



časopis spoločnosti MED-ART



- Nové kongresové centrum
- Pomoc v Pakistane
- Liekové knižky
- Hrozba gluténu
- Kult stromu



- Fytoterapeutická poradňa
- Prevencia zubného kazu u detí
- Platby v zdravotníctve
- Parazity zvierat prenosné na človeka

foto: Radoslav Gazdík

medium



1/2006

ratiopharm

viac než liek



GENERIKÁ TOP KVALITY

ZDRAVIE – NAŠE POSLANIE

KVALITNÁ LIEČBA PRE VIAC PACIENTOV

SPOJENIE KVALITY, BEZPEČNOSTI A ISTOTY

RIEŠENIE PRE MNOHÉ OCHORENIA



06 ...a ste v centre diania...

Slávnostným večerom, po niekoľkomesačných rekonštrukčných prácach, sa otvorili priestory nového kongresového centra, ktoré sa nachádza v priestoroch spoločnosti MED-ART, na Hornočermánskej ulici v Nitre.



08 MED-ART pomáhal pakistanským deťom

Zdravotníci z Banskej Bystrice – aktívni účastníci humanitnej misie organizovanej SČK „Zemetrasenie – Pakistan 2005“



23 Rebranding – Sandoz opäť na Slovensku

Začiatkom roka 2006 čakal SANDOZ, jeden z vedúcich svetových predstaviteľov v generickom farmaceutickom priemysle, na veľký rebranding.

24 Podporná výživa pre diabetických pacientov

Štandardné doplnky výživy nie sú pre diabetika vhodné. Diétny doplnok (podporná výživa) musí vyhovovať náročným kritériám diabetickej diéty.



35 Aktívne rastliny 4 v 1

Súčasná doba kladie na človeka veľké nároky. Zamestnávateľ vyžaduje nadpriemerný výkon v práci, manžel, manželka a deti zasa očakávajú skvelé výsledky doma. Niet sa čo diviť, že človek sa cíti unavený a bez života. Bylinné kvapky Echinacea aktívne chránia organizmus pred vyčerpaním a výrazne posilňujú jeho odolnosť pred infekčnými chorobami.



52 Prenos parazitov zo zvierat na ľudí

Problém je vážny! Vieme všetko o prenose parazitov zo zvierat na ľudí? Riešenie je jednoduché, stačí tak málo! Pravidelné odčervovanie psov a mačiek a okamžitý zber ich výkalov.



04	Úvodník Ticho sa dá počúvať
05	O nás 15. výročie vzniku spoločnosti MED-ART sa nieslo v znamení pulzujúceho ticha
06	A ste v centre diania... Nové kongresové centrum v Nitre
07	Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať Nadácia Petra Németha ukončila prvý rok svojho pôsobenia
08	MED-ART pomáhal pakistanským deťom
09	Africký boj s maláriou
10	HIPPom hopom po Viedni
11	Vianočná Budapešť
12	Splnil sa nám sen
13	Benefičný koncert „Resuscitácia“
14	Cestujte s MED-ARTom Rím, Londýn, Amsterdam
15	Vy sa pýtate, my odpovedáme Spýtali sme sa Dr. Jána Holeca
16	Kalendárium
18	Radíme vám Legislatívne úlohy MZ SR v tomto roku Čo prináša návrh novely zákona o liekoch a zdravot. pomôckach?
19	Otázky a odpovede
20	Aktuálne liekové knižky
23	Na návštevu Rebranding SANDOZ opäť na Slovensku
24	Dietetická poradňa Podporná výživa pre diabetických pacientov
26	Potraviny pod drobnohľadom Látky predlžujúce životnosť
27	Glutén – strašák v potrave?
28	Rozhovor na lavičke
29	Kráľovské raňajky podľa MUDr. Igora Bukovského, Phd.
30	Fytoterapeutická poradňa Strom života nášho
32	Liečivá sila bylinných extraktov
35	Aktívne rastliny
38	Detická poradňa Nepodceňujte starostlivosť o mliečne zuby svojich detí
41	Zdravie a wellness Antioxidanty
43	Hýb sa stoj čo stoj!
45	Durogesic
47	Zdravmat Platby v zdravotníctve
50	Veterinárna poradňa Veterinári splnili podmienky akcie
51	Suché ekzémy zvierat
52	Prenos parazitov zo zvierat na ľudí
53	Neubíjajte svojmu psovi čokoládu
54	Čitateľská súťaž

ticho sa dá počúvať

Jedného dňa sme boli so synom fotiť prírodu na neďalekom Zobore. Foteniu a kráse sme prepadli natoľko, že sme si ani nevšimli, ako ďaleko sme zašli do lesa. Ocitli sme sa v lone prírody, kde už nebolo počuť ruch blízkeho mesta. V rokline, obklopenej zo všetkých strán lesom, nás po niekoľkých krokoch niečo zastavilo. Pozreli sme sa na seba a započúvali sa do nádherného TICHÁ! V tomto tichu sme zabudli na všetky starosti a bolesti všedného dňa. Tento zážitok absencie zvukov bol tak silný, že ma inšpiroval k popísaniu tejto skúsenosti. V tichu bolo všetko – blahodárnosť, pokoj, šťastie. Cítili sme sa ako v inom svete. Áno, ticho sa tu dá počuť a cítiť.

Prečo ma ticho prekvapuje? Je mi vzácné? Život bežného človeka je spleť zvukov, ktoré, žiaľ, prináša civilizácia. Pri mojom zamestnaní si ticho vážim, lebo ho mám málo a je pre mňa vzácnosťou! Asi je to aj dôsledok toho, že dnešný človek je odtrhnutý od matky prírody. Ceňme si ticho! Vyhľadávajme príležitosti, ktoré sú schopné nás tichom obdať. Svoje okolie netraumatizujme hlučnosťou, ale darujme mu úsmev a nemé tiché pozorovanie.

Viete, že sa dá rozprávať aj bez slov? Často tak robím a je to mnohokrát veľavravné. K rozvíjaniu duchovna je ticho inšpirujúce. Človek potrebuje byť jednoducho sám, potrebuje byť so svojimi myšlienkami tak, ako o tom vo svojom príhovore rozprával aj kaplán Radoslav Gazdík na vernisáži svojej výstavy fotografií a poézie pod výstižným názvom Pulzujúce ticho. Cítujem:

„Milí priatelia, neviem, nakoľko vám to okolnosti dovoľujú, pokiaľ je to čo len trochu možné, skúste na chvíľu zostať ticho... (možno vypnúť rádio, nájsť si miesto, kde ma nikto nebude rušiť). Ticho v našom živote je veľmi zaujímavé



PharmDr. Ján HOLEC

a môže človeka otvárať pre čosi nové. V ňom môžeme počuť tlkot vlastného srdca, zapozerať sa do toho, čo nás obklopuje a čo neraz pokladáme za samozrejmé. Dokonca, ak sme pozorní, môžeme sa započúvať do duší ľudí, s ktorými žijeme....

Ticho v nás prebúdzá hĺbku a niekedy stačí naozaj veľmi málo, možno iba kvapka rosy, a my vieme, že život je niečo viac...

Zastaviť sa vo víre udalostí – to je to, čo neraz potrebujeme, aby sa nás ticho mohlo dotknúť. Ono nám ponúka až mystický priestor, ako nachádzať seba samých, i ľudí okolo nás. Obdivovať svet, ktorý je vo svojej vnútornej kráse nevyčerpateľný.“ (koniec citátu)

Zaujímavé je, že v týchto myšlienkach vidíte zrkadlo svojho života. Tak ako zrkadlo musí byť čisté, aby obraz v ňom bol krásny, tak aj náš život v týchto okamihoch ticha je krásny a uvedomujúci sa. Pretože, ak sa pozrieš do zrkadla a si naozaj zodpovedný, tak v ňom vidíš napomenutia: Prečo si klamal?, Prečo nebrániš krádeži?, Prečo mlčíš, keď druhého ohováraš?, Prečo sa riadiš heslom: „Čo ťa nepáli, nehas!“?, Prečo nerozdávaš rovnakou mierou pokoj a lásku aj svojim známym a svojim spolupracovníkom, keď to dokážeš svojim deťom alebo rodine? Tieto otázky pália citlivých ľudí ako plameň, bolia ako bodné rany! Nie je to tým, že sa človek vyhýba ísť do ticha? A potom prepadá duchovnej slepote? Nevidí, že stratou ticha a tichého spoločenstva sa stráca spoločenstvo s ľuďmi?...



15. výročie

vzniku spoločnosti MED-ART sa nieslo v znamení

Pulzujúceho ticha

V slávnostný večer ožila rozprávka. Poeticky, v spomienkach, zarezonovala v priestore i čase.

Podala ucelený obraz o zmysle života i jednej firmy...

V piatkový podvečer 20. januára 2006 spoločnosť MED-ART nielen oslavovala 15 rokov svojej existencie, ale aj otvárala novovybudované priestory kongresového centra.

Vernisážou výstavy kaplána Radoslava Gazdíka pozvaní hostia zmĺkli a započúvali sa do „Pulzujúceho ticha“ jeho fotografií i poetického slova.

„Všetkých si vás vážim. V tomto netradičnom príhovore – v tejto rozprávke – nie sú mená. Rozprávka je o nezabudnuteľných chvíľach, ktoré vznikali pri bežnom živote, pri vzniku našej firmy. Zaujímavé je, že všetko dôležité, myslím naozaj dôležité, čo sa stalo, sa stalo na začiatku našej cesty. Potom to bola už len rutina.“

(úryvok z príhovoru PharmDr. J. Holeca)

Týmito slovami otvoril generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART slávnostný večer, ktorý sa niesol v znamení sprístupnenia reprezentačných priestorov Congress centra v Nitre. Inštrumentálna skladba od Georga Phillipa Telemana v podaní umelcov Petra Hrdého a Petry Szöllösiovej zaznela, aby privítala zúčastnených hostí.



■ Mladí umelci privítali hostí

Skutočným dotyk s umením a poéziou pokračovalo otvorenie vernisáže kaplána Radoslava Gazdíka s názvom „Pulzujúce ticho“. Autor veršov a fotografií je katolícky kňaz zo Žiliny. V súčasnosti pôsobí ako kaplán v Spojenej katolíckej škole v Nitre. Venuje sa športovým aktivitám v horách, počítačovej grafike i umeleckej tvorbe. V jeho príhovore odznelo mnoho pouč-

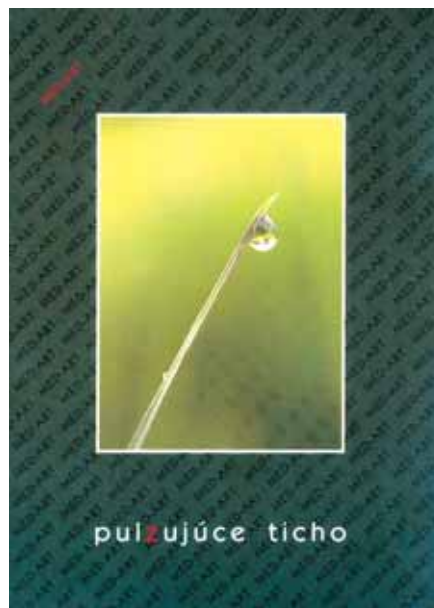


■ Slávnostné otvorenie výstavy prestihnutím bielej pásky

ných myšlienok a postrehov, ktorých duchovné chvenie sa prenieslo i do posolstva patróna sv. Medarda.

V odkaze Gazdíkových básní, ktoré zarecitovali študenti Gymnázia sv. Cyrila a Metoda v Nitre, Mária Vörosová a Peter Hedyi, sme našli pevné puto reality s odkazom pre naše ďalšie smerovanie: „Mocou noci ticha zvedavé bytie bije. Diagnóza – to, čo ti je. Ty si! – a hĺbka dýcha...“ (úryvok z básne Keď vstupujeme do seba).

Prestihnutím bielej pásky Radoslavom Gazdíkom a konateľkou spoločnosti Mgr. Hildou Némethovou sa oficiálne sprístupnila výstava, nainštalovaná v hlavnej budove MED-ARTu. Pohľady návštevníkov sa upriamili na fotografie, nasiaknuté detailnými zábermi na život okolo nás, najmä prírody a drobnulinkých živých bytostí žijúcich v nej.



Príjemný a ničím nerušený piatkový večer sa síce skončil, ale okamih nepatrného dotyku či oslovenia trvá. Pokiaľ sa vo vašich srdciach nájde kúsok pre druhých, svoje miesto na zemi už nemusíte hľadať. Spoločnosť MED-ART ho našla už pred 15 rokmi.

Priestory výstavy sú dostupné pre návštevníkov každý pracovný deň od 8.00 h do 15.00 h.

Srdečne vás pozývame započúvať sa do pulzujúceho ticha.

-ha-



■ Vystavené fotografie autor doplnil poetickým slovom

CONGRESS CENTER
MED-ART

■ prednáškové priestory

NOVÉ KONGRESOVÉ CENTRUM V NITRE ...a ste v centre diania...

Slávnostným večerom, po niekoľkomesačných rekonštrukčných prácach, sa otvorili priestory nového kongresového centra, ktoré sa nachádza v priestoroch spoločnosti MED-ART, na Hornočermánskej ulici v Nitre.

Kongresové centrum svojimi atraktívnymi priestormi a špičkovým vybavením tvorí dobrý základ každej veľkolepej a úspešnej akcie. Variabilita vnútorného usporiadania centra umožňuje organizovanie rôznych podujatí: **konferencií, kongresov, seminárov, workshopov, školení, obchodných rokovaní, prezentácií, tlačových konferencií a iných špeciálnych podujatí.**

Kongresová sála, plne klimatizovaná, poskytuje kapacitu približne 200 miest na sedenie so stolmi a 250 miest v usporiadaní kinosedenie. Vďaka modernému technickému vybaveniu je schopná poskytovať komplexné služby na vysokej úrovni. Bezdrôtové mikrofóny, spätný projektor, multimediálne projektory, veľkoplošné plátna, flipchart, prenosné tabule, internetové pripojenie zaručujú nadštandardnú kvalitu.

Doplňkové služby, ako možnosť zabezpečenia tlmočnických a prekladateľských služieb, sú samozrejmosťou.

Variabilitu komunikačných priesto-

rov je možné využiť na vystavovateľské prezentácie firiem (v prezentačných stánkoch či prostredníctvom prezentačných panelov), vytvorenie ďalších odborných sekcií, coffe breakov alebo recepcií. K dispozícii je bar a kaviareň so širokou ponukou alkoholických a nealkoholických nápojov, kávy a vín. V priestoroch kongresového traktu zabezpečíme cateringové služby podľa požiadaviek aj tých najnáročnejších klientov.



■ Starožitné lekárenské váhy tvoria súčasť výzdoby chodbových priestorov

Otvorením Congress Centra chce spoločnosť MED-ART naštartovať nový druh spolupráce s obchodnými partnermi. Chce poskytnúť komfortný priestor na stretávanie sa práve vás – farmaceutov. Dizajnovito dotvorené niky chodbových priestorov lekárenským vybavením vo vás navodia pocit stavovskej spolupatričnosti. V prostredí starožitných lekárenských váh, baniek, mažiarov či masťoviek oživených vôňou liečivých rastlín a bylín veríme, že sa budete



■ Oddychová zóna Congress Centra

cítiť príjemne. Nezanedbateľným lákadlom je určite aj prekrásny panoramatický pohľad na starobylú Nitru. Naším cieľom je poskytnúť skutočné hodnoty.

Veríme, že vás naša ponuka komplexných služieb osloví, a preto nám dovoľte pozvať vás do „centra farmaceutického diania“, do nášho nového kongresového centra, ktoré je určené práve vám.

-ra-



■ Cateringové služby



■ Prednáškové priestory v kinovom sedení



Vážení priatelia, Nadácia Petra Németha ukončila prvý rok svojho pôsobenia.



Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

Toto krédo našej spoločnosti bolo hlavnou motiváciou pre zakladateľov nadácie, aby vytvorili ešte účinnejší nástroj ako jej obsah naplniť aktivitami v prospech tých, ktorí pomoc potrebujú.

Našej nadácii sa podarilo v minulom roku zrealizovať myšlienku byť správcom 2% príspevku darcov, aby mohli prostredníctvom nadácie pomáhať tým, s ktorých núdzou boli vo svojom okolí konfrontovaní.

Takto sa stávame pre našich klientov aj partnermi na pôde skutočnej filantropie.

Svoju činnosť vyvíjame hlavne v oblastiach:

- ochrany zdravia
- charitatívnych aktivít
- na podporu detí a študujúcej mládeže, ktorá sa ocitla v zložitej sociálnej situácii
- na podporu talentovanej mládeže

Naša nadácia podporila v rámci partnerskej spolupráce projekty v celkovej sume **1 034 000 Sk**. Na podporu vlastných projektov podarovala sumu 416 000 Sk.

ĎAKUJEME

svojim zakladateľom,
svojim darcom,

menovite poďakovanie patrí Dr. Borošovej, pátrovi Králikovi a pátrovi Štefancovi za ich nezištnú pomoc, a všetkým tým, ktorí sa spolupodieľali na realizácii projektov...

Ďakujeme za úprimné slová vďaky obdarovaných, ktoré Vám, naši darcovia, chceme úprimne sprostredkovať.

Z množstva listov uvádzame aspoň niektoré.

V prípade, že sa rozhodnete pre spoluprácu s našou nadáciou, alebo jej chcete

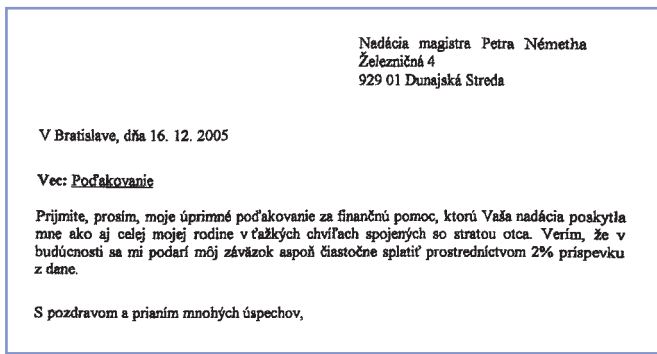
VENOVAŤ svoje **2%**

ako právnická osoba, alebo časť z tejto sumy ako fyzická osoba, predtlačené tlačivo nájdete v našom časopise MEDIUM.

Už teraz Vám veľmi pekne ďakujeme za všetkých, ktorí túto pomoc potrebujú...

S pozdravom

*Mgr. Hilda Némethová
správca Nadácie*



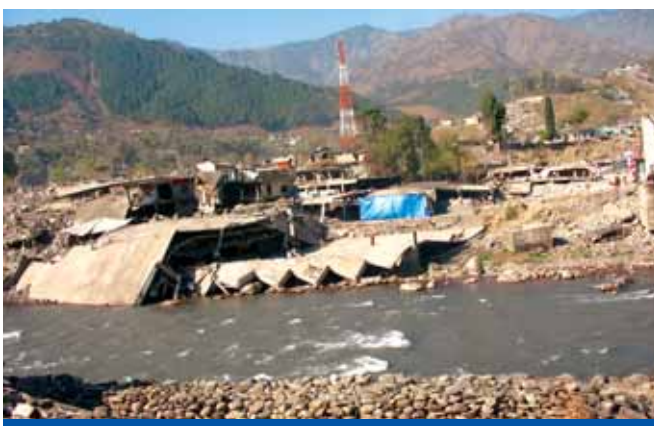
MED-ART POMÁHAL PAKISTANSKÝM DEŤOM

8. 10. 2005 – ničivé zemetrasenie v Pakistane. Fakty, ktoré sú vám určite známe, sú zdruvujúce: takmer 75 000 ľudí mŕtvych, 70 000 ťažko ranených, 60 000 ľudí s ľahším poranením, 400 000 až 800 000 ľudí potrebuje zdravotnícke ošetrovanie, 3,2 milióna ľudí zostalo bez domova.



■ Štyria z účastníkov misie s nákladom humanitnej zásielky liekov a ZP v útrobach amerického vrtulníka

Je november a v oblasti Kašmíru čoskoro nastúpi zima. Napriek medzinárodnej pomoci hrozí v tejto oblasti ďalšia, možno ešte horšia katastrofa – druhá vlna smrti. Epidemiologická situácia je vážna a zaočkovanosť tamojšej, najmä detskej populácie, je nízka. Hrozia epidémie s nedoziernymi následkami.



■ Ruiny mesta Balakot po ničivom zemetrasení

■ Detská časť pakistanskej rodiny v dočasnom stanovom prístytku



■ Deti disciplinovane čakajú na vyplnenie očkovacieho preukazu, zápis do vakcinačnej knihy a následné očkovanie

V tejto situácii sa Slovenský Červený kríž v spolupráci s vládou SR prostredníctvom Slovak Aid-u rozhodli vyslať do postihnutej oblasti humanitnú misiu v zložení: dvaja lekári (MUDr. Dušan Raffaj, Doc. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.) a štyria záchranári (Jano Benčík, Rado Garaj, Fero Geňšor a Maťo Sršeň) pod názvom „Zemetrasenie – Pakistan 2005“.



■ Doc. Kráľinský očkuje ťažko zraneného chlapca priamo na lôžku pred stanom

Cieľom misie bolo zaočkovať v najohrozenejších oblastiach čo najviac detí. Na misii sa tiež spolupodieľali Fakulta zdravotníctva SZU v Banskej Bystrici a Detská fakultná nemocnica s poliklinikou v Banskej Bystrici. Celý „vakcinačný program“ pre misiu zabezpečili firmy GlaxoSmithKline a Sanofi Pasteur zo Slovenska v spolupráci s National Institute of Health a National Coordinator EPI & NACP v Islamabadé. Okrem spomínaných vakcín farmaceutické firmy GlaxoSmithKline, Sanofi Aventis, Pfizer Slovakia, Abbott Laboratories Slovakia, Nestlé Slovensko, Lohmann & Rauscher a distribučná spoločnosť MED-ART darovali pakistanským deťom lieky a zdravotné pomôcky v celkovej hodnote 1 350 000 Sk.

Misia sa uskutočnila v dňoch 16. - 27. 11. 2005. Vakcinačný



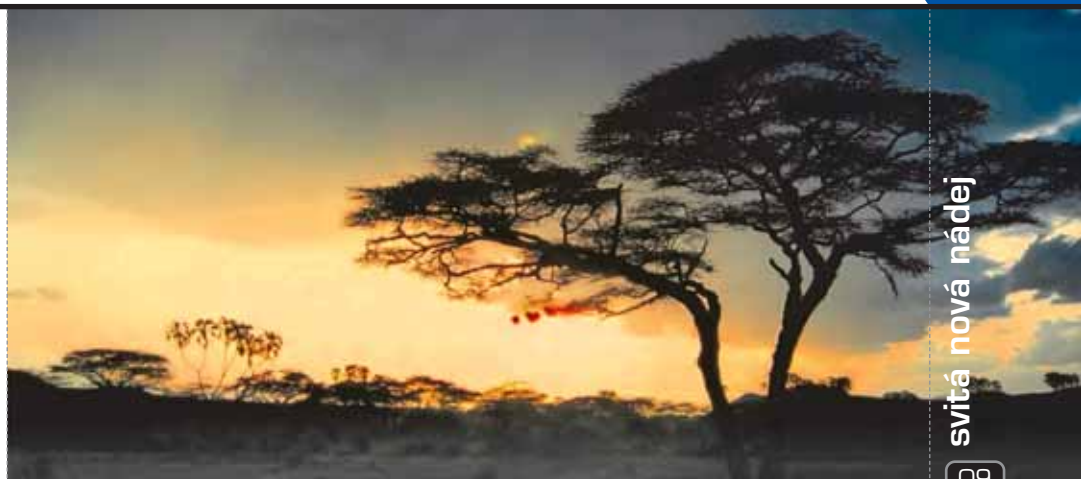
tím pôsobil v zemetrasení najviac postihnutej oblasti, v okolí mesta Balakot v Kagan Valey a na úpäť Himalájí v oblasti mestečka Ghno. Počas pobytu sme zaočkovali približne 1550 detí vakcínami Infanrix/TetraActHIB, MMR a poliovakcínou. Približne 500 detí dostalo pakistanské vakcíny DiTePer, Measles a Polio. Všetky deti navyše dostali vitamín A v dávke 100, resp. 200 000 IU v závislosti od veku. Presné číslo zaočkovaných detí (2 047) vo veku od 2 mesiacov do 15 rokov je zaznamenané v očkovacej knihe (Register Injections Daily Progress). Každé dieťa malo vyplnený očkovač preukaz.

Našou „základňou“ bol stan, ktorý postavil pred mesiacom tím maďarsko-slovenských záchranárov, situovaný vo vojenskom tábore asi 3 km od mesta Balakot. Životné podmienky boli skromné. Spali sme v spacákoch na karimatkách, stravu sme si zabezpečili vo vlastnej réžii (sáčkové polievky, cestoviny...), čo sa prejavilo aj na celkovom úbytku hmotnosti tímu asi 24 kg. Naša činnosť bola koordinovaná v spolupráci s vojenskými veliteľmi jednotlivých táborov, čo nám zabezpečilo bezpečnosť a umožnilo komunikáciu s domorodým obyvateľstvom, ktoré hovorilo jazykom Urdu. Vojaci spolu s miestnymi učiteľmi viedli aj vakcinačnú dokumentáciu.

Výsledkom misie SČK bolo teda kombinované zaočkovanie 1550 detí proti siedmim, resp. ôsmim a asi 500 detí proti piatim, resp. šiestim infekčným vírusovým a bakteriálnym chorobám podľa voľby tri-, resp. tetravalentnej intramuskulárnej vakcíny (Infanrix/TetraActHIB) v jednom „sedení“. Vakcinácia proti toľkým ochoreniam v jednom dni nie je v podobných situáciách (rozvojové krajiny, prírodné katastrofy) ničím výnimočným. Jasným benefitom je dosiahnutie čo najväčšej ochrany postihnutej populácie proti možným nežiadúcim účinkom, ktoré v našej vzorke neprevyšovali ani v počte, ani v prejavoch bežný priemer.

Záverom chcem poďakovať pracovníkom spoločnosti MED-ART, menovite riaditeľovi závodu Banská Bystrica PharmDr. Lubomírovi Schmidtmayerovi a jeho spolupracovníkom za výraznú podporu a pomoc pri príprave tejto akcie.

Doc. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.
DFNsP Banská Bystrica
Fakulta zdravotníctva SZU
Banská Bystrica



AFRICKÝ BOJ s maláriou

Maláriu sa ročne nakazí okolo 500 miliónov ľudí. Prevažne sú medzi nimi deti pod päť rokov a tehotné ženy. Najviac postihnutým kontinentom je Afrika – až 90 % prípadov sa nachádza práve na čiernom kontinente. Aká je nádej v boji s touto chorobou?

■ Malária ničí ľudstvo už od nepamäti. Predkovia ju kedysi pomenovali ako „zlý vzduch“. Verili totiž, že ju šíri hmla, tiahnuca sa od močarísk... Až po objavení mikroskopu sa prišlo na to, že ju prenášajú infikované komáre, moskyty. Od tých čias veda napredovala ďalej. Ale aj malária...

■ Dnes vedci hovoria o tom, že malária ohrozuje okolo 40 % populácie, hlavne v tropických a subtropických zemepisných šírkach. Ročne sa ňou nakazí okolo 500 miliónov ľudí. 90 % prípadov je v Afrike, kde si obeť vyberá najmä spomedzi detí do päť rokov. Druhou najohrozenejšou skupinou sú tehotné ženy. Na maláriu zomiera 1 a pol milióna ľudí – každý rok. „Ochorenie zabíja v Afrike denne okolo 2000 detí. Mnohé tamojšie vakcíny už nespĺňajú svoj efekt, komáre sa stávajú odolnejšími. K šíreniu malárie však okrem moskytov prispieva aj hlad, chudoba, zlé sociálne podmienky...“, hovorí Janneke Takken z holandského tímu vedcov, ktorí sa spolu s poprednými politikmi, virológmi a africkými ministrami zišli na konferencii o malárii v kamerunskom hlavnom meste Yaoundy. V tejto stredoafrickej republike je situácia tiež alarmujúca. Z pacientov, ktorých nemocnice denne prijímajú, je až 60 % tých, ktorí sú infikovaní maláriou. Takmer polovica z nich na ochorenie aj zomiera.

■ Odborníci varujú. „Tragédiou je, že ak sa dieťa, ktoré sa do dvoch rokov života nakazilo maláriou, z tejto choroby aj vylieči, stáva sa, že do konca života

bojuje buď s epilepsiou, ťažkosťami so sústredením sa, či inými ochoreniami,“ spomína virológ Ralf Holsburn.



■ Boj s maláriou stojí Afriku ročne okolo 12 miliárd amerických dolárov. Pomoc čiernemu kontinentu však už prichádza aj od Billa Gatesa a jeho manželky, ktorí na prevenciu a na zastavenie šírenia malárie venovali 35 miliónov amerických dolárov.

■ Zdá sa, že nádej svitá aj z posledného zistenia vedcov, ktorí prišli na to, že vo východnej Afrike rastú huby, ktoré skracujú život moskytov až o dve tretiny – len na sedem dní. Podľa výskumného tímu z Tanzánie v okamihu, ako sa moskyty dostanú do styku s touto hubou, sú infikované. Prestanú byť hladné, prestanú cicať krv a šíriť maláriu. Na konferencii v africkom Kamerune vďaka tomu svitla nádej, že nová metóda by mohla prísť do praxe v priebehu štyroch rokov a zachrániť nespočetné množstvo životov.

Dagmar Benešová



■ Klienti spoločnosti MED-ART vo Viedni

S HIPPOm hopom po Viedni...

Je sobota, blíži sa druhá adventná nedeľa roku 2005 a Slovensko opúšťa sviatočne naladená skupina klientov spoločnosti MED-ART, odberateľov, ktorí sa úspešne zapojili do akcie „Vianočná Viedeň s HIPPOm“.

Cesta z Bratislavy k rakúskym susedom, spestrená stručným prierezom histórie Rakúska našou sprievodkyňou, nám rýchlo ubehla. Históriu nám ako prvé pripomenuli torzá rímskych stavieb a opevnení Carnuntum, lemujúce cestu medzi Heinburgom a Schwechatom.

Metropola Rakúska nás privítala rannou hmlou, ktorá sa rozptýlila počas návštevy Shopping centra nasýteného očakávanou atmosférou Vianoc, mikulášskym a vianočným tovarom. Na pár hodín sme sa rozpíchlí v spleti obchodov, kaviarní a vianočných atrakcií.

Krátko popoludní sme začali obhliadku cisárskeho mesta, ako ho hrdo nazývajú starí Viedenchania, na okraji Ringstrasse pri Viedenskej štátnej opere, patriacej k trom najslávnejším na svete. Krátko na to sme už obdivovali veľkolepé stavby najväčších múzeí – Múzea histórie kultúry a Múzea prírodných vied, stavbu veľtržného paláca a v ich centre sa vypínajúcu imponantnú sochu Márie Terézie.

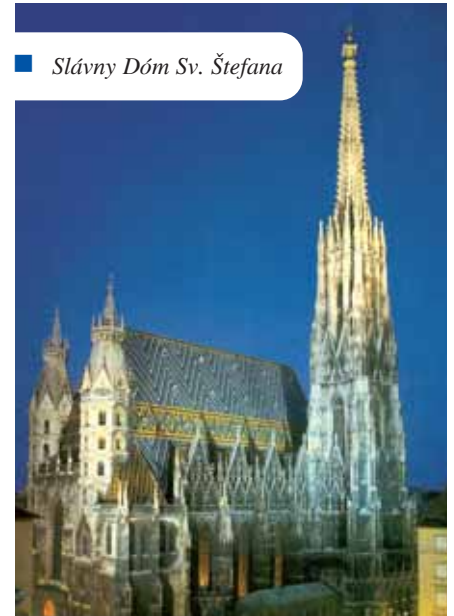
Pomaly sme sa začali presviedčať o tom, že prechádzka Viedňou je stretnutím sa s najrozmanitejšími umeleckými slohmi od gotiky, renesancie, baroka či rokoka až po klasicizmus a novodobú architektúru. Pomedzi skupinky turistov z rôznych končín sveta sme sa presunuli pred cisársky palác Hofburg, známe to niekdajšie sídlo ešte známejšieho rodu Habsburgovcov. Nejednému z nás sa počas pútavého a rôznymi historkami spestreného výkladu sprievodkyne zachcelo nastúpiť do niektorého zo „zaparkovaných fiakov“ a užiť si romantickú jazdu historickým centrom.

Najviac nás však zaujali pre mnohých nové informácie o asi najznámejšej osobnosti cisárskeho dvora, Sisi. Vedeli sme, že cisárovná Alžbeta Bavorská bola známa svojou krásou, posadnutá svojím výzorom a jeho prezentáciou. Nikdy sa však neusmievala, a to ani na žiadnom zachovanom obraze či fotografii. Viete, prečo? Mala totiž škaredý chrup. Za to však mala nádherné pestované vlasy dlhé až po zem. Starostlivosť o ne si vyžadovala denne aj niekoľko hodín. Pri svojej výške 172 cm mala obvod pásu 48 cm a nikdy neprekročila váhu 50 kilogramov. Porodila 4 deti – tri dcéry a jedného syna Rudolfa, následníka trónu. Korunný princ však spáchal samovraždu a od tejto tragédie chodila Sisi výhradne v čiernych šatách.



■ Na obhliadke historického centra

V takých istých čiernych šatách, v akých sa s nami lúčila jej silueta v okne balkóna jej spálne v Hofburgu. Naše ďalšie kroky viedli okolo rímskych kúpeľov, jazdeckej školy lipicánov k Augustiánskemu kostolu s Kaplnkou sv. Juraja, kde sú uložené srdcia 54 členov dynas-



■ Slávny Dóm Sv. Štefana

tie Habsburgovcov. Pristavili sme sa i pri Kapucínskom kostole, kde spočívajú ich telá. Ďalšiu pýchu a dominantu Viedne sme obdivovali na Štefanskom námestí. Bol ňou Dóm sv. Štefana, najvýznamnejšia gotická stavba Rakúska so svojou 137 metrov vysokou vežou Stefi. Dóm prezentuje históriu ôsmich storočí. Po krátkom občerstvení sme sa vydali cez Graben (Priekopu) k poslednému miestu a cieľu našej prehliadky – Radnicu. Darmo sme však hľadali na Graben známy najväčší adventný veniec na svete a ulicu plnú voňajúcich vianočných jedličiek. Nahradila ich nová svetelná výzdoba, ktorej krásu sme stihli uzrieť cestou k zrekonštruovanému parlamentu, postavenému v gréckom štýle. Odtiaľ bol už len krôčik k tradične nádhorne vianočne vyzdobenému a doslova svietiacemu Rathausu. Skôr, ako sme sa stratili v ohromnom dave pestrého trhového mestečka, sme si vychutnali osviežujúce dúšky pravého viedenského vianočného punču a na pamiatku sme si odniesli hrnček s emblémom radnice. Blížiaci sa večer bol predzvesťou ukončenia nášho výletu v ústrety Vianociam. Ešte pár darčiekov pre blízkych a už odchádzame. Cestou sme si ešte krátko pozreli architektonicky nezvyčajnú stavbu – Hundertwasserov dom a obchodnú uličku.

Obohatení o nové zážitky a predvianočne naladení sme opustili hlavné mesto Rakúska so želaním – možno o rok dovidenia, Viedeň!

Ing. Vladimír Piesecký



■ Morské akvárium Tropicarium

■ Budova parlamentu



...a vianočnej Budapešti...

V čase predvianočnom sme sa spolu s vami, ktorí ste sa do akcie s HIPPom zapojili zo závodu Prešov, vybrali obdivovať krásu Budapešti. Pre mnohých návštevníkov tejto „perly na Dunaji“ je to láska na prvý pohľad, iní ju začnú obdivovať až po určitej dobe, keď sa všetky spomienky na jedno z najkrajšie položených miest sveta rozložia v pamäti.

Toto mesto nás hneď pri príchode privítalo dopravnou zápchou, ktorú spôsobili výstavy, ale aspoň sme mali možnosť vidieť slávny zábavný park Vidampark.

Po príchode cez hlavnú ulicu do centra mesta našou prvou zastávkou bol obrovský Pamätník Millénia na námestí Hrdinov, ktorý tvorí monumentálny pilier so sochou na vrchu, ktorá má na hlave korunovačnú korunu. Pri päte piliera sú sochy veľkých štátnikov maďarskej histórie a v popredí stojí pamätník neznámeho vojaka. Pokračovali sme po severnom okraji centra ulicou Állatkeri korút, kde sú najväčšie termálne kúpele a plavecké bazény Európy Kúpele Széchenyi, na námestí Kossuth, kde stojí na nábreží Dunaja najimpozantnejšia maďarská stavba – budova parlamentu. Bola postavená pred vyše sto rokmi v neogotickom slohu a s jej počtom miestností 691 a dĺžkou budovy 268 metrov sa radí na prvé miesto v rozlohe parlamentov v Európe. Navštívená Bazilika sv. Štefana, ktorá uchováva vzácne sochy, obrazy a maľby, má ešte jednu raritu. Je v nej uložená zabalzamovaná pravá ruka prvého maďarského kráľa Štefana, ktorý bol neskôr vyhlásený za svätého. Exkurzia pokračovala autobusom po nábreží, kde široký prúd rieky Dunaj delí túto dvojmiliónovú metropolu na hornatú časť BUDA a rovinatú PEŠŤ. Pri prechode do hornatej Budy, cez most kráľovnej Sisi, uprostred rieky odrazu vystúpi umelo vytvorený zelený Margaretin ostrov, ktorý je považovaný za najcennejší park Budapešti. Ďalšou zastávkou, skvelou na fotografovanie, bol pohľad z Rybárskej bašty Kráľovského paláca na panorámu mesta rozprestierajúcu sa pod nami. Nádherný výhľad na Parlament, centrum mesta a Dunaj uspokojí aj to najnáročnejšie cestovateľské oko. Navyše, keď ho okorení perlička sprievodkyne CK Ezotour, že na jednom mieste hradného múra vyteká z neho červené víno, sa každý chce dostať k tejto lahôdke, a príjemne



s humorom povzbudí už aj nás, unavených z cesty a informácií. Toto bola posledná pamiatka, ktorú sme navštívili.

Po nábreží Dunaja, popri moste Františka a Sisi, sme sa potom vydali k ďalšiemu dobrodružstvu v obrovskom modernom nákupnom komplexe mesta. V útrobach tohto kolosu sme navštívili najväčšie morské akvárium v strednej Európe – Tropicarium, kde sme zažili výlet do sveta trópov a oceánov. Na ploche 2800 m² žije 400 druhov zvierat a 100 druhov rastlín najmä z Červeného mora, Karibiku a Indického oceána. Sú tam akvária a sály s missisipskými aligátormi, varanmi, pavúkmi, korytnačkami, sladkovodnými rybami z Afriky, Ázie, či pyraňami z Južnej Ameriky. Pozrú sa na vás murény a ryby z koralových útesov, zelené, modré či žlté žaby, voľne nad vami lietajú vtáky či skáču miniatúrne opičky. Dažďový prales nad obrovskými rastlinami každých 30 minút hrmí, blýska sa, a na dobu 2 minút sa v ňom spustí tropický dážď, pred ktorým sa musíte rýchlo schovať pod nejakú striešku. Najväčším magnetom tohto miesta je ale obrovské akvárium so žralokmi s objemom 1,4 milióna

litrov vody. Pod akváriom je vytvorený 11 metrov dlhý tunel, ktorým sme prešli, a obdivovali v ňom žraloky cez 16 cm hrubé sklo. Toto bol naozaj zlatý klinec programu. Veru, neraz sa mi stalo pri návšteve vo vašich lekárňach, že ste sa mi pochválili odfotenými kúskami práve z tohto miesta.

Potom nasledovali už len vianočné nákupy a vo večerných hodinách sme unavení opúšťali Budapešť. Naozaj veľmi príjemným spretením času cestovania bolo sledovanie historického filmu o slávnom Attilovi a veľmi zaujímavo podaný výklad našou sprievodkyňou Majkou a jej kolegyňou z CK Ezotour.

Veríme, že to všetko krásne, čo sme ešte v tomto meste nevideli, absolvujeme zas opäť o rok.

Ing. Štefánia Pichaničová



■ Výprava pod vodopádmi



SPLNIL SA NÁM SEN

...a Venezuela nám darovala ešte tri dni navyše...

Po mikulášskej sladkej nádielke sa 6. decembra skoro ráno vybralo 13 nadšencov okúsiť predvianočnú atmosféru tróпов. Splnil sa nám sen navštíviť nádhernú krajinu na severe Južnej Ameriky – Venezuelu, ktorú obmývajú vody Karibiku aj Atlantického oceánu.

Zmiešané pocity sme mali len kvôli tomu, že opúšťame starú dobrú Európu a poniektorí aj kvôli tomu, že medzi zubami ešte stále iritoval lep-kavý štolverk z mikulášskeho balíčka. Už pred odletom z Viedne sme vedeli, že sa do krajiny banánov, cukrovej trstiny a tabaku vybrala správna partia ľudí. Ešte malé medzipristátie v Paríži a „hurá volá Caracas“. Po pristátí sme si uvedomili, že ráno nám ešte drkotali zuby od zimy a teraz sme vystúpili do 30-stupňového tepla. Zimné bundy sme hneď vymenili za šortky a čiapky za slnečné okuliare.

Hlavné mesto Venezuely nás svojou neopakovateľnou atmosférou priam volalo na potulky jeho ulicami. Caracas má okrem početných moderných budov aj zachovalé staromestské časti. Prehliadku mesta sme si užili aj z lanovky, ktorá nás vyviezla na vyhlídku Avilaberg, na jeden z kopcov obklopujúcich Caracas. Okrem tieňa paliem sme si tu vychutnali aj klzisko s umelým ľadom, ktoré sme si jednoducho nemohli nechať ujsť. Po celodennej nádhernej prehliadke nás ešte čakala nemenej inšpiratívna prehliadka nočného Caracasu. Podmanivé latinoamerické rytmy na seba nenechali dlho čakať. Pre nočnú zábavu je ako stvorená Boulevard Sabana Grande s početnými nočnými klubmi, kaviarňami a diskotékami, odkiaľ sa ozývala všadeprítomná salsa i rumba. Nočný



■ Jazda na banáne



■ Úsmev nikdy nechýbal



■ Hurá do vody!



■ Pohoda v bazéne

Caracas sme si užili aj vďaka nášmu sprievodcovi Mirovi. Bol to ostrieľaný cestovateľ známy pomerov, ktorý sa s nami o svoje skúsenosti rád podelil.

Na tretí deň sme čaro veľkomesta zamenili za čistou romantiku na ostrove Margerita. Rajský ostrov sme si užili naplno! Blázenie vo vlnách sme striedali s windsurfingom, plážovým volejbalom, jazdou na banáne alebo oddychom na pláži, či v štedrom bare a v bazénoch so sladkou vodou. Z našej oázy pokoja nás vytrhol výlet k unikátnym stolovým horám a vodopádom v národnom parku Canaima. Preleteli sme okolo Angelovho vodopádu (najväčší na svete – 1007 m), plavili sa na kanoe okolo vodopádov Ucaima, Golondrina, Hacha a pod vodopádom Sapo sme sa poprechádzali, samozrejme, v doprovode s originál Indiánom.

Nastal čas návratu domov. Venezuela sa nám tak páčila, že sme nemienili odcestovať do našich domovov, a tak náhoda (či skôr nehoda na letisku) sa postarala o to, aby sme v Caracase strávili ešte 3 rozlúčkové dni.

Prežili sme neopakovateľný a nádherný pobyt v unikátnej krajine, za ktorý veľmi pekne ďakujeme!

*smelá lekárnická expedícia
Venezuela*



FN J. A. Reimana v Prešove ďakuje za multimodálny monitor

BENEFIČNÝ KONCERT

„RESUSCITÁCIA“

„Bez nás nemožno bezbolestne vykonávať operačné zákroky. Uspávame chorých pred operáciou. Bez nás sa nezaobídu pacienti v tiesni, v ohrození života, udržiavame alebo umelo nahrádzame a liečime životne dôležité orgány.“

„V súčasnosti je veľká časť prístrojového vybavenia na klinike ARO v Prešove morálne a technicky zastaralá. Denne sa stretávajú pracovníci tohto oddelenia so situáciou, že niektorá technická pomôcka chýba, alebo dôležitý prístroj je nefunkčný a treba ho opravovať. Pomôžte nám aj vy zmeniť situáciu na takom dôležitom oddelení, kde sa rozhoduje o bytí či nebytí človeka.“

Týmito slovami oslovilo oddelenie anesteziologicko-resuscitačné II. Kliniky ARO Fakultnej nemocnice J. A. Reimana v Prešove našu spoločnosť a my sme túto myšlienku radi posunuli smerom k vám – našim odberateľom z verejných lekární a nemocníc. Pomohli ste nám vašou účasťou na tejto akcii k vyzbieraniu dostatočného množstva peňazí na nákup multimodálneho monitora na sledovanie vitálnych funkcií človeka, čo bolo hlavnou myšlienkou celej akcie.



■ Adela Banášová a skupina Mloci

Úvodom programu bol krátky filmový dokument Jara Onda: Prebúdanie, v ktorom sme sa bližšie zoznámili s oddelením ARO. Boli tam rozhovory so zamestnancami tohto oddelenia, aj s niektorými pacientmi, ktorým toto oddelenie pomohlo k návratu do bežného života. Potom sme v rozhovore s MUDr. Ľubomírou Romanovou, zástupkyňou prednostu kliniky, a speváčkou Katkou Koščovou boli svedkami zrodzenia myšlienky tejto humannej akcie.



■ Nechýbala ani zabávačka Edita Papeky

Koncertom nás sprevádzala televízna moderátorka Adela Banášová. Na doskách Divadla Jonáša Záborského účinkovali také hviezdy ako Katka Koščová so sestrou Veronikou, Miro Jaroš, Petra a Jana Humeňanské, skupiny PEHA a MLOCI, zabávači z televíznej relácie SOS a všetkými očakávanou čerešničkou programu bola skupina ČECHOMOR.

Program v réžii Milana Antola mal nielen dynamiku a spád, ale aj pointu. Prešovskej klinike boli odovzdané poukazy na finančnú hotovosť, ktorá bola vyzbieraná počas koncertu.



■ Najväčšie slovenské hviezdy sa stretli na jednom pódii s ušlachtilým cieľom pomôcť



■ Superstar z roku 2005 Katka Koščová stála tiež pri zrode myšlienky tejto humannej akcie



■ Zlatý klinec programu – Čechomor

Koncert bol ukončený uspávkou v podaní všetkých účinkujúcich a srdečným poďakovaním zo strany zamestnancov oddelenia za veľkého aplauzu publika.

Krásne bolo spojiť v jeden moment dve myšlienky:

*pomôžte nám vystúpiť z tieňa...
oddelenie ARO*

*ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...
spoločnosť MED-ART*

Ing. Pichaničová a Bc. Jiříkovská

CESTUJTE S MED-ARTom

Každoročne spoločnosť MED-ART ponúka svojim klientom možnosť odpútať sa od pracovného stresu a oddýchnuť si, či už v exotickej alebo našej krajine.

V sprievode cestovnej kancelárie sme za posledné tri roky navštívili nemálo turisticky atraktívnych destinácií. Nahliadli sme do tajomného sveta rôznych kultúr a oboznámili sa s historickými pamiatkami.

Spomínané „medartovské cestovanie“ vo všetkých z nás zanechalo pestré zážitky (možno aj) na celý život. Tradíciou overené skúsenosti nás presvedčili, že cestovať budeme aj naďalej! A práve preto pripravil marketing spoločnosti MED-ART bohatú ponuku zájazdov, z ktorej si stačí len vybrať, zbalit kufre, poveriť osobu zodpovednú za plynulý chod vašej lekárne a ...môžeme vyraziť!



■ Rím

■ Veľká noc sa neodmysliteľne spája s čarokrásnym a históriou opradeným mestom Rím, ktoré nechýba ani v našej ponuke. Rím, centrum kultúrneho dedičstva sveta s množstvom veľkolepých umeleckých diel a krásnych obrazov. Sochy významných majstrov skrášľujú mnohé chrámy, múzeá či historické budovy. To všetko je Rím. Po stopách lásky v dejinách Ríma sa vyberieme v termíne od 29. 3. do 3. 4. 2006. Okrem slávnostnej omše pri príležitosti prvého výročia smrti pápeža Jána Pavla II. si pozrieme najznámejšie pamiatky, námestia, baziliky, katakomby a ochutnáme i miestne špeciality. Čo čarovné sa pre nás skrýva za bránami Ríma, nám prezradí organizátorka zájazdu Ing. Veronika Záborská: „Osobitý čaro Ríma spočíva v tom, že ho človek môže vidieť tisíckrát, a pri každej návšteve odhalí

jeho ďalšiu, novú a nepoznanú tvár. Závisí to od kľúča, ktorým sa rozhodne otvorá dvere k jeho dejinám. Ja som sa rozhodla siahnuť po kľúči ukrytom v zrkadlovom obraze mena mesta Rím: ROMA – AMOR, čiže láska. Tento cit, starší ako sám človek, vo svojich nespočetných formách hýbe životom jednotlivca a dejinami celého sveta. Nie náhodou som vybrala termín zájazdu práve v dňoch prvého výročia smrti pápeža Jána Pavla II., ktorý vlastným životom dokázal, že „láska nie je utópia“. Srdečne vás pozývam na cestu po stopách lásky v dejinách mesta Rím.“



■ Nočný Londýn

■ Anglicko bolo jednou z krajín, ktoré najviac získali zemepisnými objavmi a následným rozvojom svetového obchodu. Presvedčiť sa o tom budete môcť priamo na mieste.

V máji vás pozývame na prehliadku Londýna. Čakajú na vás celebrity v múzeu voskových figurín Madame Tussaud's, Parlament, Tower Bridge, Big Ben či Buckingham Palace. Nadýchate sa čerstvého anglického vzduchu a pochopíte aj „suchý“ anglický humor.



■ RÍM ■ LONDÝN

AMSTERDAM



■ Najzaujímavejším prekvapením prvej polovice roku 2006 bude letecký zájazd do Amsterdamu. Plavba po jeho kanáloch, monumentálnosť jeho veteránnych mlynov, drevené topánočky či výrobňa syrov. Aj takéto netradičné zážitky vám ponúka cestovanie s MED-ARTom. Vďaka rozhodnutiu „vyplávať na vody Amsterdamu“ sa vám splní kvetinový sen. Stanete sa súčasťou najväčšej dražby kvetov i diamantov na svete. Vďaka historickým dreveným domom, obklopeným mlynmami, dostanete obraz Holandska zo 17. st. Bohato vyzdobené kroje zas spoznáte v malebnej rybárskej dedinke Volendam.

■ Až sa vám z toho celého zatočila hlava?! Nemusíte mať obavy, sme pripravení na všetko, na veľkú dávku dobrodružstva, na plný kufor dobrej nálady, na nezabudnuteľné zážitky, na skvelý cestovateľský tím a ešte na niečo... na VÁS!

Do cestovania s MED-ARTom, priatelia!



VY SA PÝTATE, MY ODPOVEDÁME

Milí čitatelia,

už sa stalo skoro pravidlom, že po vydaní nového čísla nášho časopisu, dostávame do redakcie od vás správy. Listom, e-mailom, či formou SMS-ky. Správy sú rôzne. Rôzne prežité, pod vplyvom pochopenia úvah, článkov, informácií. Prečo o takejto drobnosti rozprávame a píšeme? Jednoducho preto, že takýto počin odosielateľa oceňujeme ako snahu potešiť, povzbudiť, zamyslieť sa. Život na každom kroku ponúka nové a nové témy, stačí si len vybrať a začať nahlas uvažovať. Myšlienky budú plynúť z naliehavosti, zo skúsenosti a hlavne z prežitého.

Prečítali ste už nové číslo časopisu MEDIUM do konca? NIE?!

Tak si ho prečítajte a dajte ho prečítať aj svojim kolegom, aby sme si mohli vymeniť názory, skúsenosti a informácie, aby sme mohli získať nové témy a námety pre ďalšie čísla.

Diskutujte s nami, hľadajte spojenie...

Náš e-mailový kontakt: medartnr@medart.sk

Na niektoré z otázok, ktoré sa objavovali vo vašich správach sme požiadali o odpoveď PharmDr. Jána Holeca, ako generálneho riaditeľa spoločnosti MED-ART, ale aj ako človeka – človeka bez titulov, funkcií, pretože práve tak ste sa na neho vo svojich otázkach často obracali.



■ PharmDr. Ján Holec, generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART

■ **Pán Holec, prínosom pre časopis MEDIUM sú nesporne vaše úvodníky. Čo vám prebieha myslou pri ich písaní?**

► Myslím, že úvahy je potrebné písať v zmysle osobných zážitkov, pocitov a skúseností. Treba sa zamýšľať aj nad zdánlivými maličkosťami, drobnosťami, ako urobiť toho druhého šťastným a spokojnejším. Veď spolupatričnosť, schopnosť činiť dobro, šíriť pokoj, to veľmi chýba nášmu obdobiu 21. storočia!

■ **Spoločnosť MED-ART, ako sme sa dočítali aj v predchádzajúcich článkoch, podporuje humanitné misie v zahraničí. Čo vás k tomu vedie?**

► V Afrike je 120 tisíc detí zneužívaných na účasť vo vojnových konfliktoch. Mnohé

deti sa preŕkajú v mase utečencov. Alarmujúce je, že v Ázii takmer 80 miliónov detí je zotročovaných vo fabrikách na výrobu kobercov, skla, zápaliiek, pri zbere čajových listov. Latinská Amerika sa borí s problémom ľudí žijúcich na uliciach. To je ten dôvod.

■ **Podporili ste projekt „Zemetrasenie – Pakistan 2005“. Darovali ste pakistanským deťom lieky a zdravotné pomôcky.**

► Áno, gestorom tohto projektu bol PharmDr. Schmidtmayer, riaditeľ závodu v Banskej Bystrici. Cieľom misie bolo zaočkovať v najohrozenejších oblastiach čo najviac detí. Epidemiologická situácia po ničivom zemetrasení bola vážna a zaočkovanosť tamojšej, najmä detskej populácie bola nízka. Počas pobytu humanitnej misie zo Slovenska bolo zaočkovaných 2 047 detí vo veku od 2 mesiacov do 15 rokov.

■ **Prečo sa takto delíte, použijem slovné spojenie jednej z došlých SMS-iek, „o ovocie pokoja“?**

► Preto, že aj nás treba viesť k solidarite s núdzou trpiacimi vo svete. Treba sa učiť byť vnímavým voči tým, ktorí majú menej ako my na Slovensku. Pretože nevšímavosť a ľahostajnosť – to sú dve slová, ktoré majú k sebe obsahovo blízko a chceme na ne reagovať konkrétnymi činnosťami. Často počuť aj slová „sami sú si na vine; nemajú toľko tancovať, ale pracovať a učiť sa“. Ale týmto ľuďom treba najprv pomôcť a vžiť sa do ich situácie – inkulturovať sa s nimi a učiť sa ich menej kritizovať. Aj u nás na Slovensku to platí možno na rómske etnikum.



■ Beáta Račeková, šéfredaktorka časopisu MEDIUM

■ **Ako vnímate výrok: „Miluj svojho bližného ako seba samého“?**

► Tento odkaz alebo výrok nepotrebuje vysvetlenie, je jednoznačný. Poznám vo svojom okolí mnoho ľudí, ktorí sa často starajú o druhých viac a zabúdajú na seba. Prajem si, aby to bola aj naša cesta!

■ **Pomohli ste aj Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove k nákupu multimodálneho monitora na sledovanie vitálnych funkcií človeka.**

► Prístrojové vybavenie na klinike ARO v Prešove je v súčasnosti morálne a technicky zastaralé. Kolegovia v Prešove, pod vedením Dr. Andraška, riaditeľa závodu, prišli s myšlienkou zorganizovať benefičný koncert a finančné prostriedky, vyzbierané na tejto akcii, venovať oddeleniu, kde sa rozhoduje o bytí či nebytí človeka.

■ **Čo vám hovoria výroky: „Dajte o sebe vedieť..., Najlepší idú za nami..., Zviditeľňovanie sa...“?**

► Viete, takéto a podobné výroky nás infikujú vírusom nezdravej súťaživosti a až dravosti. A tak chceme byť všetci tými najlepšimi, najprvšími, najmocnejšími. Sme zahladení sami do seba. Zastavenie sa pri niekom, kto práve potrebuje podať ruku, by bola pre nás len strata času...? Ak nás aj začne trápiť svedomie, povieme si, veď to je dnes životný štýl...? A ak sa mu neprispôsobíme, tak spolusuťažiaci na trhu nás prevalcuju, alebo v lepšom prípade zmetú z cesty do závozu? A to vidím, že je krok k tomu, aby sme sa stali povýšeneckí, panovační, arogantní, bezcitní, závistliví. Z ľudí sa vytráca súcitiť a bez tohto súcitiť nebude ani medzi nami lekárnikmi pokoj, porozumenie, srdečnosť a prirodzená ľudská prajnosť.

Ďakujem za rozhovor.

Beáta Račeková

čo stojí za históriou dnešných sviatkov

KALENDÁRIUM

8. marec

Z historických prameňov sa dozvedáme, že začiatky boja žien za svoje práva siahajú k dátumu 8. marec 1857, kedy začali verejne protestovať robotníčky textilných fabriek v New Yorku za zlepšenie svojich pracovných podmienok a vyššiu mzdu.

► Napriek zásahu polície vznikla o dva roky neskôr prvá ženská odborová organizácia na svete. Ďalšie veľké verejné vystúpenie žien bolo 8. marca 1908, keď mestom pochodovalo takmer 15 tisíc žien pod heslom „Chlieb a ruže žiadajúcich a koniec práce detí.“

Medzinárodný deň žien dostal svoje pevné kontúry po rokovaní konferencie socialistických organizácií žien v Kodani v roku 1910. Na návrh Kláry Zetkinovej sa od nasledujúceho roku dohodnutý marcový deň vníma ako deň boja žien aj za volebné právo a rovnakú mzdu za rovnakú prácu, akú majú muži. Tento spoločenský sviatok je všeobecne chápaný ako výraz boja aj proti akýmkoľvek formám diskriminácie, čo zdôraznila aj deklarácia Valného združenia OSN v roku 1977 vyhlásiac 8. marec za deň boja za práva žien a svet v mieri.

Dnes tento sviatok rozdeľuje ľudí na dva tábory – zástancov a odporcov. Dôvod, prečo je tento sviatok u nás v posledných rokoch odmietaný, je v minulosti. V čase socializmu sa totiž často spájal s celodennými podnikovými oslavami. Jeho oficiálny názov v preklade znamenal: každá žena dostala jeden karafiát a chlapi sa celý deň opíjali na počesť všetkých žien na svete. Podnikové oslavy sú už zväčša minulosťou, a ak sa niekto chce opíjať do nemoty, nemusí sa vyhovárať, že to robí iba preto, aby oslávil ženy. No prejaví trochu rešpektu a úcty nám, ženám, ešte nikomu neuškodilo. Hoci aj len malou kyticou jarných kvietkov...

1. apríl

Prvý apríl považujú v mnohých krajinách už niekoľko storočí za deň, počas ktorého si možno z iných robiť beztrestne žarty, prípadne vodiť ľudí za nos.

► Dnes už nikto presne nevie, ako tento zvyk vznikol, vysvetlení sa však ponúka niekoľko. Niektorí historici vidia korene prvoaprílového žartovania v tradíciách rímskeho sviatku bláznov na počesť boha vojny Marsu, prípadne v jednom z indických sviatkov, v ktorom hralo podstatnú úlohu žartovanie na úkor niekoho iného. Prvoaprílové bláznovstvá však môžu súvisieť aj s obyčajmi pri vítaní jari a končiacich sa veľkonočných pôstom – alebo celkom jednoducho s nestálym aprílovým počasím. Dobrodružnejšie vysvetlenie pochádza z Francúzska: kráľ Karol IX. preložil v roku 1564 oslavy príchodu nového roka z 1. apríla na 1. januára. Aby sa zachovala pôvodná novoročná tradícia obdarúvania, prišli niektorí s myšlienkou dať svojim blízkym aj 1. apríla darčeky, avšak darčeky žartovné, bláznivé.



VEĽKÁ NOC

Veľkonočné sviatky patria k najstarším sviatkom vôbec. Ich základnou podstatou z dôb predkresťanských bolo vítanie jari, v prenesenom slova zmysle víťazstvo života nad smrťou.

► PÔVOD NÁZVU

Veľká noc je sviatok pre kresťanov jeden z najvýznamnejších. Vysvetlenie pôvodu názvu treba hľadať v časoch židovského otroctva v starovekom Egypte. Faraón nebol ochotný prepustiť svojich izraelských otrokov, a preto Boh trestal krajinu desiatimi ranami. Až po poslednej z nich, keď zomreli všetky prvorođené egyptské deti, faraón prepustil zotročený ľud. Židov, ktorí pomazali veraje svojich dverí krvou baránka, sa táto pohroma netýkala, a anjel smrti ich obišiel. Baránok je preto symbolom Ježiša Krista, ktorého krv nás všetkých zachránila od večného zatratenia. Ako sa ďalej uvádza v Biblii, po vyslobodení Izraelského národa z egyptského otroctva previedol Boh ľud na čele s Mojžišom cez Červené more, ktoré rozdelil a vysušil. Tu niektorí hľadajú pôvod tradičného židovského názvu pre Veľkú noc: pásach – prechod. Iní slovo pásach vysvetľujú ako obídanie, vyhnutie sa a vzťahujú ho na anjela smrti, ktorý obchádzal domy potreté krvou. Obídanie aj prechod predstavujú veľké Božie skutky, ktoré urobil počas jednej noci pre svoj ľud, a preto každoročnú spomienku na tento deň Izraeliti nazvali Veľkou nocou.

► PÔVOD DÁTUMU

Veľká noc je pohyblivý sviatok. V prvokresťanských spoločenstvách existovali nezhody o dátume slávenia. Niektoré prvo-



kresťanské spoločenstvá tento sviatok slávil spolu so Židmi 14. deň mesiaca nissana (naš marec až apríl), iné na prvý nedeľu po 14. nissane. Zo spisov cirkevného otca sv. Ambróza sa dozvedáme, že cirkev sa na tom nedokázala dohodnúť. Spor sa snažil riešiť už v polovici 2. storočia pápež Anicent a neskôr pápež Viktor II., ale ukončil ho až prvý Nicejský snem v roku 325, ktorý nariadil, že Veľká noc sa má sláviť v nedeľu po prvom jarnom splne mesiaca, čo môže pripadnúť na jednu z nedeľ od 22. marca do 25. apríla. Podľa týchto pravidiel sa určuje termín Veľkej noci dodnes.

► PÔSTNA PRÍPRAVA

Prípravným obdobím pred Veľkou nocou je v rímskokatolíckej cirkvi štyridsaťdňový pôst. Je formou pokánia nielen v kresťanstve, ale aj v iných náboženstvách. Ide o prípravné obdobie pred Veľkou nocou a zahŕňa 6 pôstnych nedeľ.

V Učení 12 apoštolov zo začiatku 3. storočia sa odporúča 1–2-dňový pôst (alebo 40-hodinový pôst) pred krstom a 2–3-dňový pôst pred Veľkou nocou. Z tohto krátkeho pôstu sa postupne vyvinul 40-dňový pôst, ktorý odporúčal veriaci už na začiatku 4. storočia sv. Atanáž, biskup z Alexandrie i sv. Cyril Jeruzalemský. Číslo 40 malo posvätný význam: Ježiš Kristus sa postil 40 dní pred svojím verejným vystúpením, 40 dní pokrývala voda zem počas potopy sveta, 40 dní sa postil Mojžiš na vrchu Sinaj, 40 dní putoval prorok Eliáš k jaskyni na vrchu Horeb, kde prišiel k nemu Boh, a podobne. Pôvodné pôstne pravidlá boli veľmi prísne: dovoľovali požívanie jedla len jedenkrát denne. Okrem toho boli sprísnené aj abstinenciou, t. j. úplným zdržiavaním sa požívania niektorých pokrmov ako mäso, ryby, mlieko a mliečne výrobky. Len pre zaujímavosť, v historických prameňoch sa uvádza, že Ježiš zaujímal kritický postoj k pôstu, ktorý ľudia pokladali za svoj zásluhový skutok. On vnímal pôst ako znamenie pokánia a návratu k Bohu, čo sa má diať v skrytosti. Terajšie predpisy ohľadne pôstu a postenia boli zavedené v r. 1966 apoštolskou konštitúciou Poenitemini.

Pôstna príprava na Veľkú noc sa teda v rímskokatolíckej cirkvi začína tzv.

Popolcovou stredou. Je to streda v siedmom týždni pred Veľkou nocou. V tento deň, ktorý je aj teraz dňom prísneho pôstu a zdržiavania sa mäsitého pokrmu, kňaz alebo diakon robí popolom znak kríža na čelách veriaciach. Obrad sypania popola na hlavu v prvý pôstny deň sa praktizoval už od 8. storočia. Pôvodne to bol obrad vyhradený len pre veľkých a verejných hriešnikov, ktorí v tento deň začínali svoju cestu pokánia. Vstupovali do chrámu bosí, zaodiati vrecovinou

a sypali si na hlavu popol. Neskôr sa sypanie popola na hlavu stalo všeobecným symbolom aj pre ostatných veriaciach, ktorí sa rozdohli nastúpiť cestu pokánia. Koncil v Benevente v r. 1091 ho zaviedol pre celú cirkev, pričom sypanie popola na hlavu sa nahradilo značením na čelo.

► VELKÝ TÝŽDEŇ

Už spomínanou Kvetnou nedeľou sa začína Veľký týždeň. Jeho hlavnou myšlienkou je Pánovo umučenie, ktoré sa slávalo tri dni už od 4. storočia, z toho je názov Veľkonočné trojdnie. Ono je vlastne vyvrcholením Veľkého týždňa. Začína sa omšou Večere Pána na Zelený štvrtok a končí sa večerami Veľkonočnej nedele. Veľký týždeň je slovenské pomenovanie obdobia známeho v liturgii ako Hebdomada sancta (Svätý týždeň). Posledné tri dni Veľkého týždňa – tzv. (veľkonočné) posvätné trojdnie alebo triduum – Zelený štvrtok, Veľký piatok a Biela sobota, majú bohatý liturgický obsah a symboliku. Je to spoločné pomenovanie troch dní, v ktorých si cirkev pripomína udalosti nášho vykúpenia v ich historickom poradí: Kristovu smrť na Veľký piatok, Krista uloženého v hrobe na Bielu sobotu a Kristovo zmŕtvychvstanie na Veľkonočnú nedeľu.



► VELKONOČNÉ SYMBOLY

Kraslice – Kraslice boli hlboko zakotvené v živote nášho ľudu, pripisovala sa im tajomná a ochranná moc, symbolizovali obnovenie a nepretržitosť života. Už u starovekých národov boli vajíčka integrálnou súčasťou obradov víťania jari ako významný a mnohoznačný symbol slnka, svetla, obnovujúceho sa života v prírode, zdravia a plodnosti. Zafarbené vajíčka majú starú a bohatú tradíciu. Už v 17. storočí nimi krstní rodičia obdarúvali svoje krstné deti, dávali si ich navzájom priatelia, no predovšetkým mladí ľudia, u ktorých darovaná kraslica vyjadrovala vzájomnú náklonnosť, predstavovali teda dar lásky.

O starobylosti kraslíc svedčí už ich názov. Slovo „krásny“ pochádza zo staroslovanského označenia pre červenú farbu. Tá symbolizuje jarný oheň a na krasliciach našich predkov prevládala. Červená farba pripomínala, že Kristova krv po ukrižovaní na Veľký piatok obnovila a vykúpila svet, a preto vajce

– symbol sveta – sa ozdobilo farbou krvi. Vajcia sa nikdy nemalovali namodro. Modrá bola farbou smútku, nešťastia, choroby a smrti.



Veľkonočný baranček

■ **pohania** – symbol barančeka bol veľmi rozšírený už v predkresťanskej tradícii v celej stredomorskej civilizácii, ktorú ovládali tisícročia pastieri

■ **židia** – ovce symbolizovali Izraelitu ako člena „Božieho stáda“, i židovský Boh je označovaný za pastiera, ktorý berie svoje ovce do náručia, baránok sa tiež zabíjal na pamiatku vyvedenia Izraela z egyptského otroctva

■ **kresťania** – v kresťanskej cirkvi sa baránok stal symbolom Božieho barančeka, Krista, a znázorňuje víťazstvo

Šibačka – malým chlapcom sa splietali prúty do tvarov vrkočov. Aby prúty viac štipali, namáčali ich do vody. Verili, že nevyšibané dievča ľahko stratí krásu a nikto ho nepozve do tanca. Hovorilo sa – čím väčší šibák, tým väčšia česť. Šibalo sa, aby boli dievčatá zdravé, usilovné a veselé celý rok. Hospodár vyšľahal čelad, aby nebola lenivá. Šibalo sa tiež na znamenie priateľstva medzi rodinami.



Polievačka – polievalo sa už pri východe slnka. Obliatie dievčata sa považovalo za osobitnú česť pre mládenca a ešte väčšiu pre rodinu dievčata. Povrávalo sa, že niektoré ženy sami vyhľadávali „oblievačov“, lebo verili, že tak omladnú prinajmenšom o desať rokov. Polievanie sa odmeňovalo kraslicami, v niektorých oblastiach aj karafiátmi. Koľko dievčat mládenec obliat, toľko karafiátov alebo iných živých kvetov mal na kabáte či na klobúku.

Spoločným základom všetkých jarných obyčajov bola radosť z prebúdzajúcej sa prírody, ktorá dodávala potešenie a chuť do života.

Legislatívne úlohy MZ SR v tomto roku

Schválený plán legislatívnych úloh vlády SR na rok 2006 má 78 položiek a tvorí ho 55 návrhov zákonov, 22 návrhov nariadení vlády SR a 1 legislatívny zámer návrhu zákona. Ministerstvo zdravotníctva SR má splniť 15 legislatívnych úloh, čo je najväčší počet spomedzi všetkých ústredných orgánov štátnej správy.

- ▶ MZ SR má predložiť spolu 4 návrhy zákonov a 11 návrhov nariadení vlády SR. Už v januári 2006 má prísť na rad až 9 návrhov právnych predpisov, pričom ide o 2 návrhy zákonov – zákona o využití biológie a medicíny v zdravotnej starostlivosti a zákona o zákaze biologických zbraní a toxínových zbraní, a o 7 nariadení vlády SR.
- ▶ Legislatíva EÚ sa implementuje 4 novými nariadeniami, a to:
 - o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou hluku
 - o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri ručnej manipulácii s bremenami
 - o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci so zobrazovacími jednotkami
 - o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách na pracovisku
- ▶ Novelizovať sa majú 3 nariadenia vlády:
 - č. 40/2002 Z. z. o ochrane zdravia pred hlukom a vibráciami v znení nariadenia vlády SR č. 357/2005 Z. z.
 - č. 742/2004 Z. z. o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania
 - č. 743/2004 Z. z. o spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov.
- ▶ V marci je na programe:
 - návrh nariadenia o požiadavkách na ochranu zamestnancov pred rizikami súvisiacimi s expozíciou azbestu pri práci
 - novela nariadenia vlády SR č. 776/2004 Z. z., ktorým sa vydáva Katalóg zdravotných výkonov
 - novela zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach
- ▶ V septembri má termín novela nariadenia vlády SR č. 751/2004 Z. z. o verejnej minimálnej sieti poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a novela zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti. V decembri by sa mal schváliť návrh nariadenia vlády SR, ktorým sa vydáva Zoznam zdravotných výkonov.

Čo prináša návrh novely zákona o liekoch

a zdravotníckych pomôckach?

Ministerstvo zdravotníctva SR predložilo koncom roka 2005 (od 19. do 29. decembra) do skráteného vnútrorezortného pripomienkového konania návrh zákona, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 140/1998 Z.z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov.

- ▶ Novela zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ktorá by mala nadobudnúť účinnosť od 1. júna 2006, má dva hlavné ciele – po prvé prebrať právne predpisy Európskej únie, ktoré boli schválené v roku 2004 a 2005, po druhé zaviesť legislatívne opatrenia na zabránenie nežiadúcim javom v oblasti praktickej realizácie liekovej politiky.
- ▶ Aplikácia právnych predpisov EÚ má viacero dosahov – sú to predovšetkým nové ustanovenia týkajúce sa regulácie výroby humánnych a veterinárnych liekov vrátane produktov určených na klinické skúšanie, ako aj klinického skúšania liekov, a predovšetkým registrácie liekov. Rozširuje sa oblasť liekov o tradičné rastlinné lieky najmä vo vzťahu k určeniu požiadaviek na ich registráciu. Dopĺňajú sa ustanovenia o krvi a o liekoch vyrobených z krvi a ľudskej plazmy. Dôraz sa kladie na sledovanie a vyhodnocovanie nežiadúcich účinkov. Upravuje pravidlá o baleniach ako súčasť správneho používania liekov. Vychádza sa v ústrety nevidomým a slabozrakým osobám tým, že sa zavádza označovanie vonkajšieho obalu lieku Braillovým písmom. Sprísňuje sa dohľad nad liekmi, dozor nad trhom a postihy pri nedodržovaní príslušných ustanovení. Zavádzajú sa pravidlá o baleniach ako súčasť správneho používania liekov.
- ▶ Na nežiadúce javy v praxi návrh novely reaguje sprísnením požiadaviek pre všetky subjekty zaobchádzajúce s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami, najmä pre držiteľov povolení na poskytovanie lekárenskej starostlivosti. Navrhuje sa ustanovenie, podľa ktorého sa nevyberanie poplatku za vývoj liekov, zdravotníckych pomôcok a dieteckých potravín hradených na základe zdravotného poistenia sankcionuje pozastavením alebo zrušením povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti. Ďalej sa novelou ustanovuje, že tlačivá lekárske predpisy zabezpečujú zdravotné poisťovne, a že pracovníci Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv nesmú mať žiadne väzby na farmaceutické firmy, aby sa zabezpečila nezávislosť ich odborných činností. Dopĺňajú sa aj nové správne poplatky a navrhujú sa menšie zmeny v troch iných zákonoch.

(zdroj: Zdravotnícke noviny)



OTÁZKY A ODPOVEDE

Vážení lekárnici, vedenie lekárne si okrem sledovania zmien, novín a legislatívy v oblasti predaja farmaceutických výrobkov vyžaduje i vedomosti z oblasti daňovej. Pre zjednodušenie vašej práce vám v tejto sekcii radi prinesieme odpovede na otázky, ktoré sú nám často kladené vašimi kolegami – farmaceutmi.

■ **Som majiteľom lekárne, svoju činnosť prevádzkujem na základe živnostenského povolenia a povolenia krajského úradu. Môj obrat za rok 2004 dosiahol 42 000 000,- Sk. Počas celého roka 2004 som zamestnával 21 zamestnancov. Mám povinnosť mať overenú účtovnú závierku za rok 2005 audítorom?**

► V zmysle § 19 Zákona o účtovníctve č. 431/2002 v znení neskorších predpisov musí mať účtovnú závierku overenú audítorom obchodná spoločnosť, ktorá splní aspoň dve z troch nasledovných podmienok:

1. celková suma majetku presiahla 20 000 000,- Sk,
2. čistý obrat presiahol 40 000 000,- Sk, pričom čistým obratom sa rozumie výťažok z predaja výrobkov, tovarov a z poskytovania služieb,
3. priemerný počet zamestnancov presiahol 20.

Uvedené podmienky sa sledujú za rok predchádzajúci roku, za ktorý sa účtovná závierka zostavuje. Povinnosť overiť účtovnú závierku majú tiež všetky akciové spoločnosti, pri ktorých sa splnenie vyššie uvedených podmienok nesleduje.

Z toho teda vyplýva, že ste síce splnili dve z troch vyššie uvedených podmienok, avšak keďže nie ste obchodnou spoločnosťou (napríklad s. r. o.), nemáte povinnosť overiť účtovnú závierku audítorom.

V prípade, že by bola lekárne prevádzkovaná ako spoločnosť s ručným obmedzeným a dosiahne rovnaký obrat pri rovnakom počte zamestnancov, vyplýva jej zo zákona povinnosť overiť účtovnú závierku audítorom.

■ **Prevádzkujem lekárne a som platcom DPH. Rozhodujúcu časť svojho sortimentu nakupujem od platiteľov DPH. Uvedený sortiment predávajú i neplatitelia DPH. Je pre mňa rozdiel nakúpiť rovnaký tovar od platiteľa alebo od neplatiteľa DPH?**

► Rozdiel v nákupe od platiteľa a od neplatiteľa je najlepšie vidieť na jednoduchom príklade:

Lekárnik – platiteľ DPH kúpi liek X od platiteľa DPH. Fakturovaná cena k úhrade je 119,- Sk, pričom hodnota lieku je 100,- Sk a hodnota DPH je 19,- Sk. Z toho vyplýva, že lekárnik zaplatí dodávateľovi lieku X 119,-, ale liek ho stojí len 100,- Sk, pretože

hodnotu DPH si uplatní na vstupe DPH v daňovom priznaní. Ak uvedený liek predá za hodnotu 150,- Sk s DPH, t. z. 126,- bez DPH, jeho zisk je 26,- Sk (126 – 100), lebo DPH na výstupe má povinnosť odvieť štátu. Ten istý liek nakúpi lekárnik od neplatiteľa DPH. Fakturovaná cena k úhrade je 119,- Sk. Keďže dodávateľ nie je platcom DPH, neexistuje teda nárok na odpočet DPH, hodnota lieku je 119,- Sk. Lekárnik znovu zaplatí dodávateľovi lieku X 119,- Sk. Pri predaji však lekárnik ako platiteľ DPH musí zaťažiť liek daňou z pridanej hodnoty. To znamená, že ak znovu liek predá za 150,- Sk s DPH, t. z. 126,- bez DPH, jeho ziskom je len 7,- Sk (126 – 119).

■ **Prevádzkujem lekárne. Pri predaji používam 1 elektronickú pokladňu. Stanovuje zákon povinnosť prepočítavať hotovosť, a ak áno, tak ako často?**

► Povinnosť vykonávať inventarizáciu pokladničnej hotovosti je stanovená v Zákone o účtovníctve. Cieľom inventarizácie pokladničnej hotovosti je overiť, či hotovosť vykazovaná v účtovníctve zodpovedá skutočnej hodnote peňažnej hotovosti. Inventarizáciu peňažných prostriedkov v hotovosti je potrebné vykonať najmenej 4-krát za účtovné obdobie, z toho 1-krát musí byť vykonaná ku dňu, ku ktorému sa zostavuje účtovná závierka (obvykle 31. 12.). Doklad o vykonaní inventarizácie je potrebné vyhotoviť písomne.

Ing. Ivana Vargová

PRE ÚČELNÉ VYUŽÍVANIE LIEKOV A OCHRANU ZDRAVIA aktuálne **LIEKOVÉ KNIŽKY**

Od 1. januára 2006 vydávajú zdravotné poisťovne svojim poistencom liekové knižky, ktoré sú určené predovšetkým pre dlhodobo chorých ľudí.

Aké skúsenosti majú s liekovými knižkami samotné poisťovne?

SIDERIA

Ing. Igor Dorčák, generálny riaditeľ

Liekové knižky používa naša zdravotná poisťovňa už takmer 5 rokov. V tomto roku v projekte liekových knižiek pokračujeme, pričom dochádza k rozšíreniu zapisovania aj o lieky vydané v lekární. Liekové knižky sa vydávajú podľa určitých kritérií pre poisťovcov, u ktorých sa jedná napr. o viacnásobné predpisovanie liekov viacerými lekármi. Poistenci našej zdravotnej poisťovne, ktorí sú držiteľmi liekovej knižky, majú v poukaze poistenca označenie na prednej strane červenými písmenami „LK“, na zadnej strane v časti „Záznamy poisťovne“ je uvedený: „len s Liekovou knižkou“. Podľa týchto informácií lekárnik ihneď zistí, že pacientovi musí zapísať vydaný liek a údaje o ňom do liekovej knižky.



■ Igor Dvorčák, generálny riaditeľ poisťovne Sideria

V priebehu nasledujúceho mesiaca dostanú naši vybraní poistenci nové liekové knižky, v ktorých lekárnik bude zaznamenávať výdaj liekov v riadkoch označených symbolom „V“ (vydaný liek). Cieľom liekových knižiek je predísť neúčelnému a nehospodárnemu predpisovaniu, ako aj k odstráneniu vytvárania neopodstatnených zásob liekov. Tieto informácie pomôžu nielen samotnému pacientovi, ale predovšetkým lekárovi. Nezanedbateľným prínosom liekovej knižky je šetrenie financií našich poistencov na poplatkoch za recepty, či príplatkoch za lieky.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Petra Kafúnová, hovorkyňa VŠZP

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s., začala vydávať liekové knižky pre svojich poistencov v januári tohto roku. Vydávaním liekových knižiek chce VŠZP zabezpečiť účelné využívanie liekov v primeranej dávke tak, aby sa predišlo určitým komplikáciám (napr. poškodeniu zdravia) a pacient nebol ohrozený liekovými interakciami.

Liekové knižky ponúkne tým poistencom, ktorí dlhodobo užívajú viacero druhov liekov, ale aj tým, ktorí budú mať o liekovú knižku záujem. O pridelenie liekovej knižky pre pacienta môže požiadať aj ošetrojúci lekár.

Vybraných poistencov osloví VŠZP listom, aby si liekovú knižku vyzdvihli v príslušnej pobočke. Ostatní poistenci, ktorí majú o liekovú knižku záujem, musia podať písomnú žiadosť o jej vydanie. Žiadosť poistenci nájdu v pobočkách VŠZP a na internetovej stránke www.vszp.sk. Informáciu



■ Petra Kafúnová, hovorkyňa VŠZP

Knižky by mali mať predovšetkým chronickí pacienti, ktorí užívajú viacero druhov liekov a navštevujú viacerých lekárov. Lekár má do knižky zaznamenávať predpísané lieky a lekárnik to, či ich vydal.

Dňa 11. 11. 2005 bola uverejnená v Zbierke zákonov vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 501/2005 Z. z. o liekovej knižke pacienta.

Podmienky vystavenia LK

Liekovú knižku poistencovi je možné vydať v troch prípadoch:

1. na požiadanie ošetrojúceho lekára
2. na požiadanie zástupcov poisťovne poistenca (revízneho lekára alebo revízneho farmaceuta)
3. na požiadanie poistenca

Strata LK

V prípade straty liekovej knižky sa vydá nová lieková knižka a uvedie sa poradové číslo liekovej knižky. Podobné podmienky platia aj pri vyplnení celej LK. Zdravotná poisťovňa vedie vo svojom informačnom systéme evidenciu o vydaných liekovej knižke. Vydanie liekovej knižky vyznačí zdravotná poisťovňa v preukaze poistenca symbolom „LK“, ktorá upozorní poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, že poistenc je držiteľom liekovej knižky.

LK musí obsahovať:

- meno a priezvisko poistenca, rodné číslo poistenca, kód zdravotnej poisťovne, ktorá vydala liekovú knižku, organizačný útvar zdravotnej poisťovne, ktorý liekovú knižku vydal, odtlačok pečiatky zdravotnej poisťovne a podpis zamestnanca zdravotnej poisťovne, ktorý vydal liekovú knižku, evidenčné číslo liekovej knižky zobrazené čiarovým kódom typu 128, opticky premenlivý prvok, poradové číslo liekovej knižky, dátum vydania liekovej knižky.



o tom, že poistenec je držiteľom liekovej knižky, poisťovňa zaznamená v preukaze poistenca a bude o tom informovať aj ošetrojúceho lekára.

Záujmom VŠZP je zabezpečiť čo najlepšiu zdravotnú starostlivosť pre svojich poistencov. Dôležitou súčasťou tejto starostlivosti sú aj lieky, ktoré predpisuje ošetrojúci lekár.

DÔVERA

Mgr. Zuzana Zúbeková

Je v záujme zdravotnej poisťovne liekové knižky vydávať, nakoľko obsahujú dôležité informácie pre samotného poistenca, poskytovateľa zdravotnej starostlivosti a lekárnik. V I. kvartáli 2006 plánujeme distribuovať uvedené liekové knižky. Po dôkladnej analýze dostane liekové knižky presne vymedzený počet poistencov, ktorým je predpisovaných viac druhov liekov. Počet poistencov, ktorým bude vydaná lieková knižka, je cca do 10 000 (cca 3 % z celkového počtu našich poistencov). Poistenec bude mať na poukaze zdravotného poistenia označenie LK tak, aby poskytovateľ zdravotnej starostlivosti aj lekárnik videli, že poistenec je držiteľom liekovej knižky.



■ Mgr. Zuzana Zúbeková, VZDP

Zdravotná poisťovňa môže vydávať liekovú knižku poistencovi aj na základe jeho požiadavky, po prehodnotení opodstatnenosti tejto požiadavky revíznym lekárom.

-ha-

Keď hrdlo bolí...

Orofar®

...rýchlo hojí

- pri bolesti a zápale hrdla
- pri prechladnutí
- pri zápale ďasien
- pri aftách

Zloženie: Pastilky tvrdé: Benzoxoni chloridum (benzoxóniumchlorid) 1 mg, Lidocaini hydrochloridum (hydrochlorid lidokaínu) 1 mg, Orálne aerosperzia: Benzoxoni chloridum (benzoxóniumchlorid) 2 mg/ml, Lidocaini hydrochloridum (hydrochlorid lidokaínu) 1,5 mg/ml. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Pastilky tvrdé: Každé 2-3 hodiny nechajte pomaly v ústach rozplynúť 1 pastilku. Dávkovanie je možné zvýšiť na 1 pastilku každú 1 až 2 hodiny. Neprekročte dávku 10 pastiliek denne. Pastilky sa nemajú žuť ani prehĺtať. Afty: pastilku nechajte pomaly rozplynúť v kontakte s aftou. Orálna aerosperzia: Nastriekajte Orofar orálnu aerosperziu 3 až 6 - krát denne do ústnej dutiny a do hltanu. Držte aerosperziu kolmo a pri každej aplikácii silno 4 krát zatlačte. Pred prvým použitím: aby sa pumpička naplnila, strelnite niekoľkokrát do vzduchu. **Deti:** Orofar môžu používať deti od 4 rokov, ale dávkovanie sa musí znížiť: denne sa nemá prekročiť dávka 6 pastiliek; aerosperziu vstrekuje len 2 až 3 krát pri každej aplikácii.

Viac ako len kópia

Sandoz - kvalitné lieky za rozumnú cenu



Od teraz: Sandoz Generické lieky

Zdravie je našim najväčším bohatstvom. Život nám ho dáva, nezávisle od veku a pohlavia. Zachovať si zdravie, prehľbovať ho a v nutnom prípade ho opäť obnoviť je hlavnou životnou úlohou nás všetkých. Preto Sandoz sprístupňuje liečbu všetkým pacientom kvalitnými a bezpečnými generickými liekmi.





Christian Wieser: „Som presvedčený, že je to tá správna cesta...“



REBRANDING

Začiatkom roka 2006 čakal SANDOZ – jeden z vedúcich svetových predstaviteľov v generickom farmaceutickom priemysle – na veľký rebranding. Prítomnosť spoločnej značky na slovenskom trhu zabezpečila akvizícia hlavného výrobcu na východoeurópskom trhu, firmy LEK, v roku 2002.

TRADÍCIA KVALITY

Sandoz má na Slovensku 50 zamestnancov, ktorí pracujú v oblasti registrácie, marketingu, predaja a distribúcie generických liekov. Po takmer 75 rokoch svojej existencie sa spojil s Ciba-Geigy, čo viedlo k vytvoreniu nadnárodného farmaceutického koncernu Novartis. Po deväťročnej absencii sa teraz značka SANDOZ znova objavuje ako výrobca generických farmaceutík.

Sandoz je dcérskou firmou spoločnosti Novartis a má svoje sídlo neďaleko Mníchova v Nemecku. V súčasnosti je druhým najväčším generickým výrobcom na svete, hneď za spoločnosťou Teva, s predajom, ktorý prekročil v roku 2004 sumu 3 miliardy USD. Následne po akvizícii Hexalu a Eon Labs vo februári 2005 je spoločnosť predurčená stať sa svetovou jednotkou.

NOVÉ POSLANIE

Akvizície vedúcej spoločnosti na nemeckom trhu s generickými liečivami HEXAL AG a spoločnosti EON LABS výrazne posilnili technologickú základňu SANDOZU a rozšírili už aj tak silnú výrobnú schopnosť v oblasti liečiv rovnakého výrobku. Pod jeho záštitou bude odteraz organizácia prepojená s talentom i so skúsenosťami viac ako 20 000 zamestnancov vo viac ako 20 krajinách.

► **Na konkrétnejšie kroky pri vážnom rozhodnutí rebrandingu firmy LEK sme sa opýtali Christiana Wiesera, generálneho riaditeľa Sandoz Slovakia.**

„Základným rozhodnutím bolo užívať značku SANDOZ a všetkých jej spoločných symbolov. Verím, že týmto spôsobom sa nám podarí vytvoriť aj lepšie pracovné príležitosti pre našich zamestnancov. Spoločné symboly nám pomôžu zdieľať aj spoločnú kvalitu značky, ktorá je známa po celom svete. Na najdôležitejších generických trhoch ako napr. v Nemecku alebo v USA zaujíma SANDOZ popredné miesto. To je cieľ, o ktorý sa budeme snažiť aj v našej krajine. Našou úlohou je podporiť slovenský zdravotnícky systém s čo najširšou paletou vysokokvalifikovaných generík s dostupnými cenami,“ podotkol Christian Wieser.

► **Aké konkrétne zmeny nastali?**

Rebranding je komplikovaný pro-

ces. Potrebné bolo zmeniť každý jeden dokument, registráciu každého jedného lieku, ďalej povolenia, registrácie vozidiel a iné. Celý proces potrvá jeden rok a šesť mesiacov.

Meno SANDOZ so sebou prináša základné hodnoty, ktorými sú rýchlosť a jednoduchosť, orientácia na zákazníka a na kvalitu, dôvera a vzájomný rešpekt. Sú vodidlom nášho podnikateľského myslenia a konania a základom toho, prečo sa ľudia na celom svete na nás spoliehajú. V tom vidíme význam a zmysel generického priemyslu.

► **Aký dopad bude mať tento krok na slovenský trh?**

Celosvetové portfólio, viac než 4000 farmaceutických výrobkov, odráža globálnu požiadavku značky SANDOZ. Naším menom zastupujeme širokú paletu generík najvyššej kvality. Ako výrobca si tiež uvedomujeme našu zodpovednosť. Globálna prítomnosť pre nás znamená globálnu spoluprácu



■ Christian Wieser, generálny riaditeľ Sandoz Slovakia

a zosúladenie vo vývoji, v produkcii a v predaji našich liekov. Naše rozsiahle kompetencie a komplexný proces zostávajú takto v súlade. Zostaneme rovnako rýchli a flexibilní a súčasne zvládneme synergiu, ktorú v našej čestnej cenovej politike postúpime ďalej našim partnerom a zákazníkom.

► **Čo pre vás osobne rebranding znamená?**

Verím vo veľa výhod. Som presvedčený, že je to tá správna cesta, pretože SANDOZ nie je žiaden „nováčik“. Je to dôkaz, že nás NOVARTIS berie veľmi vážne. Sme na to patrične hrdí!

Za rozhovor ďakuje
Mgr. Marta Hároniková

PODPORNÁ VÝŽIVA

PRE DIABETICKÝCH PACIENTOV

V problematike výživy diabetikov zohráva kľúčovú úlohu obezita. Avšak nedostatočný a nepravidelný príjem jedla v spojení s akýmkoľvek iným ochorením vyúsťuje do potreby podpornej diétnej liečby. Štandardné doplnky výživy nie sú pre diabetika vhodné. Diétny doplnok (podporná výživa) musí vyhovovať náročným kritériám diabetickej diéty.

Po diétnych doplnkoch či podpore stravy je nutné siahnuť v prípadoch, kedy celkový denný príjem nepokrýva energetické a nutričné požiadavky organizmu. Sú to stavy napr. v horúčkovitých ochoreniach, ochoreniach tráviaceho traktu, zápaloch pľúc, stavy po operáciách. Za danej situácie je príjem stravy obmedzený a je nedostatčinná konzumácia energie a sacharidov. Takýmto spôsobom sa zhoršuje kontrola glykémii a spomaľuje hojenie konkrétneho ochorenia.

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY ŠTANDARDNÉHO TYPU

Už pomerne dlhú dobu sú prístupné v lekárnach tzv. „drinky“, obyčajne s objemom 200 ml, ktoré obsahujú tekutú, živinovo definovanú a vyváženú výživu. Hoci predstavujú významný nutričný doplnok pre ochorenia spojené so zníženým príjmom potravy, diabetik pri ich konzumácii musí byť zvlášť obozretný.

Dôvodov je niekoľko:

- V danom objeme je presne definovaný obsah sacharidov a je možné tieto po prepočítaní na sacharidové (chlebové) jednotky započítať do diétného príjmu. Sacharidy sú ale vo forme rýchlo vstrebateľných sacharidov a glykémia po tekutom jedle dosahuje vrchol 2x rýchlejšie ako po adekvátnej tuhej potrave (s rovnakým obsahom sacharidov).

- Ak je prítomné ochorenie, ktoré zhoršuje využitie sacharidov, ako je to napr. pri infekciách a horúčkovitých ochoreniach, rozsiahlych operáciách, zhoršenie kontroly glykémie, je o to závažnejšie.

ŠPECIÁLNE VÝŽIVOVÉ DOPLNKY PRE DIABETIKOV

Pre diabetickejch pacientov sú dostupné výživové doplnky i vo forme „drinkov“ – nápojov, kde sa pristúpilo k úprave druhu sacharidov (obohatenie fruktózou – ktorá je síce tiež cukor, ale pomalšie sa vstrebáva z čreva, jej metabolizmus je menej závislý od inzulínu a ako taká má nižší glykemický index). Je zvýšený aj obsah vlákniny, čo u prípravkov znižuje nároky na sekréciu inzulínu a spolu s fruktózou sa podieľa na zlepšení citlivosti tkanív na účinok inzulínu.

Najoptimálnejšie prípravky sa však okrem vyššie spomínaných zmien





vyznačujú úpravou pomeru zloženia hlavných živín, t. j. znížením podielu sacharidov (aj fruktózy) a zvýšením podielu tukov. Vyšší obsah tukov je zabezpečený navýšením obsahu tzv. „MUFA“ tukov (mononenasýtené tuky), ktoré sa vyznačujú priaznivými účinkami na tukový metabolizmus. Takto zmenené zloženie zabezpečuje nízky glykemický index doplnkovej výživy pri potrebnom obsahu energie, ale súčasne nezvyšuje glykémiu. 100 ml výživy obsahuje cca 0,8 SJ (sacharidovej jednotky). Navyše tieto nápoje majú zvýšený obsah chrómu (26–42 g/100 ml), prvku, ktorý sa odporúča pre zlepšenie účinku inzulínu.

Podporné prípravky výživy nadobúdajú čoraz širšie uplatnenie, pričom platí, že ich použitie nie je univerzálne a treba ich prispôbovať typu ochorenia, ktoré vedie k potrebe ich používania. Nápoj sa popíja 1–3x denne podľa toho, koľko jedla pacient prijme.



Diabetik prvého či druhého typu podlieha takisto, dokonca v mnohých prípadoch častejšie, operačným výkonom či iným ochoreniam ako nediabetik. Navyše stúpa počet diabetikov vo vyššom veku a po cievnych mozgových príhodách, kedy podvýživa býva pomerne častá. Dobrá metabolická kontrola diabetu je prvým predpokladom uzdravenia a hojenia rán bez výskytu komplikácií. Zabezpečenie dostatočného množstva energie pre organizmus v chorobe je nevyhnutné. Pokiaľ je to možné, je potrebné uprednostniť prirodzenú cestu prijímania stravy pred infúziou, ak to stav pacienta umožňuje. Špeciálna doplnková výživa takéto možnosti ponúka i diabetikom. V zahraničí existuje i vo forme tyčienok či iných pochutín, ktoré je možné konzumovať namiesto medziedla, a tak použiť i v systémoch redukčných kúr pre svoje optimálne vlastnosti.

U nás je diabetická výživa dostupná v sieti lekární a čiastočne hradená zo zdravotného poistenia.

MUDr. Viera Kissová, PhD.
diabetológ a dietológ, OLV FN Nitra

+ prírodná vláknina
+ svieža chuť ovocia
+ ľahká stráviteľnosť
+ zlepšenie mikroflóry čriev

spolu = ovocná tyčinka
v oblatke

fan
Fresh
svieža chuť,
nová receptúra

fan *tasticky*
jablková

fan *tasticky*
marhuľová

fan *tasticky*
kokosová

fan *tasticky*
višňová

PD VLÁRA
ZDRAVIE V ZRNKÁCH
NEMŠOVÁ

PD VLÁRA Nemšová, Družstevná 18, 914 41 Nemšová
tel.: 032/658 91 16 extruzna@pdvlara.sk

Najčastejšie používané potravinové aditíva

POTRAVINY

POD DROBNOHLADOM

V poslednej dobe badať trend v sledovaní rôznych ukazovateľov hodnôt konzumovaných potravín. Hlavnými ukazovateľmi sú energetická hodnota [vo vyjadrení kcal alebo kJ, pričom prepočítavací faktor je 1 cal = 4,1868 J], obsah vody, alkoholu, tuku, cukru, bielkovín, ale aj rôzne potravinové aditíva – označované kódom E systému Európskej únie, takzvané „E-čka“. V spleti rôznych označení sa zameriame na najčastejšie používané a ich účinok.

LÁTKY PREDLŽUJÚCE TRVANLIVOSŤ

Z hľadiska predajnosti výrobku je dôležitá jeho doba trvanlivosti. Na ovplyvnenie tohto parametra sa používajú látky predlžujúce trvanlivosť.

Rozlišujeme dva základné druhy látok predlžujúcich trvanlivosť potravín:

- **antimikrobiálne látky, konzervačné prostriedky alebo konzervanty** používané na ochranu proti nežiadúcim mikroorganizmom

- **antioxidanty**, ktoré sú ochranou niektorých zložiek potravy (najmä vitamínov) pred oxidáciou

- **Antimikrobiálne účinky** má veľké množstvo prírodných zložiek potravinárskych materiálov. Rad ďalších látok sa do potravín zámerne pridáva. Ako konzervanty sa používajú niektoré organické kyseliny a ich soli, alebo anorganické kyseliny, ich soli a estery, oxid siričitý a niektoré jeho zlúčeniny. Ako fungicídy sa používajú niektoré fenoly, thiabendazol, zvláštne použitie majú antibiotiká, enzým lyzozým a z anorganických zlúčenín dusitany a dusičnany. Konzervačné účinky majú aj látky, ktoré sa radia do iných skupín potravinárskych aditív (napr. kyselina octová), alebo sa medzi aditíva nezaraďujú (sacharóza, chlorid sodný – soľ). V priemyselnej praxi sa, samozrejme, okrem chemických látok používajú metódy založené na fyzikálnych princípoch. K nim patrí predovšetkým konzervovanie teplom (pasterizácia, sterilizácia), chladením (chladienie, mrazenie), sušením (dehydratácia), radiačným žiarením a novšie tiež pôsobením vysokého tlaku.

► Kyselina benzoová E-210

Kyselina benzoová a vo vode rozpustné benzoáty sa používajú najmä ako antimykotické činidlo. Väčšina kvasiniek a plesní je inhibovaná nedisociovanou kyselinou s koncentráciou 500-1000 mg.kg⁻¹. Niektoré baktérie inhibuje už množstvo 100-200 mg.kg⁻¹, ale rad baktérií je inhibovaný koncentraciami omnoho vyššími. Aktívnu formou je nedisociovaná kyselina, ktorá je účinnejšia ako anión. Účinok spočíva v inhibícii využitia aminokyselín mikroorganizmami, inhibícii transportu substrátu a inhibícii enzýmov zúčastňujúcich sa na metabolizme kyseliny octovej, oxidatívnej fosforilácii a cyklu kyseliny citrónovej. Kyselina benzoová sa v malom množstve nachádza ako prírodná zložka hlavne v ovocí, mliečnych výrobkoch a balzamoch.

► Kyselina sorbová E-200

Kyselina sorbová a jej soli (sorbáty) sú účinnými inhibítormi radu plesní, kvasiniek a niektorých baktérií. Používa sa podľa druhu potraviny v množstve 200-2000 mg.kg⁻¹. Účinok súvisí s inhibíciou dehydrogenáz zúčastňujúcich sa na oxidácii mastných kyselín, sulfhydrylových enzýmov a sčasti s transportom látok cez cytoplazmatické membrány.

► Kyselina octová E-260

Používa sa ako konzervačný prostriedok a zároveň ako okyseľujúca látka (acidulant). Je účinná proti kvasinkám a baktériám, menej proti plesniam. Tolerantné sú baktérie octového, mliečného a maslového kvasenia. Používa sa hlavne pri nálevoch konzervovanej zeleniny. Mechanizmus účinku spočíva v pôsobení na cytoplazmatickú membránu (inhibícia elektrónového transportu).

ADITÍVA

Podľa účelu použitia aditíva delíme na šesť hlavných skupín:

- látky predlžujúce trvanlivosť
- látky upravujúce arómu
- látky upravujúce farbu
- látky upravujúce textúru
- látky zvyšujúce biologickú hodnotu
- ďalšie aditívne látky

► Oxid siričitý E-220

Oxid siričitý a jeho zlúčeniny sa používajú nielen ako konzervačné prostriedky, ale aj na inhibíciu reakcií enzýmového a neenzýmového hnednutia a na bielenie. Majú tiež antioxidačné vlastnosti. Pôsobia pri koncentracii 1-1000 mg.dm⁻³ (podľa druhu potraviny) a nízkom pH prostredia.

► Chlorid sodný

Je bežne používaný v kombinácii s inými konzervačnými prostriedkami a metódami konzervácie. Antimikrobiálna aktivita súvisí so schopnosťou znižovať aktivitu vody, a tak vytvárať nepriaznivé prostredie pre rast mikroorganizmov (podobne sacharóza). Účinná koncentrácia je 10-160 g.kg⁻¹.

- **Antioxidanty** chránia pred znehodnotením spôsobeným oxidáciou, ktorej prejavom je žltnutie prítomných tukov a ďalších ľahko oxidujúcich zložiek potravín.

Medzi prírodné antioxidanty patria hlavne estery mastných kyselín s kyselinou askorbovou, tokoferoly, flavonoidy, lignany, kurkuminoidy, jednoduché fenoly, najmä hydrochinón a spomedzi syntetických antioxidantov sú významné estery kyseliny gallovej, fenolové antioxidanty butylhydroxyanisol (BHA) a butylhydroxytoluen (BHT) a mnohé iné.

Legislatívny rámec používania uvedených aditív je presne vymedzený, ale biologické hodnotenie je značne problematické, nakoľko veľa z týchto látok vykazuje biologickú aktivitu (napr. flavonoidy – spazmolitické, protizápalové, protinádorové účinky).

Ing. Rastislav Hazucha
(zdroje u autora)



GLUTÉN – strašiak v potrave?

Glutén (lepok) je obilná bielkovina. Je to veľmi lepkavá, tuhá, priehľadná, mazľavá látka, ktorá sa prenáša do krvi a lymfy, zahusťuje ich a chorobne mení štruktúru telesných tekutín, na všetko sa lepí, opúzdruje menšie molekuly (cukor, cholesterol, tuky, soli), ktoré sa potom dostávajú do krvi neúčinne strávené. Zdravý človek má v črevách výdatnú slizničnú výstelku a zdravú bakteriálnu flóru (prospešné črevné baktérie, ktoré potrebujeme vo veľkom množstve) a veľa gluténu sa vylúči stolicou.

U chronicky chorých ľudí, kde je výstelka čreva priepustná, sa dostáva glutén do krvi a odtiaľ do orgánov ako sú pečeň, slezina, pankreas, žlčník a pevne sa usadí v rôznych tkanivách.

■ V súčasných druhoch obilia je glutén hlavným faktorom, ktorý narušuje tráviace procesy – najmä však v kojeneckom a batolivom veku, a tiež po štyridsiatke sa znášateľnosť lepku zhoršuje. Naše telo, samozrejme, potrebuje bielkoviny, ktoré sa nachádzajú vo všetkých obilninách, ale dnešné gluténové zmesi sú škodlivé a veľmi ťažko sa z tela odplavujú. Majú vysokú molekulárnu váhu a hustotu, darí sa im imitovať ľudské bielkoviny, ale ich molekulárna činnosť je iná.

■ Glutén môže byť príčinou alergie. V reakcii na prudký gluténový alergén telo produkuje veľký počet bielych krviniek na svoju obranu. Leukocyty produkujú hustú bielkovinovú látku, ktorá obalí jedlo s obsahom gluténu. Keď je tenké črevo plné tohto hlienu, dochádza k poruche trávenia, k zmene kyslosti, postupne vyhynú potrebné črevné baktérie a do čreva preniknú kvasinky, prípadne niektoré škodlivé baktérie (napríklad hnilobné).

■ Glutén je prítomný v tele dnešného človeka vo veľkom množstve, nachádza sa dokonca v kĺboch a v nervových vláknach. Je potrebné si uvedomiť, že u ľudí, ktorí konzumujú veľké množstvá chlebovín, sušenok, cestovín a müsli, tvorí glutén veľkú časť objemu ich potravy.

■ Dnešný glutén je iný ako bol pred niekoľkými desaťročiami. Okolo roku 1900 začala hybridizácia obilovín. Predtým mal glutén úplne iné vlastnosti a živé organizmy ho dokázali v procese trávenia úplne rozložiť. Od konca 2. svetovej vojny sa pestujú špeciálne druhy pšenice, ktoré lepšie vyhovujú pekárenskému priemyslu, majú ale zmenené biologické vlastnosti.

■ V detskej a dospeljej populácii sa vyskytuje ochorenie spôsobené neznášateľnosťou gluténu – celiakia. V súčasnosti existuje iba jediná liečba

– celoživotná bezlepková strava. Lepok však nepredstavuje nevyhnutnú hrozbu pre naše zdravie. Ak ho nie je priveľa a ak máme zdravé tenké črevo, glutén sa do vnútorného prostredia nedostane.

■ Ak sa v tele nahromadí glutén, objavujú sa degeneratívne choroby – napríklad reumatické zápalové kĺbové a roztrúsená skleróza. Zdá sa, že v prípade roztrúsenej mozgomiešnej sklerózy existuje silný vzťah medzi touto chorobou a konzumáciou gluténu, denaturovaných tukov a bielkovín. Pri liečbe bezgluténovou, nízkotukovou a nízkotoxickou diétou dosahujú mnohí pacienti zaujímavé pokroky. Predpokladá sa, že lepok brzdí prirodzený tok nervových vzruchov. Kto trpí niektorým degeneratívnym ochorením, má pravdepodobne poškodené črevá, ktoré umožňujú prenos rôznych škodlivých látok do krvi.



■ Nové vedecké poznatky odporúčajú, aby sa deťom v prvom roku života nepodávalo žiadne jedlo obsahujúce glutén z dôvodu ochrany výstelky ich čriev. Neskôr môžu tieto deti lepšie znášať denaturovanú potravu. Alergológovia a imunológovia upozorňujú, že počet potravinových alergií sa zvyšuje v dobe, keď matky prestanú svoje deti kŕmiť a začínajú ich kŕmiť detskou výživou z kravského mlieka a obilovín (Feminar, Sunar, rôzne mliečne kojenecké kaše, pudinky, krupicová kaša, Sunarka...). Donedávna sa ešte nevedelo, že deťom do 2–3 rokov

chýbajú niektoré enzýmy a nedokážu štiepiť niektoré zložky obilnín. Dlhú dobu sa tiež nevedelo, že kravské mlieko je najčastejším zdrojom alergií v detskom veku. Mnohé deti od malička kŕmené kravským mliekom a obilninami nemali šancu vybudovať si toleranciu k týmto potravinám a stali sa alergikmi. Detskí lekári odporúčajú nedávať deťom v prvých troch rokoch života živočíšne potraviny a obiloviny s obsahom lepku.

■ *Lepok sa nachádza v pšenici, raži, ovse, jačmeni.*

■ *Potraviny bez lepku sú proso, ryža, pohánka, amarant, kukurica, zemiaky.*

Pšenicu, raž, ovos a jačmeň by sme mali jesť v podobe naklíčených zŕn, pretože počas klíčenia dochádza k biologickým premenám gluténovej bielkoviny. Pri konzumácii výrobkov z pšeničnej múky prijímame asi 15 % gluténu, pšenica obsahuje zo všetkých druhov obilia najviac gluténu a jej moderné hybridy ho obsahujú ešte viac.

■ Obilie je vynikajúca potrava. Ľudia ho celé tisícročia konzumovali, pretože telu poskytovalo takmer všetky potrebné živiny. Dnes už je to inak. Zdraví ľudia môžu jesť pšeničné výrobky v obmedzenom množstve, pretože ich imunitný systém a črevá majú pod kontrolou rovnováhu medzi príjmom a vylučovaním škodlivých látok. Keď sa však v tele nahromadí veľa nestráviteľného odpadu, najmä gluténu, výsledkom je častý výskyt pásového oparu, kandidózy, afty v ústnej dutine, ale aj mnohé vážne degeneratívne ochorenia. Malé množstvo chleba nikomu neuškodí, ale dlhodobá konzumácia veľkého množstva gluténových látok spôsobuje poruchy nášho zdravia.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

*Dr. Nadia Coates, Norman Jollyman:
Ide o život*

Pesimistický pohľad na život nikomu nepomáha...

ROZHOVOR na lavičke

Optimisti žijú dlhšie, sú zdravší – áno, verím tomu, že zmenou zmýšľania sme schopní prekonať mnohé ochorenia.



„Ivan, ty si lekár,“ prihovorím sa môjmu starému známemu, „potrebovala by som poradiť.“ Dávno sme sa nevideli a chvíľu som mu musela vysvetľovať, ako som schudla.

„To je neuveriteľné – 38 kilogramov, bez diéty? Počkej, to sa vôbec nedá,“ oponuje mi mladý chirurg na ulici.

„Porozprávaj mi o mozgovej činnosti,“ skáčem mu do reči, „vieš, tá vaša lekárska terminológia, hovoríte ako Papuánci, kto vám má rozumieť?“ ľahám ho za rukáv. „Podľa sadnime si, tu je lavička. Chcela by som vedieť, či myšlienky dokážu ovplyvniť funkciu mozgu. Teda, či som schopná poškodiť káblíky v hlave,“ dobiezam doňho. „Vieš, predstavujem si to tak, že mozog pracuje na báze počítača. Malý, geniálny biopočítač, ktorý mi sedí v hlave a riadi celý organizmus,“ uvažujem nahlas.

„Pozri,“ chytá sa konečne Ivan, „každá z približne 16 miliárd nervových buniek mozgovej kôry je porovnateľná s malou elektrickou batériou. Sú polarizované tak, že povrch a vnútrajšok majú opačné póly. Vplyvom biochemického pôsobenia neuróny niekoľkokrát za sekundu zmenia póly...“

„Moje nervy,“ zastavujem rozohneného lekára, „nerozumiem ti, hovor ako človek!“

„O.K. náš mozog naozaj pracuje ako počítač. Aj keď to je veľmi jednoduché vysvetlenie. Môžeme pokladať myšlienku za, mhm, elektrický impulz? Mozog produkuje elektrickú aktivitu v rôznych kmitočtoch. Frekvencia sa meria elektroencefalografom EEG. To poznáš – ďalej?“

„Ovplyvní môj zmenený mentálny stav, povedzme hnev, jeho funkciu?“ vypytyjem sa.

„Samozrejme, zmena frekvencie sa ukáže,“ odpovedá Ivan.

„Čo sa stane, ak vnímam dlhodobý stres? Poškodím si káblíky?“

„Káblíky asi ani nie, ak sa môžem vyjadriť tvojimi slovami, ale je veľmi pravdepodobné, že vzniknú v tele iné informácie. Dnešná veda potvrdzuje, že civilizačné ochorenie, ako je povedzme nadváha, je spôsobené práve tým, že žijeme prírýchlo. Vieš, často sa to stáva aj mne, nestíham, nevládzem a potom doháňam energiu,“ vzdychne Ivan a pozrie si na brucho.

„Všetci vieme, ako nadváha vzniká – prejedáme sa. Málo sa pohybujeme. Presúvame sa všade autami, zabudli sme chodiť. Zvykli sme si, že obézny človek je niečo úplne normálne.“

„To máš pravdu. Kým som bola tučná, učili ste ma, myslím vás odborníkov, že mám zmeniť svoj životný štýl. Znelo to dobre, iba ste mi nepovedali, ako... Ivan, prečo človek tak ťažko mení svoje návyky? Čoho sa bojíte?“ pýtam sa filozoficky.

„Ktovie, azda je to tým, že po vychodenom chodníku sa kráča jednoduchšie. Niečo podobné poznám zo svojej ordinácie. Pacienti si sťažujú, že ich bolí chrbát. Poviem im, že sa treba viac hýbať, cvičiť. Vieš, čo mi povedia? Vraj nemajú čas. Niekedy uvažujem, kam ľudstvo speje. Máme čas na televíziu, máme čas na prácu – ľudia sa venujú kadečomu. Zabúdajú na seba. Výskumy vzťahu myšlienok a telesného zdravia prebiehajú už dlhé roky,“ pokračuje Ivan, „nič nové pod slnkom. Už aj naše

babičky vedeli, že v zdravom tele je zdravý duch. Všetky tieto výroky ľudstva sa opakujú v každom jazyku.“

„To znamená, že ak som povedzme chorá, môžem dobrovoľne podporovať svoje telo pozitívnymi myšlienkami? Aký to má dopad na môj organizmus?“ pýtam sa.

„Všetci vieme, že pesimistický pohľad či už na naše zdravie, alebo na život ako taký, nikomu nepomáha. Z mojej praxe poznám, že negatívne naladený pacient sa lieči horšie ako ten, ktorý pridá svoje oduševnenie a verí tomu, že všetko dobre dopadne. Do dnešného dňa sa v ordináciách objavujú ľudia, ktorí si sťažujú na určité bolesti, napriek tomu, že vyšetrenia dokážu, že všetky testy sú v norme. Tieto „psychické bolesti“ akoby poukazovali na to, že v tele nie je rovnováha. Akési upozornenie – preťažuješ ma. Žijeme veľmi hektickým životom. Nedbáme na varovné signály – radšej užijem liek a je pokoj.“

„Dobre, tak mi teda povedz, prečo človek podceňuje svoje negatívne myšlienky? Ako je možné, že nechápem, že stresom sa dokážem úplne zničiť,“ dodávam...

Ivan sa usmeje a pozrie na mladého muža, ktorý prechádza okolo nás. Ukáže naňho prstom a povie mi: „Skús sa ho spýtať. Stav sa, že neuverí, ak mu povieš, že naša imunita je značne ovplyvnená činnosťou mozgu. Optimisti žijú dlhšie, sú zdravší – áno, verím tomu, že zmenou zmýšľania sme schopní prekonať mnohé ochorenia a aj nadváhu.“

Teraz sa usmievam ja: „Vidíš, a presne to som urobila. Prestala som sa zaoberať tým, ako som tučná, a začala som sa podporovať. Radikálne som zmenila svoje zmýšľanie a výsledok sa prejavil takmer okamžite.“

„Áno, to radím aj svojim pacientom. Nie je dobré, ak sa odávajú svetabôlu. Vieš, v takom tele prebiehajú veľmi komplikované procesy. Stres je vlastne istý emočný stimul a organizmus odpovedá po svojom – upraví biochemickú reakciu pomocou nervového systému a endokrinných žliaz. A to má dopad na celý organizmus.“

„To znamená, že ak vymením negatívnu myšlienku za pozitívnu, ovplyvním svoje telo a naštartujem liečebný proces?“ skočím mu do reči.

„Tým vlastne strácaš tú reakciu, ktorú si v tele sama vyvolala. Organizmus nemá dôvod, aby vyvolával zmeny a vracia sa do svojej normy. Pozri, veľmi jednoduchým príkladom je trieska, ktorá ti hnisá pod kožou. Ak ju vyberieš, niet dôvodu, aby telo reagovalo na cudzí predmet.“

„Jasné, ale to je mechanická záležitosť a všetci vieme, že stačí triesku vybrať. Rana sa zahojí sama,“ smejem sa. „Ale vieš, aké je ťažké tvrdiť si pozitívne o svojej postave, ak vyzeráš ako Mobby Dick?“

Beáta Račeková

zdroj: Edita Šipeky „Vysoká škola chudnutia“



KRÁĽOVSKÉ RAŇAJKY

podľa MUDr. Igora Bukovského, PhD.

„Nemám na raňajky čas,“ sťažuje sa mladý muž. „Chcem chudnúť,“ argumentuje dlhovlasá slečna. „Ráno mi to vôbec netrávi,“ vzdychá starší pán. Dobre poznáte tieto reči o raňajkách. Len málo ľudí vie, ako, čo, prečo a kedy raňajkovať a ešte menej to aj pravidelne robí.

Najčastejším nepriateľom pravidelných a kvalitných raňajok je:

- ranný zhon (kto ho nemá?!, ale prečo?)
- odpor k jedlu ráno (dôsledok alebo príčina?) a
- snaha schudnúť (na ceste k správnej hmotnosti krok takmer do priepasti!).

A navyše: medzi tými, ktorí raňajujú, je veľa takých, ktorí zjedia príliš veľa alebo príliš málo, ktoríedia príliš hltavo alebo vypijú príliš veľa tekutín. Kedy teda raňajkovať? A čo? Ako?

Univerzálny recept na ideálne raňajky neexistuje, ale základný vzorec správneho raňajkovania sa poskytnúť dá.

Optimálne časovanie jedla a tekutiny by malo vyzerať nasledovne:

1. príjem tekutiny (asi 0,5 litra)
2. pauza 15 až 30 minút
3. samotné raňajky.

Otázku „Čo piť?“ vyriešime inokedy. Ako strávite tých 15 až 30 minút medzitým, nechám na vás. Viete však, čo a kedy jesť?

Navrhujete praženicu z troch vajec (treba bielkoviny!) s troškou klobásky (tá v tom tak chutí!), dva krajce chleba (samozrejme, bieleho!) a šálku čaju s cukrom. O chvíľu to dotlačíte jednou čokoládovou tyčinkou. Nazvime takéto raňajky **tradičné**. Ja vás pozývam na ovsenú kašu (2 šálky) s 2 lyžicami hro-

zienok, 1 lyžicou medu a 1 lyžicou lúpanej slnečnice. Vypite si aj pohár pomarančového džúsu a ak vám je málo, dajte si dva banány. Takéto raňajky nazvime **moderné**. Raňajky tradičné sú plné tuku, ktorý spotrebuje veľa kyselika (odkrytie svalov a mozgu), budú sa dlho tráviť (preto ste po nich dlho sýti) a tuk sa bude lepiť pod kožu. Mastné jedlo nie je pre vás! Dajte si raňajky, ku ktorým vás pozývam ja a získate aj dostatok vlákniny, vitamínov, minerálov a fytochemikálií, ktoré chránia pred aterosklerózou, cukrovkou a rakovinou. A ešte niečo: po moderných raňajkách môžete organizmus fyzicky zaťažiť skôr a viac ako po tých tradičných. Nehrozí, že ich uvidíte ešte raz. Aj psychickú záťaž budete ľahšie a úspešnejšie znášať. Skúste to niekoľko týždňov.

A čo tí, ktorí nejedia ráno vôbec nič alebo jedia len ovocie? Argumenty, že nemôžem ráno jesť, lebo moje telo to odmieta, nie sú opodstatnené. Nechutí vám jesť, pretože si telo odvyklo. (To, že niekto už 10 rokov leží pred televízorom, tiež neznamená, že je nemožné, aby plával, bicykloval a chodil.)

Raňajky sú kráľovským začiatkom dňa, tak si ich doprajte!

Zdroj: www.akv.sk

malý kráľovský receptár

PEHAVÁ KUKURIČNÁ KAŠA

(pre 2–3 osoby)

► Potrebujeme:

- 3 šálky sójového mlieka
- 1 šálku kukuričnej krupice
- 1 šálku umytých hrozienok
- 2 PL strúhaného kokosu

► Postup:

■ Sójové mlieko necháme zovrieť a pomaly do neho primiešavame kukuričnú krupicu, aby nevznikli hrudky. Povaríme asi 5 minút. (Kaša nemá byť veľmi hustá.) Po dovarení ešte za horúca vmiešame hrozienka a kokos. Rozotrieme na tanieri a podávame posypané mletou škoricou a potreť jahodovým džemom. (Žiadne maslo, tuk je v kokose!)

HORÚCE VLOČKY S KOKOSOM

(pre 2 osoby)

► Potrebujeme:

- 1/2 až 2/3 šálky prebratých ovsených vločiek
- 2,5 šálky vody alebo sójového mlieka
- 1,5 PL strúhaného kokosu
- hnedý cukor alebo med na osladenie

► Postup:

■ Vodu alebo sójové mlieko privedieme do varu a pomaly prisypeme vločky, ktoré za stáleho miešania necháme zovrieť a na miernom ohni asi 15 minút povaríme. Keď sú vločky rozvarené na kašu, odstavíme a vmiešame kokos a trochu cukru alebo medu na osladenie. Podávame teplé.

TOFU „PRAŽENICA A LEČO“ BEZ VAJEC

► Potrebujeme:

- 250 g tofu
- olej, 50 ml vody
- 1 veľkú cibuľu
- červenú mletú papriku
- kurkumu (šafan)
- morskú bylinkovú soľ
- Tebi droždie

► Postup:

■ V hlbokom tanieri vidličkou rozpučíme tofu. Na oleji opražíme pokrúpanú cibuľu, trochu mletej červenej papriky, kurkumu na zafarbenie. Pridáme tofu, podlejeme vodou, dobre zamiešame, posolíme, ochutíme Tebi droždím a po 5-10 minútach praženia môžeme podávať.

KULT STROMOV

STROM ŽIVOTA
NÁŠHO

Na tretí deň podľa Genesis Boh stvoril zeleň – stromy a byliny. Uprostred záhrady Eden vyrástli dva stromy. Prvý bol Strom života, druhý Strom poznania dobra a zla. Strom života, ktorého ovocie zaručí večný život, symbolizuje pôvodnú rajskú záhradu, hojnosť a plnosť. Strom poznania so svojimi lákavými plodmi vyvoláva predstavu pokušenia konať proti Božej vôli a prikázaniam. Tieto rajské stromy sú často spájané s Kristovým krížom, ktorý premohol smrť a vrátil nám život. Preto sa na románskych a gotických freskách objavuje kríž v tvare stromu. Príkladom takejto fresky je Arbor vitae z gotického kostola v Žehre.

■ Svätý Augustín píše: „Strom nám ukázal nahotu, strom nás obliekol do lístia zltovania.“

■ Biskup z Poitiers Venancius Fortunat píše vo svojich hymnách o kríži: „Strom, ty krásny a žiadúci, ty kráľ stromov nehynúci, dostal sa ti osud blahý, na tebe pnel poklad drahý.“



■ Symbolom dlhovekosti je oliva a v Getsemanskej záhrade rastú olivovníky ešte od čias, keď Ježiš Kristus hlásal v Judei.

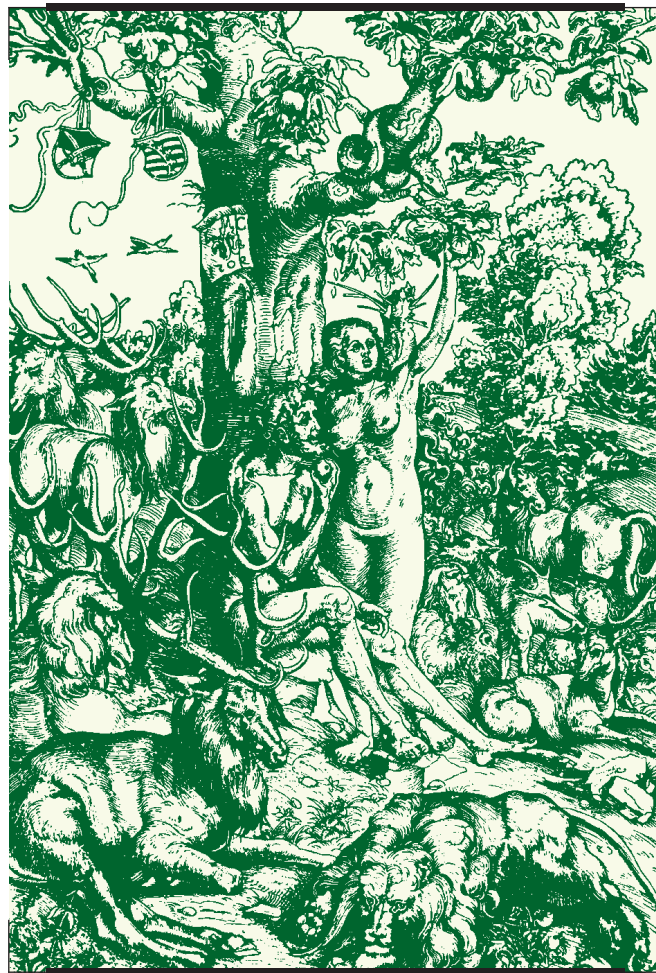
■ Aj iné národy mali svoj strom, kult stromov je prastará forma náboženstva, ktorá pripisovala stromom ochrannú moc. Kanaánci uctievali osamotene stojace, večne zelené vzácne stromy. Od nich prevzali tento kult židovské kmene. Známi sú denriti – mnísi pustovníci, ktorí v treťom storočí žili na stromoch. Starí Germáni uctievali bazu čiernu, keltskí Druidi vykonávali svoje obrady pod dubom. Niektoré národy mali posvätné háje. Takéto „remízky“ existujú dodnes v Marijskej republike na strednej Volge, kde sa nesmie ťažiť drevo. Rusi uctievali brezu ako

symbol čistoty v podobenstve s mladou nevestou.

■ Tento symbol nájdeme aj v našich dávnych slovesných útvaroch: „Zoľali brezu, už ju vezú, už na ňu chlapci nepolezú“ – ide zrejme o svadobnú lyriku.

Slováci uctievajú lipu, ktorá je aj stromom slovanskej vzájomnosti. V Bojniciach je známa lipa kráľa Mateja Korvína (1443 – 1490), pod korunou ktorej vraj uskutočňoval dôležité rozhodnutia. Aj na nádvorí hradu v Slovenskej Lupči rastie mohutná lipa, pod ktorou podľa legendy rád sedával poľovačkou unavený kráľ.

■ Téma stromu sa dostala aj do slovesnosti a literatúry. Známa je balada O zakliatej dievčine, ktorú zlá matka premenila na javor a hudci, idúc horou, strom zoľali a z dreva vyrobili husle.



■ Africké košaté baobaby možno inšpirovali A. S. Puškina k napísaniu básne o jedovatom strome Ančar. V Amerike uctievajú ozrutánske sekvoje, kanadským symbolom je javorový list, v Číne si vážili Pavlovniu plstnantú. V predstavách našich predkov bol strom miestom, kam odlietajú duše zomrelých. Bol často antropomorfizovaný (grécka báj o Filemónovi a Baucis na ich želanie po smrti premenených na stromy) a považovaný za bytosť medzi rastlinou a človekom. Symbol stromu sa objavuje v obyčajoch v rôznych podobách: v období „stridžích dní“ dievčatá chodili triasť vrbu, ktorá je vešteckým a bosoráckym stromom, ako vianočný stromček, počas kvetnej nedele dievčatá nosili vrbovú halúzku s farebnými stužkami a spievali: „Kvetná nedeľa, kde si kľúče podela...“ Vetvičkou sa zdobí pre šťastie aj štít rozostavanej novostavby. Vrbové bahniatka zastrčené pod strechou domu mali ochrániť dom pred bleskom. Dodnes je živý zvyk zdobiť svadobčanov roz-



■ Lipa kráľa Mateja Korvína v Slovenskej Lupči



■ *Lipa kráľa Mateja v Bojniciach – najstaršia lipa na území Slovenska*



lipa – strom slovanskej vzájomnosti

marínovým pierkom. Zachovalo sa veľa zvykov a magických úkonov, pri ktorých nesmel chýbať konárik či vetvička stromu, kriku. Najdôležitejšie však bolo využívanie stromu – dreva v každodennom živote človeka: od kolísky cez stavbu domu, interiérového mobiliáru, hospodárstva, drobných pracovných i zábavných predmetov aj umeleckých diel.

Stromy poskytujú ľuďom liečivé kvety (agát, lipa, baza, ruža), plody (ovocie, oriešky, kôstky, kôru).

■ Strom inšpiruje umelcov, odkedy človek dokázal vypovedať o svete hlasom, zvukom, pohybom, slovom, kresbou, maľbou. Spomeňme strom, pod ktorým sv. František káže vtákom, od maliara Giotta di Bondone na freske v bazilike v Assisi. Neskutočne bizarné tvary stromov a rastlín nájdeme v obrazoch z cyklu Záhrada pozemských rozkoší od Hieronyma Boscha. Nachádza sa tam aj stromočlovek, zakorenený do zeme, v trupe ktorého je interiér hostinca. Aj v ikonografickom zobrazení Palech.



■ *Strom v ikonografickom zobrazení Palech.*

strov z Palechu v Rusku má strom svoje významné miesto. Svojimi sviežimi perokresbami s košatými stromami sa významne vyznamenal Albrecht Dürer. Majstrom kresby agátov, symbolu južného Slovenska, je Stanislav Dusík, ktorý ilustroval román Ladislava Balleka, s rovnomenným názvom Agáty.

■ Stromy putovali s človekom po svete v podobe semienok a sadeníc, a tak sa dostali aj k nám. Dodnes je zachovaných veľa šľachtických parkov, spomedzi ktorých vyniká Arborétum v Mlyňanoch, v súčasnosti vedecké pracovisko SAV. Ochrana stromu je dnes predmetom širokého spektra ľudských aktivít. Dotýka sa každého z nás.

■ Stromy tvoria neoddeliteľné spoločenstvo s bylinami. Človek od nepamäti pozoroval, skúmal a využíval silu rastlín a bylín na dobré i zlé. V 8. až 13. storočí bolo liečenie ľudí výlučne v rukách mníchov, bylinkárov, ktorí praktizovali kláštornú medicínu a šírili ju prostredníctvom kníh. Impulzom pre takéto aktivity boli regule Benedikta z Nursie, ktorý okolo roku 530 založil kláštor na Monte Cassine v južnom Taliansku. Ora et labora – modli sa a pracuj – je

ideálnym spojením vita contemplativa a vita activa. Z kláštorňích bylinkových záhrad spomeňme aspoň Saint Gallen vo Švajčiarsku. Mních Walahfrid Strabo ospevoval vo svojich veršoch záhradu. Hildegarde z Bingenu (1098 – 1179), abatyša kláštorov Disibodenberg a Rupertsberg vo svojom diele Physica píše o liečivých bylinách aj v súvislosti s ľudovým liečiteľstvom, nábožensko-moralistickými úvahami i liečiteľskými návodmi. Z našich dejín je najznámejším kamaldulským mníchom bylinkár Cyprián z Červeného Kláštora v Zamagurí pri Dunajci. Dodnes je tam zachovaná kláštorňá lekáreň. Legenda hovorí, že Cyprián zbieral bylinky zo širokého okolia a liečil svojich druhov. Lietal vraj na krídlach z vrcholcov Troch korún. Bylinkové záhradky sa postupne vytvárali aj v šľachtickom prostredí a odtiaľ sa dostali neznáme rastlinky do vidieckeho – ľudového okolia. Známa slovenská bylinkárka Ľudmila Textorisová pochádzala z centra turčianskych olejkárov a šafraníkov – z Turčianskej Blatnice. Mapovala a zbierala bylinky z Gaderskej a Blatnickej doliny. Úcta a viera v uzdravujúcu moc bylín sa odráža aj v slovesnosti a poverách ľudu. Každý azda pozná legendu o jánskom kvete.



■ *Arborétum v Tesárskych Mlyňanoch založil v roku 1892 Dr. Štefan Ambrózy-Migazzi, rozprestiera sa na 67 ha*

Vo Veľkej Mani (Požitavie) sa ešte v 20. storočí chodilo na zelinky, spievali sa chorovodné piesne. Byliny sa využívali aj pri príprave ľudových jedál.

■ Bylinky, kvety, rastliny a stromy sú súčasťou nášho prírodného i kultúrneho dedičstva. Ich ochrana a zachovanie je v dnešnej dobe viac než aktuálne a naliehavé, pretože obsahom slova záhrada nie je len malé ohradené územie, ale celý svet.

PaedDr. Robert Žilík

tradičný český výrobca na slovenskom trhu

LIEČIVÁ SILA

BYLINNÝCH EXTRAKTOV

Byliny už od pradávna sprevádzajú ľudstvo. Ich liečivú silu ľudia využívajú tisíce rokov v rôznych podobách a formách (liečivé čaje, masti, bylinné obklady, kúpele, rôzne formy výťažkov od bylinných tinktúr až po aromatické oleje). Liečba bylinami je pre ľudský organizmus veľmi prirodzená a nezaťažujúca metóda, ktorá dokáže výrazne ovplyvňovať širokú škálu rôznych zdravotných problémov, bez akýchkoľvek nežiadúcich účinkov.



Výhradný dodávateľ:
firma Ing. Juraj Mihalička
mobil: 0911 72 02 22
tel./fax: 038 749 2458
e-mail: mihalicka@zoznam.sk

www.herbavitalis.cz
www.extraktzyozivychrastlin.sk

Aj slovenský trh ponúka širokú škálu bylinných prípravkov z rôznych končín sveta, v rôznej kvalite a účinnosti. Je však známe, že človek by mal konzumovať a používať rastlinné druhy rastúce v tom klimatickom pásme, v ktorom žije, pretože tieto rastlinné druhy sú jeho organizmu plne vyhovujúce nielen metabolicky, ale aj energeticky.

Dovoľte mi, aby som vám ako výhradný zástupca renomovanej českej firmy HERBA VITALIS, s. r. o., s potešením oznámil, že v týchto dňoch uvádzame na slovenský trh vynikajúce výrobky firmy, ktorá pôsobí na trhu už od roku 1997. Počas svojho pôsobenia si firma HERBA VITALIS získala na českom trhu svoje stabilné miesto.

PRINCÍP SPRACOVANIA A PRÍPRAVY

Základný princíp prípravy extraktov spočíva v spracovaní čerstvých rastlín ihneď po odtrhnutí. Rastliny sa pred naložením do extrakčného činidla (liehu) nedrtia, nemelú, ani neupravujú, ale ponechávajú sa v celom stave tak, ako vyrástli vo voľnej prírode. Technológia HERBA VITALIS je vlastne akýmsi ideálnym spojením postupov iných spracovateľských technológií a kvetových terapií, obohatená overenými prvkami výrobcov, ako je napr. metóda dvojfázového extrahovania (t. j. v prvej fáze výluhu sa získava z rastliny jej vitálna sila a v druhej fáze jej účinné látky).

Toto spracovanie prináša jednu veľkú výhodu oproti klasickému bylinárstvu, pri ktorom sa využívajú usušené rastliny. Pri metódach v klasickom bylinárstve je mnoho účinných látok vyskytujúcich sa v rastlinách pozmenených, a to hlavne oxidáciou pri sušení, použitím nesprávnych postupov sušenia a taktiež prítomnosťou škodlivých látok, ktoré môžu obsahovať okrem nežiadúcich plesní aj rôzne ťažké kovy a herbicidy.

PÔVOD BYLÍN

Všetky používané rastliny sa zbierajú ručne a výlučne v ekologicky čistých oblastiach Českej republiky. Najviac ich pochádza z Českomoravskej vrchoviny a horských oblastí (napr. Jeseníkov). Pravidlom pre výber lokality je, že v blízkosti by nemala byť žiadna rušná komunikácia. Najlepšie je, ak je miesto zberu oddelené lesným porastom. Niektoré byliny sa však musia vypěstovať, lebo sa v prírode prakticky nevyskytujú (napr. Benedikt, Echinacea, či veľmi vzácny Srdcovník). Pri umelom pestovaní výrobcovia využívajú pôdu, ktorá sa nikdy poľnohospodársky nevyužívala, nebola hnojená, ani chemicky upravovaná. Takúto lokalitu výrobcovia objavili neďaleko Žďárskych vrchov.

Rozdiely pôsobenia extraktov HERBA VITALIS a produktov vyrobených zo sušených rastlín

Pri častom a dlhodobom užívaní prípravkov pripravených zo sušených rastlín, najčastejšie sa jedná o bylinné čaje, ale niekedy tiež tinktúry, môže dôjsť k vzniku rezistencie – zníženie odolnosti organizmu voči podávanej látke. U extraktov HERBA VITALIS neboli doposiaľ zaznamenané žiadne negatívne prípady vzniku rezistencie a ani žiadne prípady vzniku závislosti na užívanom produkte, a to ani pri dlhodobom používaní.

VÝHODY POUŽÍVANIA BYLINNÝCH EXTRAKTOV HERBA VITALIS

Vysoká kvalita a vitalita

Byliny sú spracované šetrným spôsobom bezprostredne po ukončení zberu, preto si extrakty z nich vyrobené zachovávajú vitalitu, životnú energiu a komplexný súbor účinných látok.

Jednoduchá dostupnosť a príjemná chuť

Prípravky je možné ľahko a rýchlo používať aj na cestách, v zamestnaní, na dovolenke bez nutnosti prerušenia bylinnej kúry. Niektoré liečivé rastliny majú špecifickú chuť, či vôňu, ale vo forme extraktov je užívanie týchto bylín jednoduchšie a príjemnejšie.

Vynikajúca vstrebateľnosť

Jednoduchá aplikácia extraktov (nakvapkaním prípravku do trošky vody alebo priamo pod jazyk a podržaním v ústach) zaručuje okamžité vstrebávanie do krvného obehu (pod jazykom je výrazné prekrvenie).

Účinnosť, trvanlivosť a cenová dostupnosť

Dlhodobé skúsenosti s používaním výrobkov HERBA VITALIS a spokojnosť zákazníkov svedčia o účinnosti týchto prírodných prípravkov. Použitie liehu ako konzervačnej látky, ktorá je ľudskému organizmu prirodzená, použitie originálnej technológie spracovania a spôsob balenia umožňujú zachovanie kvality a trvanlivosti extraktov niekoľko rokov.

Príklady využitia bylinných extraktov HERBA VITALIS:

- čistia organizmus od toxických látok a usadenín (v kĺboch, svaloch, črevách, lymfatickom systéme...)
- znižujú prekyslenie tela
- celkovo posilňujú organizmus, imunitný systém (počas akútnych ochorení, počas rekonvalescencie)
- počas užívania chemických liekov (nie sú kontraindikované), znižujú ich nežiaduce vedľajšie účinky (výborne pôsobia aj počas užívania chemoterapie a rádioterapie)
- priaznivo vplyvajú na nervový systém a psychiku (pri vyčerpaní a strese)
- ich výhodou je, že ich možno podávať aj deťom, pričom u nich pri pravidelnom užívaní výrazne znižujú konzumáciu antibiotík

Ak sú počas bylinnej kúry zaradené aj opatrenia na úpravu životosprávy (obmedzenie konzumácie mliečnych výrobkov, mäsa, bieleho cukru), pravidelnosť pitného režimu, na eliminovanie stresových faktorov, účinky extraktov HERBA VITALIS sa prejavujú rýchlejšie a výraznejšie. Všetky výrobky firmy HERBA VITALIS pred uvedením na trh otestovali odborníci na prístrojoch EAV a odskúšali vybraní liečitelia. Nakoniec boli vyskúšané na väčšej skupine pacientov. Mnoho homeopatov si nejednokrát overilo, že použitím extraktov HERBA VITALIS sú schopní svojím pacientom pomôcť omnoho účinnejšie ako klasickými homeopatickými prostriedkami.

Liečebný efekt extraktov HERBA VITALIS je často razantný a pokiaľ si človek vlastným pričinením znovu nenaruší vnútornú rovnováhu a súlad v organizme, ich efekt je trvalý.



- **ELIXÍR ALERSAN** – znižuje precitlivosť organizmu na nepriaznivé vplyvy okolitého prostredia, autoalergiu
- má priaznivé účinky na prečistenie organizmu
- zvyšuje adaptačné schopnosti organizmu proti alergénom
- priaznivo ovplyvňuje stav sliznič dýchacích ciest a čriev
- priaznivo ovplyvňuje odolnosť organizmu proti vírusom a baktériám, má protizápalové účinky
- priaznivo ovplyvňuje (zmierňuje) svrbenie pokožky a vyrážok
- používa sa ako podporný prostriedok pri dýchacích problémoch, astme a sennej nádche

Obsahuje byliny: *Kapucínka väčšia, Echinacea purpurea, Levandula lekárska, Očianka Rostkovova, Dvojzub trojdielny*

- **ELIXÍR DERMASAN** – priaznivo pôsobí pri kožných problémoch
- priaznivo ovplyvňuje detoxikáciu organizmu
- priaznivo ovplyvňuje (zmierňuje) nepríjemné kožné prejavy – svrbenie, vyrážky, ekzémy
- priaznivo ovplyvňuje funkciu pečene a podžalúdkovej žlazy (pankreasu)
- harmonizuje činnosť obličiek
- má priaznivé protizápalové účinky
- odporúčame pri ťažších kožných afekciách

Obsahuje byliny: *Žltica maloúborová, Dvojzub trojdielny, Púpava lekárska, Silybum (Pestrec mariánsky) mariánske, Pakost smradlavý, Lubovník bodkovaný, Zlatobyľ obyčajná*

- **ELIXÍR DISBIOSAN** – priaznivo ovplyvňuje poruchy mikrobiálneho prostredia hrubého čreva a napomáha normalizovať črevnú mikroflóru
- prečisťuje tráviaci trakt a napomáha dezinfekcii čriev
- pri pravidelnom, dlhodobejšom užívaní a úprave stravy zabraňuje črevný trakt toxických nánosov
- priaznivo pôsobí pri úprave stolice
- preventívne pôsobí proti plynatosti a pocitu nafukovania

Obsahuje byliny: *Benedikt lekársky, Zlatobyľ obyčajná, Pakost smradlavý, Alchemilka lekárska, Orech čierny, Puškovec obyčajný*

- **ELIXÍR LYMFAVIT** – priaznivo ovplyvňuje látkovú výmenu
- podporuje odvod splođín z organizmu
- priaznivo pôsobí na čistenie krvi a moču
- priaznivo podporuje (zrýchľuje) obeh telových tekutín
- priaznivo pôsobí pri odstraňovaní opuchov (hlavne lymfatických uzlín)

Obsahuje byliny: *Nechtík lekársky, Lipkavec syridlový, Echinacea purpurea, Fialka trojfarebná, Túžobník brestový*

- **ELIXÍR NEFRONEN** – priaznivo ovplyvňuje činnosť obličiek, močového mechúra
- má priaznivé dezinfekčné, močopudné a protizápalové účinky
- podporný prostriedok pri zápaloch obličkovej panvičky
- priaznivo ovplyvňuje (uľahčuje) rozpúšťanie a vyplavovanie usadenín z močových ciest a obličiek

Obsahuje byliny: *Zlatobyľ obyčajná, Kapucínka väčšia, Vrbovka malokvetá, Túžobník brestový, Hluchavka žltá, Lipkavec syridlový*

- **ELIXÍR REUMEL** – priaznivo pôsobí pri reumatických problémoch
- priaznivo ovplyvňuje vyplavovanie škodlivých látok z kĺbových puzdier
- priaznivo ovplyvňuje látkovú výmenu a výživu postihnutých kĺbov
- zmierňuje bolesti kĺbov a zlepšuje ich pohyblivosť
- priaznivo ovplyvňuje a tlmi zápalové procesy súvisiace s akútnym reumatizmom

Obsahuje byliny: *Pakost smradlavý, Echinacea purpurea, Túžobník brestový, Mrlík dobrý, Breza previsnutá*

- **ELIXÍR RESPIRAN** – priaznivo pôsobí pri problémoch horných a dolných ciest dýchacích
- priaznivo ovplyvňuje vykašliavanie a rozpúšťanie hlienov
- priaznivo pôsobí pri dráždivom kašli a kŕčoch priedušiek
- priaznivo ovplyvňuje zvlhčovanie a regeneráciu sliznič dýchacieho ústrojenstva
- rozširuje priedušky a priedušničky
- napomáha odstraňovať chrapot

Obsahuje byliny: *Divozeľ veľkokvetý, Dúška tymiánová, Benedikt lekársky, Ginkgo dvojaločné, Oman pravý*



BENEDIKT LEKÁRSKY

- používa sa ako amarum
- priaznivo pôsobí pri tvorbe žalúdočných šťiav
- priaznivo ovplyvňuje tráviacu činnosť
- priaznivo ovplyvňuje, upravuje funkciu žľzníka a pečene
- má priaznivé protibakteriálne a protivírusové účinky
- pri vírusových ochoreniach, nachladnutí je vhodný v kombinácii s bylinou Echinacea Purpurea



DIVOZEĽ VEĽKOKVETÝ

- imunostimulátor, t. j. priaznivo povzbudzuje vlastné obranné sily organizmu
- priaznivo ovplyvňuje činnosť detskej žlazy
- pôsobí ako podporná bylina pri infekčných ochoreniach, chorobách z prechladnutia, chorobách dýchacích ciest



ECHINACEA PURPUREA

- priaznivo a výrazne ovplyvňuje obranyschopnosť a odolnosť organizmu
- priaznivo pôsobí a posilňuje biologickú imunitu hlavne pri zápaloch, infekciách a hnisavých procesoch
- má výborné preventívne protivírusové účinky
- priaznivo a výrazne pôsobí pri vírusových ochoreniach
- priaznivo ovplyvňuje látkovú výmenu
- má priaznivé protistresové účinky



ČISTIACA ZMES

- priaznivo pôsobí pri čistení organizmu od škodlivých látok
- priaznivo ovplyvňuje (zlepšuje) látkovú výmenu



CHOLA ZMES

- priaznivo ovplyvňuje choroby žľzníka, podžalúdkovej žlazy (pankreasu)
- priaznivo ovplyvňuje funkciu a činnosť pečene
- pôsobí preventívne proti tvorbe žlčových kameňov
- priaznivo ovplyvňuje vylučovanie žľče a napomáha tráveniu



KAPUCÍNKA VÄČŠIA

- má výrazne antibiotické a protibakteriálne účinky, hlavne v oblasti močových, pohlavných a dýchacích ciest
- priaznivo ovplyvňuje rast vlasov a zabraňuje ich vypadávaniu
- zabraňuje vzniku lupín



LUBOVNÍK BODKOVANÝ

- priaznivo pôsobí pri zápaloch
- má vynikajúce antibiotické účinky
- pri vonkajšom použití priaznivo pôsobí proti ekzémom
- má priaznivé hojivé účinky
- priaznivo pôsobí pri stavoch úzkosti a pri psychickom napätí (nutné pravidelné a dlhodobé používanie)

- priaznivo pôsobí pri problémoch nespavosti
- priaznivo pôsobí pri žalúď. problémoch



OBLIČKOVÁ ZMES

- priaznivo ovplyvňuje činnosť obličiek a činnosť močového mechúra
- pri užívaní je nutné vypíť denne min. 2 litre tekutín



PESTREC MARIÁNSKY

- priaznivo pôsobí pri problémoch so žľzníkom (zvyšuje tvorbu a vylučovanie žľče)
- priaznivo pôsobí ako podporný prostriedok pri ochoreniach pečene
- priaznivo pôsobí pri regenerácii pečňových buniek
- priaznivo pôsobí na slezinu, dvanástorník a žľzník
- pôsobí preventívne (zabraňuje) tvorbu žľčových kameňov



POSILŇUJÚCA ZMES

- priaznivo ovplyvňuje (zvyšuje) obranyschopnosť organizmu
- priaznivo ovplyvňuje (posilňuje) organizmus pri infekčných a iných ochoreniach
- priaznivo ovplyvňuje (aktivizuje) imunitný systém



PRIEDUŠKOVÁ ZMES

- priaznivo ovplyvňuje vykašliavanie
- priaznivo ovplyvňuje (zmierňuje) dráždivý kašeľ
- priaznivo pôsobí pri zápale priedušiek
- priaznivo pôsobí na regeneráciu sliznic dýchacích ciest



PÚPAVA LEKÁRSKA

- priaznivo pôsobí, podporuje látkovú výmenu a tráviacu činnosť
- priaznivo pôsobí na činnosť pečene, pankreasu, žľzníka
- priaznivo pôsobí pri úprave hladiny cukru v krvi
- priaznivo pôsobí pri zvýšenom cholesterole



RIMBABA OBYČAJNÁ

- priaznivo a výrazne pôsobí pri migrénach
- priaznivo pôsobí pri bolestiach hlavy po nadmernej psychickej námahe
- používa sa nielen vnútorne, ale je možné ju použiť aj na potieranie (čelo, spánky)
- má antibiotické účinky
- používa sa pri črevných zápaloch
- priaznivo pôsobí pri reumatických problémoch



ŠALVIA LEKÁRSKA

- priaznivo pôsobí pri zápaloch
- má priaznivé dezinfekčné účinky
- priaznivo účinkuje pri nadmernom potení
- priaznivo pôsobí pri bolestiach hlava a je možné ju použiť ako kloktadlo
- priaznivo pôsobí na látkovú výmenu
- priaznivo pôsobí pri vysokej hladine cukru v krvi
- priaznivo pôsobí pri reumatizme

Naturica®

redukcia telesnej
hmotnosti,
obranschopnosť
organizmu



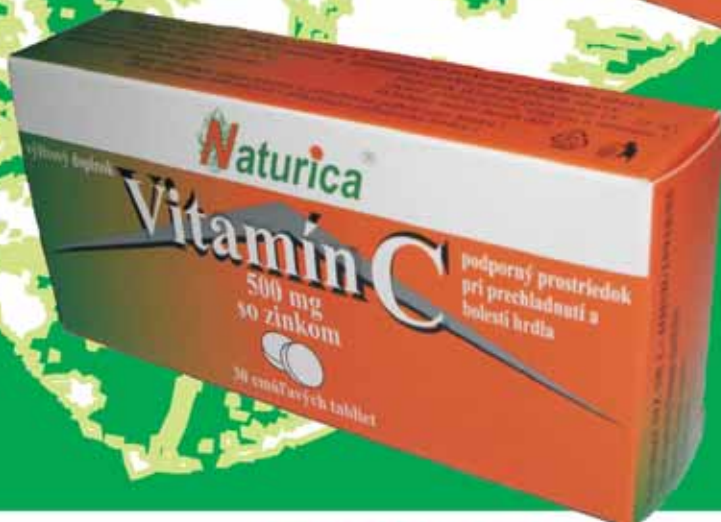
srdcovo-cievny,
nervový systém,
stres



prírodný
antioxidant



pleť, zuby,
nechty,
vlasy



nachladnutie,
bolesti hrdla,
imunita

Žiadajte vo svojej lekárni

NATURICA, spol. s r.o.,
M. R. Štefánika 517/23, 907 01 Myjava, SR



4 v 1 – aktivita z prírody

AKTÍVNE RASTLINY

Súčasná doba kladie na človeka veľké nároky. Zamestnávateľ vyžaduje nadpriemerný výkon v práci, manžel, manželka a deti zasa očakávajú skvelé výsledky doma. Niet sa čo diviť, že človek sa cíti unavený a bez života. Navyše organizmus oslabený stresom je náchylnejší na rôzne ochorenia. Dostávame sa do „začarovaného kruhu“ – sme unavení z choroby, chorí sme preto, lebo sme unavení. Ako z toho vyviaznúť?

ECHINACEA

► Je to vyššia bylina s purpurovými až fialovými kvetmi, ktorá sa pestuje aj u nás ako okrasná trvalka. Mnohí ju majú v záhradke, no možno ani netušia, že ide o liečivú rastlinu.



Svoj pôvod má na severoamerickom kontinente. Už Indiáni vyžívali echinaceu na liečenie rôznych zápalov, rán alebo infekcií. Do Európy sa dostala približne pred 300 rokmi. Najskôr ako okrasná rastlina, až neskôr, na prelome 19. a 20. storočia, si ľudia všimli jej liečivé účinky. Po objavení a užívaní antibiotík stratila echinacea svoj význam. V súčasnosti prežíva svoj „rozmach“, pretože čoraz viac ľudí dáva prednosť fytotherapeutickej liečbe, ktorá je k organizmu šetrnejšia a ohľadupľnejšia.

Echinacea obsahuje množstvo látok, ktoré majú výrazné liečebné účinky, napríklad kyselina cichorová alebo kaftarová. Prípravky obsahujúce echinaceu sa používajú najmä pri ochoreniach horných dýchacích ciest a pri chrípkach, pretože pomáhajú ničiť baktérie a vírusy v organizme. Zároveň stimulujú bunky imunitného systému. Výborné výsledky sa dosiahli aj v dermatológii pri zle sa hojajúcich ranách, pri pooperačných jazvách alebo omrzlinách.

LEUZEJA ŠUŠTIVÁ

► Môžeme ju poznať aj pod názvom „Maralov koreň“. Tento názov je odvodený od toho, že jej korene vykopávajú a s chuťou požierajú jelene marali. Domovom Leuzei šuštivej je východný Kazachstan, Mongolsko a územie ťahajúce sa až k Bajkalu. Dospelá rastlina sa podobá na podliak so svetlofialovým kvetom. Obsahuje biologicky účinné ekdysteroidy, flavonoidy, škroby, bielkoviny, silice a ďalšie účinné látky.



Leuzea šuštivá má výrazné tonizujúce účinky, ktoré po prvýkrát preukázal pán Saratikov. Tento pán ju testoval a skúšal na pacientoch trpiacich depresiami a všeobecnou slabosťou. Využíva sa pri vyčerpanosti, znižuje únavu, zvyšuje fyzickú aj duševnú odolnosť, odporúča sa pri rekonvalescencii po operáciách alebo intoxikáciách. Pozitívne vplýva na centrálny nervový systém, zlepšuje napríklad schopnosť učiť sa, ktorá je tak potrebná u študentov. Známy je aj jej účinok na znižovanie hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Zaujímavosťou je, že koreň leuzei používali Tatári ako afrodiziakum.



■ Echinacea



■ Leuzea šuštivá



■ Ženšen



■ Schizandra čínska

ŽENŠEN

► Je to jedna z najstarších liečivých rastlín, je známa už viac ako 5 000 rokov. Spočiatku sa používala v ázijskej tradičnej medicíne, jej „rodiskom“ je Ďaleký Východ, Čína, Kórea, ale aj horské oblasti Ruska. Prvá zmienka o ženšene sa objavila v 1. storočí pred naším letopočtom v Číne. Do Európy prišiel ženšen približne v 17. storočí, využívali ho lekári francúzskeho panovníka Ľudovíta XIV., ktorý je známy ako „kráľ Slnko“.



Koreň ženšena pripomína ľudské telo. Plodom sú červené bobule, ktoré majú 1–3 semená. Obsahuje glykosidy, sacharidy, lipidy, škroby, vitamíny, olej a množstvo minerálnych látok ako napríklad draslík, fosfor, sodík, mangán, horčík atď. Ženšen pozitívne vplyva na nervové vyčerpanie a celkovú slabosť organizmu. Používa sa pri rekonvalescencii po chorobách, úrazoch alebo operáciách, stimuluje imunitný systém a funkcie pečene, reguluje hladinu cukru v krvi, odstraňuje únavu, zlepšuje mozgovú činnosť, podporuje pamäť, zlepšuje výkonnosť. Používa sa tiež ako prevencia pred mnohými ochoreniami. Ženšen má aj výrazné antioxidantné vlastnosti, čiže zmierňuje a spomaľuje príznaky starnutia.

SCHIZANDRA ČÍNSKA

► Známa je najmä v tradičnej čínskej medicíne ako rastlina s výrazne tonizujúcimi účinkami, ktoré sú známe už od 5. storočia nášho letopočtu. Vyskytuje sa na Ďalekom Východe, v Číne, Kórei, Japonsku. Z kvetov sa tvorí súplodie 2 až 22 červených bobúľ, ktoré pripomína stravec ríbezle. Schizandra čínska obsahuje široké spektrum organických kyselín, napríklad kyselinu vínnu, jablčnú, citrónovú, jantárovú a pod.



Jej zložkou sú aj cukry, vitamín C a flavonoidy. V semenách je obsiahnutý olej, ktorý obsahuje steroly, tokoferoly, farmakologicky účinné lignany a minerálne látky ako napríklad draslík, vápnik, síru, horčík, sodík, či železo.

Povzbudzujúce účinky na centrálny nervový systém Schizandry čínskej využívali už starí Číňania. Táto rastlina má celý rad pozitívnych účinkov – stimuluje kardiovaskulárny systém, zvyšuje krvný tlak, zlepšuje ostrosť zraku, posilňuje organizmus po ťažkých operáciách a ochoreniach. Používa sa pri liečbe depresívnych stavov a pri poškodení pečene toxickými látkami a vírusmi.

Všetky štyri spomínané liečivé rastliny sú obsiahnuté v unikátnych bylinných kvapkách **Echinacea aktiv**, ktoré sú novinkou spoločnosti Aromatica SK. Pri výrobe kvapiek sa využili extrakty z koreňov rastlín Echinacei, Ženšena a Leuzei šušťivej a extrakt z bobúľ Schizandry čínskej. Kvapky sa odporúčajú používať na celkové posilnenie imunity organizmu, na prekonanie únavy aj stresu, ktorý je súčasťou každodenného života. Chránia organizmus pred vyčerpaním, výrazne posilňujú jeho odolnosť pred infekčnými chorobami. Bylinné kvapky Echinacea aktiv sa odporúčajú užívať 8 týždňov buď s jedlom alebo nalačno 3-krát denne po 20 kvapkách. Po osemdennej prestávke sa začnú užívať opäť. Dostanete ich kúpiť v lekární bez lekárskeho predpisu. [Viac info na www.aromatica.sk](http://www.aromatica.sk).

Mgr. Miriam Popelková

prípravok na kŕčové žily

Varixy Tabs

Kŕčové žily patria medzi vážne ochorenia žilového systému, ktoré podľa štatistických údajov postihujú každú druhú ženu a každého štvrtého muža. Kŕčové žily sa najčastejšie prejavujú bolesťami v lýtkach, kŕčmi, svrbením alebo pocitom „ťažkých nôh“. Existuje viacero príčin, ktoré majú za následok vznik tohto ochorenia. Je to najmä dedičná alebo vekom determinovaná strata elasticity žilových stien, hormonálne zmeny vznikajúce v období tehotenstva, užívanie antikoncepcie, ale tiež nadváha a nadmerné státie.

Varixy Tabs je prírodný prípravok zložený z rastlinných výťažkov, ktorý priaznivo vplyva na krvný obeh.

Je určený najmä pre ľudí trpiacich kŕčovitými bolesťami dolných končatín, tŕpnutím, pocitom „ťažkých nôh“. Pôsobí ako podporný prostriedok pri výraznejších opuchoch dolných končatín. Prípravok Varixy tabs vďaka svojmu zloženiu priaznivo vplyva na odolnosť cievnych stien, znižuje ich priepustnosť, čím sa následne zlepšuje žilový návrat a znižuje opuch.

Varixy tabs obsahuje extrakt z jadierok viniča hroznonorodého, citróna, červeného vína, pagaštanu konského, vitamín C, rutín, vitamín E, vitamín A, fluór, mangán, selén. Jedno balenie prípravku obsahuje 40 tableť.

Prípravok **Varixy tabs** je vhodné kombinovať s prípravkom **Varixy gel**.

Viac informácií vám poskytneme na telefonicknej infolinke: 0915 163 668.



Padajú generiká ďaleko od stromu?

Sandoz - kvalitné lieky za rozumnú cenu

Od teraz: Sandoz Generické lieky





prevencia pred zubným kazom



NEPODCEŇUJTE STAROSTLIVOSŤ O MLIČNE ZUBY SVOJICH DETÍ A VNÚČAT!

Dobrým základom kvality trvalých zubov sú v prvom rade zdravé mliečne zuby. Vo vývoji chrupu majú totiž nezastupiteľnú úlohu – držia miesto pre trvalé zuby a ovplyvňujú rast čeluste a sánky.

Podľa lekárov je pre zdravie zubov potrebný dostatočný prísun fluoridových iónov už od detského veku. Kombináciou vnútornej fluoridácie (napr. fluoridové tabletky) a vonkajšej fluoridácie vhodnou zubnou pastou či ústnou vodou s obsahom fluoridov (aminfluoridu, fluoridu sodného či monofluóru fosforečnanu sodného) môžete znížiť kazivosť zubov o 50 až 80%! Vnútna fluoridácia má však význam len pomerne krátku dobu – od 0,5 roka do 12 rokov veku dieťaťa – v období rastu zubov. Vonkajšiu fluoridáciu je potrebné vykonávať nepretržite, trvalo počas celého života – už od prvých zúbkov. Fluoridy posilňujú sklovinu a chránia ju pred účinkami všadeprítomných baktérií. Ideálne sú prípravky (gély, zubné pasty, ústne vody) s obsahom aminfluoridov.

Na odvápnenu a zmäknutú sklovinu pôsobia ako ochranný vytvrdzujúci obväz.

ČÍM SÚ AMINFLUORIDY VÝNIMOČNÉ?

Aminfluoridy – organická forma fluoridov – dokážu včas a v dosta-

točnom množstve uvoľňovať účinné fluoridové ióny a aktívne pôsobiť pri obnovovaní štruktúry zubnej skloviny. Preto sú niekoľkonásobne účinnejšie ako anorganický fluorid sodný, resp. monofluór fosforečnanu sodného. Ich účinok preukázalo vo svojich štúdiách viac ako 350 vedeckých prác.

Pravidelná starostlivosť o chrup je najlepšou investíciou na prevenciu pred zubným kazom a tisíckrát sa vášmu dieťaťu vráti!





AMINFLUORID obsiahnutý vo výrobkoch elmex® sa vo veľmi krátkom čase aktívne ukladá v zubnej sklovine:

- spevňuje ju, vďaka čomu sa stáva odolnejšia voči kyselínám,
- na celom povrchu zubov vytvára súvislú a dlhodobú ochrannú vrstvu pred pôsobením baktérií zubného plaku,
- aj na povrchu zubov, ktorý bol už čiastočne odvápený, dokáže obnoviť ukladanie minerálnych látok a zastaviť tvorbu začínajúceho zubného kazu.

Množstvo aktívneho fluóru napr. v detských zubných pastách Elmex je práve také, že dieťaťu nemôže poškodiť zdravie (napríklad pri náhodnom prehltnutí), ale dostatočné, aby zúbky ochránilo. Zubná pasta na ochranu pred zubným kazom **Elmex anticaries (červená)** je určená na denné používanie pre vekovú kategóriu už od 6 rokov, **Elmex senzitiv (zelená)** pre stredné a vyššie vekové kategórie – pri odhalených a citlivých zubných krčkoch. Ako intenzívnu liečebnú kúru odporúčajú zubní lekári používať 1-krát týždenne, najlepšie v nedeľu, **Elmex géľ – nedeľné menu** pre vaše zuby (pre deti od 6 rokov). Obzvlášť dôležité je používať tieto produkty večer pred spaním! Pretože sekrécia slín je v spánku nižšia, v noci môžu fluoridy pracovať na zotavení zubnej skloviny veľmi intenzívne! Ak zubnú hygienu doplníte ústnou vodou s obsahom aminfluoridu, posilníte sklovinu aj v nedostupných miestach. Následne ústnu dutinu už nevyplachujte, nechajte pôsobiť zvyšky roztoku v ústach počas noci.



ŠTATISTIKA VARUJE...

- Zubný povlak si vyberá na Slovensku svoju daň. Ochorením zubov a ďasien trpí asi 90 % slovenskej populácie. Už 12-ročné dieťa má 5 až 8 kazov alebo výplní. Na tomto alarmujúcom stave sa podpísali i zmeny v stomatologickej starostlivosti, ktoré zodpovednosť za chrup detí presunuli zo školských ambulancií na rodičov. Pre porovnanie, švajčiarske dieťa v tom istom veku má najviac 1 kaz alebo plombu. Je to zásluhou viac ako 40 rokov trvajúceho preventívneho programu, ktorý zredukoval pacientov v čakárňach stomatologických ambulancií na jednu pätinu.

Pravidelná starostlivosť o chrup je najlepšou investíciou na prevenciu pred zubným kazom a tisíckrát sa vášmu dieťaťu vráti! Deti bez zubného kazu oslobodíte od bolesti, uchránite ich zdravie a seba ušetríte nemalé financie na stomatologické či stomatologicko-estetické ošetrovanie.

RNDr. Miroslava Ungerová

**Vieme,
ako dosiahnete vyšší výkon!**

Vyrobené v podmienkach
GMP
100% garancia kvality



318,40

200,-

152,70

306,48

Koenzým Q10
+ vitamín E a selén
30 mg
pre vyšší výkon
organizmu

Koenzým Q10
+ vitamín E a selén
15 mg
pre vyšší výkon
organizmu

Koenzým Q10
+ vitamín E a selén
10 mg
pre vyšší výkon
organizmu

Koenzým Q10
30 mg
proti únave
a stamutiu



Vyrába: VITAR, s.r.o., Tř. T. Bati 385, 763 02 Zlín, Česká republika, www.vitar.cz

Dovozca pre SR: VITAR SLOVAKIA, spol. s r. o., ČSL armády 1, 036 01 Martin, Slovensko, www.vitar.sk





ANTIOXIDANTY

Antioxidačná ochrana organizmu je úzko spätá s produkciou voľných radikálov. Predstavuje zložitý komplex mechanizmov, ktoré fungujú vo vzájomnej súhre, dopĺňajú sa, prípadne sa ich účinok umocňuje.

■ Členenie antioxidantov možno robiť podľa viacerých kritérií. Sú nimi:

1. vplyv na tvorbu voľných radikálov – primárny, sekundárny, terciárny,
2. pôvod – endogénny, exogénny,
3. rozpustnosť – hydrofilita, lipofilita,
4. lokalizácia – extracelulárna, intracelulárna,
5. rozmer molekuly – vysoká, resp. nízka molekulová hmotnosť,
6. mechanizmus účinku – katalýza, inhibícia enzýmov, tvorba chelátov,
7. cieľová štruktúra – typ voľného radikálu.

Pre praktickú potrebu sa osvedčuje zjednodušené členenie na antioxidanty prirodzené a umelé. Prirodzené sa ďalej členia podľa rozpustnosti na lipofilné a hydrofilné, ktoré poznáme intracelulárne a extracelulárne. Na kvantifikáciu antioxidačného účinku sa používa hodnota tzv. celkovej antioxidačnej kapacity plazmy. Zvyčajne sa vyjadruje ako pomer antioxidačného účinku vzorky voči porovnávaciemu roztoku, ktorým je vo vode rozpustný vitamín E s koncentráciou 1,0 mmol/l. Patologicky zvýšená produkcia voľných radikálov pozitívne koreluje s antioxidačnou kapacitou, t. j. chorí jedinci majú túto kapacitu spravidla vyššiu než zdraví.

► **GLUTATIÓN** je najvýznamnejší intracelulárny neenzýmový antioxidant, ktorý ochraňuje bielkoviny pred voľnými radikálmi. Je zároveň koenzýmom enzýmu, ktorý odstraňuje H_2O_2 . Antioxidačná kapacita je podmienená optimálnym pomerom oxidovanej a redukovanej formy. Posun tejto rovnováhy v prospech redukovanej formy je príznakom pre mnohé ochorenia, spojené s oxidačným stresom – malignity, intoxikácie, diabetes, infarkt myokardu a iné. Glutatión sa zúčastňuje aj likvidácie produktov lipoperoxidácie.

► **VITAMÍN E** predstavuje typický membránový antioxidant, ktorý sa uplatňuje v ochrane lipidov biologických

membrán a lipoproteínov plazmy. Pri reakcii s voľným radikálom sa vitamín E inaktivuje, z čoho vyplýva potreba zabezpečiť jeho regeneráciu, najlepšie účinkom kyseliny askorbovej. Keďže oxidácia lipoproteínov skupiny LDL štartuje proces aterosklerózy, je snaha vymedziť úlohu vitamínu E pri jej vzniku a rozvoji. Sú k dispozícii prehľadné práce, ktoré sa zaoberajú možnosťami ovplyvnenia koronárnych zmien vplyvom vitamínu E, ich metodika a interpretácia výsledkov však presahuje formát tohto príspevku.

► **VITAMÍN C** zohráva v organizme dôležitú úlohu, aj ako antioxidant. Kým väčšina cicavcov si kyselinu askorbovú vytvára sama, človek je odkázaný na jej príjem z vonkajšieho prostredia. Najvyššia koncentrácia sa dosahuje v polymorfonukleároch, ktoré sa týmto chránia pred oxidačným stresom. Kyselina askorbová chráni pred oxidačným poškodením aj membrány fagocytov. U chorých a stavov, kde sa predpokladá zvýšená záťaž voľnými radikálmi, sa potvrdzujú nízke hladiny vitamínu C.

► **BETA-KAROTÉN** a ostatné karotenoidy sú farbivá rastlinného pôvodu. Beta-karotén účinne pôsobí ako zhášač singletového kyslíka, je ale schopný likvidovať aj voľné radikály, o. i. alkylperoxylové. Hoci sa beta-karotén považuje za jeden z najznámejších antioxidantov, klinické štúdie, ktoré popisujú jeho vplyv na karcinogézu, poskytli viacnásobné závery, napr. v prípade incidencie zhubného ochorenia pľúc.

► **KOENZÝM Q10** pôsobí ako dôležitý lipofilný antioxidant. Voľné radikály poškodzujú lipidy v procese lipoperoxidácie. Redoxný stav koenzýmu Q10 (pomer ubichinol/ubichinón) sa využíva ako marker oxidačného stresu, t. j. indikátor stupňa poškodenia lipoproteínov skupiny LDL. Dodávanie koenzýmu Q10 je opodstatnené predovšetkým u osôb so srdcovo-cievnyim ochorením. Znižuje počet arytmií a krvný tlak, zvyšuje výkonnosť pri fyzickej záťaži.

► Hoci **KYSELINA MOČOVÁ** predstavuje konečný katabolit purínov, aktívna tubulárna resorpcia v obličkách podporuje úvahy o jej ďalšej úlohe v organizme.

ANTIOXIDANTY

(pokračovanie článku zo str. 41)

Katalyzátorom tvorby kyseliny močovej je xantínoxidáza. Táto oxidáza za istých okolností katalyzuje aj vznik superoxidu, resp. H_2O_2 , takže jej inhibítor alopurinol sa tiež dá považovať za antioxidant. Antioxidačný účinok kyseliny močovej má charakter priamej väzby s voľnými radikálmi, ale zároveň vytvára pevné cheláty, čím zabraňuje ďalšej tvorbe hydroxylového radikálu. Existuje hypotéza, že hladina kyseliny močovej súvisí s vyššou nervovou činnosťou a dĺžkou života človeka.

► **MELATONÍN** je hormón, ktorého hladina kolíše nielen v priebehu dňa a noci, ale aj v závislosti od ročného obdobia. Antioxidačný účinok melatonínu sa uplatňuje vo vzťahu k radikálom – nitroxidovému, peroxylovému i hydroxylovému, k singletovému kyslíku, ku kyseline chlórnej, ako aj voči lipoperoxidácii. Väzbou na bunkové jadro ochraňuje pred oxidačným poškodením aj DNA. Z hľadiska antioxidačného pôsobenia zostáva otvorenou otázkou skutočnosť, že kým produkcia voľných radikálov je zvýšená počas dňa, produkcia melatonínu kulminuje v noci.

► **POLYFENOLY** získavame predovšetkým z rastlinnej potravy – ovocia, čaju, vína. Na túto chemicky rôznorodú skupinu používame aj označenie flavonoidy, resp. bioflavonoidy. S voľnými radikálmi vytvárajú „stabilné fenolické radikály“. S kovmi vytvárajú cheláty, podieľajú sa tiež na regenerácii vitamínov E a C. Strava bohatá na flavonoidy má význam v prevencii ochorenia koronárnych ciev, ale aj pri komplikáciách aterosklerózy ciev CNS. Polyfenoly obsiahnuté vo víne vraj inhibujú oxidáciu lipidov skupiny LDL.

Prehľad najznámejších antioxidantov možno zakončiť zmienkou o **ANTIOXIDAČNÝCH ENZÝMOCH**. Do tejto skupiny sa zaraďujú superoxidizmutáza, glutatiónperoxidáza a kataláza. Ich aktivita je vzájomne prepojená. Dôležitá je nielen ich súhra, ale aj ich neoddeliteľný vzťah k neenzymovým intracelulárnym antioxidantom.

Suplementácia látok s antioxidačným pôsobením by mala prebiehať adekvátne indikácii, predovšetkým v prípadoch ťarchavosti a dojčenia, starnutia, stresu, námahy, či porúch výživy. S odborníkom treba konzultovať vhodnosť podania, dávku i čas. Samoliečiteľský prístup sa neodporúča.

PharmDr. Boris Bobovnický



Denná dávka pohybu

NOVINKA!



Skrátená Informácia

Zloženie: Recoxa 15: meloxicamum 15 mg v 1 tablete. **Indikácie:** symptomatická liečba bolestivej osteoartrózy, symptomatická liečba reumatoidnej artritídy, symptomatická liečba ankylozujúcej spondylitídy. **Dávkovanie:** Osteoartróza: 7,5 mg/den (je možné zvýšiť na 15 mg/den). Reumatoidná artritída: 15 mg/den (je možné znížiť na 7,5 mg/den). **Ankylozujúca spondylitída:** 15 mg/den. Maximálna denná dávka je 15 mg. **Kontraindikácie:** Známa precitlivosť na meloxicam alebo pomocné látky. Podanie pacientom, u ktorých po predchádzajúcom podaní kyseliny acetylsalicylovej alebo iných NSAID nastal rozvoj príznakov astmy, nosových polypov, angioedému či žihľavky. Aktívny peptický vred alebo recidivujúci peptický vred. Závažná pečenevá insuficiencia. Nedialyzovaná ťažká renálna insuficiencia. Závažné nekontrolované zlyhanie srdca. Deti do 15 rokov, tehotenstvo a dojčenie. **Zvláštne upozornenie:** Zvýšená opatnosť: pacienti s anamnézou ochorenia hornej časti GI traktu, pacienti liečení antikoagulantmi, pacienti, ktorí hlásia nežiaduce účinky na slizniciach a koži, pacienti so zníženým krvným objemom a zníženým renálnym krvným prietokom. Liečbu prípravkom Recoxa je nutné ukončiť pri výskyte peptického vradu alebo gastrointestinálneho krvácania. **Interakcie:** Súčasné podávanie ďalších NSAID sa neodporúča. Perorálne antikoagulantia, tiklodipín, systémovo podávaný heparín, trombolýtika zvyšujú riziko krvácania. Riziko zvýšenia hematologickej toxicity metotrexátu a nefrototoxicity cyklosporínu. Možnosť zvýšenia hladiny lítia. **Nežiaduce účinky:** Dyspepsia, nauzea, zvracanie, bolesť brucha, zápcha, flatulencia, hnačky, gastrointestinálne krvácanie, peptické vtedy, ezofagitída, stomatitída. Závrat, bolesť hlavy, vertigo, tinitus, ospalosť. Palpitácie, zvýšenie krvného tlaku, sčervenanie tváre a krku. Pruritus, vyrážky, žihľavka, opuchy. Anémia, poruchy počtu krvných elementov, prechodné zmeny pečenevých testov, zmeny renálnych funkcií. Začiatok akútnej astmatickej záchvatov. **Ovplyvnenie schopnosti viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje:** Na základe farmakodynamického profilu a hlásených nežiaducich reakcií je ovplyvnenie týchto schopností nepravdepodobné. **Veľkosť balení:** 10 a 20 tabliet. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Zentiva a.s., Praha, Česká republika. **Dátum poslednej revízie textu:** Jún 2005. **Výdaj:** prípravok na lekárske predpis. Prípravok je hrađený zdravotnou poisťovňou. Pred predpísaním sa zoznámte s úplným znením súhrnnej informácie o prípravku.

Literatúra: (1) Nález opatrenia Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorým sa merí a doplnia opatrenie Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. OPL0604-24179/2004-SL

Westend Tower, Dúbravská cesta 2, 841 04 Bratislava
Národná 100, 920 27 Hlohovec, www.zentiva.sk

ZENTIVA

Od 1.1.2006
bez preskripčného obmedzenia⁽¹⁾



„HÝB SA STOJ ČO STOJ!“

Touto zásadou by sa mal riadiť každý, kto trpí na hocijakú formu zápalu kĺbov (artritídu), lebo je to stav, kedy pre postihnutého nemôže nikto iný urobiť viac než on sám. Každý sa môže opustiť a horekovať nad sebou. Pri väčšine chorôb si tým uškodí duševne, ale pri artritíde si uškodí ešte aj telesne.

Kto sa nevzchopí a nezabrání, aby sa jeho stav zhoršoval, je stratený. Ak si chce udržať pohyblivosť kĺbov v plnom rozsahu a ak chce, aby mu svalstvo neochablo, nesmie zahodiť pušku do žita. Ak platí pri väčšine chorôb, že lekár môže vykonať viac v prospech tých, čo si pomáhajú sami, platí to dvojnásobne o reumatických chorobách a o artritíde. Teda: **Pomôž si, človeče, aj lekár ti pomôže!**

Slovo artritída znamená zápal kĺbu. Neduh sa vyskytuje v niekoľkých formách: progresívna polyartritída (zdlhavý reumatický zápal kĺbov), akútna artritída (prudký zápal kĺbu) alebo chronická artritída, spôsobená chronickou infekciou, napríklad tuberkulózou. Prudký alebo zdlhavý zápal kĺbov sa môže vyskytnúť aj pri niektorých iných základných ochoreniach pľúc, krvi, pri dne a pod. Pri chronickej artritíde sa blany pokrývajúce kĺb zapália a zhrubnú, kým výstelka kĺbu, ktorá je zvyčajne klzká vďaka väzkej lesklej tekutine (tzv. kĺbový maz), zdurie od zápalu natoľko, že aj najmenší pohyb spôsobuje prudké bolesti. Progresívna polyartritída zvyčajne postihuje malé kĺby rúk a nôh, ale môže napadnúť aj veľké kĺby. Postihnuté kĺby sa po čase značne znetvoria.

Je možné, že progresívna polyartritída je príkladom autoimunity, čím sa rozumie precitlivosť voči vlastným tkanivám. Imunita (odolnosť) sa v tele vyvíja, keď sa vyvinú osobitné protilátky, schopné zneškodniť vnikajúce choroboplodné baktérie. Tento druh odolnosti možno vypestovať aj umelo injekčným vpravením mŕtvych zárodkov do tela, čiže očkovaním. Ak sa vyvinula odolnosť voči určitým baktériám, telo sa im postaví pri vzniknutí na odpor a zničí ich. Je možné, že čosi podobné sa odohráva aj pri zdlhavom reumatickom zápale kĺbov, ibaže v tomto prípade telo vyvíja imunitu voči vlastným tkanivám a usiluje sa ich zničiť. Je zrejme, že to nie je normálne. Úlohou imunity je chrániť, a nie ničť telo. U niektorých ľudí

sa vyskytuje činiteľ, vplyvom ktorého sa imunita takpovediac zvrháva.

Tak ako u niektorých ľudí neznámy činiteľ núti bunky „zdivieť“, takže sa začnú bez miery rozmnožovať – čím vzniká zhubný novotvar, čiže rakovina, podobne sa pri progresívnej polyartritíde „zjaší“ mechanizmus chorobnej imunity. Ak uvážime, že súhra určitých okolností spôsobí u niektorých ľudí tento čudný stav, je namieste otázka, prečo nevzniká u iných. Vysvetlenie je azda v tom, že ide o predispozíciu, náchylnosť, ktorá v súčinnosti so spúšťacím mechanizmom chorobu „rozhýbe“.

Zdá sa, že niektorí ľudia sú na progresívnu polyartritídu náchylní. Ich krv a bunky majú pravdepodobne dedičné vlastnosti, ktoré môžu premeniť bielkoviny vnútri zdravých buniek na látky, ku ktorým sa telo správa ako k votrelcom. Progresívna polyartritída môže vzniknúť z nadmerného stresu, a preto je dôležité, ak sa v rodine vyskytuje táto choroba, usmerniť svoj život a vyhýbať sa stresu, viesť pokojnejší život. Spúšťateľom choroby môže byť aj citový otras alebo iný prudký zážitok. Neprekvapuje skutočnosť, že alergické osoby dostávajú progresívnu polyartritídu s väčšou pravdepodobnosťou, lebo neodolnosť je úzko spätá s alergiou. Dalo by sa vlastne povedať, že pri tomto ochorení sa človek stáva alergickým na vlastné telo.

Dôležité je nikdy nezanedbávať včasné stupne zdlhavého reumatického zápalu kĺbov. Svalstvo obklopujúce postihnuté kĺby časom ochabne a začne chradnúť, povedané v lekárskej reči – atrofovať. Kĺby sú na pohľad väčšie než v skutočnosti, práve pre spomenuté chradnutie svalstva. Neskôr pokožka pokrývajúca kĺby osinie. Pri všetkých artritických stavoch nastáva zmena v zložení krvi i tkanív. V akútnom stave akéhokoľvek ochorenia kĺbov treba dožiť pokoj, takže neslobodno nimi hýbať. Veľmi cenné pre každého artritika je horské slnko. Ožarovanie zmierňuje bolesť, a preto



znižuje spotrebu utišujúcich liekov. Teploto pomáha odstraňovať aj stuhnutosť svalstva. Veľa moderných liekov máva aj vedľajšie účinky. Prvým z nich bol kortizón, pomenovaný podľa kôry (cortex), čiže vonkajšej vrstvy nadobličky, ktorá produkuje tento hormón. Neskôr sa zaviedli silnejšie steroidové látky, ale tie rozvracajú rovnováhu soli a vody natoľko, že telo nadmerne zadržuje vodu, takže opuchne, najmä v členkoch, nohách a v tvári. Na tomto svete platí zásada: niečo za niečo a nič za nič. Poviete, že je to ošúchaná pravda, ale z určitých výrokov sa stávajú frázy len preto, že sú pravdivé. A tak pacienti radšej volia lieky, ktoré im pomôžu odstrániť bolesť, aj keď vedia, že majú nežiaduce vedľajšie účinky. Nemožno však poprieť, že moderné vysokoúčinné lieky sú pre pacienta nevýhodné. Môžu síce skrývať nejedno nebezpečenstvo, ale nebolo by správne zavrňovať ich len preto, že sú nebezpečné. Neboli by sme na tom lepšie bez nich, ale treba dbať osobitne na to, aby sa nepoužívali nekriticky, bez rozmyslu, nevhodne. Je prirodzené, že moderné liečivá sú nebezpečné. Vždy boli. Pravda, keby sa nikto nebol odvážil podať ich alebo užiť ich, nebolo by ľudstvo dosiahlo pokroky v liečbe chorôb. V minulosti väčšina diabetikov umierala v mladom veku. Teraz je to celkom ináč. Prečo? Vďaka inzulínu, ktorý je inak veľmi nebezpečným liečivom, ak sa použije nenáležite. Ale to neznamená, že by sme ho nemohli používať. Vďaka nemu sa cukrovkárom umožňuje viesť plný, činorodý život.

V súčasnosti však máme veľa dostupných výživových doplnkov na výživu kĺbov, aby sa bolesti a chorobe predchádzalo.

Mária Bratová

Výber z angl. originálu How Not to Kill Yourself – Kenneth C. Hutchin

MAXIMÁLNA ÚČINNOSŤ + CENOVÁ DOSTUPNOSŤ + VAŠA ÚPLNÁ SPOKOJNOSŤ = NÁŠ CIEĽ

Super cena!

denná dávka



Kloub 3000+

1000 mg
1500 mg
500 mg
MSM
Glukozamín
Chondroitín
Borák lekársky

Extra silný viaczložkový doplnok výživy určený na liečbu a prevenciu kĺbových chorôb v **klinicky účinnej dennej dávke 2 tabletiék**

60 tab. + 2 ZADARMO
30 tab. + 1 ZADARMO



postupne uvoľňujúci
MultiMax energy
41 zložiek
koenzým Q-10
echinacea
ženšen

Postupne uvoľňujúci multivitamín s minerálmi vrátane **koenzýmu Q-10** a antioxidantov, obohatené výťažkami z rastliny **Echinacea purpurea** a koreň ženšena.

90 tab. + 10 ZADARMO
60 tab. + 5 ZADARMO
30 tab. + 2 ZADARMO



SÓJA LECTIN
1200 mg

Pravidelné užívanie: pomáha znižovať hladinu tukov v tele, posilňuje srdcový sval, prečisťuje cievy, udržuje v dobrom stave mozgovú funkciu, upravuje stolicu, udržuje zdravú kožu, upokojuje a **celkovo posilňuje**.

100 tab. + 4 ZADARMO
50 tab. + 2 ZADARMO



postupne uvoľňujúci
C 1000
50 ŠÍPKAMI
30 mg

Postupne uvoľňujúci **Vitámín C-1 000 mg** prírodnej kvality s obsahom **30 mg šípkok**, ktoré sú bohatým zdrojom bioflavonoidov, ktoré významne zosilňujú pôsobenie vlastného vitamínu v tele.

90 tab. + 10 ZADARMO
60 tab. + 5 ZADARMO
30 tab. + 2 ZADARMO



postupne uvoľňujúci
C 500 mg
50 ŠÍPKAMI
30 mg

Postupne uvoľňujúci **Vitámín C-500 mg** prírodnej kvality s obsahom **30 mg šípkok**, ktoré sú bohatým zdrojom bioflavonoidov, ktoré významne zosilňujú pôsobenie vlastného vitamínu v tele.

90 tab. + 10 ZADARMO
60 tab. + 5 ZADARMO
30 tab. + 2 ZADARMO



overená kombinácia
CalMaZin
Vápník 333 mg
Hořčík 133 mg
Zinok 8,3 mg

Vyvážená kombinácia základných životne dôležitých minerálov, **Vápníka, Hořčíka a Zinku**, zvyšujúcich odolnosť organizmu.

100 tab. + 8 ZADARMO
60 tab. + 4 ZADARMO
30 tab. + 2 ZADARMO

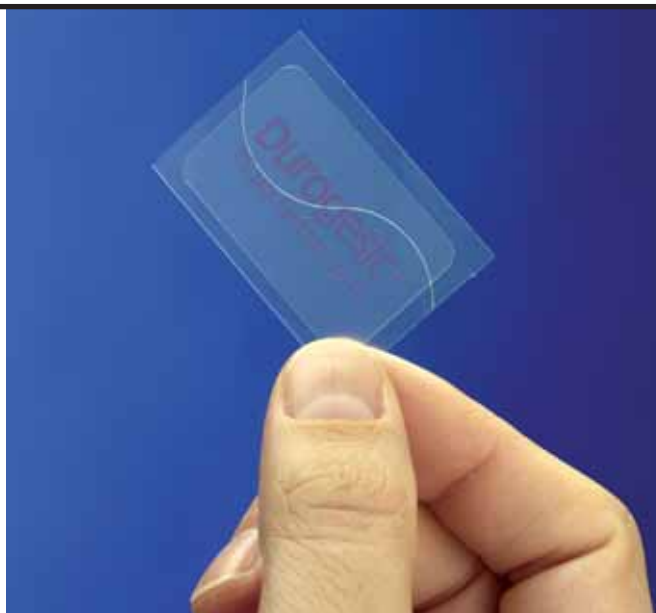


MARTIN LYSÁK
JML FITNESS LINE
Štípa 194, 763 14 Zlín
tel./fax: 00420 577 914 505

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI!

Viac informácií na www.jml-zlin.cz

Distribúcia do lekární: Med-Art s.r.o. Nitra; Phoenix ZZ a.s. Bratislava; Unipharma Prievidza



DUROGESIC

Účinná liečba chronickej bolesti nádorového i nenádorového pôvodu je stále predmetom rozsiahlych diskusií. Farmakologickou možnosťou liečby silnej až neznesiteľnej bolesti sú opiáty. Analgetické účinky opiátov boli známe už v dávnoteke. Používanie ópia či morfínu poukázalo i na limity používania týchto liekov, ktoré sú dané výskytom nežiadúcich účinkov. Snaha objaviť podstatne čistejšiu látku, ktorá by mala ešte výraznejší analgetický účinok a menej nežiadúcich účinkov, viedla v roku 1963 k syntéze fenylypiperidínu – fentanyl.

■ Fentanyl je na celom svete dodnes obľúbený. Analgetické účinky fentanylu zabezpečuje vysoká interakcia s receptormi lokalizovanými v mozgu, mieche, ale aj v periférnom nervovom systéme. Ako analgetikum je fentanyl približne 50 až 100x účinnejší ako morfín. Vďaka fentanylovi boli položené základy súčasného chápania vzťahov medzi štruktúrou molekuly narkotických analgetík a ich aktivitou na receptoroch. Pre svoje výhodné fyzikálno-chemické vlastnosti je fentanyl optimálnou molekulou pre topickú aplikáciu v transdermálnych liekoch. Nízka molekulová hmotnosť a veľmi dobrá rozpustnosť v tukoch podporuje jeho rýchly prenos cez hematoencefalickú bariéru.

■ Transdermálne terapeutické systémy zabezpečujú riadený prívod liečiva do biofázy s ustálenou plazmatickou koncentráciou liečiva udržiavanou po dlhší čas, výsledkom je konštantná úroveň analgézie. Transdermálnym spôsobom aplikácie sa výrazne redukuje nežiaduce gastrointestinálne účinky. Transdermálna aplikácia je pre pacienta príjemná aj pre výrazné predĺženie intervalu podávania lieku.

■ Durogesic, transdermálny fentanylový systém, v Európe prvýkrát uviedli v roku 1994, na Slovensku bol zaregistrovaný v roku 1997. Ako prvý bol fentanyl spracovaný do rezervoárového transdermálneho terapeutického systému. Rezervoárový TTS obsahuje ochrannú fóliu a štyri funkčné vrstvy vrátane membrány riadiacej rýchlosť uvoľňovania liečiva. Po aplikácii systému na kožu sa fentanyl pasívnou kožnou difúziou absorbuje do systémovej cirkulácie. Hladina liečiva v plazme postupne narastá 12 až 24 hodín a zostáva stabilná do 72 hodín. Rovnovážny stav sa docieľa pri aplikácii druhej náplasti.

■ Po rokoch štúdiá a inovácie TTS s použitím novej technológie D-Trans uviedli v apríli 2005 na Slovensku nový Durogesic D-Trans. Zatiaľ čo pôvodná Durogesicová náplast využíva fentanylový rezervoárový systém, princípom novej

náplasti Durogesic D-Trans je systém s obsahom liečiva v adhezívnej vrstve. V D-Trans náplasti je fentanyl rovnomerne dispergovaný v polymérovej matrici, ktorá zároveň pôsobí ako adhezívum. Pri kontakte s kožou lipofilný fentanyl difunduje z adhezívnej hmoty náplasti do kože. Adhezívum preberá riadiacu funkciu liberácie a perkutánej absorpcie liečiva.

■ Farmakokinetický profil Durogesic D-Trans je po aplikácii jednej náplasti a po dosiahnutí ustáleného stavu podobný ako pri rezervoárovom Durogesic-u. Ustálený stav sa dosiahne po druhej aplikácii. Durogesic D-Trans má v porovnaní s pôvodnou náplastou lepšiu adhéziu na koži. Po 72 hodinách bola priemerná dĺžka adhézie takmer dvojnásobná oproti fentanylovému rezervoárovému systému.

■ Durogesic je vhodný pre všetky typy a oblasti kože. Adhézia náplasti na koži nezávisí od typu kože a veku pacienta, obvyklé aplikačné oblasti sú horné časti ramena, chrbta a hrudníka. Pri použití Durogesic D-Trans sa nezistili významné nežiaduce účinky na koži.

■ Fentanyl je najintenzívnejšie sledované analgetikum v liečbe nádorovej bolesti. Rovnako rastie i množstvo publikovaných informácií o používaní Durogesicu pri chronickej nenádorovej bolesti.

■ Durogesic je na Slovensku dostupný v silách s uvoľňovaním 25, 50 a 100 mikrogramov fentanylu za hodinu. Náplast sa aplikuje jedenkrát za 72 hodín. Každé balenie obsahuje 5 náplasti, predpisovanie, uchovávanie, manipulácia a vydávanie Durogesicu podliehajú zákonu o omamných a psychotropných látkach.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Použitá literatúra: Pharma Journal, ročník XV. 2005



Dansac Unique

Jednodielný systém stomických pomôcok

Jednodielne systémy stomických pomôcok sa vďaka svojej modernej technológii výroby stávajú čoraz obľúbenejšími medzi nositeľmi stómíí. Výnimočná priľnavosť a zároveň jemnosť k pokožke je zaistená použitím hydrokoloidnej lepiacej plochy s obsahom bavlnených vlákien.

Zatvorené vrecká majú unikátny tvar na spodnej strane vykrojený a prispôbený anatomickým proporciám tela. Mäkká netkaná textília je príjemná na dotyk a umožňuje odvetranie vrecka pri dlhodobom kontakte s kožou. Filter zo 100 % aktívneho uhlíka spoľahlivo eliminuje pachy a reguluje nafúknutie vrecka.

Dansac Unique je kompletný systém pre každú potrebu, ktorý zahŕňa vrecká priehľadné a nepriehľadné, zatvorené a výpustné, detské vrecúška a veľké vrecká na pooperačné obdobie. V sortimente Unique sú dostupné aj špeciálne vrecká určené pre dočasné typy stómíí a transverzostómie, kde štandardné vrecká s kruhovou lepiacou plochou sú nedostatočné na krytie veľkej plochy.

Dansac Unique Light je určený pre aktívnych kolostomikov, ktorí chcú mať pocit radosti zo života bez vrecka. Lepiaci materiál je nealergizujúci so zabudovanou ochranou proti roztápaniu okrajov a špineniu šatstva.

Bezplatná infolinka: 0800 171 171

Dansac A/S, org. zložka v SR
Dolná 47, P.O.BOX 439
974 01 Banská Bystrica

dansac





Na internetovej stránke
www.novezdravotnictvo.sk
nájdete informácie o prebiehajúcej
reforme zdravotníctva

NOVÉ ZDRAVOTNÍCTVO
www.novezdravotnictvo.sk je informovaním hovúvú zdravotníctva v súhrnnej kontaktné miesto, kde nájdete informácie o prebiehajúcej reforme zdravotníctva, vrátane aktuálnych správ, dokumentov, prezentácií a tlačového zväzku.

www.novezdravotnictvo.sk

AKTUALITY ■ Spoločnosť zdravotníctva si plní povinnosti informovať, 1. 9. 2005
OBČANIA ■ v súhrnnej a spravovanej spoločnej zdravotnej poisťovne A. S. zohľadnil v súlade so schváleným rozhodnutím zmlouvu do 31. januára 2006 vyhlásenie svojho záväzku na základe zákona č. 577/2004 Z. z. Úrad pre účasť nad zdravotnou starostlivosťou kontaktovať splnenie tejto povinnosti.
viac informácií

LIEKY ■ Vznik Národného centra zdravotníckych informácií informácia, 1. 9. 2005
INFORMÁCIE ■ Národné centrum zdravotníckych informácií oznámilo 3. februára 2006 spajom Ústavu zdravotníckych informácií a štatistiky a Slovenskej lekárskej inšpekcie. O zmenách v súhrnnej spravovanej spoločnosti Slovenskej republiky.
viac informácií

REFORMA ■ Vznik Ministerstva zdravotníctva informácia, 1. 9. 2005
MODERNIZÁCIA ■ 3. februára 2006 vydal Všechné Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. Všechné obsahuje 1. novú spracovávajú spracovanie, odborné usmernenie k odborným odborným patologickým analýzom a odborné usmernenie
viac informácií

KONTAKT ■
PÝTATE SA ■

Nová kariéra v novom zdravotníctve!

PLATBY V ZDRAVOTNÍCTVE

podľa zákona č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov

s účinnosťou od 1. septembra 2005

Platenie za liečbu

Ani po tom, čo v rezorte zdravotníctva vstúpili do platnosti reformné zákony, *za liečenie ochorenia neplatíte*. Platíte budete len v tých prípadoch, v ktorých platíte už teraz, teda za diagnózy nehradené zo zdravotného poistenia. Neplatíte ani za zákonom stanovenú prevenciu a neodkladnú zdravotnú starostlivosť.

Prevencia hradená z verejného zdravotného poistenia

Rozsah prevencie hradenej z verejného zdravotného poistenia definuje zákon.

- Neplatíte za tieto preventívne prehliadky:
- deväť preventívnych prehliadok poistenca do jedného roku veku u pediatra, z toho najmenej tri prehliadky do troch mesiacov jeho veku,
 - jedna preventívna prehliadka poistenca vo veku 18 mesiacov u pediatra

- jedna preventívna prehliadka poistenca od troch rokov veku do 18 rokov veku každý druhý rok u pediatra,
- jedna preventívna prehliadka poistenca od 18 rokov veku raz za dva roky u všeobecného lekára,
- jedna preventívna prehliadka poistenca do 18 rokov veku raz za šesť mesiacov u zubného lekára,
- jedna preventívna prehliadka poistenca od 18 rokov veku raz za rok u zubného lekára,
- dve preventívne prehliadky tehotnej poistenkyne u zubného lekára,
- jedna preventívna prehliadka poistenkyne od 18 rokov veku alebo od prvého tehotenstva raz za rok u gynekológa pôrodníka,
- jedna preventívna prehliadka tehotnej poistenkyne raz za mesiac a jedna preventívna prehliadka šesť týždňov po pôrode u gynekológa pôrodníka,
- jedna preventívna prehliadka poistenca od 50 rokov veku raz za tri roky u urológa,
- jedna preventívna prehliadka poistenca, ktorý je evidovaným darcom krvi, raz za rok u všeobecného lekára,
- preventívne prehliadky nariadené orgánmi na ochranu zdravia na predchádzanie prenosným ochoreniam.

Čiastočne uhrádzate jednu preventívnu prehliadku ako poistenec aktívny v organizovanom športe do 18 rokov veku raz za rok u telovýchovného lekára.

Neodkladná zdravotná starostlivosť

Za poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti neplatíte.

Neodkladná zdravotná starostlivosť je zdravotná starostlivosť poskytovaná osobe pri náhlej zmene jej zdravotného stavu, ktorá bezprostredne ohrozuje jej život. Bez rýchleho poskytnutia zdravotnej starostlivosti môže taký zdravotný stav osoby vážne ohroziť jej zdravie, spôsobiť náhlu a neznesiteľnú bolesť alebo náhle zmeny jej správania a konania, pod vplyvom ktorých bezprostredne ohrozuje seba alebo svoje okolie. Neodkladná zdravotná starostlivosť je aj zdravotná starostlivosť poskytovaná pri pôrode.

TRÁPI VÁS ALERGICKÁ NÁDCHA? NEPLAČTE, CORYZALIA VÁM POMÔŽE!

CORYZALIA – nádcha každého druhu

- nádcha akútna, chronická, alergická
- záchvatové kýchanie
- uvoľnenie hlienov z nosových dutín
- svrbenie mäkkého podnebia
- strata čuchu a chuti
- slzenie očí

výhody lieku:

- tabletová forma, nedráždi nosovú sliznicu
- nevyvoláva ospalosť
- 100 % prírodný liek
- jednoduchá aplikácia
- účinok potvrdený klinickou štúdiou

BOIRON®

Súčasťou neodkladnej zdravotnej starostlivosti je aj:

- neodkladná preprava osoby do zdravotníckeho zariadenia,
- neodkladná preprava medzi zdravotníckymi zariadeniami,
- neodkladná preprava darcov orgánov, tkanív a buniek určených na transplantáciu.

► **Na neodkladnú zdravotnú starostlivosť majú nárok všetci vždy a za každých okolností.**

Diagnostikovanie ochorenia

Za diagnostikovanie ochorenia neplatíte. Výkony, ktoré vedú k zisteniu ochorenia a určeniu diagnózy, sa plne hradia z verejného zdravotného poistenia.

Za akú liečbu platíte?

Za liečbu a lekárske výkony platíte tak ako doteraz len v prípadoch, ak ide o:

- medicínsky potrat (interrupciu) nie zo zdravotných dôvodov,
- sterilizáciu (ak nie je nevyhnutná na zachovanie zdravia osoby),
- umelé oplodnenie (viac ako tri cykly výkonov asistovanej reprodukcie),
- dôkazy vplyvu alkoholu,
- vyšetrenia na administratívne účely,
- výkony z iných dôvodov ako zo zdravotnej indikácie.

Okrem týchto prípadov *doplácate* tak ako doteraz *za liečbu u zubného lekára*. U zubného lekára sa zo zdravotného poistenia hradí len ošetrovanie s použitím štandardných materiálov.

**PEVNÉ KOSTI
A FYZICKÁ ÚNAVA****OSTÉOCYNÉSINE**

- rednutie kostí v klimaktériu
- hojenie zlomenín kostí
- rastové bolesti kostí
- pevnosť zubov, nechťov, vlasov
- rekonvalescencia po chorobe
- jarná únava

**Platenie za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti**

Platíte za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti, ktoré sa zaviedli v roku 2003, a to 20 Sk za návštevu ambulancie, 20 Sk za lekársky predpis (recept) v lekárni a 50 Sk za deň pobytu v nemocnici.

Niektoré skupiny pacientov sú podľa zákona oslobodené od povinnosti zaplatiť poplatok za služby.

Platenie v ambulancii

V ambulancii podľa zákona platíte poplatok 20 Sk. Poplatok je príjmom ambulancie. Podľa zákona poistenec platí za „spracúvanie údajov zistených pri poskytovaní ambulancie starostlivosti“.

Poplatok 20 Sk neplatíte vtedy, ak si pridete len vyzdvihnúť lekársky predpis alebo lekársky poukaz.

Platenie v lekárni

V lekárni a vo výdajni zdravotníckych pomôcok platíte tak ako doteraz poplatok 20 Sk za štatistické spracovanie lekárskeho predpisu alebo poukazu na zdravotnícke pomôcky.

V lekárni 20 Sk neplatí:

- poistenec pri výdaji lieku na výpise z lekárskeho predpisu,
- vojak vykonávajúci povinnú vojenskú službu alebo občan vykonávajúci civilnú službu,
- poistenec, ktorý si na lekársky predpis vyberá lieky alebo dietetické potraviny, ktoré si plne hradí sám,
- pri vydávaní očkovacích látok označených symbolom „V“ na jednom lekárskom predpise.

Držiteľ preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP) platí 10 Sk.

Od platenia za poukaz na zdravotnícke pomôcky (nie lekársky predpis na lieky alebo dietetické potraviny) je oslobodený držiteľ preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím, ak preukáže, že poberá príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov.

Platenie v nemocnici

V nemocnici platíte 50 Sk za každý deň pobytu. Tento poplatok platíte najviac za 21 dní tej istej ústavnej starostlivosti u jedného poskytovateľa,

pričom prvý a posledný deň hospitalizácie sa rátajú ako jeden deň.

V nemocnici 50 Sk neplatí poistenec:

- v prípade zdravotného stavu, pri ktorom možno uložiť povinné liečenie,
- s duševnou poruchou, ktorej povaha predstavuje riziko ohrozenia života a zdravia pacienta alebo jeho okolia,
- tehotná žena hospitalizovaná v súvislosti s rizikovým tehotenstvom alebo pôrodom,
- dieťa do troch rokov veku,
- dojčiaci matka, ak ju prijali do ústavnej starostlivosti s dojčatom,
- nachádzajúci sa v bezvedomí alebo podobnom stave vylučujúcom možnosť vyžiadať si jeho súhlas s poskytovaním ústavnej starostlivosti,
- v hmotnej núdzi, ktorý sa preukáže rozhodnutím úradu práce, sociálnych vecí a rodiny o dávke v hmotnej núdzi a príspevkoch k dávke v hmotnej núdzi, platí len za prvé tri dni hospitalizácie, teda od štvrtého dňa neplatí,
- nositeľ ocenenia najmenej striebornej Jánskeho plakety,
- vojak vykonávajúci povinnú vojenskú službu alebo občan vykonávajúci civilnú službu.

Za pobyt v nemocnici neplatí sprievodca dieťaťa do troch rokov veku, dojčiaci matka s dojčatom a sprievodca osoby do 18 rokov veku prijatej na onkologickú liečbu.

Platenie na pohotovosti

Na pohotovosti platíte poplatok 60 Sk.

Platba je rovnaká v prípade lekárskej služby prvej pomoci aj nemocničnej pohotovosti. Ak poistenca po prehliadke na pohotovosti hospitalizujú, poplatok 60 Sk neplatí.

Na pohotovosti 60 Sk neplatí len vojak vykonávajúci povinnú vojenskú službu a občan vykonávajúci civilnú službu.

Platenie za dopravu

Za kilometer prepravy sanitkou platíte 2 Sk.

Za prepravu sanitkou neplatí poistenec:

- zaradený do chronického dialyzačného alebo transplantačného programu,
- ktorému sa poskytuje onkologická alebo kardiochirurgická liečba,
- s ťažkým zdravotným postihnutím odkázaný na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom,
- ktorého prepravujú z jednej nemocnice do druhej na základe rozhodnutia nemocnice.



Platenie za kúpeľnú liečbu

Platby za kúpeľnú liečbu a služby spojené s kúpeľnou liečbou sa líšia podľa druhu diagnózy.

Za čo neplatíte?

V nemocnici ani v ambulancii neplatíte za zdravotnícky materiál (napríklad ihly alebo obvazy).

Lekárovi (všeobecnému lekárovi pre dospelých, všeobecnému lekárovi pre deti, gynekológovi, stomatólovi), ak má zmluvu so zdravotnou poisťovňou, **náklady za vstupnú prehliadku poistenca prepláť poisťovňa**. Lekár preto nemá právo požadovať za ňu úhradu. Takisto nemá právo pýtať od pacienta peniaze **za založenie či vedenie karty**.

Ďalšie informácie a kontakty

Ak máte pocit, že zdravotnícke zariadenie požaduje platbu neoprávnene, máte možnosť sťažovať sa.

V prípade **súkromných ambulancií sťažnosti prijíma úrad vyššieho územného celku, v nemocniciach vedenie nemocnice**. Ak nie ste spokojný s prešetrením svojej sťažnosti na poskytnutú zdravotnú starostlivosť na týchto inštitúciách, môžete sa obrátiť na Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou. Na ministerstve zdravotníctva sa môžete sťažovať, ak nie ste spokojný s činnosťami, ktoré súvisia alebo nesúvisia s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v zdravotníckom zariadení, ktorého zriaďovateľom je ministerstvo.

Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou

Grösslingová 5, 812 62 Bratislava
tel.: 02/593 11 315, 352, fax: 02/593 11 237
www.udzs.sk

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky

Limbová 2, P.O.BOX 52, 837 52 Bratislava 37
tel.: 02/593 73 133, fax: 02/547 76 075
www.zdravotnictvo.sk

ZAPAMÄTAJTE SI!

- Z verejného zdravotného poistenia sa hradí liečba takmer všetkých diagnóz.
- Poistenec sa finančne podieľa len na liečbe vybraných druhov ochorení.
- Poplatky v ambulancii, nemocnici a v lekárni za lekársky predpis sú platbami za služby súvisiace s poskytnutím zdravotnej starostlivosti.
- Zdravotnícke zariadenie musí vydať potvrdenie o zaplatení poplatku.
- Ak má poistenec pocit, že zdravotnícke zariadenie požaduje neoprávnenú platbu, môže sa sťažovať.

www.novezdravotnictvo.sk

ZÁKLADNÝ PREHĽAD PLATIEB V ZDRAVOTNÍCTVE

- Ambulancia 20 Sk
- Pohotovosť 60 Sk
- Lekáreň 20 Sk/recept
10 Sk/recept pre ŽZP
- Hospitalizácia 50 Sk/deň
- Doprava 2 Sk/km
(s výnimkou záchranej služby)
- Kúpele 50 Sk/deň
pri diagnózach typu A
150 Sk/deň
pri diagnózach typu B
v I. a IV. štvrtroku
220 Sk/deň
pri diagnózach typu B
v II. a III. štvrtroku
- Pobyť sprievodcu v nemocnici 100 Sk/deň
- Poukaz na zdravotnú pomôcku 20 Sk

HEMOROIDY – „ZLATÁ ŽILA“



AVENOC

- bolestivé a krvácajúce hemoroidy
- svrbenie a mokvanie hemoroidov
- trhliny v oblasti konečníka
- protizápalový a dezinfekčný účinok
- lokálne znecitlivujúci účinok



Homeopatická liečba je nechemická, založená na stimulácii imunitného systému a ďalších obranných reakcií človeka bez nežiadúcich účinkov. Je vhodná pre všetky vekové kategórie vrátane tehotných žien, dojčiacich matiek a malých detí.

Bližšie informácie o liekoch a kontakt na lekára homeopata vyškoleného francúzskou homeopatickou školou CEDH nájdete na www.boiron.sk alebo na telefónnom čísle 02/54791 308.

Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poradte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

BOIRON®

VETERINÁRI

SPLNILI PODMIENKY AKCIE

Veterinárna divízia je druhou najstaršou divíziou v MED-ARTE. Jej počiatky siahajú do roku 1991. Filozofiou tejto časti firmy je stať sa „Hypermarketom“ pre veterinárnych lekárov a udržať si pri tom úroveň služieb na prvotriednej úrovni. Denný rozvoz, telefonovanie stálym zákazníkom a ochota vyjsť v ústrety sú dnes samozrejmosťou a tiež dôvodom, ktorý ich drží v popredí distribúcie veterinárnych liečiv.

firmy MED-ART MVDr. I. Fiebiga a MVDr. P. Kováča, však mala aj inú povinnosť. Vylosovať šťastných výhercov piatich cestných skútrov Yamaha a desiatich DVD prehrávačov Philips.



■ *Atmosféra losovania plná očakávania*

Pri losovaní asistovali konateľka spoločnosti MED-ART Mgr. H. Némethová a vedúca marketingu Ing. Z. Látečková. Aby bolo losovanie regulárne, prizvaný hosť popoludnia Mgr. Petra Beláková sa postarala o správnosť všetkých jeho krokov. A tak boli na svete mená šťastlivcov. Výhercovia netajili úprimnú radosť nad získanými cenami. Najmä ženy si prišli na svoje. Medzi piatimi vylosovanými majiteľmi skútrov boli tri odberateľky – veterinárky.

■ Účinok sa tak neminul svojmu cieľu a vianočné dary boli rozdané. S prísľubom aktívnej účasti v ďalšej, nemenej podnetnej akcii pripravenej vo „veterinárnej kuchyni“ sa účastníci losovania poďakovali za príjemne strávený čas v spoločnosti s MED-ARTom.

■ O konečné zhodnotenie úspešnej súťaže sme požiadali aj jedného zo zástupcov veterinárnej divízie, MVDr. Petra Kováča.: „Spomínanú odberovú akciu sme organizovali po prvýkrát. Sme milo prekvapení, že mala u zákazníkov skutočne veľký úspech. Z obchodného hľadiska sme zaznamenali nárast a to nás veľmi potešilo. Ak bude naša spolupráca takýmto spôsobom pokračovať aj naďalej, veríme, že vytvoríme zdravé pracovné prostredie. V hlave sa nám rodí ďalšia akcia, ktorá bude (dúfajme) aspoň tak úspešná ako posledná. Naši zákazníci sa majú na čo tešiť. V našom záujme je, aby boli čo najspokojnejší. Práve preto pre nich pripravujeme aj prekvapenie. Viac neprezradím, podrobnosti budú včas a na správnom mieste zverejnené. Ďakujem všetkým, ktorí sa do MED-ARTovskej veterinárnej akcie zapojili.“

Mgr. Marta Hároníková



■ *Losovanie výhercov*

■ Spolupracujú so 129 dodávateľmi z celého sveta, aby zabezpečili kompletný sortiment liekov, vakcín, biopreparátov, veterinárnych diét a krmív, a uspokojili tak potreby veterinárnych lekárov, lekární, chovateľov a maloobchodov s chovateľskými potrebami. Prejavom ich vďaky a vernosti svojim zákazníkom bola mimoriadna odberová akcia, vďaka ktorej obdarovali pätnásť z nich.

■ Pred koncom minulého roka sa veterinárna divízia MED-ART zapojila do zaujímavej akcie, ktorá splnila poslanie predvianočného darčeka. Pevne stanovené podmienky pre odberateľov – veterinárov sa stretli v úzkej veterinárnej komunite s veľkým ohlasom. Dôkazom je postup 202 aktívnych odberateľov, ktorí splnili percentuálne pravidlo odberu.



■ *Úsmev nechýbal na žiadnej tvári*

■ Slávnostné losovanie o hodnotné ceny sa uskutočnilo 20. decembra 2005 v priestoroch Penziónu u Krba v Nitre. V príjemnom prostredí odzneli diskusie o podmienkach akcie. Veselá spoločnosť pozvaných zástupcov veterinárnych odberateľov MVDr. J. Kalusa, MVDr. L. Stodolu, MVDr. E. Žoldoša, ako aj členov odborného veterinárneho časopisu Status veterinarius a zástupcov veterinárnej divízie



■ *Odmena čaká...*



nezastupiteľné miesto homeopatik v terapii akútnych kožných ochorení

SLEDOVANIE ÚČINNOSTI HOMEOPATICKÉHO LIEKU PVB NA SUCHÉ EKZÉMY

Kožné ochorenia u psov predstavujú vyše 30 % celkovej dennej pacientúry na Internej klinike malých zvierat UVL v Košiciach. Veterinárny homeopatický liek Vetophyl dermatoses séches tbl. bol sledovaný pri akútnych aj chronických ochoreniach kože, ktoré sme podľa početnosti rozdelili na:

1. kožné infekcie
2. endokrinopatie
3. choroby z porúch imunity
4. ektoparazitárne ochorenia kože

■ Celkovo bolo sledovaných 34 psov, u ktorých boli okrem anamnestických a klinických vyšetrení vykonané dermatologické vyšetrenia kožných zoškrabov, bakteriálnych a mykologických sterov i cytologických otlačkových preparátov. U troch pacientov bol vykonaný aj intradermálny kožný alergický test. U uvedených psov boli stanovené hladiny tyroidných hormónov celkového a voľného tyroxínu (tT4 a fT4) a v rámci diferenciálnej diagnostiky boli vykonané aj hematologické a biochemické vyšetrenia krvi.

■ Výsledky nášho sledovania jasne potvrdili účinok a nezastupiteľnosť použitia homeopatického lieku Vetophyl dermat. séches tbl. v terapii akútnych kožných ochorení. Liek sa môže využiť ako samostatná liečba napr. pri intertrigu, impetigu, akné, prípadne pri určitých formách pyotraumatickej dermatitídy. Je vhodný aj ako doplnková liečba pri nevyhnutnej antibiotickej liečbe povrchových alebo hlbokých folikulitíd, kde skracuje celkovú dĺžku terapie často aj na

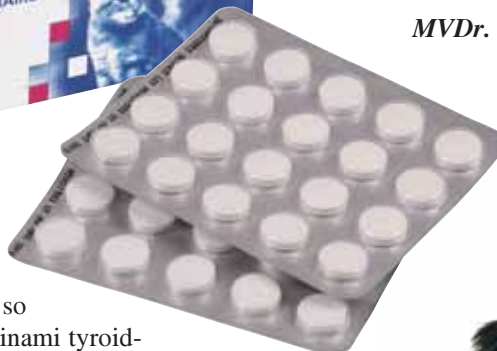
polovičnú dobu. K urýchleniu uzdravenia prispieva aj v terapii antimykotickými či antiparazitárnymi prípravkami.



■ Pri výskyte eutyroidného syndrómu u psov s kožnými léziami a so zníženými hladinami tyroidných hormónov je možné tento prípravok použiť ako jedinú liečbu, prípadne ju podľa potreby doplniť vitamínovo-minerálnymi prípravkami.

■ Účinok homeopatickej terapie prípravkom Vetophyl dermat. séches tbl. sa objavil aj pri liečbe chronických kožných ochorení – ako sú choroby z porúch imunity. Desenzibilizačná liečba pri hypersenzitívnych ochoreniach kože alebo terapia autoimunitných postihnutí kože je doživotná. Množstvo nežiadúcich reakcií vyplývajúcich z glukokortikovej terapie si vyžaduje hľadať nové možnosti regulácie ich dávkovania na najnižšiu možnú mieru. Jednou z týchto možností je určite aj homeopatická terapia.

MVDr. Mária Fialkovičová
veterinárka, Košice



NENECHAJTE SA OBLIZOVAŤ
SVOJÍM DOMÁCIM MILÁČIKOM

PRENOS PARAZITOV ZO ZVIERAT NA ĽUDÍ

Problém je vážny! Vieme všetko o prenose parazitov zo zvierat na ľudí? Riešenie je jednoduché, stačí tak málo! Pravidelné odčervovanie psov a mačiek a okamžitý zber ich výkalov.

TOXOCARA CANIS – škrkavka psia a **TOXOCARA CATI** – škrkavka mačacia patria medzi najčastejšie parazity.

Šteňatá môžu byť nakazené larvami už v maternici alebo mliekom pri cicaní. Mačiatka sa rodia bez parazitov, ale prvý raz sa môžu nakaziť pitím mlieka. Staršie vekové kategórie sa nakazia kdekoľvek vo vonkajšom prostredí. Jedna dospelá samica škrkavky vylučuje denne 200 000 vajíčok a tie sa trusom dostávajú do vonkajšieho prostredia. Infekčnými sa stávajú zhruba až o 14 dní, to znamená, že ČERSTVÝ trus NEOBSAHUJE infekcie schopné vajíčka. Túto schopnosť majú však potom vo vonkajšom prostredí aj niekoľko rokov.



■ *Toxocara canis*



■ Larva škrkavky v oku

PREJAVY NAKAZENIA ĽUDÍ ŠKRKAVKAMI

Ochorenie ľudí larvami škrkaviek sa nazýva „larválna toxokaróza“ a vyskytuje sa v 3 hlavných formách: orgánová, očná a zmiešaná. Z vajíčok sa v čreve človeka vyliahnu larvy, ktoré sa črevnou stenou dostávajú do ciev a tadiaľ migrujú do pečene, ktorú mechanicky poškodzujú. Z pečene putujú do pľúc a prak-

ticky do celého tela. Najčastejší výskyt je v oku, v mozgu a v svalstve. Ochorenie sa prejavuje zvracaním, hnačkou, nechutenstvom, bolestivým kašľom, bolesťami kĺbov, svalov, vyrážkou... Tieto príznaky môžu trvať niekoľko dní, ale aj rokov.



■ *Nález škrkaviek v čreve*

Ako sa nakazí človek? Kdekoľvek a kedykoľvek a hlavne vôbec nemusí byť chovateľom domáceho miláčika.

K nakazeniu dochádza len zjednutím infekčných vajíčok, ktoré sa nachádzajú v hline, piesku, rastlinnom substráte, prírodnom jazierku. Prakticky všade vo vonkajšom prostredí.

DIPYLIDIUM CANINUM

– pásomnica psia. Zvieratá sa nakazia len zožratím blchy, ktorá je nosite-



■ Články pásomnice psej v truse



■ *Nález pásomnice psej v čreve*

NAJJEDNODUCHŠIA A ZÁROVEŇ NAJDÔLEŽITEJŠIA ÚLOHA JE NA MAJITEĽOCH PSOV A MAČIEK!

- ▶ pravidelne odčervovať
- ▶ zbierať trus

Ďalšie opatrenia:

- zakrývanie pieskoviek
- v záhradkách prekypenie pôdy, slnko ničí vajíčka
- pravidelné odblíšenie

Čím odčervovať?

- Canigantel tbl.
- Caniverm tbl.
- Runcid susp.
- Cestal plus, cat.
- Drontal plus tbl.
- Galces tbl.
- Prazinec D, Prazinec C
- Prazinon tbl.
- Pratel tbl.
- Zipyran tbl. (novinka)

Čím odblišovať?

- Frontline spot dog
- Frontline spot cat
- Frontline Combo cat (novinka)
- Top spot on
- Advantix spot
- Kiltix obojok
- Bolfo obojok

Tom larválneho štádia pásomnice. Spôsob nákazy človeka – náhodné zjednutie nakazenej blchy alebo nepriamo tak, že sa necháme obližovať zvieratom, ktoré si predtým vyhrýzavalo blšky z kožušaka a tie mu ostali ešte v papuli.



■ *Nález machovca v čreve*



■ *Migrujúca larva machovca v koži*

Trôšku štatistiky na zamyslenie: z pražskej štúdie České zemědělské univerzity: 2223 psov vyprodukuje denne asi 200 kg trusu, z toho je 259 psov pozitívnych, to je 35 kg trusu s vajíčkami. 1g trusu obsahuje priemerne 10 000 vajíčok škrkaviek. Denne teda takýto pár psov vyprodukuje asi 170 000 000 vajíčok škrkaviek, ktoré prežijú vo vonkajšom prostredí niekoľko dní až rokov a čakajú na svoju obeť. Koľko je takýchto psov vo vašom meste? Aké je skutočné denné zamorenie vášho mesta či okolia?



OKIENKO OTÁZOK

- **Môj pes sa už aj pri kratšej prechádzke unaví. Má problémy s dýchaním. Môže mať astmu?**

Astma, ochorenie ako ho poznáme u človeka, nebýva u psa a mačky veľmi časté. Aj keď vylúčiť ho nemôžeme. Uvedené prejavy únavy a straty vitality môžu byť spôsobené celým radom iných ochorení. U psa to najčastejšie bývajú ochorenia srdcovo-cievneho systému. Uvádza sa, že tieto predstavujú viac ako 50 % ochorení psov veľkých plemien nad 5 rokov a stredne veľkých nad 8 rokov. Kašeľ, zvýšená unaviteľnosť, dýchavičnosť, zväčšenie objemu brucha sú typickými príznakmi chronického zlyhania srdca. Je to spravidla získané ochorenie, sčasti aj následok nesprávnej životosprávy, kŕmením zvyškami z kuchyne (saláma, paštéta, šunka ...), ktorá obsahuje pre obličky a srdce vysoký obsah solí. Tiež nadváha a nedostatok pohybu len podporujú vznik tohto ochorenia. Pri týchto príznakoch odporúčam hneď navštíviť veterinárneho lekára, ktorý určite zvolí správnu liečbu a úpravu životosprávy, či už kŕmivom alebo príslušnou diétou, ktorých je v súčasnosti na našom trhu dostatok a vysoko špecializovaných na príslušný druh ochorenia psa a mačky. Kŕmte svojich miláčikov tým, čo je pre nich najlepšie a nie tým, čo chutí vám. Predĺžite im tak život.

- **Keď „ONA“ má svoje problémy.**

Pseudogravidita u súk = falošná gravidita

– je problémom objavujúcim sa pomerne často u nekastrovaných súk. Väčšina vedcov si však myslí, že je to „kvázi“ fyziologický stav spojený s pohlavným cyklom súk, tzv. atavizmus. Predpokladajú, že pseudogravidita je dôležitá ochranná funkcia zdedená po predkoch – vlkoch. Dospelá samica, ktorá nevrhla mladé, bola schopná postarať sa a vychovávať vrhnuté vĺčatá vodkyne svorky.



Klinické príznaky sa vyskytujú 1–2 mesiace po háraní a sú veľmi podobné skutočnej gravidite, resp. všetkým príznakom, ktoré sa vyskytujú po normálnom pôrode. Opuchnutá a bolestivá mliečna žľaza, laktácia, zväčšenie brucha, ospalosť, agresivita alebo apatia, zmeny správania sa. Prejavy závisia od koncentrácie prolaktínu v sére. Čím je vyššia, tým sú príznaky markantnejšie. Komplikácie tohto stavu môžu byť: mertitída, hyperplazia endometria, reprodukčné poruchy. V nedávnej minulosti sa používali pohlavné hormóny ako estrogény, progesteróny a androgény a ich analógy. Avšak ich vedľajšie účinky boli vážne a výrazné – ovariálne cesty, supresie funkcie kostnej drene, pyometra, nádory ml. žľazy,...

Podľa najnovšej teórie sa pseudogravidita vyskytuje ako dôsledok zvýšenej koncentrácie prolaktínu, ktorého regulátorom v organizme je dopamín na úrovni hypotalamu. Najznámejší dopamínoví antagonisti (prolaktínové inhibítory) sú kabergolín a bromokriptín. Riešenie: GALASTOP gtt. liek prvej voľby (kabergolín).

MVDr. Katarína Rigová

Nekŕmte svojho psa čokoládou, môžete ho otráviť

Mnohí majitelia psov svojho miláčika považujú za stáleho člena rodiny, a tak aj jemu chcú dožiť občas čosi navyše. Napríklad takú čokoládu. Možno mnohí netušia, že v momente, ako psovi čokoládu ponúknem, dostane sa do jeho organizmu látka, s ktorou sa len ťažko vysporiada. Čokoláda totiž obsahuje skupinu chemikálií nazvaných metylxantíny. Z nich kofeín a teobromín môžu psom spôsobiť vážne problémy. Teobromín ovplyvňuje najmä centrálny nervový systém, kardiovaskulárnu sústavu, zvyšuje krvný tlak a spôsobuje vracanie, zvýšené slinenie a celkový pocit nevoľnosti. Psy nie sú schopné túto látku stráviť tak efektívne ako ľudia. Ľudský organizmus je schopný spracovať ju v priebehu dvoch-troch hodín, pes s ňou bojuje viac ako 18 hodín. Niektoré psy tolerujú teobromín v čokoláde lepšie ako iné. Závisí to jednak od veľkosti psa, jeho zdravotného stavu a aj od čokolády, ktorú skonzumoval.

Otrava čokoládou sa najčastejšie prejavuje vracaním a hnačkami. Pes takisto môže preukazovať známky nesústrednosti, hyperaktivity, hypersenzitivity na dotyk, nervozity, chvenia, vzrušenia, svalových otrasov a epileptických záchvatov. Teobromín pôsobí taktiež ako diuretikum, čím dochádza k nekontrolovateľnej strate telesných tekutín. Strata tekutín môže byť taká mohutná a rýchla, že nakoniec zviera uhynie na zlyhanie funkcie obličiek a pečene. Ďalším dôsledkom zahustenia krvi je sťažené okysličovanie organizmu, môže dôjsť k rozsiahlemu poškodeniu centier dýchania, k zastaveniu dýchania až k zástave srdcovej činnosti.

VÝSTRAŽNÉ PRÍZNAKY:

- dýchacie ťažkosti – namáhavé alebo ťažké dýchanie, nepravidelná frekvencia dychu
- neobvyklé reakcie na otravu – škrabanie hlavy, zvýšené slinenie, časté vracanie, neobvyklý zvýšený pocit smädu, zalievanie očí alebo nosa, suché ústa, strata rovnováhy, hnačky
- kolísanie teploty
- ťažkosti srdcovej činnosti – slabý alebo nepravidelný tlkot srdca je u psa normálny, ťažkosti nastávajú pri jeho zrýchlení
- porucha CNS – neobvyklé chvenie, šok, kóma, ochrnutie, kŕče
- porucha krvného obehu
- močové problémy – zvýšený alebo znížený objem moču, bolesť pri močení, obsah krvi v moči a stolici.

PRVÁ POMOC

Ak pes prijal toxickú dávku a prejavujú sa u neho známky otravy čokoládou, treba vyhľadať lekársku pomoc. Podľa vážnosti zdravotného stavu sa vyvoláva vracanie a podáva sa čierne uhlie. V skutočnosti pre túto otravu neexistuje žiadna protilátka. Čierne uhlie podané do dvoch hodín môže zabrániť absorpcii jedu do zažívacieho traktu. Po podaní prvej pomoci je nevyhnutné predísť dehydratácii. Pre psa je dôležité zbaviť sa tejto látky, a to prijímaním veľkého množstva tekutín.

Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,
veríme, že vás opäť články zaujali a nebude pre vás problémom odpovedať na nasledovné otázky →

vyhraje s RYOR

54 čitateľská súťaž



1. Cieľom misie „Zemetrasenie – Pakistan 2005“ bolo zaočkovať čo najviac detskej populácie ohrozovanej epidémiami. Aké bolo presné číslo zaočkovaných detí?



2. Dňa 30. 11. 2005 sa v Prešove uskutočnil benefičný koncert „Resuscitácia“. S akým cieľom spol. MED-ART zorganizovala túto akciu?



3. V poslednej dobe badať trend v sledovaní rôznych ukazovateľov hodnôt konzumovaných potravín. Akým kódom sú v EÚ označované potravinové aditíva?



4. Firma HERBA VITALIS uvádza na slovenský trh vynikajúce výrobky. Vymenuj aspoň 5 z nich.



5. Novinkou fy AROMATICA SK sú kvapky Echinacea aktiv. Ktoré 4 liečivé rastliny tieto kvapky obsahujú?



6. Dobrým základom kvality trvalých zubov sú v prvom rade zdravé mliečne zuby. Čím sú výnimočné aminfluoridy?



7. Jednodielne systémy stomických pomôcok DANSAC UNIQUE sú vďaka svojej modernej technológii čoraz obľúbenejšie. Pre koho je určený Dansac Unique Light?



8. Fa BOIRON ponúka homeopatické lieky aj pre zvieratá. Ako sa nazýva prípravok fy Boiron na liečbu suchých ekzémov u malých zvierat?



9. Pravidelné odčervovanie zvierat zabraňuje prenosu parazitov na ľudí. Vymenuj aspoň 5 prípravkov na odčervovanie psov a mačiek.



10. Ako sa nazýva najnovšia antikoncepcia s najnižším obsahom hormónov od fy RICHTER GEDEON?

■ Vaše odpovede očakávame **do 20. marca 2006**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **kozmetické prípravky fy RYOR**. Losovanie sa uskutoční 25. marca 2006. Desiati výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca máj 2006.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v zimnom vydaní časopisu:**

Barbora Havalová, Zlaté Moravce, J. Bukovický, Revúca, Erika Repáňová, Terchová, Anna Demetrová, Poprad, Mgr. Michal Fric, Štôla, Jozef Chromý, Košice, Miriam Bialoboková, Košice, Marián Demeter, Kežmarok, Mária Naďová, Pusté Sady, Silvia Púčiková, Trstená.

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

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

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

Redakcia časopisu MEDIUM



medium, štvrťročník
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

Vydáva: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4
949 01 Nitra

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

Šéfredaktorka: Beáta Račeková *-ra-*

Redakčná rada: Mgr. Hilda Némethová, Ing. Vladimír Piesecký,
Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Bc. Zuzana Roháčková,
Mgr. Martin Štefanec M.A., Mgr. Marta Hároníková *-ha-*, študenti FaF UK Bratislava:
Monika Piesecká, Michal Holec, Daniel Holec
a Petra Némethová

Grafická úprava: APEL, spol. s r. o., Nitra

Tlač: JONAGOLD, s. r. o., Svodín

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

Adresa redakcie: 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



DARDIA® Lipo

Profesionálna starostlivosť o suchú a citlivú pokožku



SCHERING
Dermatology

Vynikajúca bezpečnosť a výborná kožná tolerancia.
Nová generácia hydratujúcich látok s dlhotrvajúcim účinkom (glycerín, laktát, kyselina mliečna, urea, mikronizovaná urea).
Hypoalergénna. Neobsahuje parfumsy, konzervačné látky, alkohol, farbivá, lanolín, PEG, rastlinné alebo živočíšne extrakty.
Minimálny počet zložiek s cieľom maximalizovať účinok.
Spĺňa prísne kritériá kladené na klinické skúšanie a výrobu farmaceutických prípravkov (GCP, GMP)*.



NEW

krém	mlieko plus 5% urea	mast plus 5% urea
suchá koža	veľmi suchá koža	extrémne suchá koža
primárne použitie: tvár vhodné aj na ostatné oblasti kože	primárne použitie: telo vhodné aj na ostatné oblasti kože	špeciálne oblasti kože (ruky, nohy, lakte)

*GCP = Good clinical practice - Správna klinická prax
*GMP = Good manufacturing practice - Správna výrobná prax

Clámska VoLenka



Najnovšia antikoncepcia s najnižším obsahom hormónov
od firmy Richter Gedeon



CD s programom Lindy pre vás a vaše pacientky



Lindynette® 20

LINDYNETTE® 20

Zloženie lieku
1 obalená tableta obsahuje etinylestradiolom (etinylestradiol) 0,020 mg a gestodénom (gestodén) 0,075 mg.

Farmakoterapeutická skupina
Hormonálne kontraceptíva, gestodén a estrogén

Charakteristika
LINDYNETTE 20 je kombinované perorálne kontraceptívum. Obsahuje dva typy hormónov: estrogén – etinylestradiol a gestagén – gestodén. Tieto hormóny blokujú každomesačné zvrhnutie vajíčka z vaječníka, zvyšujú hustotu hlenu v krčku maternice, čím sa sťažuje prenik spermii k vajíčku a menia vstreknu maternice, ktorá nie je potom schopná prijať oplodnené vajíčko.

Indikácie
LINDYNETTE 20 je indikovaný na prevenciu tehotenstva.

Dávkovanie a spôsob podávania
Obalené tablety sa užívajú v označenom poradí kaž-

dý deň v približne rovnakom čase. Zapíjajú sa podľa potreby tekutinou. Počas 21 po sebe nasledujúcich dní sa užíva 1 obalená tableta denne. Užívanie tabliet z nového balenia začína po sedemdňovom intervale bez užívania tabliet. Počas tejto doby dôjde zvyčajne ku krvácaniu z vysadenia lieku, ktoré sa objaví približne o 2-3 dni po užití poslednej obalenej tablety a nemusí skončiť pred zahájením užívania z ďalšieho balenia.

Kontraindikácie

- Trombóza (žilová alebo tepnová) súčasne alebo v anamnéze (napr. hlboká žilová trombóza, pľúcna embólia, infarkt myokardu, cievná mozgová príhoda).
- Začatočné príznaky trombózy súčasne alebo v anamnéze (napr. prechodná ischemická porucha, angína pectoris).
- Cukrovka s postihnutím črcu.
- Závažné alebo mnohonásobné rizikové faktory pre vznik žilovej alebo teprovej trombózy môžu takisto predstavovať kontraindikáciu.
- Ťažké pečenevé ochorenie, práve prebiehajúce alebo v anamnéze, až do návratu pečenevých funkcií na normál.

- Existujúce nádory pečene alebo ich výskyt v anamnéze (žltušné alebo nezhubné).
- Diagnostikovaný zhubný nádor pohlavných orgánov a prsníka, rastovo ovplyvnený pohlavnými steroidmi, alebo podozrenie naň.
- Krvácanie z pošvy neobjasnenej príčiny.
- Tehotenstvo alebo podozrenie naň.
- Precitlivosť na ktorokoľvek zložku lieku.

Nežiaduce účinky
U žien, ktoré užívali kombinované perorálne kontraceptíva, sa pozorovali nasledujúce nežiaduce účinky. Ich súvislosť s perorálnymi kontraceptívami sa však nepotvrdila ani nevyvrátila.

Napätie v prsníkoch, bolesť, sekrécia, bolesti hlavy, migrény, zmeny libida, depresívne náklady, nezdravosť kontaktných sošoviek, nevoľnosť, vracanie, zmeny pošvovej sekrécie, rôzne kožné alergie, zadychávanie tekutín, zmeny telesnej hmotnosti, reakcie z precitlivosťou.

Liekové interakcie
Niektoré lieky môžu znížiť účinnosť LINDYNETTE 20 pri súčasnom užívaní. Týka sa to liekov na liečbu epilepsie (napr. primidón, fenitoin, barbituráty) a tuberkulózy (napr. rifampicín), ďalej antibiotík určených

na liečbu niektorých infekčných ochorení (napr. ampicilín, tetracyklíny, grizeofulvín).

Ženy, krátkodobá liečené liekom, patria do niektorej z vyššie uvedených skupín liekov alebo jednotlivými spomenutými liekmi, by dočasne mali navyše k perorálnemu kontraceptívu používať bariérovú metódu antikoncepcie, t.j. v priebehu liečby a nasledujúcich 7 dní po jej ukončení. Ženy liečené rifampicínom musia k perorálnej antikoncepcii používať navyše bariérovú metódu antikoncepcie počas liečby a 28 dní po jej ukončení. Ak liečba zasiahne do obdobia 7 dní bez užívania perorálneho kontraceptíva, obalené tablety z ďalšieho balenia kontraceptíva je potrebné začať užívať ihneď bez prestávky.

Užívanie kontraceptívnych steroidov môže ovplyvniť výsledky niektorých laboratorných testov.

Uchovávanie
Uchovávať pri teplote do 30°C.
Uchovávať mimo dosahu detí.

Balenie
1 x 21 obalených tabliet – kalendárové balenie
3 x 21 obalených tabliet – kalendárové balenie



RICHTER GEDEON RT.

Richter Gedeon
Soltésvej 12, 811 08 Bratislava
Tel.: 02/ 50 20 58 09
fax: 02/50 20 58 13
e-mail: richtergedeon@richterg.sk
www.richterg.sk