je dielom Pána Boha, ktorý mu určil jasné pravidlá jestvovania, a tak náprava bez Boha, bez dodržiavania jeho pravidiel, bez jeho požehnania, nie je možná. Vždy sa hovorilo: Aká je rodina, taký je národ, v konečnom dôsledku taký je svet. A tiež: Zbytočné je ľudské namáhanie, kde nie je Božie požehnanie. Neexistuje univerzálny recept na vytvorenie šťastnej a bohumilej rodiny. Každá rodina je osobitá. Manželskí partneri prichádzajú do nového vzťahu z iného prostredia, líšia sa vlastnosťami, schopnosťami, talentom, prežívaním pocitov, a predsa majú vytvoriť hodnotný a trvalý vzťah, ktorý chce aj Pán Boh. Človek nevymyslel manželstvo a rodinu. Pán Boh je jej tvorcom a zákonodarcom. Preto ľudia nemôžu zničiť rodinu, iba ak túžia po vlastnej záhube. Život v rodine nie je bez ťažkostí, ale tieto sa dajú zmieriť dodržiavaním zásad, ako sú: nezištná láska; dopriať dobro viac



druhému ako sebe; modlitba; sústredené prijímanie svätých sviatostí; účasť na svätej omši; vymodlená schopnosť odpúšťať: nachádzať si čas pre druhého; riešenie problémov vecne, bez túžby raniť; vedieť prejavovať lásku a vďačnosť; umenie prinášať radosť a humor do vzťahov; snaha o rovnováhu citu a rozumu; oporu v chorobe a starobe...

Iba taká rodina môže očakávať Božie požehnanie, ktorej členovia sa držia navzájom jednou rukou a druhou pevne Božej ruky. Nad takou rodinou bdie Pán a určite nezatvorí srdce pred dušami, ktoré ho prosia o usmernenie a radu. Pokora priťahuje, pýcha odpudzuje.

Martin Štefanec, M.A.

# NOVÝ ZÁKONNÍK PRÁCE

zmeny platné od 1. 9. 2007

## PRACOVNÁ POHOTOVOŠŤ

■ Od 1. 9. 2007 platí nové znenie § 69 ZP, ktoré ustanovuje pojmy:

- časť aktívnej pohotovosti
- časť neaktívnej pohotovosti

Ak zamestnávateľ v odôvodnených prípadoch na zabezpečenie nevyhnutných úloh nariadi zamestnancovi alebo sa s ním dohodne, aby sa mimo rámca rozvrhu pracovných zmien a nad určený týždenný pracovný čas vyplývajúci z vopred určeného rozvrhnutia pracovného času zdržiaval po určený čas na dohodnutom mieste a bol pripravený na výkon práce podľa pracovnej zmluvy, ide o pracovnú pohotovosť.

■ Čas, počas ktorého sa zamestnanec zdržiava na pracovisku a je pripravený na výkon práce, ale prácu nevykonáva, je neaktívna časť pracovnej pohotovosti, ktorá sa považuje za pracovný čas.

■ Za každú hodinu neaktívnej časti pracovnej pohotovosti na pracovisku podľa odseku 2 patrí zamestnancovi mzda vo výške pomernej časti základnej zložky mzdy, najmenej však vo výške minimálneho mzdového nároku ustanoveného v § 120 ods. 4 v Sk za hodinu pre prvý stupeň náročnosti práce. Ak sa zamestnávateľ so zamestnancom dohodnú na poskytnutí náhradného voľna za neaktívnu časť pracovnej pohotovosti na pracovisku, patrí zamestnancovi mzda podľa prvej vety a za hodinu tejto pracovnej pohotovosti hodina náhradného voľna; za čas čerpania náhradného voľna zamestnancovi mzda nepatrí.

■ Čas, počas ktorého sa zamestnanec zdržiava na dohodnutom mieste mimo pracoviska a je pripravený na výkon práce, ale prácu nevykonáva, je neaktívna časť pracovnej pohotovosti, ktorá sa nezapočítava do pracovného času.

■ Za každú hodinu neaktívnej časti pracovnej pohotovosti mimo pracoviska patrí zamestnancovi náhrada najmenej 20 % minimálneho mzdového nároku ustanoveného v § 120 ods. 4 v Sk za hodinu pre prvý stupeň náročnosti práce.

■ Čas, keď zamestnanec počas pracovnej pohotovosti vykonáva prácu, je aktívna časť pracovnej pohotovosti, ktorá sa považuje za prácu nadčas.

■ Pracovnú pohotovosť môže zamestnávateľ nariadiť najviac v rozsahu osem hodín v týždni a najviac v rozsahu 100 hodín v kalendárnom roku. Nad tento rozsah je pracovná pohotovosť prípustná len po dohode so zamestnancom.



## ODSTUPNÉ A ODCHODNÉ

■ Od 1. 9. 2007 neplatí zásada buď „odstupné“ alebo „výpovedná doba“. Zamestnancovi tak vznikne právny nárok nielen na odstupné, ale aj na výpovednú dobu. Za podmienok uvedených v ZP patrí odstupné vždy, ak pracovný pomer skončil dohodou alebo výpoveďou zamestnávateľa z dôvodu:

- rušenia alebo premiestnenia zamestnávateľa alebo jeho časti,
- nadbytočnosti zamestnanca,
- ak zamestnanec stratil vzhľadom na svoj zdravotný stav podľa lekárskeho posudku dlhodobo spôsobilosť vykonávať doterajšiu prácu.

V dôsledku tejto zmeny sa zamestnávateľovi zvýšia náklady v prípade skončenia pracovného pomeru zamestnanca z taxatívne vymedzených dôvodov, pretože zamestnávateľovi vzniknú náklady nielen na odstupné, ale aj na mzdu a povinné odvody počas plynutia výpovednej doby zamestnanca.

■ Znenie § 76 ods. 1 a 2 ZP sa mení nasledovne: Zamestnancovi, s ktorým zamestnávateľ skončí pracovný pomer výpoveďou z dôvodu uvedených v § 63 ods. 1 písm. a) alebo b) ZP alebo z dôvodu, že zamestnanec stratil vzhľadom na svoj zdravotný stav podľa lekárskeho posudku dlhodobo spôsobilosť vykonávať doterajšiu prácu alebo z tých istých dôvodov, patrí pri skončení pracovného pomeru odstupné v sume najmenej 2-násobku jeho priemerného mesačného zárobku. Ak pracovný pomer zamestnanca trval u zamestnávateľa najmenej 5 rokov, patrí mu odstupné v sume najmenej 3-násobku jeho priemerného mesačného zárobku.

Zamestnancovi, s ktorým zamestnávateľ skončí pracovný pomer výpoveďou alebo dohodou z dôvodov, že zamestnanec nesmie vykonávať prácu pre pracovný úraz, chorobu z povolania alebo pre ohrozenie touto chorobou, alebo ak na pracovisku dosiahol najvyššiu prístupnú expozíciu určenú rozhodnutím príslušného orgánu verejného zdravotníctva, patrí pri skončení pracovného pomeru odstupné v sume najmenej 10-násobku jeho priemerného mesačného zárobku.

Zdroj: časopis pre mzdové účtovníčky



## z informačného portálu

### MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA

# SR

(www.health.gov.sk)

#### ■ Doplatky pacientov na testovacie prúžky na stanovenie glukózy v krvi

Z dôvodu dopadu úpravy úhrady zdravotnej poisťovne v súčasne platnej kategorizácii v skupine zdravotníckych pomôcok „Testovacie prúžky na stanovenie glukózy v krvi“ na veľký počet poistencov ministerstvo vyvinulo snahu zabezpečiť čo najviac prúžkov bez doplatku pacienta tým, že sa prostredníctvom oznamu zverejneného na svojej internetovej stránke obrátilo na výrobcov, aby predložili svoje cenové podnety týkajúce sa zníženia cien prúžkov.

Výrobcovia tým v rámci medzirezortného pripomienkového konania k súčasne platnej kategorizácii mohli znížiť cenu a tým aj znížiť doplatok pacienta na predmetné zdravotnícke pomôcky.

Všetky zníženia cien výrobcom, ktoré boli doručené na ministerstvo v stanovenom termíne, boli v plnej miere akceptované.

Doplatok pacienta ministerstvo nemohlo znížiť len u tých prúžkov na stanovenie glukózy v krvi, ktorých výrobcovia nezareagovali na hore uvedenú výzvu ministerstva.

#### ■ Zdravotné výkony na účely sociálneho poistenia

Za ktoré zdravotné výkony na účely sociálneho poistenia neplatí poistenec?

- (1) a) vystavenie potvrdenia o dočasnej pracovnej neschopnosti,
  - b) vystavenie potvrdenia o potrebe ošetrovania alebo starostlivosti,
  - c) vystavenie potvrdenia o potrebe preradenia na inú prácu,
  - d) vystavenie potvrdenia o očakávanom dni pôrodu,
  - e) vystavenie bodového ohodnotenia pracovného úrazu alebo choroby z povolania na účely náhrady za bolesť a náhrady za sťaženie spoločenského uplatnenia,
  - f) vystavenie nálezov o zdravotnom stave na písomné vyžiadanie posudkového lekára,
  - g) zdravotná starostlivosť poskytnutá na písomné vyžiadanie posudkového lekára,
  - h) vystavenie tlačiva „Hlásenie o úraze“ a tlačiva „Hlásenie choroby z povolania“,
  - i) vystavenie preukazu o trvaní dočasnej pracovnej neschopnosti.
- (2) Úhrada zdravotných výkonov uvedených v odseku 1 sa vykonáva podľa osobitného predpisu. (Zákon č. 577/2004 Z. z.)
  - (3) Sociálna poisťovňa uhrádza zdravotné výkony priamo poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti.

#### ■ Kniha rád a odporúčaní pre parkinsonikov

Na základe vlastných skúseností napísal Lubomír Šalátek knihu o Parkinsonovej chorobe pod názvom: „101 odporúčaní, rád a názorov na každý deň pre parkinsonikov a tých druhých“

„Napísal som to, čo som prežil, cítil na tele, duši, psychike a počas liečby. Napísal som, ako som sa usiloval prakticky zvládať každodenný život s touto chorobou,“ uviedol autor, ktorý touto chorobou trpí vyše 25 rokov. Konštatoval, že o knihu prejavili záujem aj pacienti z iných štátov a pripravuje sa už jej preklad do poľštiny, ruštiny, maďarčiny, bulharčiny, nemčiny aj angličtiny. Podľa neurológa Jána Benetina „človek, ktorý trpí určitou chorobou a snaží sa s ňou bojovať, najlepšie dokáže sformulovať a odovzdať autentické skúsenosti a odporúčania. Informácie v publikácii sú prínosom nielen pre pacientov a ich príbuzných, ale aj pre lekárov, zdravotné a rehabilitačné sestry a sociálnych pracovníkov,“ poznamenal. „Táto chronická choroba centrálnej nervovej sústavy je pritom štvrté najčastejšie sa vyskytujúce neurologické ochorenie. Predpokladá sa, že na 100 000 obyvateľov pripadá približne 150 parkinsonikov. Vyskytuje sa viac u mužov a vo veku nad 60 rokov, nad 40 rokov,“ vysvetlil.

Liečba podľa neurológa Františka Cibulčíka u pacientov so začínajúcim ochorením stojí zdravotné poisťovne asi 2000 až 3000 korún mesačne. Ak ide o prípady v pokročilejšom štádiu, náklady sú asi 35 000 korún. Pacient pripláca asi jedno percento.

Prezidentka Asociácie organizácií zdravotne postihnutých občanov Mária Orgonášová pri tejto príležitosti ocenila úsilie, ktoré Šalátek vynaložil, aby publikáciu napísal a vydal. Podľa jej názoru bolo by dobré, keby podobné publikácie vyšli aj o iných diagnózach.

Parkinsonova choroba sa prejavuje trasom, zníženou hybnosťou, svalovou stuhnutosťou, ale aj poruchou rovnováhy. Evidujú sa poruchy vegetatívneho systému – krvného tlaku, zvýšené slinenie, potenie, ale aj poruchy dýchania, zažívania a iné ťažkosti.



„Mysel je všetkým. Na čo pomyslíš, tým sa staneš.“

BUDHA

# GEMMOTERAPIA

## AKO ÚČINNÁ POMOC

v prevencii a liečbe nádorových ochorení

Novodobý problém menom „ponáhľanie a stres“ sa vkradol celkom nenápadne do nášho života, do každej jeho oblasti. Väčšina ľudí sa dnes stále niekam ponáhľa... Rýchlo chceme niečo vybaviť, rýchlo niekomu niečo povedať, náhlivo sa niekam dostať, čím skôr sa najesť. Snaha zvládnuť čo najviac vecí však vytvára falošný pocit naliehavosti a núti nás pracovať stále rýchlejšie a rýchlejšie. Svoj život tak často žijeme bez radosti, ubíjajú stresom. Kvôli ponáhľaniu potom trpia i naše vzťahy a rýchle sa zhoršuje naše zdravie.

Takmer každý životne dôležitý orgán v ľudskom tele môže byť priamo alebo nepriamo ovplyvnený emóciami. Kto z nás nezažil situáciu, keď mu zo strachu vyschlo v ústach? Alebo chvíle, keď nebol schopný prehltnúť jediné sústo? Stres môže viesť aj k mimoriadnym zmenám funkcií viacerých životne dôležitých orgánov. Dnes už všetci vieme, že počet nádorových ochorení neustále rastie. Prognózy, že začiatkom nášho tisícročia by mal každý tretí človek umierať na rakovinu, sa plnia, a odchod blízkeho touto cestou budí obavy. A keď nám odíde blízky človek, prepadáme smútku a bezmocnosti. Máme len pasívne čakať na svoj osud? Môžeme sa prevenciou ubrániť? Veď táto choroba nevznikne zo dňa na deň a trvá aj niekoľko rokov, kým sa prejaví. Navyše to vlastne ani nie je choroba, ale zlyhanie organizmu a vybočenie zo správnej cesty.

Vieme, že existujú prostriedky k obrane. Je potrebné ich poznať a vedieť a chcieť ich použiť. Keď si človek tieto fakty uvedomí, odrazu stratí pocit bezmocnosti a pocíti, že môže vziať osud do svojich rúk. PREVENCIA – to je to pravé! Upraviť trochu životosprávu, jednak po stránke stravovania ako aj telesného pohybu, zmeniť životné hodnoty a doplniť organizmu to, čo mu chýba – stopové prvky, vitamíny, rastlinné hormóny. Je to zdá sa veľmi jednoduché, avšak zmeniť dlhoročné návyky, či už sa týkajú stravovania, režimu dňa, či pohybu a životných hodnôt, nie je ľahké. Človek je k tomu často donútený až vonkajším zásahom do jeho života – chorobou vlastnou alebo blízkej osoby.

Nežijeme v súlade s prírodou a platíme za svoje chyby a za chyby celého ľudstva. Pri vzťahu k tejto chorobe by sme sa mali riadiť heslom: „Zastavte zlo, pokiaľ neexistuje, zadržte poruchu, pokiaľ sa neprejaví.“

A vziať do úvahy zásadu: „Vnútrotná rovnováha je tým koreňom, z ktorého vyrastajú všetky ľudské vlastnosti.“

A ako nám pri tomto ťažkom ochorení môžu pomôcť obyčajné byliny? Veľmi. Musíme si ale uvedomiť hlavné zásady:

- Používať ich predovšetkým k prevencii a hlavne u tých skupín obyvateľstva, ktoré sú rizikové, teda na prvom mieste u tých, kde je v rodine dedičný faktor.
- Používať ich hlavne u populácie v tzv. strednom veku, keď sa už organizmus horšie vyrovnáva s problémami.
- Pri liečení týchto ochorení používať byliny a bylenné tinktúry ako doplnok stravy a doplnkový prostriedok k liečbe, nakoľko ich veľkou výhodou je to, že nemajú nežiaduce účinky.

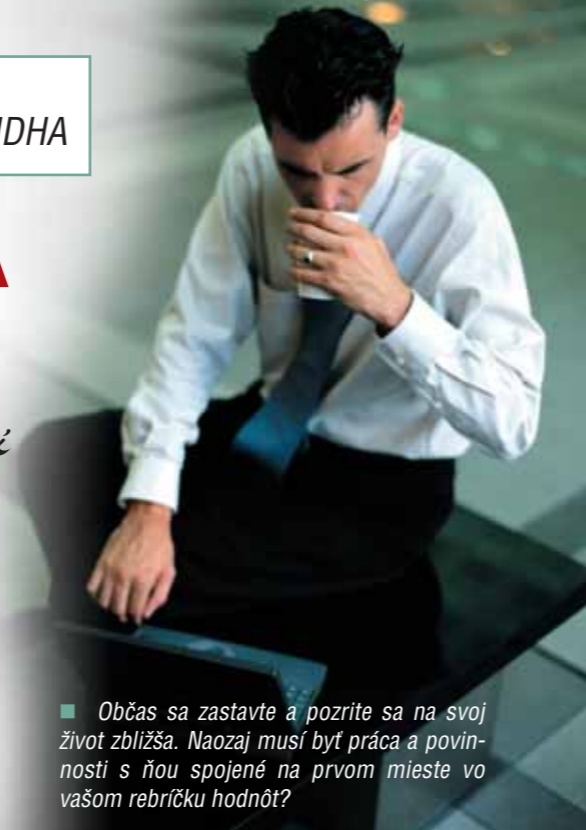
■ Občas sa zastavte a pozrite sa na svoj život zblíža. Naozaj musí byť práca a povinnosti s ňou spojené na prvom mieste vo vašom rebríčku hodnôt?

Zostavy alebo kúry, ktoré môžu telu pomôcť zvládnuť túto ťažkú chorobu, sa skladajú vždy z bylín, ktoré majú čistiace účinky a zvyšujú imunitu, ako aj z tých, ktoré majú protinádorové účinky.

Výrobca tinktúr firma NADĚJE má v tomto smere už dlhoročné a dobré výsledky a skúsenosti. Za najúčinnnejšie tinktúry z bylín a púčikov rastlín sú považované nasledovné druhy, ktoré môžu pomôcť v boji s nádorovými ochoreniami, pokiaľ ale choroba nie je vo veľmi pokročilom štádiu:

► bylinou prvej voľby je najmä **Eleuterokok ostnatý – Všehojivec štetinatý – Čertov koreň** – brzdí rozvoj metastáz, zmierňuje vnútorné prejavy následkov ožarovania a celkovo zlepšuje stav pacientov s onkologickými ochoreniami. Znižuje tiež toxicitu liekov a zvyšuje odolnosť organizmu v protirakovinových liečebných postupoch. Pri liečení týchto ťažkých ochorení sú vynikajúce výsledky potvrdené samotnými pacientami.

► z ďalších tinktúr s protinádorovým pôsobením je účinná **Štetka obecná**, ako aj adaptogény **Žen-šen, Echinacea purpurová, Plamienka zamatovohlúbi-ková, Imelo biele, Leuzea šušťivá – Maralí koreň, Pazvonček liánovitý – Dangšen.**



► z gemmoterapeutík podľa napadnutého orgánu striedame a zaraďujeme tieto extrakty:

**Vres obyčajný** – brzdí rozvoj nádorov a metastáz a čistí telo

**Orech čierny** – má z gemmoterapeutík najsilnejšie protinádorové účinky

**Baza čierna** – používa sa vnútorne aj zvonka na obklady

**Nechtík lekársky** – protinádorové účinky na gynekologické orgány, tráviace ústrojenstvo a prostatu.



■ Orech čierny

► ako doplnok liečby po chemoterapii je vynikajúca

**Tamariška francúzska**, pomáha udržať krvný obraz, ktorý je týmto postupom značne ohrozený. Taktiež na podporu imunity pri onkologickej

liečbe sú veľmi vhodné imunostimulátory – **Čierna ríbezl'a**

a **Baza červená**. Kombinácie týchto tinktúr sú vhodné jednak

ako prevencia, doplnok liečby, ako

aj na udržanie vyliečeného stavu.



■ Tamariška francúzska

► z novinek nemožno nespomenúť **Gemmoglukany** – sú to nové, patentovo chránené a vysokoúčinné tinktúry, obohatené vysokoaktívnou zložkou – Beta-D-glukanom.

Tento imunomodulátor je získaný z hľivy ustricovej aktiváciou makrofágov a výrazne zvyšuje

oslabenú imunitu organizmu.

Z najúčinnnejších gemmoglukanov možno spomenúť:

■ **CARCINAE** – zmes vresu, orecha čierneho a eleuterokoku s betaglukanom ničí plesne, regeneruje organizmus, je účinný pri ožarovaní a chemoterapii, vhodný je aj pri doliečovaní nádorových ochorení.

■ **LEUKOSTOP s betaglukanom** – upravuje zloženie krvi, povzbudzuje organizmus pri leukémii, posilňuje imunitu, tiež pomáha zmierňovať následky chemoterapie a ožarovania.

■ **OFENZ** – priaznivo ovplyvňuje činnosť tráviaceho ústrojenstva a celého organizmu.

■ **Čierna ríbezl'a s betaglukanom** – harmonizuje organizmus a celkovo zlepšuje jeho stav, je to výborný prostriedok pri všetkých druhoch alergií a ekzémov, zlepšuje adenom prostaty a syndróm chronickej únavy.

■ **Eleuterokok s betaglukanom** – má blahodárne účinky na pocit zdravia a sviežosti, podporuje imunitu, zlepšuje metabolizmus, prekrvenie srdcového svalu a mozgu, odbúrava cholesterol, aktivuje bunky podžalúdkovej žľazy, pôsobí proti stresu.

■ **Eleuterokok**



■ Hliva ustricová



■ Eleuterokok

Dôležité je tiež spomenúť, že účinnosť týchto tinktúr je umocnená tým, že rastliny a byliny, z ktorých sú tinktúry vyrobené, rastú v zemepisnom pásme, v ktorom žijeme aj my a majú teda rovnaké vibrácie ako naše telo.

**Záverom:**

Kým pred sto rokmi umierala väčšina ľudí na infekčné choroby, dnes umiera viac ako 75 % ľudí na choroby, na ktorých vzniku má svoj podiel stres. Nie je teda zbytočné vedieť, o čo tu ide, keď sa hovorí o strese a o jeho zvládnutí. Je to prvý krok, ktorý môžeme urobiť v smere k tomuto poznaniu. Prajem vám zo srdca veľa síl v boji so stresom!

## Súťažné okienko

• SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ •

Zapojte sa do súťaže a získajte **špeciálnu kúru s protinádorovými účinkami**, ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

**Ako sa volá látka vyrobená z Hľivy ustricovej, ktorá výrazne posilňuje oslabenú imunitu?**

Uzávierka súťaže je 2. februára 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**

Bližšie informácie z oblasti gemmoterapie zistíte na web-stránke: [www.evawellness.sk](http://www.evawellness.sk) alebo si ich vyžiadať na e-mailovej adrese: [info@evawellness.sk](mailto:info@evawellness.sk), príp. telefonicky na čísle: **0918 175 735**.



# OBEZITA

## a súčasné možnosti nutričnej intervencie

Úloha génov pri tvorbe telesnej hmotnosti je nespochybniteľná, ako aj vplyv metabolických a hormonálnych faktorov. Vplyv prostredia (sedavý štýl života, široká dostupnosť vysokoenergetickej stravy, nízky obsah vlákniny) sa však dokumentovane podieľa na vzostupe telesnej hmotnosti. V poslednej dobe bolo objavených veľa špecifických génových produktov, ktoré hrajú úlohu v regulácii telesnej hmotnosti a v interakcii s prostredím vedú k expresii nechceného hmotnostného prírastku. V súčasnej ére farmakologických intervencií doteraz nebol vyslovený konečný názor na úlohu diéty. Kvantitatívny prístup k diéte (kalorická reštrikcia) je viac a viac nahrádzaný prístupom kvalitatívnym.

### DIÉTNE INTERVENCIE

Liečba obezity diétou je už dlhšiu dobu kontraverzná. Odpovedania odbornej verejnosti zahŕňajú reštrikciu kalorického príjmu, hoci veľký počet štúdií dokázalo takmer 100 % návrat k pôvodnej hmotnosti. Zmeny v množstve jednotlivých makroživých (tuky, cukry, bielkoviny) viedli len k miernej redukcii hmotnosti probandov.

### REŠTRIKCIA KALORICKÉHO PRÍJMU (TZV. KONVENČNÉ DIÉTY)

Hypokalorické diéty odporúčajú reštrikciu od mierneho stupňa, kde denný kalorický príjem sa redukuje o cca -200 až -500 kcal/deň, cez stredné k veľmi prísny reštrikciám, tzv. „very low calorie diet“, ktoré disponujú reštrikciou až na celkových 600-800 kcal/deň. Posledné vyžadujú starostlivé sledovanie diétoterapeutom a lekárom, aby sa zabránilo život ohrozujúcemu rozvratu minerálneho metabolizmu a symptomatickej cholelitiáze. Hoci je možné týmto spôsobom dosiahnuť krátkodobý úbytok hmotnosti, dlhodobý úbytok hmotnosti je slabší, aj keď sa pričlenia behaviorálne metodiky a špeciálne programy na udržanie získanej telesnej hmotnosti. Nedávne publikované údaje na dlhodobé udržanie hmotnostných úbytkov ukazujú, že približne 50 % iniciálnej straty hmotnosti sa získa naspäť v nasledujúcich 1-2 rokoch (4). 95 % a viac sa získa naspäť v nasledujúcich 5 rokoch po skončení obdobia kalorickej reštrikcie. Táto obnova telesnej hmotnosti po období kalorickej reštrikcie sa vysvetľuje redukciami spätných signálov tukového tkaniva do mozgu, ako je napr. leptín, ktoré potom aktivujú kontraregu-

lačné systémy za účelom obnovy pôvodnej telesnej hmotnosti. Kontraregulačné systémy cestou zvýšenia chuti do jedla, znížením denného energetického výdaja zapríčiňujú zlyhanie v udržaní redukovanej telesnej hmotnosti navodenej kalorickej reštrikciou a spôsobujú ukládanie kalórií do zásob ako tukové tkanivo. Z uvedeného vyplýva, že liečba obezity bez ovplyvnenia mechanizmov, ktoré interferujú s kontraregulačnými systémami homeostázy telesnej hmotnosti nebude mať nádej na dlhodobé úspešné udržanie úbytku telesnej hmotnosti navodenej kalorickej reštrikciou.

### DIÉTY SO ZMENAMI OBSAHU JEDNOTLIVÝCH MAKRONUTRIENTOV

#### 1. Reštrikcia tuku v diéte

Zvýšenie obsahu tuku v diéte vedie k vzniku obezity nielen u zvieracích modelov, ale je asociovaný so zvýšenou prevalenciou obezity v mnohých populačných štúdiách u ľudí. Prospektívne randomizovaní pacienti s nadváhou a obezitou do skupiny tzv. ad libitum (jedenie jedla je povolené do prvého pocitu sýtosti, potom stop) konzumácie diéty pripravenej redukciami tuku vykazovali spontánny pokles hmotnosti v porovnaní s výsledkami skupiny, kde sa konzumovalo jedlo typické pre tzv. „západné spoločnosti“. Vysoký obsah tuku v diéte vyúsťuje do stavu „centrálnej rezistencie“, vyžadujúcej vyššiu hladinu leptínu a vyšší obsah telesného tuku. Výsledkom je nové vyššie ekvilibrium telesnej hmotnosti. Naopak, reštrikcia tuku v diéte vedie k parciálnej úprave leptínovej signalizácie vyúsťujúcej do spontánnej redukcie chuti do jedla.

Nutné je zdôrazniť, že úbytok hmotnosti pri reštrikcii obsahu tuku kolíše podstatne, u niektorých individuálov, ktoré stratili cca 13 kg a viac k ďalším, ktorí neschudli takmer nič. Takáto premenlivá odpoveď na intervenciu v životnom štýle, ako sú napr. zmeny v komponentoch diéty je typická u chronických ochorení, ktorých expresia je výsledkom interakcií medzi genetickou predispozíciou a vplyvom prostredia. Paradoxom sú uvádzané údaje v USA, kde predsa len percento tuku v strave sa mierne znížilo (36-34% podľa údajov NHANES), ale telesná hmotnosť stúpa. Pravdepodobne Američania nekonzumujú menej tučné jedlá, ale objem konzumovaných kalórií sa zvýšil, čo viedlo k relatívnemu poklesu percenta tuku v diéte. Práce, ktoré dokumentovali úbytok hmotnosti v súvislosti so zníženým obsahom tuku v diéte dokumentovali absolútne zníženie tuku v diéte. Nutné je však uviesť, že vysoká reštrikcia tuku (pod 20 % z denného energetického príjmu) je neprijateľná pre väčšinu pacientov pre nízku palatabilitu a slabú pestrosť.

Dlhodobé štúdie trvajúce dlhšie ako 1 rok neboli realizované a tým nebolo preukázané, že tento typ diéty je schopný udržať trvale dosiahnutý úbytok hmotnosti pri reštrikcii tuku v diéte. Odhliadnuc od toho, experimentálne modely obezity, populačné štúdie a prospektívne štúdie do 1 roka s diétami s nižším obsahom tuku verzus vyšším obsahom tuku jasne preukázali, že posledne menované sú škodlivé pre homeostázu telesnej hmotnosti a že reštrikcia tukového podielu na 25-30 % kalórií má za následok významný, aj keď mierny pokles hmotnosti pre väčšinu pacientov. Je nutné pacientom zdôrazniť reálne možnosti takéhoto prístupu, lebo menšie množstvo pacientov bude z dôvodov spomínaných vyššie s terapiou pre slabý pokles telesnej hmotnosti nespokojné. Takisto by mal pacient vedieť, že diéty s obmedzením tukov majú dokázateľne pozitívny vplyv na zdravotný stav, najmä v kombinácii s cvičením. Navyše je medicínsky odôvodnené, zahájiť terapiu obezity zavedením diétnej liečby tohto typu. Nutné je však zdôrazniť, že pacient má byť zverený do individuálnej starostlivosti

diétoterapeuta/nutricionistu pre zhodnotenie nutričného stavu a dlhodobé sledovanie s určením potrebnej postupnej kalorickej reštrikcie na báze osobného konkrétneho prístupu.

#### 2. Reštrikcia sacharidov v diéte

Zvýšenie obsahu sacharidov v diéte a zníženie obsahu tuku vedie k spontánnej redukcii celkového kalorického príjmu a úbytku hmotnosti u osôb s nadváhou a obezných. V prácach, ktoré dokazujú tento efekt, sa dodatočné množstvo sacharidov realizovalo z ovocia, zeleniny a obilných produktov. Súčasne zvýšenie obsahu vlákniny v diéte zohralo úlohu pri väčšom pociťovaní sýtosti počas diéty a pri úbytku telesnej hmotnosti. V súčasnej spoločnosti mladí ľudia síce vo zvýšenej miere konzumujú sacharidy, ale vo forme hotových produktov sladených sacharózou alebo fruktózou. Tieto jednoduché sacharidy (obzvlášť fruktóza), pokiaľ sa konzumujú vo väčších množstvách, môžu mať škodlivý vplyv na vývoj inzulínovej rezistencie, hladiny lipidov a vzostup telesnej hmotnosti.

Paradoxne, prísna reštrikcia sacharidov (menej ako 25 g/deň) môže takisto viesť k miernej spontánnej redukcii telesnej hmotnosti bez úvodnej aktivácie chuti do jedla. Táto prísna reštrikcia sacharidov mobilizuje zásoby glykogénu v pečeni a indukuje ketogénu s následným zvýšením diurézy a poklesom telesnej hmotnosti. Obmedzenie sacharidov minimalizuje inzulínovú sekreciu a tým obmedzuje kolísanie glykémie a redukuje sérové hladiny triglyceridov. Aktuálne nie sú k dispozícii presvedčivé medicínske dôkazy, ktoré by podporili teóriu, že iniciálny úbytok telesnej hmotnosti pri prísnej redukcii sacharidov je trvalý na viac ako 6 mesiacov. Mnohé otázky ohľadom dlhodobých vplyvov tejto diéty na zdravotný stav zostávajú nejasné, napr. trvalá ketóza a vysoký príjem proteínov. Navyše realizácia jedálnička pri diéte tohto typu vyžaduje zvýšenie príjmu nasurovaných tukov a transmastných kyselín, ktoré môžu zvyšovať hladinu sérového cholesterolu a triglyceridov a tak zvyšovať riziko kardiovaskulárnych ochorení (t. j. diéty typu Atkins, kde obsah tukov môže stúpnúť na cca 60 % denného kalorického príjmu).

#### 3. Zmeny obsahu proteínov v diéte

Väčšina odborných spoločností pre výživu navrhuje limitovaný príjem bielkovín, približne 10-15 % z denného kalorického príjmu. Dôvodom sú dlhodobé dôsledky vysokého príjmu bielkovín (zvlášť živočíšnych), ktoré sa dávajú do súvislosti s črevnými onkologickými ochoreniami, kostnými chorobami a obličkovými ochoreniami. Prospektívne práce ukázali, že vyšší príjem bielkovín, ako sa odporúča, zvyšuje glomerulárnu filtráciu, ktorá môže byť škodlivá u pacientov s prítomnými renálnymi ochoreniami či diabetom. Naopak, dlhodobý vplyv zvýšenej glomerulárnej filtrácie u inak zdravých osôb, nie je známy. Hoci empiricky diéty s príjmom bielkovín ad libitum a s reštrikciou tuku preukazujú u obezných tendencie k významnej väčšiemu poklesu hmotnosti ako u obezných stravujúcich sa zmiešanou racionálnou stravou, či štandardnou diétou s reštrikciou tukov, je nutné zdôrazniť, že predtým, ako sa rutinne odporučí diéta s vysokým obsahom bielkovín na liečbu obezity, musí sa jej bezpečnosť potvrdiť na starostlivo vedených dlhodobých štúdiách, ktoré budú venovať zvýšenú pozornosť potenciálnym škodlivým účinkom tohto typu diét.

#### 4. Kombinácia diéty a cvičenia

Okrem diétnej intervencie je zvýšenie energetického výdaja pohybovou aktivitou neoddeliteľným pilierom terapie obezity. Bez kontraregulačných mechanizmov homeostázy telesnej hmotnosti ako sú zmeny chuti do jedla, či zmeny v energetickom výdaji nezaložené na fyzickej aktivite by zvýšenie telesnej aktivity malo viesť ku kontinuálnemu a dlhodobému úbytku hmotnosti. Priemerný úbytok na hmotnosti bez diétnej intervencie je mierny a kolíše. Zvýšenie energetického výdaja cvičením je kompenzované alteráciou energetického výdaja nezaloženého na fyzickej aktivite, čo je limitujúcim faktorom väčšej straty hmotnosti v asociácii s malými zmenami v energetickej bilancii. Cvičenie samotné teda dokázalo viesť rôznym stupňom úbytku hmotnosti: od minimálnych až žiadnych k podstatným. Na druhej strane, i keď je efekt fyzickej aktivity mierny na redukcii telesnej hmotnosti, čo býva vo väčšine prípadov, pacientovi treba zdôrazňovať jej početné pozitívne účinky na celkový zdravotný stav.

V poslednom období bolo realizovaných viacero prác, ktoré sa sústreďovali na kombinovaný efekt diétnej intervencie a cvičenia. Okrem efektu na telesnú hmotnosť preukázali redukcii progresie ICHS (12), a až 58 % redukcii v incidencii DM II v skupine pacientov s nadváhou s poruchou glukózovej tolerancie. Trvalejší úbytok na hmotnosti s kalorickej reštrikciou je teda reálne udržateľný dlhodobo v kombinácii diéty s reštrikciou tukov a pravidelného cvičenia. Úroveň fyzickej aktivity pre účely redukcie telesnej hmotnosti podľa odporúčania športových lekárov je minimálne 1000 kcal/týždeň (podľa American College of Sports Medicine), pričom dĺžka a intenzita cvičenia (napr. 1000 kcal/ týždeň vs. 2000 kcal/týždeň) nie sú podstatne rozhodujúce pre pozitívny vplyv cvičenia.

#### Záver

Z vyššie uvedených dôvodov existuje množstvo dôvodných údajov, že iniciálna liečba nadváhy a obezity má zahŕňať diétu intervenciu na báze reštrikcie tukov a zvýšenú telesnú aktivitu. Reštrikcia tuku v diéte a zvýšená fyzická aktivita sa odporúčajú implementovať pre každého jedinca za použitia individuálnych a trvalých behaviorálnych zmien a zmien životného štýlu. Na tomto mieste je nutné zdôrazniť, že ani lekár, ani pacient nemá mať nereálne očakávania hmotnostného úbytku založeného na diétnej a pohybovej intervencii. V opačnom prípade je pravdepodobné, že takýto pacient sa môže stať frustrovaným a vrátiť sa k pôvodnému, menej zdravému, životnému štýlu. Dokonca, aj keď sa dostavia minimálne, resp. žiadne zmeny v telesnej hmotnosti, realizované zmeny v životnom štýle a stravovaní majú za následok zvýšenú inzulínovú senzitivitu a redukcii rizika progresie kardiovaskulárnych ochorení a diabetu mellitu 2. typu. Ak po zavedení uvedených opatrení ako bolo pojednávané vyššie, sa nedostaví úbytok telesnej hmotnosti, prichádza do úvahy medikamentózna a chirurgická liečba.

MUDr. Viera Kissová, PhD  
primár OLV FN Nitra

# PROBIO-FIX®

## PROBIOTIKUM

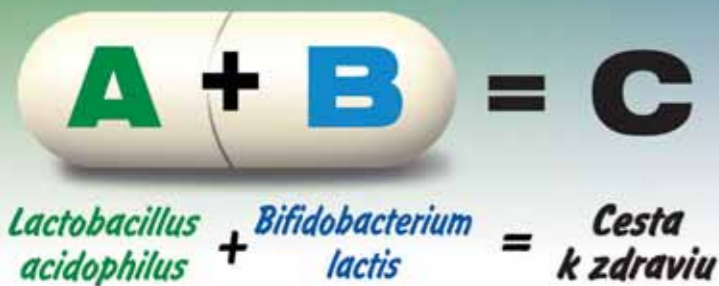
Lekári odporúčajú  
PROBIO-FIX®

- Trápi Vás alergia?
- Neviete sa zbaviť helicobaktera?
- Máte problémy so zažívaním?
- Mávate výtok?
- Ste celiatik?

povedzte im o svojich  
problémoch!



## Synchronizovaná sila účinku



Je klinicky dokázané, že prítomné probiotické baktérie sú schopné priaznivo ovplyvniť zdravotný stav konzumenta.

Nové klinické výsledky: [WWW.PROBIOFIX.SK](http://WWW.PROBIOFIX.SK)



## Čo je vlastne CELIAKIA?

Celiakia je chronické, celoživotné ochorenie a v neliečenej forme môže byť svojimi komplikáciami aj život ohrozujúcim ochorením. Posledné pokroky v pochopení klinickej epidemiológie a imunológie celiakie viedli k mnohým novým poznatkom v oblasti diagnostiky ochorenia. Dnes vieme, že v mnohých krajinách sveta, a najmä Európy, je postihnuté až 1 % populácie. (pokračovanie témy z čísla 3/2007)

### GENETIKA

Predispozícia – náhlynosť na vznik gluténovej precitlivenosti je dedičná, a viazaná na bunkové antigény MHCD časti chromozómu 6: HLA DR3 – DQw2, DR5/7 DQ2 a DR4 – DQ8.

#### ■ Čo to znamená?

Je to približne ako rodinná kronika, v ktorej sú napísané rodinné dejiny a každý náš predok sa zapísal do tejto kroniky určitým znakom. Naše bunky, ale aj červené a biele krvinky, nesú informácie, tzv. antigény (skladajú sa z bielkovín), ktoré sú schopné navodiť tvorbu protilátky. V bielych krvinkách je tzv. HLA systém (hlavný histokompatibilný antigénový systém), ktorý sa skladá z určitých znakov (antigénov). Zistilo sa, že určité skupiny znakov zapísaných v tomto systéme sú spojené s určitými chorobami. Napr. HLA B27 sa spája s reumatickými chorobami a vyššie uvedený systém HLA DR a DQ sa vyskytuje u celiakie. Približne 90 % pacientov je nosičom HLA – DQ2 heterodiméru kódovaného HLA-DQA1\*05 a DQB1\*02 génmi a 10 % pacientov patrí do skupiny HLA D124-DQ8. Negativita znakov DQ2/DQ8 v zápise vylučuje možnosť celiakie s 99% tesnosťou. Výskyt celiakie u jednovaječných dvojčiat sa udáva v 70 % a u prvostupňových príbuzných 5 až 10 %. U prvostupňových potomkov sa môžu, ale nemusia prejavovať príznaky ochorenia.



### KLÚČOVÉ BODY

- Výskyt celosvetovo je 1 pacient na 100 až 300 obyvateľov.
- Prítomné sú charakteristické zmeny pri črevnej biopsii.
- Klinické zlepšenie nastáva po zavedení bezlepkovej diéty.
- Sérologické testy majú za úlohu:
  - potvrdenie celiakie,
  - pre aktívne vyhľadanie osôb s rizikom ochorenia alebo bez neho,
  - identifikáciu osôb, u ktorých bude nutná črevná biopsia,
  - vyšetrenie osôb so zvýšeným rizikom.
- Pacienti s celiakiou by mali dodržiavať bezlepkovú diétu.
- Diéta by mala byť doživotná.
- Pacienti s aktívnou (klinicky manifestnou) celiakiou majú zvýšené riziko smrti v porovnaní s obyvateľstvom, riziko sa vracia do normálu po 3–5 rokoch prísneho držania diéty.
- U dospelých je diagnóza stanovená v priemere viac ako 10 rokov od vzniku prvých príznakov.
- Nie je pravdou, že ochorenie postihuje výhradne kaukazský typ.
- Novším poznatkom je, že ovos je tolerovaný u viac ako 95 % celiatikov. Len 5 % pacientov vyžaduje zákaz konzumácie aj ovsu.
- Povolenými potravinami sú kukurica a ryža.
- Prvostupňoví a v menšej miere druhostupňoví príbuzní majú zvýšené riziko ochorenia.

Ochorenie sa neprejavuje hneď po narodení, predpokladá sa účasť spúšťacieho mechanizmu (stres, tehotnosť, trauma, operácia, vírusová infekcia, gravidita, dojčenie). Vznik ochorenia je častý vo veku okolo dvoch rokov života, s vrcholom v 3. a 4. decéniu (30- až 40-roční pacienti), ale môže sa prejavovať v ktoromkoľvek veku a aj u 70-ročných ľudí. Výskyt je vyšší u ženského pohlavia v pomere 2:1.

**Dôležitým údajom je, že niektoré ochorenia sú spojené so zvýšeným výskytom celiakie:**

- cukrovka – diabetes I. typu (tzv. na inzulíne závislá) výskyt sa popisuje u 3,5–10 % pacientov
- autoimúnne (tzv. protilátkové) pečenej ochorenia – výskyt u 6–8 % pacientov
- ochorenia štítnej žľazy – u 4–8 %
- niektoré pľúcne ochorenia
- zápalové ochorenia čreva, ako napr. Crohnova choroba
- Downov syndróm (4–5 % pacientov)
- deficit protilátky triedy IgA (10-násobne zvýšený výskyt)
- Sjögrenov syndróm u 2–15 %

predispozície celiakie



Obilie – zdroj lepku.



- idiopatická dilatácia kardiomyopatia u 5–7 %
- IgA nefropatia – 3,6%
- Addisonova choroba
- autoimúne ochorenie pečene
- niektoré neurologické ochorenie

Ak je u pacienta prítomné autoimúne ochorenie a celiakia, autoimúne ochorenie sa prejaví prvé a celiakia je obvykle v tichej forme.

## IMUNOLÓGIA

Celiakia je multifaktoriálne (mnoho-príčinné) ochorenie, ktoré k tomu, aby sa prejavilo, vyžaduje tak genetickú predispozíciu (náchylnosť), ako aj podmienky vonkajšieho prostredia. Vyskytuje sa len u ľudí, preto chýbajú výskumy u zvierat, ktoré by objasnili plnú povahu ochorenia. Postihnutie tenkého čreva je v priamej súvislosti s antigénom v potrave, pričom táto reakcia sa líši od bežných potravinových alergií sprostredkovaných tzv. IgE protilátkami a histamínom. IgE sprostredkovaná alergia je rýchla imunitná reakcia, ktorú poznáme ako napr. žihľavku po požití jahôd alebo orechov a voláme ju atopia.



■ Aj v tomto roku priniesla spoločnosť MED-ART v aktualizovanom Katalógu diétetik ďalšie novinky nielen pre celiatikov.

U celiakie je antigénom bielkovina (proteín) – glutén, bohatá na aminokyseliny prolín a glutamín, ktoré súhrne nazývame prolamíny. Tieto sa nazývajú podľa toho, v ktorej obilnине sa nachádzajú napr. prolamín pšenice sa označuje ako gliadín (hlavný toxický prolamín), v jačmeni hordeín, v raži avenín a v ovse secalín. Prolamíny sa nevyskytujú v ryži, kukurici a zemiakoch. Je treba vedieť, že celiakia neexistuje bez gluténu. Presné zloženie gliadínu, ktoré vyvolávajú zápal čreva, nie je známe. Dnes poznáme len v bežnej

pšenici viac ako 45 rôznych gliadínov, ktoré sa delia ešte na podskupiny označené gréckymi písmenami  $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$  a  $\omega$  podľa ich elektrochemických vlastností.

## PRÍZNAKY OCHORENIA

Rozsah postihnutia tenkého čreva je rôzny a preto sú aj príznaky ochorenia rôzne.

Príznaky, ktoré môžu svedčiť o celiakii:

- údaj o celiakii v detstve,
- recidivujúce bolesti brucha v detstve,
- oneskorená puberta,
- malý vzrast,
- staré známky rachitídy (známky nedostatku vitamínu D a vápnika na kostre),
- častá chorobnosť,
- strata na hmotnosti,
- hnačky, môže byť aj zápcha,
- syndróm malabsorpcie (porucha vstrebávania živín),
- recidivujúce afty v dutine ústnej,
- chudokrvnosť – anémia – nedostatok kyseliny listovej a železa,
- znížený obsah vápnika v sére,
- osteoporóza a osteomalácia (úbytok kostného tkaniva),
- neplodnosť a opakované potraty,
- nevysvetliteľná neurologická porucha,
- nevysvetliteľné zvýšenie pečeneových testov.

Typická celiakia v detskom veku začína medzi 6. až 24. mesiacom veku. Dieťa začína zaostávať vo výške, prestáva priberať a jedným z prvých príznakov je veľké nafúknuté brucho. Svalstvo je chabé, končatiny tenké. Chuť do jedla sa môže znížiť. Stolica sú časté a sú v nich viditeľné zvyšky potravy. Typickým sa stáva zápach stolice, ktorý je intenzívny a najčastejšie upozorní rodiča, že niečo nie je v poriadku. Niekedy môže byť prvým prejavom zápcha – tvrdé stolice, ktoré sú veľmi objemné. U veľmi malých detí môže byť prítomné aj vracanie.



■ Vzhľad dieťaťa s celiakiou.



■ V septembri sa v Nitre uskutočnil už 3. ročník celoslovenského seminára lekárníkov venovaného problematike diétetik v lekárni. Účasť odbornej verejnosti bola opäť vysoká.

## PREJAVY CELIAKIE V DOSPELOSTI:

- **Všeobecné prejavy:**
  - porucha rastu, redukcia telesnej výšky vzhľadom na vek
  - strata na hmotnosti
  - únavnosť, letargia
  - edémy (opuchy)
  - pretiahnuté, úzke nechty
- **Prejavy tráviaceho systému:**
  - nechutenstvo, napínanie na vracanie a vracanie
  - zápal ďasien, vredy v ústnej dutine
  - veľké, nafúknuté brucho a bolesti brucha
  - nadmerná plynatosť, časté vetry
  - hnačky, zápcha
- **Psychické poruchy:**
  - depresívne stavy, pocit choroby
  - panické stavy, pocit strachu
- **Neurologické prejavy:**
  - periférna neuropátia (postihnutie nervov na končatinách)
  - ataxia (neistá chôdza)
  - epilepsia
- **Hematologické prejavy:**
  - anémia (chudokrvnosť)
  - nedostatok kyseliny listovej a železa
  - zvýšená krvácanosť
- **Biochemické prejavy:**
  - znížený vápnik v krvi
  - v krvi zvýšený enzým alkalická fosfatáza
  - zvýšené pečeneové testy
- **Svalové a kostné prejavy:**
  - osteoporóza a osteomalácia (odvápnenie)
  - myopátia (porucha svalstva)
  - tetánia (zvýšená nervosvalová dráždivosť, kŕče), mravenčenie rúk a nôh
- **Obličkové prejavy:**
  - časté nočné močenie
- **Kožné prejavy:**
  - dermatitis herpetiformis Dühring
  - pigmentácie
- **Iné:**
  - vypadávanie vlasov
  - zvýšená náchylnosť na infekčné ochorenia (často recidivujúca salmonelóza)
  - kratšie dojčenie
  - predčasné pôrody
  - deti s nižšou hmotnosťou



■ Pre ľahšiu orientáciu v pestrom a stále sa rozširujúcom sortimente diétetik poskytuje Katalóg diétetik prehľadné delenie podľa štandardizovaných, základných a špeciálnych diét.

Precitlivenosť na lepok vo forme kožných prejavov (dermatitis herpetiformis Dühring), sa najčastejšie prejavuje začervenaním a pálením vonkajšieho povrchu končatín.



■ Na seminári v Nitre sa stretli lekárnici z celého Slovenska, zástupcovia výrobcov a tiež zástupcovia spoločnosti MED-ART, zodpovední za oblasť diétetik.

Výskyt vyrážky je symetrický na oboch stranách tela, najčastejšie na lakťoch a kolenách a vyrážky intenzívne svrbia. Až 90 % pacientov nemá klinickú symptomatológiu zo strany tráviaceho traktu, ale 75 % z nich má atrofiu klkov v tenkom čreve. Ochorenie sa diagnostikuje biopsiou kože, ale nutné je vyšetrenie aj črevnej sliznice a autoprotilátok. Liečba ochorenia je bezlepková diéta a lokálna liečba kože, ktorá niekedy vyžaduje niekoľkoročné používanie liečiv vo forme krémov.

MUDr. Kvetoslava Rimarová, CSc.  
MUDr. Emeše Majorová

# EAU THERMALE Avène

## Starostlivosť o suchú pokožku



## Čo potrebuje

### naša pokožka v zime?

No predsa „mazať“. Zdá sa to jednoduché. V nasledujúcich riadkoch sa budeme venovať správnej, ochrannej a regeneračnej starostlivosti, prispôsobenej nadchádzajúcemu mrazivému počasiu. Popíšeme si prejavy a riziká suchej pokožky, ktoré sa dotýkajú ako zdravej pokožky, tak pokožky s kožnými ochoreniami.

#### ZDRAVÁ POKOŽKA

Čakajú nás časté prechody z vyhriateho prostredia bytu alebo pracoviska do vonkajšieho prostredia, kde sme vystavení nižším teplotám, vetru a iným zimným neuhom počasiu.

Pre správnu funkciu pokožky a jej zdravý vzhľad zohráva veľmi dôležitú úlohu neviditeľný šál, ktorý ju chráni pred vplyvom vonkajšieho prostredia. Považujeme ho za samozrejmosť až do doby, keď sa dostaví pnutie, svrbenie, šupinky, suché ložiská, čo môže byť znakom narušenia hydrolipidického filmu. Ochranný štít už nemá dostatočnú odolnosť, má nedostatok lipidov (esenciálne masné kyseliny, ceramidy), môžu sa pridať ďalšie komplikácie ako podráždenie alebo zápal, v prípade alergika aj alergická reakcia. Navyše, čo je pre väčšinu žien veľmi nepríjemná informácia, na suchej pokožke sú skôr viditeľné vrásky.

#### SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ

I keď máme v priebehu roka pokožku zmiešanú alebo masnú, následkom pôsobenia vonkajších vplyvov sa môžu objaviť suché ložiská. Z dôvodu zhlukovania farebných pigmentov na suchších miestach tváre tak komplikujú ženám líčenie, čo spôsobuje nespokojnosť s jeho konečným výsledkom. Na túto situáciu je potrebné ihneď zareagovať výberom vhodného výživného krému, vyhýbaním sa používaniu prípravkov s obsahom alkoholu a peelingov.

Ďalším odporúčením pri starostlivosti o suchú pokožku tela je obmedziť dobu kúpania a sprchovania na maximálne 15 minút, nepoužívať príliš teplú vodu, na hygienu používať prípravky bez obsahu mydla a jemne sa osušovať uterákom. Ideálne je naniesenie emolienca do 3 minút po okúpaní. Docielime tým rýchlu stabilizáciu pleti a zabránime dehydratácii, ku ktorej by v prípade nedodania lipidov zvonku dochádzalo. Zdrojmi lipidov sú prírodné oleje – mandľový, kartamový, pupalkový, sójový..., minerálny parafí-

nový olej alebo bambucké maslo, ktoré sú súčasťami výživných textúr.



Na jeseň sa uskutočnilo ďalšie kolo školenia pod vedením Jitky Vlášenkovej na tému zimnej ochrany pokožky.

#### PREVENCIA

Ak vsadíme na prevenciu a dostatočne svoju pleť ochránime (zvlhčovaním vzduchu v miestnostiach, kúrením na teplotu do 21 °C, v spálni do 18 °C, aplikáciou emolienca aspoň 2x denne) zabránime vzniku nepríjemných prejavov suchosti. Naša pokožka bude jemná, bez známkov podráždenia. Nezapúšťajte ani na starostlivosť o ruky a pery, v mrazoch dochádza často k drobným zle sa hojajúcim prasklinám. Každý určite aspoň raz skúsil, čo to znamená mať popraskané pery, prípadne kútiky. Je to nepríjemná a často bolestivá záležitosť. Na podporu regenerácie poškodenej pokožky nájdete v prípravkoch napríklad sucralfat, panthenol, kyselinu hyaluronovú, vitamín E,...

#### KEĎ JE KOŽA CHORÁ

Atopická dermatitída, ekzémy, lupienka sú patológie, pri ktorých je suchosť jedným zo symptómov, pridružuje sa však i zápal, a preto je starostlivosť o nezdravú pokožku komplikovanejšia a vyžaduje starostlivý výber emolienca. Uprednostňujú sa prípravky obsahujúce upokojujúce zložky (napr. termálna voda, výťažky z Ovsa rhealba, Nechtíka lekárskeho, ...) a naopak bez prítomnosti parabenu, farbív a parfumácie.

Čo zaželať na záver? Nech jediné šupinky, s ktorými sa stretnete, sú tie z kapra a prinesú vám mnoho nielen pracovných úspechov v budúcom roku.

Jitka Vlášenková

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

### ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

a získajte krém pre veľmi suchú citlivú pokožku  
**Avène Cold Cream**

Tento silne ochranný krém, ktorý veľmi jednoducho prechádza kožou, prináša okamžitú úľavu citlivej suchej a veľmi suchej pokožke. Termálna voda Avène, ktorú výrobok obsahuje, pokožku hydratuje, upokojuje a zjemňuje, včelí vosk pokožku vyživuje.

#### Súťažná otázka:

Ktoré prípravky z radu Cold Cream obsahujú hojivú látku Sucralfat?

Uzavierka súťaže je 2. februára 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: Cold Cream



miox

S

## vlasové sérum

Posilňujúce vlasové sérum proti vypadávaniu vlasov miox S. Obsahuje klinicky testovaný trichogenický komplex **Trichogen® VEG LS 8960**.

### Príčiny oslabenia vlasu:

- zlá výživa a prekrvenie vlasového podkožia,
- zápal vlasového korienka,
- podráždená pokožka.

Vlas je oslabený a rýchlejšie vypadáva. Dochádza ku porušeniu rovnováhy medzi rastom a vypadávaním vlasov.



### Trichogen® VEG LS 8960

- zabraňuje zápalu a podráždeniu vlasovej pokožky,
- zlepšujú metabolizmus epitelárnych buniek,
- vyživuje a posilňuje vlasový korienok,
- zvyšujú počet vlasov v rastovej fáze,
- celkovo zlepšujú kvalitu vlasov.



## trvalé riešenie problémov s lupinami program miox – intenzívna a trvalá starostlivosť

Sampóny proti lupinám **miox 1** a **miox 2** sú vhodné pre suchý a mastný typ lupín. Obsahujú kombináciu účinných látok (ketokonazol, octopirox a trikenol) so širokospektrálnym účinkom. Tieto látky efektívne odstraňujú plesne a kvasinky, ktoré sú hlavnou príčinou vzniku lupín. Zároveň redukovujú tvorbu mazu, začervenanie a pocity svrbenia. Dochádza k celkovému zlepšeniu stavu vlasovej pokožky.



altermed®  
corporation

Ziadať vo svojej lekárni.  
www.altermed.eu



predstavujeme vám výrobky ALTERMED

## Cesta ku krásnej pleti má štyri kroky

Pre špeciálnu starostlivosť o pleť priniesla značka Altermed nedávno na trh novú radu phase. Všetky prípravky tejto kozmetickej novinky sú hypoalergénne, klinicky testované na ľuďoch s citlivou pleťou a ich účinnosť potvrdili odborné štúdie a dermatológovia. Značka Altermed vyvinula exkluzívnu radu phase tak, aby predstavovala komplexný program dôkladnej starostlivosti o pleť. Táto starostlivosť je výnimočná tým, že sa zameriava na podstatu vzniku bunkového poškodenia a starnutia pokožky.



Všetky prípravky phase v sebe kombinujú efekt detoxikácie, optimálnej hydratácie a obnovy trojrozmernej štruktúry kože. Účinné látky sa do jednotlivých výrobkov starostlivo vyberajú a testujú a na ich vývoji sa podieľajú poprední dermatológovia. Práve preto nájdete kozmetiku Altermed jedine na pultoch lekární. Účinné látky v prípravkoch na čistenie a v krémoch sa testujú náročnými klinickými štúdiami a spolu s odbornými znalosťami lekárov o forme aplikácie a mechanizmoch účinkov aktívnych látok je kozmetika Altermed phase ideálnou alternatívou v dermatologickej terapii.

### Program starostlivosti o pleť zahŕňa štyri kroky:

- čistenie a upokojenie,
- ochranu a hydratáciu,
- revitalizáciu a rozžiarenie,
- remodeláciu a spevnenie.

Pre každú fázu je určený osobitný prípravok s prihliadnutím na typ pleti. Na čistenie pokožky si možno vybrať medzi tonizačnou vodou, čistiacim mliekom, hĺbkovým čistiacim gélom alebo čistiacim tonikom – podľa toho, či ide o normálnu až zmiešanú, suchú a citlivú alebo mastnú, problematickú pleť. Nasleduje ďalší krok – použitie denného krému phase 1, opäť podľa typu pleti.



Celodenný ochranný a hydratačný krém bio-protect má ochranný faktor 15 a jeho receptúra je maximálne prispôbená rôznym typom pleti.



Na revitalizáciu je určený denný, očný a nočný krém s číslom 2 – rad ATP energy, určený pre všetky typy pleti.



Rozjasnenie pokožky zabezpečí vitalizujúci bunkový faktor, ktorý pleti dodáva energiu v boji proti starnutiu a vďaka účinnej látke Anasensyl potláča znaky únavy. Posledným krokom sú prípravky age control+, taktiež vhodné pre všetky typy pleti, určené na spevnenie a remodeláciu citlivých partií tváre, krku, očného okolia a okolia pier.



Aktívne látky napomáhajú obnovovať trojrozmernú štruktúru kože a redukujú mimické i biologické vrásky. Rad denných a nočných prípravkov značky altermed phase s luxusným vzhľadom je synonymom kvality a špičkovej starostlivosti, ktorú pleť, vystavená dennodenne škodlivým vplyvom, výdatne potrebuje.

V spolupráci so značkou ALTERMED  
Mgr. Dana Krommelová

# Akú cenu má váš život?



V posledných desaťročiach je možné pozorovať dramatické zmeny v chemoterapii nádorových ochorení. Pokroky v pochopení nádorového procesu mali za následok zavedenie veľkého počtu nových cytostatík do klinickej praxe, ktoré zabíjajú alebo poškodzujú nádorové bunky blokadou rôznych biochemických alebo metabolických procesov. Mnohé z týchto látok sa na zvýšenie účinnosti používajú v kombináciách a vyvíjajú sa čoraz komplexnejšie režimy ich podávania.

## ASPEKTY bezpečnej prípravy a bezpečného podávania cytostatík

Napriek tomu sú limity cytotoxickej chemoterapie dobre známe. Nízka selektivita rozlišovania medzi nádorovými a zdravými bunkami (predovšetkým sú to bunky kostnej drene, epitelové bunky a bunky reprodukčných orgánov) môže mať za následok vážne nežiaduce účinky. Veľa cytostatík na základe svojich iritačných a alergických vlastností spôsobuje lokálne poškodenie slizníc. Aj extravazácie mnohých cytostatík sú vážnym nežiaducim javom pri aplikácii cytostatík. Okrem toho majú mnohé cytostatiká karcinogénne a mutagénne účinky a môžu sa podieľať na vzniku druhotných nádorov u pacientov liečených cytostatikami.

Pribúdajúce vedomosti o toxicite cytostatík mali za následok zvýšený záujem odbornej verejnosti o ich potenciálne nežiaduce účinky na pracovníkov zaoberajúcich sa prípravou a podávaním cytostatík a starostlivosťou o onkologických pacientov. Títo pracovníci môžu byť počas svojej práce vystavovaní subterapeutickým hladinám cytostatík. Pred takmer 20 rokmi sa objavili prvé štúdie dokumentujúce súvislosť medzi kožnou absorpciou a inhaláciou kvapiek cytostatík pracovníkmi manipulujúcimi s cytostatikami a zvýšenou mutagenitou vzoriek ich moču. Tieto znepokojujúce zistenia mali za následok vznik národných smerníc a štandardov na bezpečnú manipuláciu s cytostatikami. Medzi národnými smernicami môžu byť drobné rozdiely, ale všeobecné princípy sú rovnaké: štandardizovaná a kontrolovaná manipulácia s cytostatikami, vysoká úroveň tréningu pracovníkov manipulujúcich s cytostatikami a tam, kde je to možné, prechod na centralizovanú prípravu cytostatík (najčastejšie v nemocničných lekárnach) v pracovných priestoroch špecificky navrhnutých a schválených na tieto účely. Národné smernice boli pripravované v kontexte správnej výrobnnej praxe (GMP). Národné vlády a ministerstvá vypracovali národnú legislatívu s cieľom ochraňovať zdravotníckych pracov-

níkov pred pôsobením cytostatík pri ich príprave a podávaní.

Medzi základné legislatívne dokumenty zoberajúce sa problematikou manipulácie s cytostatikami v Slovenskej republike patria:

- Zákon o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a o zmene a doplnení niektorých zákonov č. 124/2006 Z. z. z 2. februára 2006,**
- Zákon o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov č. 355/2007 z 21. júna 2007,**
- Nariadenie vlády SR č. 356/2006 Z. z., o ochrane zdravia zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou karcinogénnym a mutagénnym faktorom pri práci z 10. mája 2006,**
- Vyhláška MZ SR č. 198/2001 Z. z., ktorou sa ustanovujú požiadavky na správnu lekárenskú prax z 9. apríla 2001,**
- Vyhláška MZ SR č. 428/2006 Z. z., o minimálnych požiadavkách na personálne a materiálno-technické vybavenie jednotlivých druhov zdravotníckych zariadení z 12. júna 2006.**

Je však potrebné neustále zdôrazňovať dôležitosť sústavnej vigilancie nad procesom prípravy a podávania cytostatík. Opakované príklady úmrtia pacientov na základe chybného intratekálneho podania vinkristínu sú dôkazom toho, že napriek existencii detailných protokolov a postupov sa stále môžu vyskytnúť fatálne chyby. Veľké pokroky v chemoterapeutickej liečbe za posledné desaťročia musia byť preto videné aj kontexte úpornej snahy zabrániť výskytu takýchto incidentov na základe permanentného dozoru nad všetkými aspektami správnej preskripcie, bezpečnej prípravy a bezpečného podávania cytostatík. Predpisujúci lekári si musia byť vedomí, že len úplný a presný predpis chemoterapeutického režimu zabezpečí správnu prípravu a aplikáciu cytostatika. Veľkú pozornosť je potrebné venovať minimalizácii expozície zdravotných sestier, farmaceutov a farmaceutických laborantov pri príprave cytostatík a zdravotných sestier a lekárov pri podávaní cytostatík pacientom a na minimalizáciu výskytu nežiaducich účinkov spojených s ich aplikáciou (napr. alergické reakcie, extravazácie a pod.).

V zahraničí, ale už aj v niektorých zdravotníckych zariadeniach v Slovenskej republike zohrávajú farmaceuti nezastupiteľnú úlohu pri kontrole lekárskej predpisov z pohľadu presnosti preskripcie a možnosti prípravy, stability a aplikácie predpísaného cytostatika.



■ O rizikách spojených s liečbou cytostatikami informoval zdravotníckych pracovníkov PharmDr. Juraj Sýkora, CSc. aj na seminárnom školení organizovanom firmou EBEWE v Kongresovom centre spoločnosti MED-ART.

Zdravotnícki pracovníci sú povinní vyvinúť maximálne úsilie, aby sa minimalizovala expozícia na cytostatiká aj u všetkých ostatných pracovníkov, ktorí prichádzajú do styku s týmito látkami. V súčasnosti sa ešte nepodarilo kvantifikovať riziko tejto expozície, ale je potrebné o ňom informovať aj ostatných pracovníkov, ako napr. sanitárov, nosičov, upratovačky, pracovníkov práčovne, technikov a aj pacientov a verejnosť (príbuzných pacientov liečených chemoterapiou, priateľov a pod.) o rizikách spojených s liečbou cytostatikami.

doc. PharmDr. Juraj Sýkora, CSc.

Katedra lekárenstva, Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava, Špecializovaný úsek – ambulatná chemoterapia, Národný onkologický ústav, Bratislava

### ŽIVOTNÉ POISTENIE

Investujte do svojho života a vyberte si naše životné poistenie! Zabezpečte tak seba aj svojich blízkych v prípade nečakaných udalostí a zároveň výhodne zhodnotíte vaše financie.

Infolinka: 0800 120 000 | www.kooperativa.sk

**Kooperativa**  
VIENNA INSURANCE GROUP

180  
ROKOV  
TRADÍCIE SKUPINY  
VIENNA INSURANCE GROUP

# Colafitová jeseň

Kolagén  
99,9%

Kolagén  
99,9%

Colafit je jediný prípravok, ktorý obsahuje čistý kryštalický kolagén. Colafit je nenahraditeľný nielen na kĺby a väzivá, ale tiež je vynikajúci na pevnosť a omladenie pokožky a vyhladenie vrások.

## Colafit

- ochraňuje a posilňuje kĺby
- vyhladzuje vrásky
- priaznivo ovplyvňuje funkciu šliach a väzív

Kolagén  
99,9%



AKCIA:  
5+1



AKCIA:  
10+1  
20+3



AKCIA:  
10+1  
20+3

Kolagén  
99,9%

Kolagén  
99,9%

### Tip:

Pozor na výrobky, ktoré sú prezentované ako kolagén! Skutočný kolagén je iba jeden a nazýva sa COLAFIT.

Výroba: DACOM Pharma s.r.o., Svatoborská 365, 697 01 Kyjov, Česká republika, Tel: 00420/518 698911-29, www.dacom.cz

Výhradný dovozca: DACOM SLOVAKIA s.r.o., Moravská 737, 908 48 Kopčany, SK  
Tel. fax:: 00421/34 6681100, e-mail: dacomslovakia@stonline.sk



prehľad v liečebných postupoch uroinfekcií

# ANTIBIOTICKÁ LIEČBA uroinfekcií

Uroinfekciu môžeme definovať ako klinické ochorenie s prítomnosťou množiacich sa mikroorganizmov v určitej koncentrácii v obličke, odvodných močových cestách, močovom mechúre alebo prostate.

Za bakteriúriu považujeme nález baktérií v moči. Rozhodujúce je množstvo baktérií, ktoré sa zistí v jednom mililitri stredného prúdu moču. Za pyúriu považujeme nález hnisu v moči, čo zodpovedá prítomnosti minimálne 10 leukocytov v jednom mililitri necentrifugovaného moču alebo prítomnosti minimálne 10 leukocytov v jednom zornom poli pri vyšetrení močového sedimentu obvyklým spôsobom.

### Uroinfekcie klasifikujeme z niekoľkých hľadísk:

1. Podľa prítomnosti klinických symptómov:
  - a) asymptomatická
  - b) symptomatická
2. Podľa prítomnosti komplikujúcich faktorov:
  - a) uroinfekcie s prítomnosťou komplikujúcich faktorov
  - b) uroinfekcie bez prítomnosti komplikujúcich faktorov
3. Podľa miesta vzniku uroinfekcie:
  - a) uroinfekcie získané v komunitě
  - b) nozokomiálne uroinfekcie
4. Podľa lokalizácie postihnutia:
  - a) akútne nekomplikované infekcie dolných močových ciest:
    - akútny uretrálny syndróm
    - akútna uretritída
  - b) akútna pyelonefritída:
    - bez bakteriémie
    - s bakteriémiou
  - c) komplikované uroinfekcie:
    - iné infekcie uropoetického systému (prostatitída, epididymitída a pod.)
5. Podľa charakteru infekcie:
  - a) akútna infekcia
  - b) recidivujúca infekcia
  - c) chronická infekcia

### Liečba infekcií dolných močových ciest Liečba akútnych nekomplikovaných infekcií dolných močových ciest

V liečbe akútnych nekomplikovaných infekcií dolných močových ciest u žien uprednostňujeme krátkodobé režimy. Patrí sem predovšetkým jednorazová (jednodávková) liečba a trojdňové podávanie antibiotík. Liečbu jednou dávkou antiinfekčného chemoterapeutika používame u pacientok s nerecidivujúcimi nekomplikovanými infekciami dolných močových ciest. Použiť môžeme fluorované chinolóny – ofloxacin (400 mg), ciprofloxacín (750 – 1000 mg), pefloxacin (800 mg), betalaktámové antibiotiká – predovšetkým ceflexím (minimálne 400 mg), cefuroxím axetil (1 000 mg). Veľmi dobré výsledky sú s použitím fosfomycínu trometamolu v dávke 3 gramy, použiť môžeme i kotrimoxazol v dávke 960 mg a vyššej alebo samotný trimetoprim v dávke aspoň 200 mg. Intramuskulárne, ako tzv. „single shot“, môžeme v indikovaných prípadoch podať aminoglykozidy – netlimycín (200 mg) a gentamycín (160 – 240 mg).

U mužov s akútnymi infekciami dolných močových ciest vždy pátrame po komplikujúcich faktoroch, častá je invázia baktérií do prostaty a obličiek. Aj preto u mužov nie sú vhodné krátkodobé režimy (1, 12). Odporúčaná dĺžka liečby je 7 dní. Asi 30 % mužov s akútnymi infekciami dolných močových ciest má prítomné anatomické abnormality (12). U pacientov s rekurentnými infekciami dolných močových ciest sú anatomické malformity prítomné prakticky vo všetkých prípadoch.

### Liečba akútnej pyelonefritídy

V terapii preferujeme fluorované chinolóny, cefalosporíny III. generácie a aminoglykozidy. V prípade enterokokovej infekcie, alebo podozrenia na ňu, volíme aminopenicilíny. U septických pacientov a pacientov s výskytom komplikujúcich faktorov volíme kombinovanú liečbu aminoglykozidmi s cefalosporínmi III. generácie, potencovanými aminopenicilínmi alebo fluorovanými chinolónmi. Tieto kombinácie sú potenciálne nefrotoxicke.

### Liečba mykotických uroinfekcií

Najčastejšími patogénmi sú kandidy – *C. albicans* alebo *non albicans* kandidy. Nález masívnej kondidúrie je často združený so závažným základným ochorením. Liekom voľby sú trazolové antimykotiká, najmä flukonazol. Podanie amfotericínu B je síce účinné, je však spojené s častou a závažnou nefrotoxicitou.

### Liečba chlamýdiových uroinfekcií

V prípade nekomplikovanej akútnej infekcie u mužov alebo u žien (akútny uretrálny syndróm u mužov a žien, akútna nekomplikovaná cervicitá u žien) postačuje jednorazové podanie azitromycínu v dávke 1 gram alebo 7 – 10-dňové podávanie doxycylinu v dávke 2 x 100 mg.

### Chemoprefylaxie uroinfekcií Krátkodobá perioperačná chemoprefylaxia

V prevencii infekčných komplikácií po urologických chirurgických zákrokoch uplatňujeme krátkodobú antibiotickú profylaxiu. Nemá trvať dlhšie, optimálne 24 hodín, najčastejšie používané fluorované chinolóny a cefalosporíny II. generácie zriedkavo používame aminopenicilíny s inhibitorom betalaktamát a kotrimoxazol.

### Dlhodobá chemoprefylaxia

Indikovaná je u pacientok s recidivujúcimi infekciami dolných močových ciest, u gravidných pacientok s akútnou pyelonefritídou, u ktorých sme dokázali alebo predpokladáme anatomické alebo funkčné abnormality. Indikovaná je i u pacientov s infekciami po transplantácii obličky, u pacientov so závažnými poruchami imunity a u mužov s cystitídou a chronickou prostatitídou, u ktorých je predpoklad výraznejšieho porušenia renálnej štruktúry.

V profylaxii preferujeme subinhibičné dávky chemoterapeutík, najčastejšie používame fluorované chinolóny a kotrimoxazol. Z fluorovaných chinolónov sa ako najvýhodnejší javí pefloxacin v dávke 800 mg 2 x týždenne, ďalej používame ciprofloxacín, ofloxacin a norfloxacín vo večernej subinhibičnej dávke.

V dlhodobej profylaxii uroinfekcií sa využívajú i ďalšie preparáty – lyofilizát *E. coli*, laktobacily, preparáty z brusníc a estrogénny vaginálny krém.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Literatúra: Viapractica, 2007

# SILA, KTORÁ IM POMÔŽE KONEČNE PRESTAŤ<sup>1-4</sup>



- **Nová trieda perorálnych liekov na predpis s unikátnym duálnym účinkom:<sup>1,2,5</sup>**
  - **Parciálny agonistický účinok:** redukuje túžbu po cigarete a výskyt abstinenčných príznakov
  - **Antagonistický účinok:** redukuje pocit stimulácie spojenej s fajčením\*
- **Signifikantne vyššie percento fajčiarov prestalo počas 12 týždňov fajčiť v porovnaní s terapiou bupropionom alebo placebo<sup>1,3</sup>**
- **Priaznivý bezpečnostný profil a tolerabilita liečby u viac ako 4 000 liečených fajčiarov<sup>4</sup>**

**SKYRATĚNÁ INFORMÁCIA O LIEKU:** CHAMPIX 0,5 mg filmom obalené tablety; CHAMPIX 1 mg filmom obalené tablety  
**Zloženie:** Každá filmom obalená tableta obsahuje 0,5 mg vareniklínu (ako tartrát) alebo 1 mg vareniklínu (ako tartrát). **Lieková forma:** filmom obalená tableta. **Indikácie:** odvykanie od fajčenia u dospelých. **Kontraindikácie:** Prírodnosť na liečbu alebo na nikotín s pomocnými látkami. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1. – 3. deň: 0,5 mg raz denne, 4. – 7. deň: 0,5 mg dvakrát denne, následne 1 mg vareniklínu dvakrát denne. Pacient si má užiť dávku, odvedy prestane fajčiť. Dávkovanie CHAMPIXu má začať 1. – 2 týždne pred tým dátumom. Tablety CHAMPIXu sa majú prehĺtať celé a zapíť vodou. Môže sa užívať s jedlom alebo bez neho. Pacienti musia byť liečení 12 týždňov. Pacientom, ktorí úspešne prestali fajčiť po uplynutí 12 týždňov, sa môže zvoliť dopĺňajúca liečba CHAMPIXom počas 12 týždňov v dávke 1 mg dvakrát denne. U pacientov s vysokým rizikom návratu k fajčeniu sa môže zvoliť postupné znížovanie dávky. Úprava dávky pri kŕmení kvasninou z 30 minút nie je väčšou rutinou. Pacientom so stredným stupňom poškodenia funkcie obličiek (klírens kreatinínu z 30 ml/min a s 50 ml/min), u ktorých vyššie sú nepretržitostné nežiaduce účinky, sa môže dávkovanie znížiť na 1 mg raz denne. Pri klírense kreatinínu < 30 ml/min je dávka 1 mg raz denne. Liečba sa má začať dávkou 0,5 mg raz denne počas prvých 3 dní, potom zvýšiť na 1 mg raz denne. U pacientov s obličkovým ochorením v terminálnom štádiu sa liečba neodporúča. U pacientov s poškodením funkcie pečene alebo starších pacientov nie je potrebná úprava dávky. Neodporúča sa používať u detí alebo mladistvých mladších ako 18 rokov. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Fyziologické zmeny vyplývajúce z ukončenia fajčenia, s alebo bez liečby CHAMPIXom, môžu zmeniť farmakokinetiku alebo farmakodynamiku niektorých liekov, u ktorých môže byť potrebná úprava ich dávky, napríklad teofylínu, warfarínu a inzulínu. Ukončenie fajčenia, s alebo bez farmakoterapie, sa spája so zhoršením sprievodných psychiatrických ochorení (napr. depresie). Neodporujú klinické skúsenosti so CHAMPIXom u pacientov s epilepsiou. Na konci liečby bolo vysadenie CHAMPIXu spojené so zvýšením podráždenosti, naliehavosťou fajčiť, depresiou a nespavosťou až u 3 % pacientov. **Gravidita a laktácia:** CHAMPIX sa nemá používať počas gravidity. Nie je známe, či sa vareniklín vylučuje do materského mlieka u človeka. Rozhodnutie, či pokračovať/prenechať liečbu CHAMPIXom, sa má urobiť po zvážení prínosu doberia pre dieťa a prínosu liečby CHAMPIXom pre ženu. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie hláseným nežiaducim účinkom u pacientov, ktorí boli po období úvodnej liečby liečbu CHAMPIXom počas 12 dní došlo k štatisticky významnému poklesu priemernej systolického tlaku krvi (v priemere o 2,6 mmHg), meraného posledný deň štúdie. V tejto štúdiu boli vyskytnúť bolesti hlavy, vracania, závraty, dyspnoe a únavy vyššie pri kombinovanej liečbe než pri samotnej NRT. **Balenie dostupné v SR:** Na úvodnú liečbu: leptom zatavená papierová skladačka obsahujúca jeden priehľadný blister s 11 x 0,5 mg filmom obalenými tabletami a druhý priehľadný blister so 14 x 1 mg filmom obalenými tabletami. Na udržovaciu liečbu: leptom zatavená skladačka obsahujúca blistre s 11 x 0,5 mg alebo 56 x 1 mg filmom obalených tablet. Pred podaním lieku sa zoznámte s úplným znením Súhny charakteristických vlastností lieku (SPC) schváleným EMEA 26. septembra 2006. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Pfizer Limited, Ramsgate Road, Sandwich, Kent, CT13 9NJ, Veľká Británie. **Miestne zastúpenie držiteľa rozhodnutia o registrácii:** PFIZER Luxembourg SARL, o.z., tel.: +421 2 5941 8500. **Úpravené podľa SPC schváleného EMEA 26. septembra 2006.**

**Literatúra:** vychádza z Minnesota Nicotine Withdrawal Scale (MNWS), Brief Questionnaire of Smoking Urges a z Cigarette Evaluation Questionnaire.  
 1. Gonzalez D et al. Varenicline, an alpha2 nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs sustained-release bupropion and placebo for smoking cessation. A randomized controlled trial. JAMA 2006; 296(1):47-55. 2. Jorenby DE et al. Efficacy of varenicline, an alpha2 nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs placebo or sustained-release bupropion for smoking cessation. A randomized controlled trial. JAMA 2006; 296(1):56-63. 3. Gonzalez DH et al. A pooled analysis of varenicline, an alpha 2 beta 2 nicotinic receptor partial agonist vs. bupropion, and placebo, for smoking cessation. Presented at 12th SPRT, 15-18th Feb, 2006, Orlando, Florida. Abstract PA9-2. 4. Torstad S et al. Effect of maintenance therapy with varenicline on smoking cessation. A randomized controlled trial. JAMA 2006; 296(1):64-71. 5. Coe JW. Varenicline: An alpha2 nicotinic receptor partial agonist for smoking cessation. J Med Chem 2005;48:3474-3477. 6. CHAMPIX Summary of Product Characteristics.



Pfizer Luxembourg SARL,  
 Börsenvägi cesta 2, 841 04 Bratislava  
 www.pfizer.sk

Nový perorálny liek na predpis  
**CHAMPIX**<sup>®</sup>  
 varenicline tartrate



# NOVÁ LIEČBA V BOJI PROTI závislosti na nikotíne



Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odhaduje, že len menej ako 5 % fajčiarov, ktorí sa snažia prestať fajčiť bez akejkoľvek pomoci, zostane aj po roku nefajčiarmi. Až 95 % z nich začne fajčiť opäť. Nie pre nedostatok pevnej vôle, ale preto, že sú na nikotíne závislí.

Fajčiari, ktorí sú rozhodnutí prestať fajčiť, majú od januára už aj na Slovensku možnosť podporiť svoje odvykanie najmodernejšou medicínskou terapiou vyvinutou špeciálne na odvykanie od závislosti na nikotíne. Prípravok s účinnou látkou vareniklín uviedla na slovenský trh spoločnosť Pfizer. Spolu s uvedením novej účinnej látky prináša Pfizer na Slovensko na pomoc pacientom snažiacim sa skončiť so závislosťou na nikotíne aj svoj patentovaný podporný psychologický a behaviorálny program Life REWARDS.

Liečba s podporou vareniklínu predstavuje úplne nový model odvykania od fajčenia. Nejde o substitučnú nikotínovú terapiu. Na rozdiel od tzv. nikotínových náhrad, ktoré síce eliminujú škodlivé účinky cigariet a cigaretového dymu, ale naďalej telu dodávajú nikotín, vareniklín nedodáva do tela žiadne nikotín, ale nahrádza v tele jeho pôsobenie. Účinná látka bola špeciálne vyvinutá na zníženie túžby po nikotíne a zároveň zmiernenie abstinenčných príznakov.

## Ako vareniklín účinkuje?

Vareniklín sa viaže na nikotínové receptory a pôsobí dvoma spôsobmi:

- čiastočne stimuluje receptor, aby uvoľňoval dopamín, látku, ktorá pôsobí na procesy v mozgu, ktoré regulujú pohyb, emocionálne odpovede a schopnosť zažiť potešenie alebo bolesť. Fajčiar je zvyknutý zvyšovať si hladinu dopamínu dávkou nikotínu. Nahradenie uvoľňovania dopamínu vareniklínom pomáha znižovať túžbu a abstinenčné príznaky spojené s nefajčením.
- bráni nikotínu naviazať sa na receptor. Toto znižuje uspokojenie spojené s fajčením v prípade, že pacient nevydrží a zapáli si.

Výsledky z klinických štúdií ukazujú, že približne 44 % fajčiarov, ktorí užívali vareniklín, boli schopní prestať fajčiť

do konca liečby, v porovnaní s 30 % fajčiarov, ktorí užívali bupropion SR (jediný ďalší liek na odvykanie od fajčenia na predpis) a 18 % fajčiarov, ktorí užívali placebo. Vareniklín tiež významne znížil túžbu zafajčiť si, zmiernil určité aspekty abstinenčných príznakov nikotínu, ako aj posilňujúce účinky cigariet (v porovnaní s placebo).

Liečba vareniklínom je na Slovensku, tak ako v iných krajinách, dostupná len na lekársky predpis a trvá 12 týždňov. Počas prvých týždňov liečby, kedy fajčiar ešte fajčí, si telo fajčiara zvyká na pôsobenie účinnej látky. Odo dňa, kedy pacient prestane fajčiť, vareniklín nahrádza v tele pôsobenie nikotínu a pomáha zmiernovať abstinenčné príznaky.

## Psychologická podpora – program Life REWARDS

Každý odvykajúci si fajčiar potrebuje psychologickú a sociálnu podporu. Musí vydržať a nepoľaviť vo svojej motivácii a zároveň cítiť, že okolie jeho úsilie podporuje a stojí za ním. Každý pacient, ktorý sa rozhodne pre odvykanie pomocou vareniklínu, bude mať zabezpečenú psychologickú a behaviorálnu pomoc v podobe programu Life REWARDS.



Program zostavený psychológmi a odborníkmi na liečbu závislostí je cielene zameraný na motiváciu a podporu fajčiara, aby dokázal vytrvať vo svojom rozhodnutí nefajčiť. Pomáha mu odhaliť „spúšťače“ závislosti – situácie a stavy, v ktorých cíti nutkanie zapáliť si. Pacientovi sú ponúknuté možnosti na zmenu jeho doterajších stereotypov a návody na prekonanie prípadných problémov.

Pacient pod svojim osobným kódom má denne k dispozícii množstvo informácií, motivačných aktivít a tiež kontakt na odborníka. Podporu dostáva tiež prostredníctvom SMS priamo na svoj mobilný telefón.

Life REWARDS je individuálne nastavený pre každého konkrétneho pacienta. Túto individualizovanú podporu pacient dostáva nielen počas celých 12 týždňov trvania liečby, ale aj po jej skončení.

Pre fajčiarov snažiacich sa prestať spustila spoločnosť Pfizer aj internetovú stránku [www.prestafajcit.sk](http://www.prestafajcit.sk). Stránka obsahuje údaje o zdravotných rizikách súvisiacich s fajčením, účinné tipy na odvykanie, informácie o podpore odvykania, kontakty na miesta pomoci pri odvykaní a ďalšie údaje.



# LIEČBA PIJAVICAMI

## v modernej medicíne

Púšťanie krvi pomocou pijavice je spomínané lekármi už v starom Ríme (napríklad Galen) a vo východnej medicíne (napríklad Ibn Sina – Avicenna).

O masovosti používania, a teda o účinnosti hirudoterapie, svedčí skutočnosť, že v 30-tych rokoch 18. storočia bolo len v Rusku predaných 30 miliónov pijavíc ročne. Liečebná užitočnosť pijavíc bola tak vysoká, že na prelome 18. a 19. storočia vyvážalo Rusko

do západnej Európy, a predovšetkým do Francúzska, 80 až 100 miliónov týchto užitočných živočíchov ročne. Madarsko patrilo taktiež k popredným vývozcom pijavíc.

Neskôr bolo liečenie pijavicou vytlačené metódou púšťania krvi žilou. Používanie pijavíc pri liečení sa udržalo iba u liečiteľov, mníchov a v ľudovom liečiteľstve. V priebehu druhej polovice 19. storočia a začiatkom 20. storočia sa vzťah k hirudoterapii veľmi pomaly menil, lebo lekári si všimli, že pri niektorých chorobách liečenie pôsobí na celý organizmus, a to bez vedľajších účinkov.

### Použitie pijavice lekárskej v medicíne

Pijavice boli po dlhú dobu používané v medicíne, a aj dnes sú využívané hlavne pri spájajúcich procedúrach. V neposlednom rade sekret pijavice obsahuje komplex proteínov, ktoré sa nazývajú hirudín a sú vysoko efektívne ako antikoagulátor.

Vlastnosti pijavice je veľmi ťažké doceliť, preto sú nenahraditeľné a využívajú sa v modernej medicíne, hlavne v kardiovaskulárnej oblasti, neurológii, pri gynekologických, urologických a mnohých iných chronických ochoreniach.



#### Hirudín má nasledujúce účinky:

- antikoagulačné
- antitrombotické
- trombolytické
- antiischemické
- imunostimulačné
- antibakteriálne
- protizápalové
- analgetické
- aterosklerotické

Biologicky aktívne zložky z pijavíc, a to slinné žľazy, sú používané aj na kozmetické účely.



**Hirudoterapia** – z latinského hirudo (pijavica), pozostáva z viac než 100 bioaktívnych látok a má protipuchové, bakteriostatické a analgetické účinky. Tieto zložky tiež eliminujú mikrocirkulačné poruchy, obnovujú cievne porušenie tkanív a orgánov, eliminujú hypoxiu, znižujú krvný tlak, zvyšujú aktivitu imunitného systému, detoxikujú organizmus, uvoľňujú hroziace komplikácie, rovnako ako infarkt, mŕtvicu, zlepšujú bioenergetický stav organizmu.

### Živé očkovanie

Využitie pijavíc má úspechy aj pri kožných chorobách, akými sú napr. strupovitost, opar lysivý, rezavé škvrny a ďalšie postihnutia. Mnohí lekári liečiaci pijavicami zdôrazňujú ich priaznivé účinky. Obnovuje sa normálna teplota, klesá krvný tlak, ustane krvácanie z nosa a krku, zlepšuje sa látková výmena, opuchy sa vytrácajú a tromby sa vstrebávajú. Rovnako môžeme povedať, že terapia pijavicami môže byť príčinou zlepšenia útlmu bolesti. Pozitívny efekt môže byť rozhodujúci pri reume, artróze, zraneniach, bolestiach svalov alebo pri natrhnutí svalov. Výsledok prekvapil i odborníkov. Ukázalo sa totiž, že liečba pijavicou je veľmi účinná. Všetci pacienti pocítili zmiernenie bolesti, k najväčšej úľave dochádzalo po 24 hodinách po priložení pijavice. Účinok pijavíc navyše, na rozdiel od analgetík, pretrvával i po 4 nasledujúce týždne. Na pijavice nedajú dopustiť ani súčasní ruskí výskumníci, ktorí tvrdia, že sa tieto živočichy hodia pre zvýšenie imunity organizmu, zlepšenie látkovej výmeny, ustálenie hladiny cukru i krvného tlaku.



### INDIKÁCIE

#### pri liečbe pijavicou lekárskou:

- Srdcovo-cievne ochorenia, ischemické ochorenia
- Chronická bronchitída, zápal pľúc, astma
- Priaznivý vplyv na pečeň
- Pľúcna embólia
- Rôzne druhy krvácania (hemoroidy, krvácanie z nosa a pľúc)
- Gastrointestinálne tráviace choroby
- Zápal obličiek
- Zápal žlčníka – cholecystitis
- Zápal pankreasu – pancreatitis
- Trombotický zápal žíl – tromboflebitída (tromby sa vstrebú, zdurenina zmizne a bolesť sa vytráti)
- Kľúčové žily
- Očné, ušné, krčné ťažkosti
- Krvné podliatiny, zrazeniny
- Sklerotická forma hypertónie
- Parodontóza a iné zubné ochorenia
- Urologické ochorenia, močové cesty, obličky
- Mužská a ženská sterilita
- Kožné choroby (akné, psoriáza, ekzém, herpes)
- Gynekologické problémy (zápal maternicových anđexov, maternicových väzov, zápal matrice)
- Systematické choroby (reumatická artritída)
- Choroby kĺbov
- Mozgová obrna
- Infarkt myokardu
- Arterioskleróza mozgových ciev
- Krvácanie do mozgu
- Vysoký krvný tlak
- Migréna a depresia
- Celková regenerácia organizmu (čo využívajú výkonní športovci pred dôležitým zápasom)
- Reumatizmus a epilepsia (Pijavice prinášajú vynikajúce výsledky. Stav pacientov sa zlepšuje, opäť dostanú chuť do jedla a spánku.)
- Bolesť svalov, natrhnutie svalov a natiahnutia
- Hemoroidy s neuveriteľne pozitívnymi výsledkami



#### Kedy sa nesmú pijavice použiť:

- u pacientov s poruchou zrážanlivosti krvi
- ak je alergia na látku hirudín
- pri poruchách imunitného systému
- v tehotenstve alebo v prechode
- ak pacient užíva lieky s obsahom olova
- ak pacient užíva lieky na zrážanlivosť krvi
- pri alergickej reakcii pri uštipnutí hmyzom

V žiadnom prípade sa nesmú používať u novorodencov a malých detí!

Nesmú sa používať pri ťažkej anémii (chudokrvnosť), cukrovke, poruche hojenia sa rán!

Použitie pijavice nesmú byť nikdy použité na druhom pacientovi!

U každého pacienta môžu nastať rôzne reakcie na terapiu. U niektorých pacientov sa môže vyskytnúť po terapii nadmerná únava, alebo naopak, zvýšená aktivita. Lokálna reakcia, ktorá sa vyskytuje skoro pri každom použití pijavice, je začervenanie na mieste uhrýznutia a môže byť sprevádzané svrbením. Toto začervenanie a svrbenie je neškodné. Po terapii je červené miesto zakázané škriabať, pretože je veľké riziko vzniku sekundárnej infekcie rany.

Vzácnymi vedľajšími účinkami sú veľmi silné a predĺžené krvácanie, t. j. viac ako 24 hodín, alergie, infekcia rany a ťažko sa hojaca rana.

Každý človek je do určitej miery alergický na látku histamín, avšak niekto menej, iný viac. V prípade, že sa prejaví silná alergická reakcia (napr. opuchne celá končatina, vystúpi vysoká teplota), je potrebné terapiu vysadiť a vyhľadať lekára.

**Pijavice prinášajú liečebnú užitočnosť pre celý organizmus, a to bez vedľajších účinkov.**

#### Aplikácia:

Po prisatí pijavička vylučuje do ranky zmes slinných tekutín, zloženú z biologicky aktívnych látok a hirudínu, ktorá obmedzuje zrážanlivosť krvi. Rozšírená a úplne mylná predstava, že pijavica môže preniesť do rany infekciu, je vylúčená, lebo pri satí krv iba nasáva a teda sa pohybuje iba jedným smerom. Vratný smer je vylúčený na základe špecifického spôsobu sania. Okrem iného sú v organizme pijavičky protizápalové a fagocytózne systémy. Celý proces trvá približne 30 minút až 2 hodiny, výnimočne dlhšie.

Pokožka pacienta musí byť čistá a bez pachu, inak sa pijavička nepri-saje. Trojgramová pijavička dokáže vysať až 15 ml krvi a potom sama odpadne. V posledných desaťročiach skúmalo veľa vedcov pomocou najpresnejších prístrojov zloženie slín pijavičky. Boli v nich zistené fermenty, inhibitory a aj iné látky, ktorých funkcie neboli dodnes objasnené. A vďaka tomu sa dá s určitostou tvrdiť, že pijavičky nielen liečia chorý orgán, ale že je to živý, veľmi zložitý, originálny, nešpecifický stimulant, pôsobiaci na celý ľudský organizmus, predovšetkým na systém látkovej výmeny v bunkách, vlásočniciach a lymfatických cievach.

Výsledkom liečenia pomocou pijavičky je zvýšenie imunobiologickej odolnosti a obnovenie porušenej rovnováhy v organizme, ako napr. normalizácia teploty, krvného tlaku, hladiny cukru, a teda zlepšenie zdravotného stavu. Taktiež je dôležité reflexné pôsobenie na organizmus, čo vedie k adekvátnym reakciám vegetatívneho a centrálného nervového systému. Vzhľadom na to, že pijavička detoxikuje telo, je potrebný zvýšený príjem tekutín pre lepšie odplavovanie škodlivín z tela.

Zahrýznutie pijavičky cíti pacient ako slabé elektrické mravčenie, ktoré nie je bolestivé. S látkou histamín môže prebiehať proces liečby tak, že rana ľahko svrbí, podobne ako uštipnutie hmyzom. Sekret pijavice, ktorý zabíja bolesť a zastaví pocit uštipnutia, účinkuje chemicky.

zdroj: www.zzz.sk

# Tensoval® duo control

Ponúknite svojim zákazníkom jedinečný prístroj na trhu  
Vysoká presnosť vďaka technológii Duo Sensor

Dvojnásobne presné  
vďaka úplne novej  
kombinácii  
Korotkovovej  
a oscilometrickej  
metódy merania

Veľký displej pre  
pohodlné čítanie  
nameraných hodnôt

Spôhlivé meranie pre  
osoby s poruchami  
srdcového rytmu

3  
ROKY ZÁRUKA

Uloženie až  
2 x 30 záznamov  
a priemerných hodnôt  
pre dvoch užívateľov  
do pamäti, hosťovský  
režim pre tretiu osobu



Profesionálny prístroj s jednoduchým  
ovládaním nie len pre lekárov,  
ale tiež pre pacientov

Nová a pohodlná  
manžeta  
s ergonomicky  
tvarovanou  
prípojkou pre  
jednoduchú  
manipuláciu



## Presné meranie v ordinácii a tiež v domácom prostredí

Nová technológia Duo Sensor je kombináciou dvoch profesionálnych metód merania krvného tlaku: oscilometrickej a Korotkovovej. Oscilometrický spôsob považujú lekári za menej presný a nevhodný pre osoby s poruchami srdcového rytmu. Táto metóda je však vhodná pre osoby s veľmi slabými ozvami pulzu, pretože u nich nie je možné použiť Korotkovovu metódu. Tá sa však vyznačuje vysokou presnosťou merania tlaku a je možné ju použiť tiež u pacientov s rôznymi druhmi porúch srdcového rytmu. Korotkovovu metódu preto bežne používajú lekári pri meraní tlaku fonendoskopom.

Tensoval® duo control ako jediný prístroj na trhu využíva na meranie krvného tlaku obe metódy, teda je zaistené vysoko spoľahlivé a zároveň jednoduché meranie krvného tlaku pre osoby s vysokým krvným tlakom a poruchami srdcového rytmu.

Bezplatná telefónna  
linka: 0800 100 150

[www.hartmann.sk](http://www.hartmann.sk)



meranie tlaku v domácich podmienkach

## MERANIE KRVNÉHO TLAKU

bez kompromisov

HARTMANN

Tensoval.

Určíte sa v rámci svojej lekárskej praxe každý deň stretávate s pacientmi, ktorí trpia vysokým krvným tlakom. A bezpochyby ste ich už veľakrát oboznamovali s rizikami, ktoré táto rozšírená civilizačná choroba so sebou prináša a tiež so zásadami úspešnej liečby tohto ochorenia.

Jedným z kľúčových faktorov efektívnej liečby je bezpochyby pravidelné meranie krvného tlaku, a to nielen pod dohľadom odborníkov v ordináciách praktického lekára, ale tiež v domácom prostredí, čím sa eliminuje tzv. efekt bieleho pláňa. Často ste určite tiež stáli pred problémom, ako sprostredkovať pacientom naozaj spoľahlivé a skutočnosti zodpovedajúce výsledky merania, a to pre nich za čo najpriaznivejších podmienok. Doteraz tu boli len dve riešenia – digitálny alebo ortuťový tlakomer.

Schodnejším variantom pre pacienta je určite zabezpečiť si elektronický tlakomer. Jeho používanie zvládne jednoducho a pohodlne každý aj bez asistencie druhej osoby. Problém však býva s nedostatočnou spoľahlivosťou a nepresnosťou merania, zvlášť u pacientov s poruchami srdcového rytmu. Ideálne by preto bolo pacientovi odporučiť, aby si zabezpečil klasický ortuťový tlakomer, ktorý sa vyznačuje vysokou presnosťou a menšou náchylnosťou k chybnému meraniu. Jeho použitie v domácich podmienkach ale nie je pre pacientov ideálne predovšetkým preto, že vyžaduje spoluprácu ďalšej osoby.

Spoločnosť HARTMANN však teraz predstavuje nové riešenie, ktoré už nevyžaduje žiadne kompromisy. **Tensoval duo control** je jediný tlakomer na našom trhu s s unikátnou technológiou **Duo Sensor** a umožňuje tak pacientom jednoduchú, presnú a spoľahlivú kontrolu krvného tlaku i v domácich podmienkach. Princíp merania spočíva v prepojení dvoch profesionálnych metód merania: oscilometrickej a Korotkovovej. Kým väčšina automatických tlakomerov využíva na meranie tlaku len oscilometrickú metódu, prevratná technológia **Duo sensor** je primárne založená na vysoko presnej Korotkovovej (posluchovej) metóde. **Tensoval duo control** má vo vnútri zabudovaný mikrofón, ktorý nahrádza klasický stetoskop a sníma tak Korotkovove ozvy, čo umožňuje získať presné hodnoty aj u pacientov s rôznymi poruchami srdcového

iba cca 30 % je dobre liečených

cca 75 % vie, že trpi na vysoký krvný tlak

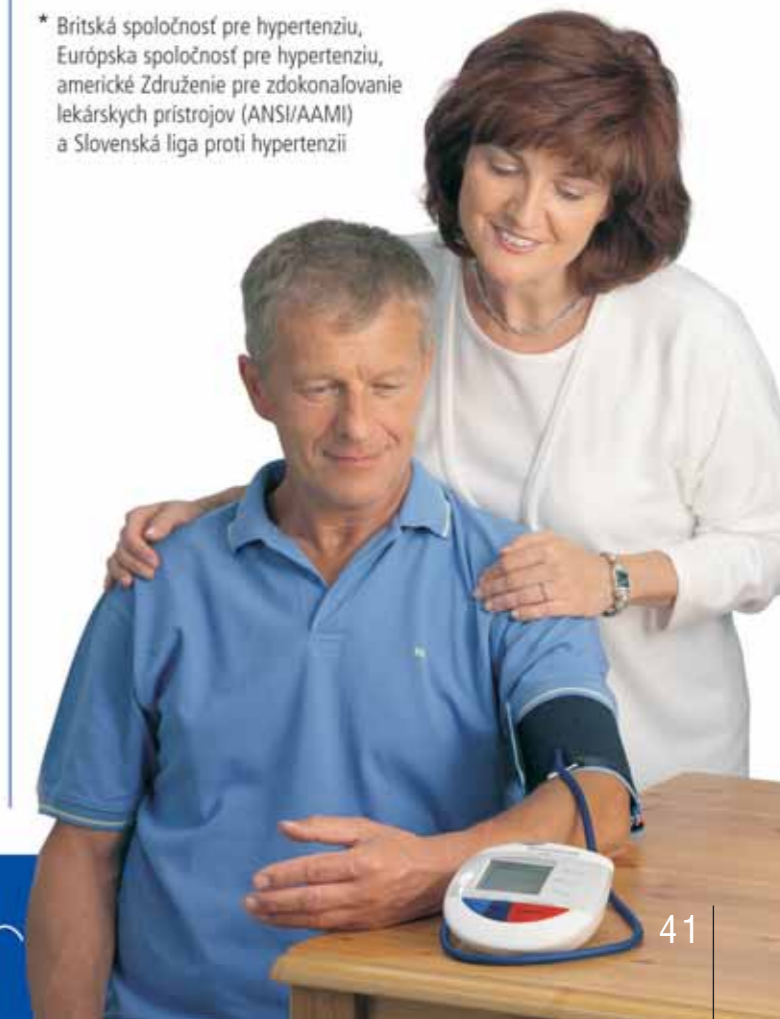
všetci hypertenzíci

rytmu. V prípade, keď sú ozvy veľmi slabé, technológia **Duo Sensor** automaticky prepne na zobrazovanie hodnôt oscilometrického merania krvného tlaku. Prístroj tak dokáže merať oboma metódami súčasne, ale hodnota zobrazená na displeji zodpovedá tlaku nameranému posluchovou metódou, pretože je v porovnaní s oscilometrickou metódou merania krvného tlaku presnejšia.

Vďaka veľkému displeju a prehľadnému ovládaniu je tlakomer **Tensoval duo control** prístrojom s najjednoduchšou možnou obsluhou. Dokáže do pamäte uložiť dvakrát 30 posledných meraní, vypočíta priemernú hodnotu krvného tlaku a umožňuje pacientom tiež rýchle vyhľadávanie nameraných hodnôt.

**Tensoval duo control** bol klinicky overený a odporučený poprednými nezávislými inštitúciami v oblasti hypertenzie\* a môžete ho preto bez obáv odporučiť pacientom aj Vy!

\* Britská spoločnosť pre hypertenziu,  
Európska spoločnosť pre hypertenziu,  
americké Združenie pre zdokonaľovanie  
lekárskych prístrojov (ANSI/AAMI)  
a Slovenská liga proti hypertenzii



### Výskyt hypertenzie u obyvateľstva

do 50. roku života

20 %

nad 50. rokom života

30–40 %

# Plnohodnotný život bez starostí

- prinášame vám pomôcky pre ľahkú a ľahkú inkontinenciu
- sme vaším partnerom v oblasti profesionálnej opatery
- zabezpečujeme vyššiu kvalitu inštitucionálnej a domácej starostlivosti
- sme tu pre vás už 15 rokov

Ďakujeme vám za spoluprácu a dôveru,  
prajeme príjemné prežitie vianočných sviatkov,  
mnoho šťastia, zdravia a úspechov  
v novom roku 2008

## PF 2008

TENA Lady  
TENA for Men  
Absorpčné vložky

TENA Slip  
Plienkové nohavičky  
pre ťažkú inkontinenciu

TENA Flex  
Absorpčné nohavičky  
pre ťažkú inkontinenciu

TENA Comfort  
Vkladacie plienky

TENA Pants  
Absorpčné nohavičky  
pre ťažkú inkontinenciu

TENA doplnkový sortiment  
Liečebná kozmetika, ošetrovacie pomôcky,  
podložky a plachty



Výrobky TENA sú hradené zdravotnou poisťovňou.  
SCA Hygiene Products, spol. s r. o., Divízia inkontinencie, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava  
TENA zelená linka 0800 111 000  
[www.tena.sk](http://www.tena.sk)



Bachove kvety nesú meno svojho objaviteľa, anglického lekára – Dr. Edwarda Bacha (1880–1936). Dr. Bach bol úspešný praktický lekár a uznávaný odborník Kráľovskej londýnskej homeopatickej nemocnice, keď sa vo svojich 43 rokoch vzdal lukratívnej praxe aj postavenia a presťahoval sa na vidiek. Dôvodom bola jeho túžba nájsť jednoduchú, prírodnú liečebnú metódu, ktorá by nezaťažovala organizmus a predsa by bola účinná.

## Bachove kvety a zvieratá

Dr. Bach chápal priebeh ochorenia ako následok duševnej disharmonie a chcel nájsť jednoduchú, každému prístupnú liečbu. Intenzívne sa venoval účinkom rastlín a vyvinul osobitnú liečebnú metódu začiatkom 30-tych rokov 20. storočia, ktorá bola po ňom aj pomenovaná.

Dr. Bach vychádzal z poznania, že fyzické zdravotné ťažkosti sú výsledkom duševnej nerovnováhy a preto je nadmieru dôležité liečiť ducha, aby sa uzdravilo choré telo. Napätie, úzkosť, obavy a podobné sú potenciálnou príčinou rozličných fyzických problémov prejavujúcich sa rôznym spôsobom.

### Čo je Bachova kvetová terapia?

Prírodná, jednoduchá, každému prístupná a bezpečná liečebná metóda, ktorej základom je užívanie niektorých z 38 kvetových esencií – výťažkov z kvetov konzervovaných alkoholom. Sú pripravované z divo rastúcich, planých, nejedovatých a netoxických rastlín či stromov. Základným princípom ich prípravy je využitie liečivej sily a istého vyžarovania „aury“ každej rastliny. Systém 38 kvetov zahŕňa podľa výpovedí Dr. Bacha všetky základné negatívne duševné stavy ľudského charakteru a predstavuje v sebe uzatvorený systém, ktorý počas 50 rokov sledovania preukázal svoj účinok.

### Výroba kvetových esencií

Kvetové extrakty sa pripravujú dvoma spôsobmi: slnečnou a varnou metódou za súčasného využitia všetkých štyroch základných živlov (zeme, ktorú zastupujú samotné kvety, vzduchu, vody a ohňa). Podstatou sú presne a starostlivo čerstvo natrhane kvety, čistá pramenitá voda a slnečná energia. Zásobný roztok uchovávaný na chladnom a tmavom mieste vydrží ľubovoľne dlho, riedený má obmedzenú trvanlivosť.

### Terapia pre všetkých

Pre koho je kvetová terapia určená? Pre všetkých. Od bábätiak až po starších ľudí, osobám oboch pohlaví, ale aj štvornohým domácim miláčikom. Koncentráty Bachových kvetov môžu teda slúžiť aj ako prevencia proti telesným chorobám a tiež ako podpora pri odbornom ošetrovaní, ale nemôžu ho nahradiť. Na základe pokusov na sebe a dobrovoľníkoch zistil, že určité divo rastúce kvety a stromy (presnejšie ich výťažky) majú schopnosť pozitívne pôsobiť na psychiku ľudí, ale aj zvierat, a „naštartovať“ ich samoliečebné schopnosti. Nedostatky dokážu „prepísať“ pozitívnymi vlastnosťami, ktoré vedú k harmonizácii psychiky, a tým k odstráneniu vonkajších prejavov nerovnováhy organizmu, ako sú napr. poruchy správania, agresivita, nepokoj, strach, smútok, únava a iné.

### Vedľajšie účinky

Pri užívaní kvetových esencií neboli za celé desaťročia ich úspešnej aplikácie dokázané žiadne vedľajšie účinky, dokonca ani v kombinácii s inými alternatívnymi či klasickými spôsobmi liečby. Možno ich používať v spojení s homeopatikami, ale aj s antibiotikami, s reflexnou terapiou i klasickou fyzioterapiou, pri holotropnom dýchaní či psychoanalýze... Žiaden z kvetov používaných na výrobu esencií nie je jedovatý, preto neohrozuje predávkovanie. Ich používanie nevyvoláva závislosť.

### Kvetové esencie ako placebo?

Niektorí odporcovia alternatívnych spôsobov a neinvazívnych prístupov k nastoleniu fyzickej i psychickej rovnováhy človeka, a tým jeho vyliečenia, často argumentujú nedostatkom chemických stôp po kvetoch v esenciách a obviňujú kvetovú terapiu z tzv. efektu placebo (keď sa klient či pacient vylieči sám len preto, že je jednoducho presvedčený o efektívnosti tej či onej liečby, bez ohľadu na neúčinnosť podávaných liečivých prostriedkov). Proti tejto téze však presvedčivo hovoria tisíceky vyliečených batoliat a domácich zvierat, na ktoré esencie pôsobia veľmi rýchlo a u ktorých o podobnom „presvedčení“ nemôže byť ani reči...

### Použitie Bachových kvetov pre zvieratá

Bachova kvetová terapia sa osvedčila pre kone, psi a mačky najmä pri poruchách správania, pri nadmernej úzkosti, strachu, nepokoji v stresových situáciách, vyplývajúcich z vonkajšieho prostredia ako ohňostroj, strelba, cesta autom, veterinárne ošetrenie, ťažký pôrod, výstava, strihanie, strach pred pretekmi u koní, pri preprave. Tiež je vhodné použitie ako súčasť klasickej liečby, pretože Bachove kvety nemajú vplyv na účinnosť ostatných liekov, ani sa ich účinnosť pôsobením iných liekov neznižuje.

Bachove kvety sa podávajú orálne vo forme kvapiek alebo z nich pripravených iných liekových foriem, najčastejšie tabliet. Môžu sa však podávať aj vtieraním kvapiek na postihnuté miesta alebo aj v kúpeli.

Bach okrem vypracovania charakteristiky jednozložkových kvetových esencií rozložil esencie do viaczložkových komplexov, u ktorých podľa ich kľúčového nasmerovania definoval ich terapeutické indikácie. Kombináciou Bachových kvetov, ktoré majú rozličné indikácie, sa doplnia alebo zosilňuje účinok prípravku. U zvierat sa najčastejšie používajú komplexy Bachových kvetov na prekonanie stavu krízovej situácie a pocitov strachu (napr. prípravok S.O.S. Animal bonbons) v takomto zložení:

- **Bledavka okolkatá (Star of Bethlehem):** traumatické stavy, psychický a následky rôznych druhov šoku či posttraumatických stavov.
- **Deväťorník peniažtekový (Rock rose):** panický strach, strach z ľudí, zvierat, miestností, cestovania.
- **Netýkavka žliazkatá (Impatiens):** nedečkavosť, podráždenosť, nepokoj.
- **Plamienok plotný (Clematis):** apatia, nesústredenosť, osamelosť.
- **Slivka čerešňoplodá (Cherry Plum):** sebaublížovanie, strach, dlhotrvajúca úzkosť.

Na „BACHOVE KVETY“ sa treba pozerať ako na ďalšiu z alternatívnych liečebných metód. Je založená na prírodnej báze. Nedokáže zázraky – tak, ako to nedokážu ani synteticky vyrobené lieky, ak sa správne nepoužijú. Má však oproti nim jednu nespornú výhodu: žiadne nežiaduce účinky. Zvieratá na ňu reagujú veľmi pozitívne a dajú sa ňou odstrániť problémy, ktoré v mnohých prípadoch nevieme vyriešiť klasickou alopatickou medicínou.

MVDr. Peter Kováč

## Víkend s MED-ARTom už ôsmy rok

Už osem rokov organizujeme veterinárne víkendové stretnutie pre našich klientov a ich rodinných príslušníkov v rekreačnom prostredí nášho krásneho Slovenska. Tento rok sme sa opäť vrátili na východné Slovensko do kúpeľného mestečka Stará Ľubovňa.

Všetci pozvaní hostia sa začali schádzať 28. septembra. Bol to hrozne „upršaný“ piatok a mysleli sme si, že počas dvoch dní nikto nevystrečí z hotela ani nos. Opak však bol pravdou. Už samotný príchod vyvolal príjemný pocit, keď všetky prichádzajúce ženy privítali naši mužskí zástupcovia firmy krásnou červenou ružou. Naprázdno nezostali ani deti. Darčekový balíček im vyvolal šťastný a spokojný úsmev na tvári.



■ Prvý večer spestrila svojim vystúpením Zuzka Smatanová.

Slávnostným večerom zahájila pobytový víkend v mene majiteľov a všetkých pracovníkov spoločnosti MED-ART MVDr. D. Hoptová, po ktorej dobrú pohodu dotvárala tohoročná Slávica – Zuzka Smatanová. Skvelá nálada trvala až do skorých ranných hodín.

Druhý deň sa niesol v znamení odborných prednášok pre veterinárnych



■ Kým oteckovia a mamičky absolvovali odborné prednášky a skrášľovacie kúry, detičky šantili na čerstvom jesennom vzduchu.

lekárov, zábavného programu pre ich malých členov rodiny a skrášľovaním ich drahých polovičiek.

Odborný program začal témou „Základy cytológie – základné cytologické techniky“, ktoré odprednášala RNDr. K. Mužíková z Českej republiky, po nej nasledoval MVDr. O. Huml témou „Využitie cytológie v praxi malých zvierat“. Oboch prednášajúcich zasponzorovala česká firma Noviko. Pokračovaním odborného programu bola prezentácia „Nových lokálnych terapií v dermatológii“, ktorú prezentovala MVDr. Fábiková tiež z Českej republiky a záver patril MVDr. S. Polakovičovi a jeho téme „Termografická diagnostika u koní“.

Kým sa odborníci vzdelávali, ich polovičky sa skrášľovali u kaderníčky,



■ Pri show Drišľaku sa, ako zvyčajne, všetci dobre nasmiali.

kozmetičky a nechtovej dizajnérky a ich drahé ratolesti využívali podľa veku bazén, saunu, masáže, biliard, fitness, a tí temperamentnejší orientačný beh. Po dobrom obede si niektorí dopriali poobednú siestu, iní prechádzky po okolí.



■ Až do neskorého večera sa najlepšie zabavali naši najmenší.

Po 14. hodine pokračovalo športové popoludnie, piknik s prasiatkom a dobrým pivkom a niektorí vyskúšali aj pohyb vo vznášadle. Po celodennom pohybe pokračovala zábava s Drišľakom a detská diskotéka pre neposedných malých človečiek. Vo večerných hodinách robila prítomným spoločnosť ľudová hudba Jánošík a k tomu sa podávali pravé bryndzové halušky.

Tak ako vždy po sobote nasleduje nedeľa, v tomto prípade nedeľa znamenala aj čas návratu do svojich domovov.

Dobrý pocit strávený na čerstvom vzduchu pri peknom počasí, v spoločnosti príjemných kolegov, zdvojnásobil pocit oddychu. Zostali nám pekné spomienky a chuť si to zopakovať znova o rok.

MVDr. P. Kováč  
a MVDr. A. Michálová

# ČITATEĽSKÁ súťaž

o darčekovú kazetu

Milí čitatelia,  
veríme, že ste pozorne prečítali články v našom časopise a úspešne zodpoviete nasledovné otázky:



1. Sp. PFIZER prináša na Slovensko podporný psychologický program pre odvykajúcich fajčiarov. Ako sa volá?



6. Akú kombináciu účinných látok obsahujú šampóny proti lupinám sp. ALTERMED miox1 a miox2?



2. Pod akým názvom usporiadala Nemocnica Topoľčany pre detských pacientov Deň otvorených dverí?



7. Sp. MED-ART usporiadala vo Vysokých Tatrách I. generický seminár. Kto bol generálnym sponzorom podujatia?



3. Prístroj Tensonal duo sp. HARTMAN RICO ako jediný na trhu využíva dve profesionálne metódy merania krvného tlaku. Ktoré sú to?



8. Stará Lubovňa aj v tomto roku privítala našich odberateľov z radov veterinárov. Koľko rokov organizuje veterinárna divízia našej spoločnosti víkendové odborné spoločenské podujatie?



4. Pod akým názvom vystavovala v spoločnosti MED-ART svoje obrazy a keramiky Juliana Hadvičová?



9. DACOM SLOVAKIA dováža na slovenský trh pripravok, ktorý posilňuje kĺby a väzivá. Ako sa nazýva?



5. Liečenie pijavicami poznali už starí Rimania. Ako sa nazýva tento druh terapie?



10. Niečo zo športového okienka: Ako sa nazýva súťažný poriadok, ktorým sa riadi Medzinárodná korčuľarska únia?

■ Vaše odpovede očakávame do 2. februára 2008. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o praktickú darčekovú kazetu – SUNSILK.

Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2008. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca marec 2008.



SUNSILK kazeta obsahuje: Sun Silk šampón na suché vlasy + Cream Silk kondicionér na rovné vlasy + Dove Bar pink krémové mydlo

■ Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 3/2007: Čuláková Ivana, Kysucké Nové Mesto, Magdalena Kocúnová, Spišská Sobota, Elena Schmidtová, Šaľa, Jana Kráľovičová, Bratislava, rod. Krajčiovcov, Bardejov, Jozef Rákoci, Hozelec, Mária Hutníková, Dobšiná, Helena Jamrichová, B. Bystrica, Alžbeta Ádámová, R. Sobota, Lenka Benasová, Košice, Anna Oleárová, Bratislava, Bibiána Dávidová, Lemešany

■ Súťaž GEMMOTERAPIA: Mgr. Eva Kissová, Veľký Meder

■ Súťaž Výstava fotografií: Eva Chudobová, Bánovce nad Bebravou

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

# Akú cenu má váš život?

## ŽIVOTNÉ POISTENIE

Investujte do svojho života a vyberte si naše životné poistenie! Zabezpečíte tak seba aj svojich blízkych v prípade nečakaných udalostí a zároveň výhodne zhodnotíte vaše financie.

Infolinka: 0800 120 000 | www.kooperativa.sk

**Kooperativa**  
VIENNA INSURANCE GROUP

180  
ROKOV  
TRADÍCIE SKUPINY  
VIENNA INSURANCE GROUP

Bez starostí je život krajší