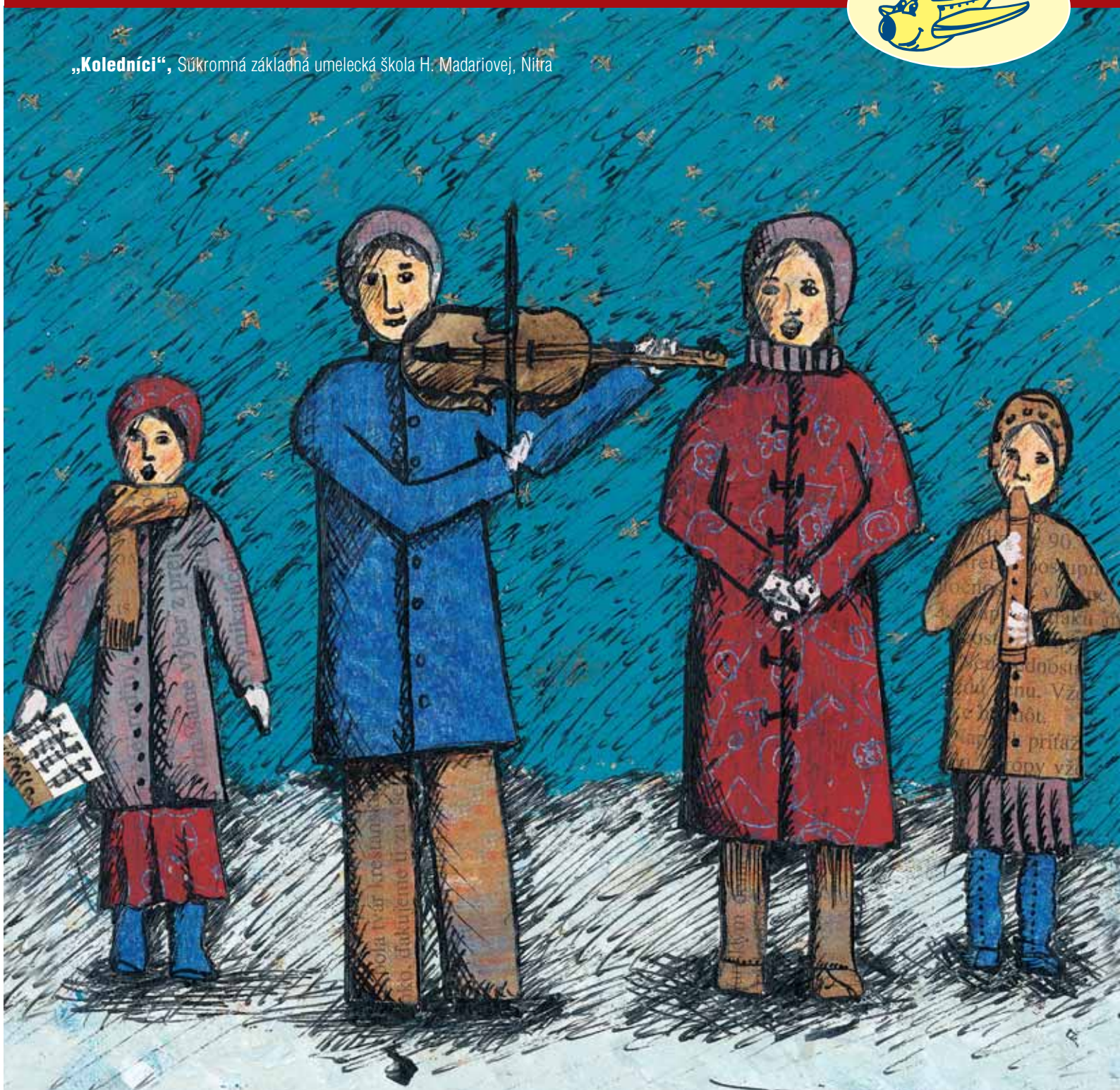


MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART
5/2006



„Koledníci“, Súkromná základná umelecká škola H. Madariovej, Nitra



Prichádzame ku vám zdravia, šťastia vinšovať: „Otvárajte dvere, srdcia, nebudete ľutovať.
Spod kožúška ponúkame kus srdiečka teplého, aby sme ním rozohriali miesta v duši každého.“



trvalé riešenie problémov s lupinami

program miox - intenzívna a trvalá starostlivosť



krok 1 - odstránenie

miox 1 intenzívna starostlivosť proti lupinám s ketokonazolom a octopyroxom

krok 2 - prevencia návratu

miox 2 základná starostlivosť proti návratu lupín s trikenolom a octopyroxom

Šampóny proti lupinám **miox 1** a **miox 2** sú vhodné pre suchý i mastný typ lupín. Obsahujú kombináciu účinných látok so širokospektrálnym účinkom. Tieto účinné látky efektívne odstraňujú mikroorganizmy, ktoré sú hlavnou príčinou vzniku lupín. Zároveň redukujú tvorbu mazu, sčervenanie vlasovej pokožky a pocity svrbenia.

Účinnosť potvrdená dermatológmi.

Dostanete iba v lekárňach.
www.altermed.eu

altermed
pharma.line



05 Vianoce očami detí

Vianoce sú sviatkami rodiny, a predovšetkým detí. Nadácia Mgr. Petra Németha podporila a ocenila výtvarnú zručnosť detí, ktoré pre vás vytvorili novoročné pozdravy.



08 Congress center Nitra

V mesiacoch september a október sa v priestoroch Congress Centra Nitra uskutočnili ďalšie semináre pre zdravotníckych pracovníkov z celého Slovenska. Spoločnosť Wyeth, Hero a Akademie Pierre Fabre dermo-cosmétique predstavili ďalšie novinky na farmaceutickom trhu.



14 Nová pozemská komédia RND

Stanislav Štepka, autor poetiky, textov piesní, herec, režisér a duša najpopulárnejšieho divadelného súboru na Slovensku nám poskytol interview pred celoslovenskou premiérou pozemskej komédie Sedem hlavných hriechov.

25 Gemmoterapia a jej vplyv na imunitu

Liečebné účinky prípravkov gemmoterapie sú charakteristické veľmi šetrným, ale hlavne postupným účinkom. Pri posilňovaní imunity dvojnásobne platí: myslieť dopredu. Prinášame vám prehľad najúčinnějších gemmoterapeutických imunostimulátorov.



30 Občianske združenie celiatikov

Druhý ročník celoslovenského seminára Dietetiká v lekární odštartoval spoluprácu spoločnosti MED-ART a Občianskeho združenia celiatikov Bratislava. O predstavenie samotného združenia sme požiadali jeho predsedníčku, pani Katarínu Hajtášovú.



42 Inkontinencia u žien

Neželanému úniku moču sa hovorí močová inkontinencia. Naším zámerom je poradiť vám, ako predísť „vlhkým nohavicičkám“ pri najčastejšie sa vyskytujúcej tzv. stresovej inkontinencii, ktorá sa prejavuje únikom moču po kvapkách alebo aj vo väčších dávkach.



04 **Úvodník**
Aby boli Vianoce ako bývali...

05 **O nás**

Vianoce sú časom radosti

...ale v každom kúte sveta trochu inak

07 **Vianoce očami detí** – Nadácia podporila talentované deti zo SZUŠ

08 **Congress Center Nitra** – centrum vzdelávania zdravotníckych pracovníkov

09 **„Moje obrazy tvoria harmóniu“**
výstava obrazov Janky Tóthovej
v priestoroch spoločnosti MED-ART

10 **Boli ste s nami...** na výstave kvetov v Rakúsku, na plavbe plachtenicou po Jadranskom mori, v Neapoli, na odbornom seminári, po stopách lásky v dejinách Ríma i v dobových drevenciach v Zázrivaj

12 **Jachting** – šport bez vekového obmedzenia

13 **Deutsche Apothekertag**

požvánka na Expopharm 2007

14 **MED-ART vás pozýva** – na vianočné trhy do Budapešti, na divadelné predstavenie RND, do Trenčína na Mikuláša a na vernisáž výstavy Pavliny Gardianovej

15 **Nová pozemská komédia RND**

– interview so Stanom Štepkom

16 **Kalendárium:** Vianoce – sviatky svetla

18 **Radíme vám**

Zákon o spotrebnej dani z liehu

19 **Aktuálna otázka na Slovenskú lekárnícku komoru** – vydávanie licencií

20 **Zodpovednosť za škodu podľa**

Zákonníka práce

21 **Poradňa Všeobecnej zdravotnej poisťovne**

22 **Alternatívna farmácia**

23 **Ludský rozmer homeopatie**

– vyššia podoba lásky

25 **Homeopatia** – význam samoliečby a jej vplyv na zdravotný stav

26 **Charakteristiky Bachových kvapiek** – pokračovanie z č. 4/2006

28 **Gemmoterapia a jej vplyv na posilňovanie imunitného systému + súťaž**

31 **Dietetická poradňa**

Kyselina močová a ochorenia spojené s jej zvýšenou hladinou v organizme

32 **Predstavujeme vám:**

Občianske združenie celiatikov

34 **Zdravie a wellness**

Na vlnách N-Rádia

– Vianočné sviatky...

36 **Bude zima, bude mráz...**

...ale čo naša pokožka?

37 **Slovart vám ponúka...**

tip pod vianočný stromček

39 **Optimálna alternatíva mliečnej výživy batoliat** – Sunar complex premium

40 **Životná miazga pre Makulu**

41 **Prečo sú mliečne baktérie dôležité?**

42 **Mix laktobacilov na intímnu hygienu**

43 **Inkontinencia u žien**

45 **Veterinárna poradňa**

Ako udržať chovy bez nákazy?

Feromonálna terapia mačiek

54 **Čitateľská súťaž**

Aby boli Vianoce ako bývali...

...alebo...

„ak chceš hovoriť pravdu, musíš mať pred dverami prichystaného osedlaného koňa“

Ťažko mi je predstaviť si zimu bez Vianoc, ktoré spolu s Veľkou nocou tvoria najdôležitejšie sviatky. U nás Vianoce prežívajú všetci: deti i starí, veriaci i neveriaci. Sú to sviatky, s ktorými každý „našinec“ spája svoje zvyky i tradíciu. Je mi veľmi zvláštne, keď si uvedomím, že bol čas aj u nás na Slovensku, kedy sa Vianoce neoslavovali.

Moje spomienky na Vianoce v rodine sú veľmi pekné. My, ľudia stredného veku alebo starší, sme vyrástli v prostredí, v ktorom vyzerala verejná oslava Vianoc celkom inak ako v dnešnom modernom svete.

Dnes sa stretávame častejšie s Vianocami, ktoré dýchajú biznisom. Dnes máme „sviatocné párty“, „sviatocné oslavy“, „sviatocné piesne“ a dokonca „sviatocné stromčeky“. Obava, na ktorú chcem poukázať, sú varovania **pred komercializáciou** Vianoc a upozorniť na to, aby sme „zachovali vo Vianociach Krista“. Poviete si: tieto obavy majú teraz nádyh muzeálnosti! Možno! Len chcem poukázať na nový fenomén vnímania Vianoc, ktorý sa tak neúprosne vkráda.

„**Veselé Vianoce**“ bol univerzálny pozdrav tesne pred Vianocami. Koledníci boli pravidelnými návštevníkmi všade okolo nás. Záplavy ozdôb, všemožne okrášľujúcich všetky obchody, nás nenechávali na pochybách, že Vianoce oslavuje každý komunista aj bezpartajní. Aj jediný štátny Československý rozhlas vysielal vianočnú hudbu až počas Vianoc. Televízia bola plná osobitých vianočných programov. A teraz? Keď píšem tento úvodník, je začiatok novembra a obchody sú už preplnené vianočnou výzdobou a tovarom.

Ďalší extrém je snaha nikoho neuraziť. Aj u nás sú niektorí ľudia, zdanlivo spokojní s tým, že nebudú hovoriť o Vianociach, ktoré oslavujú. Budú konať tak, akoby všetky druhy minoritných osláv (Chanuka, Deň Bodhi, Ramadán a zimný slnovrat) boli rovnako dôležité.

Dajme pozor, aby sa nedosiahol bod, kedy zaželať niekomu „veselé Vianoce“ bude politickým aktom, ako to vidíme v Americkú „demokracii“. Namiesto Vianoc nám **hrozia nerozlíšené neinšpirujúce verejné oslavy**, bez akéhokolvek náboženského či kultúrneho významu, bez skutočnej krásy. Jeden slovenský misionár mi rozprával, že namiesto Vianoc učia v krajine, kde pôsobil, o sviatkoch Chanuka a Kwanzá (zimné slávnosti vytvorené pre Afroameričanov, z ktorých väčšina ich ani neoslavuje).

Ďalší z obľúbených argumentov ľudí, ktorí útočia na Vianoce, je, že Cirkve si vybrala na oslavovanie Vianoc 25. december, aby tak nahradila pohanské sviatky slnovratu, takže Vianoce sú „v skutočnosti“ len oslavou zimného slnovratu. Toto je, pravdaže, nezmysel, pretože oslava sa určite stala oslavou narodenia Krista, ako to vidno na koledách, ktoré táto oslava inšpirovala, nehovoriac o jasličkách, ktoré boli rozšírené po celom Západe od čias, keď ich po prvýkrát postavil František z Assisi.

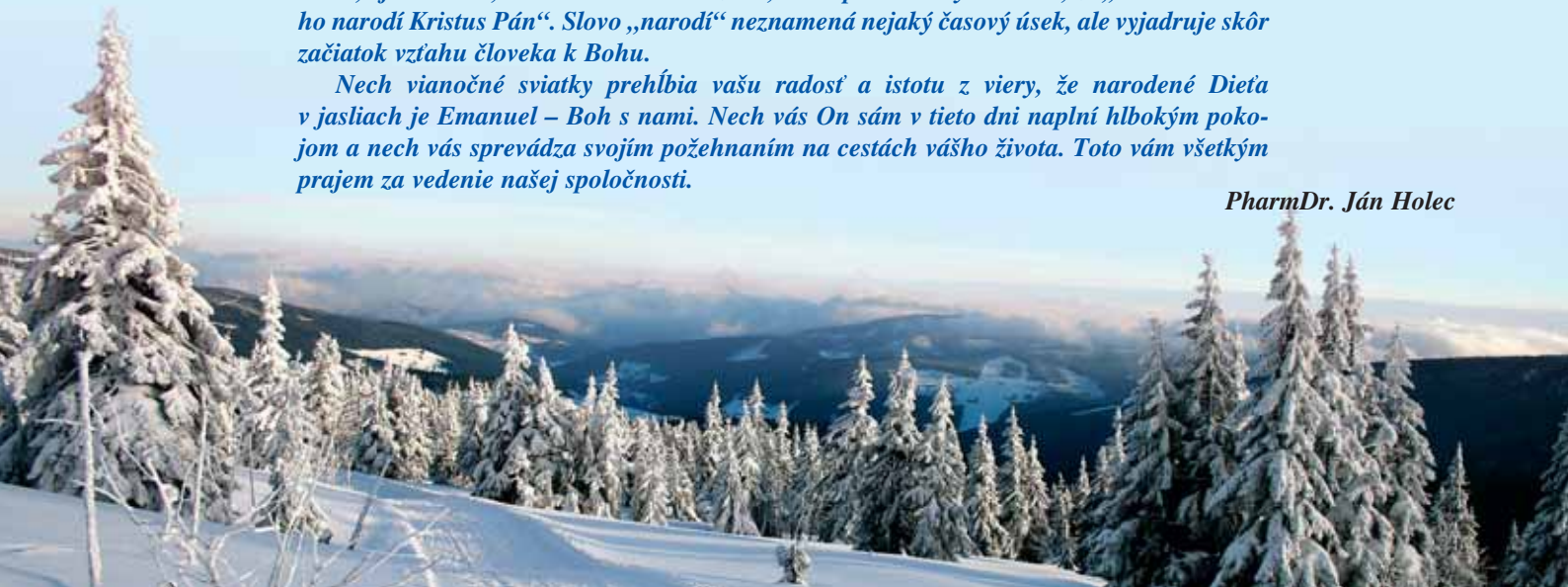
Preto dajme pozor na to, aby sme **vplyvom iných, nám odlišných kultúr**, v konečnom dôsledku nezlikvidovali Vianoce. Moja obava je už na dohľad a má reálny dôvod, najmä po skúsenosti z reakcií na môj minuloročný vianočný úvodník.

Zaujímavé španielske príslovia hovorí: „Ak chceš hovoriť pravdu, musíš mať pred dverami prichystaného osedlaného koňa.“ **Skúsenosť je teda asi len vtedy skutočná a osožná pre svet, pokiaľ je odvážna, a to je tiež jeden z dôvodov, prečo je taká vzácna.** Aj ja možno vyjadrením svojho poznania riskujem ďalšiu kritickú reakciu. Predsa to vedome robím. Prečo? Lebo mám rád pravdu viac ako seba.

Po týchto mojich úvahách, cítim nedostatočnosť ľudských slov, keď vám mám opätovne, aj tento rok, ohlásiť tú radostnú zvesť, ktorá patrí všetkým ľuďom, že „sa nám onedlho narodí Kristus Pán“. Slovo „narodí“ neznamená nejaký časový úsek, ale vyjadruje skôr začiatok vzťahu človeka k Bohu.

Nech vianočné sviatky prehĺbia vašu radosť a istotu z viery, že narodené Dieťa v jasliach je Emanuel – Boh s nami. Nech vás On sám v tieto dni naplní hlbokým pokojom a nech vás sprevádza svojim požehnaním na cestách vášho života. Toto vám všetkým prajem za vedenie našej spoločnosti.

PharmDr. Ján Holec





VIANOCE SÚ ČASOM RADOSTI

...ale v každom kúte sveta trochu inak

Od raného detstva objavujeme vo Vianociach veľa krásneho i radostného. Uprostred chladnej zimy, v čase spiacej prírody, nám tieto sviatky rozohrievajú srdcia a budia nás k životu. Zmocňuje sa nás citlivá vianočná atmosféra. Slávime narodenie Ježiša a zároveň sami si uvedomujeme nielen blízkosť Boha, ale i blízkosť ľudí. Nie všade na svete však ľudia slávia Vianoce uprostred zimy, alebo pri stromčeku v kruhu svojich blízkych. Hoci Vianoce môžu vyzeráť v každom kúte sveta inak, podstata predsa ostáva – oslava narodenia Syna Božieho, Ježiša. Medzi nami žijú ľudia, ktorí si zvykajú na naše – slovenské Vianoce. Slávenie Vianoc v ich krajinách a príprava na ne však aj nás môže zaujať a obohatiť.



■ Sr. Teresa Gorrias Pons, Španielsko

Patrí do Kongregácie Sestier Panny Márie Útechy

„Tí, ktorí sú kresťania a majú hlbokú vieru, sa aj náležito pripravujú na Vianoce. V kostole máme aj adventný veniec, nie je však u nás zvykom používať ho ako výzdobu v domoch. Na Štedrý večer ideme do kostola na polnočnú svätú omšu. Večeriame až po omši, takže to máme trochu posunuté. Na večeri chcú byť prítomní všetci členovia rodiny. Každá rodina má svoje zvyky. Jedlo býva v každej rodine odlišné. Bývajú to krevety, raky alebo mäso. Nemáme typické či tradičné jedlo na Štedrý večer. U nás v rodine sme jedávali mäso, ze-miaky, krevety a morské živočíchky. Kapor sa v Španielsku neje, možno iné ryby áno, ale kapra na Vianoce u nás asi nemá nikto.

V Španielsku nie je zvykom mať v domácnosti vianočný stromček. Ak niekto predsalen vianočný stromček má, je to len stromček umelý, a je to len výnimočne. V domácnostiach mávame betlehem. Betlehem zvyknú



■ Sr. Teresa Gorrias Pons

ľudia pripravovať už v advente, pár dní pred Vianocami. To nám pripomína, že Ježiš sa narodí. Na znak toho, že Vianoce sa blížia, ľudia každý deň o krôčik priblížia pastierov, ovce a troch kráľov k jasličkám. Takisto je u nás odlišný dátum na odovzdávanie darčiekov. Darčekom dostávame a darujeme až 6. januára, na sviatok Troch kráľov. To symbolizuje, že Traja králi nám darujú darčekom, tak ako darovali aj malému Ježiškovi. Na Troch kráľov je veľký sviatok. Na uliciach býva procesia. Ľudia vyjdú do ulíc, čakajú na Troch kráľov a spievajú koledy. Koledy sa spievajú aj v rodinách, podobne ako na Slovensku.“

■ Sr. Rotee Uriam, Kiribati

Patrí do Kongregácie Dcér Najšej Milej Matky Najsvätejšieho Srdca Ježišovho. Pochádza z Kiribati, ostrovov medzi Austráliou a Amerikou.

„V Kiribati sa ľudia tiež pripravujú na Vianoce, ale odlišnosťou oproti zvykom na Slovensku je, že nemáme adventný veniec. Na niektorých ostrovoch sa ako symbol používajú štyri sviečky. Počasie máme rovnaké ako na začiatku roka, pretože u nás je od januára do decembra len jedno obdobie. To znamená, že ľudia nemajú starosti s prípravou na zimu, a tak ich príprava na Vianoce sa týka duchovnej stránky. >>



■ Sr. Rotee Uriam

Oproti Slovensku máme na Štedrý večer dosť odlišné zvyky. Na Slovensku máte na Vianoce ryby. My ich jeme každý deň v roku. Pre nás sú teda vzácné iné jedlá. U nás sa všetci ľudia z ostrova stretnú v jednej dedine a tam bývajú spolu. Napríklad ostrov, z ktorého pochádzam, má 9 dedín. Všetci sa stretneme v jednej dedine a razom nás je približne 1000 ľudí. Všetko, čo kto potrebuje na celý týždeň pobytu, si prinesie so sebou. Takto sa ľudia z ostrova stretnú a spolu strávia Vianoce. Teplota u nás býva 30 až 33 stupňov Celzia, takže spať pod holým nebom nerobí nikomu problém. Nie je u nás zvykom darovať si darčeky – pre nás je darom to, že sa spolu stretneme, tancujeme, spievame a v jednom spoločenstve trávime príchod Syna Božieho na svet. S udržaním poriadku neývajú problémy, nemáme ani nebezpečné zvieratá, ktoré by ohrozovali zhromaždených ľudí. Vianoce, Veľká noc a Deň nezávislosti od Veľkej Británie (12. júla), to sú sviatky, ktoré najviac oslavujeme a ľudia ich oslavujú spoločne.“

■ **Sestra M. Mary Ancilla SRA a sestra M. Joicy Joseph SRA, India**
Sestry patria do Kongregácie Sestier Kráľovnej Apoštolov.

„Adventné obdobie v Indii znamená aj zdržovanie sa od jedla. Niektoré rodiny vtedy nekupujú mäso a zdržujú sa „dobrôt“. Adventné vence máme iba v kostoloch, a to v hojnom množstve. V domácnostiach používame sviečky, pri modlitbách svetlo. Sväté Písmo ľudia čítajú oveľa častejšie v období adventu než v ktoromkoľvek inom období roka. Štedrú večeru sme zažili prvýkrát práve na Slovensku – v Indii to nie je zvykom. „Hodovanie“ začína až po skončení polnočnej sv. omše. Keď ľudia idú do kostola, každá rodina zoberie niečo so sebou – sladkosti, tortu, a tak... Tieto veci položia na oltár, aby ich kňaz po skončení sv. omše posvätil a rozdal všetkým. Darčeky si u nás ľudia nedávajú. Spievajú sa koledy a každá rodina si doma postaví betlehem. Keď potom prídu koledníci, pozerajú a hodnotia betlehem, a pridávajú si body. Na záver sa v kostole vyhlási, kto získal najviac bodov, a teda má najlepší betlehem. Niektorí ľudia si zhotovia aj živý betlehem so zvieratami, malým dieťaťom, ľuďmi. Deti už od



■ Sestry M. Mary Ancilla SRA
 a M. Joicy Joseph SRA

prvého dňa adventu pripravujú veci, ktoré použijú pri budovaní betlehemu, aby ten ich bol najlepší. Práve deti majú z tohto zvyku najväčšiu radosť. Stromčeky máme na ozdobu, ale pod nimi nenájdete žiadne darčeky, pretože pre každého z nás je najväčším darčekom samotné narodenie Ježiša, a ľudia sa tešia jeden z druhého. Na severe, kde som pracovala (Sr. Joicy), je to trochu iné. Je tam viac hinduistov. Na Vianoce tam býva jarmok. V kostoloch sú výstavy, ktoré sú sprístupnené pre všetkých. Každá škola má rozdelené časti Sv. Písma, ktoré spracuje do divadelnej hry a prostredníctvom tanca a hudby si pripomínajú život Ježiša. Je to spôsob evanjelizácie, ktorý takto môžeme demonštrovať aspoň raz do roka. Počas sviatkov pozývame hinduistické a moslimské rodiny k nám, spoločne sa zabavíme a poprajeme si veselé sviatky. Na severe sa slávi trochu menej, moslimovia a hinduisti poprajú kresťanom Vianoce, ale nie je to až také srdečné.“

■ **Páter Thomas Tulung, Flores, Indonézia**
Misionár Spoločnosti Božieho Slova.

„Pred Vianocami sa ľudia pripravujú na duchovnú obnovu. V období adventu každú sobotu večer farár a jeho pomocníci vychádzajú do dedín, kde majú rozličné duchovné aktivity, niekedy až do polnoci. Adventný veniec a vianočný stromček sú u nás iba v kostoloch, ľudia ich doma nemávajú. Tesne pred Vianocami máme novú (deväťdňovú pobožnosť, ktorú sa veriaci modlia obyčajne večer pred alebo po večernej omši – takto sa pripravujú na Vianoce osobitným spôsobom), podobne ako na Slovensku.“



■ Páter Thomas Tulung

Ľudia si v advente neodopierajú mäso či sladkosti. Ich „obetou“ je podporovanie kostola. Vianočné zvyky sú v každej rodine iné. Niektoré rodiny nemajú ani štedrú večeru. V mestách majú ľudia vianočné stromčeky aj v bytoch, ale darčeky pod nimi nenájdete – nie je to u nás zvykom. Ľudia prežívajú radosť z Vianoc spoločne, chodia na návštevy a stretávajú sa. Pred polnočnou omšou, ktorá zvyčajne trvá 2 hodiny, prinesú ľudia zvonku sochu Ježiška a položia ju na oltár. Radosť z Vianoc sa u nás prejavuje nielen spevom, ale i tancom. I napriek tomu, že v decembri je v Indonézii obdobie dažďov a prší, radosť z Vianoc je rovnako intenzívna ako na Slovensku.“

Martin Štefanec M.A.



VIANOCE očami detí



Vianoce sú sviatkami rodiny, a predovšetkým detí. Spoločne s našimi najmenšími sa na svet pozeráme rozprávkovými očami. Píšeme listy Ježiškovi a aspoň na malú chvíľku, na milióntinu sekundy tej krásnej predstave pokoja a lásky každý veríme.

Deti intenzívnejšie prežívajú svoje city a dokážu ich vyjadriť rôznymi spôsobmi. Deti, ktoré sme navštívili, vyjadrujú svoje pocity ceruzkou, štetcom, farbičkami a všakovakými inými pomôckami. Navštevujú výtvarný odbor v súkromnej základnej umeleckej škole Heleny Madariovej v Nitre.

Súkromná základná umelecká škola Heleny Madariovej vznikla v roku 2002. V súčasnosti má viac ako 600 žiakov v hudobnom, tanečnom a výtvarnom odbore a v školskom roku 2006/2007 otvára aj literárno-dramatický odbor. Ponúka výučbu žiakom vo veku 5-100 rokov, má 3 detašované pracoviská v Bratislave, Zbechoch a Nových Sadoch.



■ Pani Janka Miklášová, vedúca výtvarného odboru, je vždy naporiadzi, keď si deti nevedia rady.

„Vo výtvarnom odbore ponúkame deťom naberanie skúseností s materiálmi. Chceme im dopriať „zašpiniť sa“, uvoľniť sa, vymýšľať, výtvarne sa vyjadriť, ale naučiť sa po sebe aj upratať. Radosť z akcie a hry u mladších detí pomaly premieňame na cieľavedomú a tvorivú prácu a na zdokonaľovanie klasických aj výtvarných techník.“

Vyučovanie detí sa neobmedzuje iba na kresbu a malbu, pravidelne sa vyrábajú grafiky, pracuje sa s hlinou, drôtom, textíliami či sklom. Naším cieľom je podporiť vzťah detí k umeniu a rozvinúť v nich kreativitu,“ informuje pani Janka Miklášová, vedúca výtvarného odboru.

Okrem klasických výtvarných techník ponúka škola aj celoročný kurz keramiky, kde môžu záujemcovia využiť skúsenosti skvelých pedagógov pri točení na hrnčiarskom kruhu, glazúrovaní či vypaľovaní v peci. Od hrnčiekov, misiek a vázičiek až po monumentálne súsošia do záhrad. Odmenuje je, že si všetky vyrobené diela môžu zobrať k sebe domov a navodiť si tak kedykoľvek príjemné spomienky na absolvované kurzy.

Pri návšteve výtvarnej hodiny, na ktorú nás pozvala pani Janka, bolo už cítiť atmosféru Vianoc. Za oknom síce ešte svietilo jesenné slniečko, ale ateliér dýchal ihličím, vôňou sviečok a vo vzduchu lietali trblietavé vločky snehu. Veru takéto imaginárne rozprávkové čaro Vianoc navodila „pani majsterka“. Deťom netrvalo dlho, a už sa vo svojich predstavách preháňali sánkami na zasnežených kopcoch, stavali snehuliakov, zdobili vianočný stromček, alebo popíjali šálku teplého bylinkového čajíku u svojej starkej. Bolo úžasné sledovať to iskrenie a nadšenie v ich očiach. Na chvíľu sme aj my pocítili závan mrazivého vetríka a snehová guľu za golierom...

Čas však neúprosne ubíhal a my sme sa museli rozlúčiť. Odmenu za našu návštevu boli kresbičky našich nadaných kamarátov. A ako sa vydarili, máte možnosť posúdiť na obálke nášho časopisu alebo na vianočných pozdravoch.

Nadanie a talent detí, v zmysle svojho štatútu, ocenila a podporila aj Nadácia Mgr. Petra Németha.



■ Po zadaní témy „Vianoce“ sa deti preniesli vo svojich predstavách k vianočnému stromčeku, darčekom a vianočným dobrotkám a potom sa už ceruzky, štetce a perá samé roztancovali na papieri.

Keď budete pozdrav držať v ruke, nezabudnite, že aj vy ste schopní vidieť zasnežené mestečko s rozšantenými deťmi a veľkou vyzdobenou jedľou uprostred. Aj vy ste schopní vidieť uštekaneho psíka brodiaceho sa závejom či fúzateho páňka vo veľkom zimnom kabáte. Cítiť svietiaci mesiac v tajomnej tichej noci a padajúcu hviezdu s iskrami za ohnivým chvostom...



CONGRESS CENTER NITRA – centrum vzdelávania zdravotníckych pracovníkov



■ Semináre sú vždy prínosom, zdrojom nových poznatkov a informácií.



■ Odborní prednášajúci pripravení odpovedať na otázky k predneseným témam.



■ Súčasťou programu je aj diskusia, ktorá prináša odpovede na rôzne otázky z praxe.

Novinka, ktorá môže ochrániť najmenších

Ochorenia dýchacích ciest sú najčastejšou príčinou návštev pacientov v ordinácii detského lekára.

Dňa 21. septembra sa v kongresovom centre konal krajský odborný seminár pre pediatriov, organizovaný Spoločnosťou všeobecnej starostlivosti o deti SLS, v spolupráci s Asociáciou všeobecných lekárov pre deti a dorast. Témy odborného programu boli zamerané na výskyt pôvodcov, infekcie a liečbu horných a dolných dýchacích ciest. Sponzorom podujatia bola spoločnosť WYETH, ktorá priniesla na slovenský trh novinku, ktorá môže ochrániť najmenších. Spomínanou novinkou je vakcína Prevenar, ktorá chráni dieťa pred takými ochoreniami, ako sú: meningitída, bakteriémie a pneumónia s bakteriémiou, ktoré sú spôsobené infekciou *Streptococcus pneumoniae* séro typu 4, 6B, 9V, 14, 18C, 19F a 23F. Vakcína účinkuje tak, že pomáha telu vytvárať vlastné protilátky, ktoré chránia dieťa proti týmto ochoreniam. Slovenská republika patrí medzi krajiny s vyšším výskytom pneumokokov rezistentných na antibiotiká. Pneumokokové baktérie patria v skutočnosti medzi najčastejšie príčiny úmrtnosti na svete.

Atopická dermatitída a vypadávanie vlasov

Školiace aktivity Akadémie Pierre Fabre dermo-cosmétique sa stávajú už tradičnou formou vzdelávania farmaceutov v kongresovom centre. 17. októbra sa uskutočnil IV. cyklus prednášok, zameraný na atopickú dermatitídu a vypadávanie vlasov. V I. časti, nazvanej Atopická dermatitída, sa účastníci seminára dozvedeli základné informácie o tomto chronickom zápalovom a svrbivom ochorení pokožky, o faktoroch pôsobiacich na jej zlepšenie a ošetrojúcich dermatologických prípravkoch radu A-DERMA. II. časť – Vypadávanie vlasov – bola venovaná fázam rastu i prí-

činám straty vlasov (androgénna alopecia – genetické a hormonálne faktory a reakčné vypadávanie – príčinou je stres, nevyvážená strava, únava).

V závere boli predstavené Laboratóriá DUCRAY a ich ošetrojúce produkty. Zúčastnení farmaceuti si opätovne mohli predstavovaný komplex produktov odskúšať na vlastnej koži a diskutovať o už získaných skúsenostiach z oblasti kožných ochorení.

Pokroky v preventívnej pediatrickej starostlivosti

Správna výživa je základným predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení. Slovenská pediatrika spoločnosť SLS v spolupráci s hlavným odborníkom na pediatriu MZ SR a sponzormi – spoločnosťami HERO Slovakia a WYETH Slovakia pripravili 26. septembra pracovný seminár venovaný pokrokom v preventívnej pediatrickej starostlivosti. Prednášajúci sa vo svojich prezentáciách venovali významu biogénnych komponentov vo výžive detí, perspektívam a novým druhom vakcinačného programu detí. Nosnou témou boli nové trendy vo výžive dojčiat a malých detí. Spoločnosť HERO predstavila najnovšie produkty mliečnej i nemliečnej výživy vrátane cereálnych kaší a novínok v nemliečnej výžive, ovocné a mäso-zeleninové príkrmy, instantné čaje, ovocné nápoje a šfavy, detské sušenky a doplnok výživy matiek. Podrobne charakterizovala nový produkt SUNAR baby premium, ako špeciálne počiatkové mlieko pre kojencov od narodenia. Ako novinka v pokračovaní výživy batoliat bol prezentovaný SUNAR complex premium, ktorý okrem optimálnej úpravy všetkých základných živín, vitamínov, minerálov a ďalších biogénnych zložiek, rešpektujúc pritom prirodzenú mliečnu chuť, obsahuje ďalej také dôležité zložky, akými sú napr. fluór, potrebný pre zdravý vývoj chrupu, antioxidanty alebo prebiotickú vlákninu – oligofruktózu.



„Moje obrazy tvoria harmóniu“

Abstraktné umenie, geometrické tvary, fantazijné predstavy, ktoré sa hrajú so zmyslami pozorovateľov i milovníkov výtvarného umenia. Aj takto by sa dala charakterizovať výstava mladej autorky Janky Tóthovej, ktorá bola sprístupnená v priestoroch spoločnosti MED-ART v Nitre 18. októbra 2006.

Súčasná slovenská výtvarná tvorba ponúka nesmierne množstvo nevšedných umeleckých zážitkov, no širokej verejnosti je pomerne neznáma. Jedinou formou prezentácie sú klasické galérie a vernisáže, ktoré navždy ostanú najkrajšími spôsobmi zozna-



■ Dokonalé zladenie obrazov s interiérom je hlavnou úlohou autorky.

movania verejnosti s umeleckými dielami. Výstavy v priestoroch spoločnosti MED-ART, ktoré sa už stávajú tradíciou, predstavujú popri nich ďalší účinný spôsob.

Janka Tóthová, absolventka Strednej priemyselnej školy textilnej v Ružomberku, žije a tvorí v Šali.



Maľovaniu sa venuje päť rokov, no inklinovala k nemu od malička. Rozhodla sa pre maľbu dekoračných obrazov, vhodných do interiéru.

O jej abstraktnom umení, zameranom na oživenie bytových a kancelárskych priestorov podľa vkusu a požiadaviek majiteľa, sa vyjadruje takto:

„Snažím sa, aby moje obrazy ladili s interiérom v danom objekte. Moje obrazy sú robené zákazníkovi na mieru, tvoria harmóniu s jeho bytom.“

Pre tvorbu dekoračných obrazov sa nadchla pred tromi rokmi. Naučila sa rôznym technikám, ako pracovať s textilom, sadrovou hmotou, ako ladiť farby. *„Súčasným trendom sú pomarančové a pastelové farby. Ale prispôbujem sa požiadavkám, niekto má rád chladnú eleganciu a čisté línie, niekto živšie farby.“*



Autorka pri svojej tvorbe využíva rôzne materiály, maľuje na plátno, drevo alebo sololit. Inšpiráciu nachádza v každodennom živote. Neobmedzená farebnosť, rozmanitosť tvarov i materiálov, to všetko dáva obrazom šalianskej autorky slobodu. Sú vhodným dekoračným doplnkom, ale aj hodnotným darčekom pre potešenie duše.



Jej tvorivý život je obohatený o niekoľko výstav, ktoré sa konali v rodnej Šali, v Senci či v susednom Rakúsku.

Maliarske umenie, a predovšetkým abstraktné videnie vecí, vám ponúkame v tvorbe autorky Janky Tóthovej, ktorej výstava bude sprístupnená v priestoroch spoločnosti MED-ART do 15. 12. 2006. Prajeme vám pekný umelecký zážitok.

-ha-



Očarujúca výstava kvetov

27. august

Kvety majú úžasnú vlastnosť – prinášajú ľuďom radosť a dobrú náladu. Najmä na nás, ženy, takto pôsobia, čo s radosťou využívajú muži, keď chcú povedať prepáč alebo ľúbim ťa.



S myšlienkou urobiť radosť sme zorganizovali pre vás tak trochu netradičný výlet rýchloľodou po Dunaji do malebného rakúskeho mestečka Tulln, kde sa konala medzinárodná výstava kvetov. Mestečko Tulln patrí k najstarším mestám v Rakúsku. Je očarujúce svojou historickou atmosférou. Samotné výstaviisko má 4 pavilóny a množstvo stánkov, kde je možné zakúpiť všetky

záhradkárské náležitosti. Vidieť najrozmanitejšie druhy kvetov z celého sveta, zaranžovaných do fantastických tvarov a neraz až do neuveriteľných výšok, je jedinečný zážitok. Opojenie nielen krásou, ale aj vôňou, estetické dojmy a zážitky zostávajú nadhlo. A keďže výstava je aj predajná, mnohí si mohli kúsok z tej nádherly priniesť aj domov.

Plavba plachetnicou po Jadranskom mori

9. – 16. september

More, vietor v plachtách, nezávislosť a sloboda. To sú slová, ktoré sa spájajú s plachtením. Vody Jadranského mora na pobreží Chorvátska a jeho ostrovy, ku ktorým sa suchou nohou nemožno dostať, sa rozhodli brázdiť účastníci plavby pod vlajkou MED-ARTu. V Sukošane na nich čakali tri krásne jachty. Stačilo sa nalodiť, pripíť si na Neptúna a ráno už ťahali plachty, učili sa, čo je prova, fender, kiking, vinšňa,



oľaže, račna. Aj vám sa zdá, akoby sa vyjadrovali čínštinou? Nie, nie je to čínština, ale základné výrazy, ktoré sú nepostrádateľné pre zvládnutie bezpečnej plavby. Navštívili Murter, Malý Drvenik, Šibenik, Vis a Hvar. Zažili kúpanie na pokojnom otvorenom mori, aj štvormetrové vlny, nezabudnuteľnú a neopísateľnú atmosféru nočnej plavby, romantiku kamených domov a úzkych uličiek. A na dôvažok – skvelých kapitánov, posádku a kuchára!!! „Bol to pekný týždeň,“ skonštatovali svorne.

Vedi Napoli e poi muori

9. – 13. september

Vidieť Neapol a zomrieť. Vetu, ktorá sa nadhlo stala reklamným sloganom nielen samotného Neapolu, vraj napísal Johann Wolfgang Goethe.

Vidieť Neapol sme vás pozvali v spolupráci s taliansko-slovenským združením Slov-Ital Forum. Prekrásny



vyhliadkový okruh večerným mestom, prehliadka samotného historického centra spolu s návštevou typickej cukrárne boli len začiatkom. Pobrežie od Sorrenta po Salerno patrí k najkrajším pobrežným úsekom v Európe. Niekoľko mestečiek s pestro natretými malými domami, ktoré sú neraz prilepené na skalné útesy, predstavujú jedny z najatraktívnejších turistických rezortov.

Mestečká Positano a Amalfi so svojou architektúrou zaradenou do svetového dedičstva UNESCO voňajú citrónmi, pretože v malých obchodoch sa pripravuje vynikajúci citrónový likér Limoncello. Prehliadka archeologických vykopávok v Pompejách vás zavedla o mnoho storočí späť. Očarujúca krása, pohostinní ľudia a skvelá sprievodkyňa boli zárukou skvelého zájazdu.



Sústavné vzdelávanie farmaceutov

september – november

Jesenné kolo odborných seminárov, zaradených do kalendára sústavného vzdelávania, prebiehalo v rôznych mestách Slovenska. Pripravili sme pre vás bohatý program prednášok, ktoré boli tematicky rôznorodé. V zastúpení erudovaných prednášateľov ste si mohli doplniť a rozšíriť poznatky z oblasti stomatológie, detskej výživy, homeopatie či prírodných produktov.



Tešili sme sa z vašej bohatej účasti a záujmu nielen o vzdelávanie, ale aj o osobné stretnutia so zástupcami našej spoločnosti. Diskusie pri rautových stoloch priniesli veľa nových informácií a podnetov, ktoré môžeme zúročiť v rámci našej každodennej spolupráce.



V cykle odborného vzdelávania budeme pokračovať aj v roku 2007. Už teraz sa na vás tešíme.

RomAmoR

5. – 9. október

„Po stopách lásky v dejinách Ríma“. Pod týmto názvom sme pre vás zorganizovali poznávací zájazd do Ríma. Prekrásne miesta – Vatikán s Vatikánskymi záhradami a povestnou Sixtínskou kaplnkou, Fontána di Trevi, Bazi-



lika sv. Pavla za hradbami, Bazilika sv. Jána v Lateráne, Panteón, Nám. Navona, Bazilika sv. Petra a iné pamätihodnosti očarujú a vzbudzujú pozemský rešpekt. Obdivuhodné Koloseum, Forum Romanum a Kapitol dýchajú svojou dávnou históriou. Nestrať sa v tomto veľkolepom európskom meste, v davoch poznávacích turistov, je neraz problém.

Náročný, ale veľmi zaujímavý zájazd zanechal v srdciach zúčastnených nielen veľa krásnych zážitkov, ale aj nesmierne bohatstvo. Bohatstvo, ktoré pramení z ľudského srdca a dáva nášmu životu zmysel. Tým bohatstvom je láska – láska k sebe samému, láska k svojmu blížnemu. Ak ste ešte s nami neboli, určite si nenechajte ujst zájazdy do Ríma v roku 2007.

Víkend v dobových dreveniciach

6. – 8. október

Milovníci turistiky a aktívneho oddychu sa v októbri stretli v rázovitej obci Zázrivá, časť Petrová. V unikátnych dobových dreveniciach, ktoré si zachovávajú pôvodný ráz slovenskej ľudovej drevenej architektúry s názvom Jánošíkov dvor, sa odvíjal nezabudnuteľný film. Folklórna skupina Fatran „vytancovala“ na parket a rozprúdila rýdzo slovenskú náladu. Bryndzové halušky, zbojnícky ražeň či zabíjačkový tanier ula-



hodili chuti 30-člennej skupinke farmaceutov, ktorí sa prišli nielen zabaviť, ale aj pokochať okolitou krásou prírody. „Za obeť“ padli Jánošíkove diery a malebný Rozsutec, skanzen pôvodnej kysuckej dediny – Vychyľovka. Spanilá jazda miestnou železničkou a múzeum drevených domov zavřilo víkend plný pohody, dobrej nálady a aktívneho oddychu. Dobrá masáž spolu, s kozmetickými a kaderníckymi službami, boli tou najvhodnejšou formou na načerpanie novej energie, vitality a krásy.

JACHTING

– šport bez vekového obmedzenia

More láka mnohých z nás svojou meniacou sa tvárou, odrazom svojej minulosti a priamym spojením s tepom našej planéty. Pre tých, ktorí prepadli čaru mora, je už len kúsok k jachtingu.

Jachting je oveľa viac ako šport, spôsob oddychu, respektíve trávenia času pri mori, poznávanie seba, ale aj okolia. V samotnej podstate ide o druh životnej filozofie. Skúmanie krásy podmorského sveta, možnosti zaplávať si s delfínmi, ktoré často jachty sprevádzajú, sú úžasnými a nezabudnuteľnými zážitkami. Večer strávený na palube je dokonalá romantika – hviezdna obloha nad vami a svetielkujúci planctón pod vami.

PLACHETNICA – ZÁKLADNÝ PRVOK JACHTINGU

Základným prvkom jachtingu je plachetnica, inak povedané jachta. Pojem jachta pochádza od holandského slova jaghen, čo znamená prenasledovať alebo naháňať, a do konca 16. storočia „jaght“ označovalo ľahkú a rýchlu loď používanú na obchodovanie, boj alebo zábavu. Plachetnica je takmer dokonalý vynález, ktorý využíva prirodzenú silu vetra a mora, pričom relatívny chaos premieňa na pravidlá a smer. Ak pojmete jachting ako šport, môžete sa zdokonaľiť v nahadzovaní lana alebo ukotvení lode pomocou námorníckych uzlov, naučíte sa samostatne viesť plavidlo, pracovať s plachtami, zvládať povinné manévry pri plavbe, či kotevné manévry. Nebudú vám cudzie základy meteorológie, navigácie.

VIETOR – HLAVNÝ FAKTOR PRE DOBRÉ PLACHTENIE

Hlavným faktorom pre dobré plachtenie je vietor. V minulosti bol považovaný za požehnanie, za priaznivú silu, ktorá viedla námorníkov k veľkým objavom v časoch, kedy oni vládli moriam a oceánom. Každý vietor má svoj vlastný charakter, ktorý pomáha nadšencom jachtingu predvídať, či bude silnieť, slabnúť alebo ohlasuje príchod iného vetra. Veľmi dôležité je rozumieť týmto vetrom tak, aby sa chytil ten správny, ktorý vás donesie až k cieľu.

Skúsený námorník môže rozpoznať príchod určitého vetra, či už dobrého alebo zlého, podľa oblakov a západu slnka. Čistá obloha a výrazné farby pri západe slnka sú znamením dobrého počasia. Bledý a rozmazaný západ slnka oznamuje zhoršenie počasia. Nadýchané obláčky nad kopcami na ostrovoch znamenajú „Maestral“, čo je dobrým znakom pre plavbu. Mračná obklopujúce vrcholky ostrovných hôr predpovedajú príchod vetra menom „Bura“. Je to vietor, ktorý môže byť dosť nebezpečný, a preto vyžaduje viac opatrnosti.

DELFINY – POSLOVIA POČASIA

Oblúbení poslovia námorníkov predpovedajúci počasie sú delfíny. Aj keď poskytujú očiам úžasný zážitok, ich prítomnosť často upozorňuje na zhoršenie počasia, ktoré príde o pár dní. Zo smeru, z ktorého plávajú, možno očakávať príchod zhoršujúceho sa počasia.

Najlepšie na jachtingu je, že vám ponúka odmenu, bez ohľadu na vek, pohlavie, postavenie, farbu pleti, náboženstvo alebo fyzické dispozície. Neexistujú žiadne obmedzenia, ktoré



by vám bránili v potešení z jachtingu. More je balzam a v spojení s jachtingom nerešpektuje spoločenské postavenia, zjednocuje, učí pokore, obozretnosti a sebestačnosti vo vzťahu s prírodou. A vlastne je len na vás, či máte tú túžbu po dobrodružstve, poznaní a chuť vyskúšať si niečo, čo v rôznych podobách v spojení s prírodou existuje už tisícročia.

JACHTÁRSKE SKÚSENOSTI V MED-ARTE

Vetru v plachtách, čaru rozrážajúcich sa vln, pocitu nezávislosti a slobody, ďaleko od hluku, ľudí a stresu prepadli aj naši kolegovia. Na relaxačno-športovom stretnutí zástupcov distribučných spoločností Slovenska a Čiech brázdili vody Jadranského mora a navštívili ostrovy Ugliar a Dugi otok. Vyskúšali si činnosť spojenú s riadením lode, ťahanie lán hlavnej plachty a kosatky. V ťažkých chvíľach námornej regaty (pretekov jacht) vlastnou váhou vyrovnávali ťažisko jachty pri náklonoch do strán, aby tak prispeli k úspešnému priebehu plavby.

-ra-



■ Morskí vlci (Ing. Dušan Macko, vedúci oddelenia informatiky a techniky a Ing. Rastislav Hazucha, vedúci obchodného oddelenia), čakajúci na priaznivú silu vetra.



DEUTSCHE APOTHEKERTAG

Pozvánka na Expopharm v roku 2007

V dňoch 21. – 24. 9. 2006 sa uskutočnil v Mníchove ďalší ročník najväčšej lekárskej výstavy v Európe EXPOPHARM. Nové mníchovské veľtržné centrum umiestnilo na ploche 24 000 m² 445 vystavovateľov zo 17 krajín a prijalo rekordný počet 25 000 návštevníkov.

V kongresovom centre prebiehalo najvýznamnejšie spoločenské a profesionálne podujatie nemeckých lekárov, DEUTSCHE APOTHEKERTAG. Mottom každodenných seminárov bolo: Orientácia na pacienta a bezpečnosť. Rast odbornosti a zručnosti v komunikácii s pacientom je odborný predpoklad pre ekonomický úspech.

informácie môžu byť tiež samozrejmosťou, len si vybrať. Samostatnou témou sú lekárske informačné systémy a IT služby. Základom je presvedčenie nemeckého lekára o potrebnosti moderných technológií a o chota zaplatiť za to, čo k tomu potrebuje. Na Slovensku obidva predpoklady zatiaľ chýbajú. Pojmy: Orientácia na

stavu, aby na vlastnej koži a v pľúcach pocítili atmosféru, ktorá inšpiruje a motivuje do nových rozhodnutí a činov. Je to odkaz pre všetkých, ktorí chcú vidieť iné lekárnictvo. Bez vízie niet pokroku!

Nezabudnite na najbližší termín: 27. až 30. septembra 2007.



■ Slovenskí lekárnici, spokojní s načerpanými poznatkami, pred vstupom na výstavisko

Výstava je určená farmaceutom a vystavovatelia ponúkajú množstvo služieb a zariadení pre lekáre, o ktorých často vieme iba veľmi málo. Farmaceutický priemysel nie je dominantnou témou. Vystavujú len domáci výrobcovia, ktorí majú prirodzene silné postavenie na domácom trhu a dobré vzťahy s lekármi. V štyroch pavilónoch sa striedali pestré expozície. Jeden z najväčších vystavovateľov bola firma ratiopharm, ktorá nás uvítala vo svojich prezentačných priestoroch a svojou pohostinnosťou poskytla príjemný priestor na vzájomnú diskusiu.

Nemecké lekárnictvo a lekáre môžu byť pre nás vzorom asi vo všetkom. Starostlivosť o vzhľad a vybavenie lekárskej dokumentácie záujem o projektantské firmy, ktoré riešia každý detail pri zriaďovaní a rekonštrukcii lekárskej. Pôdorys a fotografie finálnych riešení môže každý návštevník obdivovať na paneloch aj bez znalosti jazyka. Prístroje a rôzne lekárske nástroje je moderné, kvalitné a dizajnérsky pritažlivé. Zelená medicína je v Nemecku stále veľký hit a na jej zvládnutie v lekárskej je potrebné naozaj kvalitné vybavenie. (Napri. v Nových Zámkoch je už 16 lekární. Mnohým obyvateľom mesta i vidieka adresa ďalšej, novej pohotovost konajúcej lekárskej, nič nehovorí. Určite by privítali dotykový displej s mapou mesta, aby sa rýchlejšie orientovali.) Ďalšie

pacienta a Erfolg (úspech) čítate a počujete v každej vete. Udržať si zákazníka je veľké umenie a občas si možno pomôcť aj darčekmi alebo milými pozornosťami. Inšpiráciu je možné nájsť u renomovaných špecialistov na stovkách štvorcových metrov... Viac na www.expopharm.de.



■ V stánku spoločnosti ratiopharm vládla atmosféra plná profesionálnych dialógov

Minuloročný EXPOPHARM v Kolíne bol veľmi pozitívne hodnotený návštevníkmi, ktorých bolo 20 000, vystavovateľmi aj spolkom nemeckých lekárskej komôr. Podľa uverejnených údajov 21 % zahraničných odborníkov bolo z Rakúska, 11 % z Dánska, 9 % z Holandska a po 7 % z Talianska, Portugalska a Veľkej Británie. Spoločnosť MED-ART pripravila aj v tomto roku zájazd na toto ojedinelé podujatie. Žiaľ, bola to iba kvapka v tom mori lekárov z celého sveta. Smutná slovenská realita. Slovenskí lekárnici by mali hľfne chodiť na túto vý-



■ Po celodennom zbieraní nových informácií padol pohár piva naozaj osviežujúco

Mníchov je veľmi útulné hlavné mesto Bavorska, má 1,3 milióna obyvateľov, ktorí s hrdosťou oznamujú, že sú „miliónová dedina“. Je vidieť, že si príjemne žijú a rod Wittelsbachovcov sa po stáročia stal o prostý ľud. Kniežacia kombinácia bledomodrej a bielej je všade v úcte, nielen v znaku BMW. V roku 1810 kráľovský pár usporiadal pre poddaných ľudovú zábavu na počesť svojej svadby a dnes sme sa mohli zúčastniť na 173. Oktoberfeste.

Veľa som od pivných slávností neočakával, a preto som bol zaskočený úžasnou atmosférou a spontánnou zábavou tisícok Mníchovčanov a turistov, ktorá nás všetkých okamžite pohltila. Obrovské krčmy pre 6900 ľudí stavajú od augusta, miesto strechy majú celtovinu, hudba hrá na pódiu vo výške štyroch metrov, každý spieva a tancuje. Svetové hity, domáce hity, aj ľudovky. Nie je to atrakcia pre turistov z celého sveta, je to fiesta pre Bavorsko. Turista vyzeral ako turista, ale väčšina prítomných prišla v kožených nohaviciach krátkych, stredných i dlhých s padacím mostom i moderným zipsoom, v sedliackej košeli a masívných topánkach do hôr. Všetky Bavoroky mali „dirndl“, sukňu krátku, strednú, dlhú a bielu blúzku. Nóbl dámy mali večernú verziu ľudového oblečenia. Žiadne džínsy, tričko a tenisky, ale hrdosť na tradície „Freistaat Bayern“. Aj tu padol návštevnícky rekord, aj piva z mníchovských pivovarov sa vypilo vyše 6 miliónov litrov.

Daniela a Ján Šipekyovci

MED-ART

VÁS POZÝVA

VIANOČNÉ TRHY

Vianoce sa každým dňom neodvratne blížia. **Vianočné trhy vo Viedni a v Budapešti**, na ktoré vás pozývame v mesiaci **december**, sú už pre mnohých z vás neodmysliteľnou súčasťou a ich návšteva sa stáva tradíciou. Okrem toho, že vo Viedni zažijete nákupnú horúčku vo vianočne vyzdobenom nákupnom centre Shopping City a jedinečnú atmosféru pri stánkoch doslova svietiaceho Rathausu, isto vás očaria zámok a záhrady Schönbrunnu. I Budapešť má svoj tradičný vianočný trh.



■ Dominanta Budapešti – najväčší parlament v Európe

Je tu približne sto stánkov, v ktorých sa predávajú tradičné remeselné výrobky, nechýbajú ani špeciality maďarskej kuchyne, varené víno a vianočné sladkosti. V Budapešti vás isto zaujme najväčší parlament v Európe, história korunovaných klenôt Uhorska, hrad – sídlo uhorských kráľov, Matejov kostol. Štyľová reštaurácia Sir Lancelote vás za asistencie dobovo odedého personálu uvíta na lukulskom hodovaní pri stoloch preplnených všakovakými dobrotami. Návšteva Tropicaria a Oceanária bude určite príjemným osviežením.

DIVADELNÉ PREDSTAVENIE

Radošinské naivné divadlo v 44. sezóne 2006/2007 uvádza 46. inscenáciu – celoslovenskú premiéru pozemskej komédie s piesňami Stanislava Štepku – **Sedem hlavných hriechov**. Sedem komediálnych príbehov o siedmich hlavných hriechoch, ale aj o mnohých ľudských cnostiach, vás pozývame zhladať **14. decembra**. Sedem pôsobivých poviedkových príbehov spája jednota miesta – vidiek, slovenská dedina so svojimi jedinečne odporovanými hrdinami i svojráznymi typmi ľudí, ktorí nám tak farbisto a doslova voňavo približujú našich „hriešnikov“ so svojimi milými, hoci čudnými, chvíľami vôbec nie cudzími, ak nie aj našimi hriechmi...

MIKULÁŠ NA ĽADE

Krátkymi decembrovými dňami prechádzame od sviatku k sviatku. Už tradične sviatime Sviatok sv. Mikuláša.

Bližšie informácie k pripravovaným marketingovým aktivitám žiadajte u svojich teleoperátorov na závodoch alebo priamo v centrále marketingového oddelenia:

e-mail: marketnr@medart.sk

tel.: 037/77 53 702

Ten „**Medartácky Mikuláš**“ príde medzi vás, a hlavne vaše deti, **9. decembra** na Zimný štadión do Trenčína. Karnevalové korčuľovanie, korčuľarske súťaže, hokejová súťaž, profesionálne krasokorčuľarske predstavenie súrodencov Bestendigových a hlavne Mikuláš s vrecom sladkých dobrôt, to je horúci program pre vaše pobavenie. Detské caraoke a diskotéka na ľade isto rozprúdi zimou stuhnuté telá a ak vás náhodou nerozpáli hudba a tanec, isto to napraví teplý grog či varené víno. **Na záver prekvapenie – perfektné mikulášske ceny!**



VERNISÁŽ VÝSTAVY

Výstavy umeleckých hodnôt v administratívnych priestoroch závodu v Nitre sa už stali tradíciou. **15. decembra** vás pozývame na **vernisáž výstavy** českej talentovanej výtvarníčky Pavlíny Gardianovej. Zapísala sa svojou tvorbou hlavne ako maliarka okamihu, nehy a poézie. Jej olejomalby dýchajú tichom, sú poprepletané farbami hrejivých tónov a vyznačujú sa krehkosťou a svetlom rozptýleným v priestore. Rôznorodosť, originalita a široká škála námetov dáva tušiť, že jej talent a tvorivá schopnosť sú veľmi všestranné. Pavlína Gardianová sa narodila v Jičine. V rokoch 1997 až 2000 žila a tvorila v Holandsku. Jej osobný a tvorivý život je však trvalo spojený s krajom, v ktorom vyrastala – s Českým rajom vo východných Čechách, kde žije a tvorí aj v súčasnosti.

-ra-



■ Pavlína Gardianová „Souznění“, olej na doske, 77 x 45 cm, 1991



NOVÁ POZEMSKÁ KOMÉDIA RND

alebo...

...pod'te s nami na Radošincov

Verte-neverte, ale prešlo už takmer 43 rokov, keď sa na Božie narodenie, teda prvý sviatok vianočný, roku 1963 zásluhou študenta Stanislava Štepku zrodilo Radošinské naivné divadlo. Odvtedy až podnes si živnú pôdu nachádza v miestnom ľudovom humore, ale najmä v svojráznom nazeraní na svet, využívajúc vtipný zápa-doslovenský dialekt.

Stanislav Šteпка, autor poetiky, textov piesní, herec, režisér a duša divadla, formoval a formuje dramaturgickými postupmi prácu tohto vari najoriginálnejšieho a najpopulárnejšieho divadelného súboru na Slovensku. Na prvý pohľad jednoduché „naivné príbehy“ často skrývajú, pod povrchom humoru a ľudovosti, závažné etické a národné témy, ktoré práve cez spomínanú ľudovosť a vždyprítomný humor poskytujú nevšednú príležitosť na nekonvenčné oslovenie diváka.

V súčasnosti, v 44. sezóne – 2006/2007, Radošinské naivné divadlo pripravuje uvedenie 46. inscenácie pod názvom Sedem hlavných hriechov. V snahe priblížiť vám, milí čitatelia, niečo z „kuchyne“ RND pred celoslovenskou premiérou tejto pozemskej komédie s piesňami, sme za vás oslovili toho najpovola-niejšieho, autora hry, textára piesní a účinkujúceho v jednej osobe, umeleckého šéfa, Stanislava Štepku.

■ **Majstre, kedy a čo vás inšpirovalo k napísaniu pozemsko-nebeskej trilógie Desatoro, Sedem hlavných hriechov, Stvorenie sveta?**

► Začalo sa to od náhody. Pred necelými dvoma rokmi som nášmu režisérovi Ondrejovi Spišákovi dal prečítať moju prvú knižku poviedok, ktorú práve pripravovali na vydanie vo vydavateľstve Ikar. Spišákovi sa poviedky zapáčili a navrhol mi, či by som ich neprepísal do scénickej podoby, čo ma, pravdupovediac, dosť prekvapilo. A po prepísaní skoro naraz v nás skrsla myšlienka, či by sa javiskové poviedky napokon nedali uviesť vo forme desiatich Božích prikázaní. Taká bola cesta od nápadu až k uvedeniu Desatoro vo februári tohto roku. V tom čase som však už v hlave nosil aj ďalšie voľné pokračovanie v príbehoch Siedmich hlavných hriechov a v Stvorení sveta. Na Hriechoch práve pracujeme s Jurajom Nvotom a Stvorenie sveta by sme mali stvoriť koncom tejto divadelnej sezóny – a zase s režisérom Ondrejom Spišákom.

■ **Desatoro prinieslo divákovi milo vypointované anekdoty o našich slabostiach. Čo je hlavným posolstvom jeho voľného pokračovania, teda Siedmich hlavných hriechov?**

► Tak ako v predchádzajúcom Desatore, tak aj v Siedmich hlavných hriechoch som sa nechal pri písaní inšpirovať autentickými ľudskými príbehmi z Radošiny a z blízkeho slovenského okolia. Ale nechceme v nich hovoriť iba o našich zlyhaníach a hriechoch, ale aj o mnohých pekných ľudských cno-



■ Stanislav Šteпка, umelecký šéf Radošinského naivného divadla

stiach. Takže to napokon chce byť také isté ako vždy v našom divadle – o našom živote.

■ **Blíži sa desiate výročie Radošinských Vianoc 2006. K tejto príležitosti ste napísali pôvodnú hru Pokutové územie. O čom bude a kedy ju RND uvedie?**

► Radošinské Vianoce sa už stali veľkou kultúrno-spoločen-skou udalosťou pre moju rodnú obec a široké okolie. Niekedy sú už mesiac pred podujatím všetky predstavenia vypredané. Pokutové územie som vlastne napísal už pred dvadsiatimi rokmi pre trnavské divadlo. V tom čase však prevážili iné, aktuálnejšie javiskové témy, a tak som na hru v podstate zabudol. Dramatické udalosti tohtoročnej futbalovej jesene, a najmä zúfalý prepád našej futbalovej reprezentácie, mi podali znovu do rúk starý divadelný text, ktorý som nanovo prepísal a so šikovnými radošinskými ochotníkmi v súbore Hlavina naštudoval. Na tohtoročných Radošinských Vianociach teda bude premiéra smutno-smiešneho príbehu o zákulisí nášho futbalu, a teda koniec-koncov aj súčasného života. A čo bude ďalej, to sa uvidí...

■ **Na prehliadke profesionálnych divadiel Dotyky a spojenia v Martine ste zažili veľký úspech s hudobno-slovným programom Povieme to pesničkou. Budete ho uvádzať aj na stálej scéne?**

► Sme úprimne radi, že sa naše pesničky páčia. Po odchode Jána Melkoviča prišiel medzi nás skvelý a talentovaný hudobný skladateľ Peter Mankovecký, a tak je hádam na dlhý čas postarané o hudobné a spevácke napredovanie RND. Práve v týchto dňoch Mankovecký so súborom nahráva piesne z inscenácií Hra o láske a Desatoro, ktoré by mali vyjsť na CD a DVD. Ak by bol prirodzený záujem zo strany divákov o naše hudobno-slovné programy, nič nám nebráni v tom, aby sme ich natrvalo zaradili do repertoáru. Už teraz je potešenie na našej strane.

Ďakujem za rozhovor a spolu s našimi čitateľmi sa teším na novú „divadelnú správu o našich smutno-smiešnych osudoch a životoch.“

-pie-

VIANOCE

– sviatky svetla

Čas predlžujúcich sa nocí a krátkych dní bol od pradávna magickým obdobím. Nedostatok svetla vzbudzoval v ľuďoch obavy a túžbu po jeho návrate. Ľudia mnohých kultúr vytvorili k času výnimočných dní pred zimným slnovratom súbor činností, rituálov, príkazov, zákazov a slávností.



POHANIA

Pohania verili, že slnko sa každý rok znovu rodí v noci z 24. na 25. decembra. Preto sa toto obdobie nazývalo „svätá noc“. Slávnosti slnovratu sa volali „kalendy“ a boli spojené so spevom, sprievodmi. Z tohto slávania slnovratu sa uchoval v ľudovom slávení vianočných sviatkov, ktoré úzko súvisí s „koledami“ a „koledovaním“. Koledy boli vždy spievané v ľudovej reči, nie po latinsky.

MÁGIA – dni, keď je viac tmy ako svetla, sú vraj dňami, keď spolu s tmou silnie aj moc zlých síl. Tie chcú ľuďom i zvieratám škodiť, preto bolo nevyhnutné magickými úkonmi chrániť seba, svoju rodinu aj majetok pred útokom démonov a bosoriek. Týmto dňom sa hovorilo jednoducho dni stríg, teda Stridžie dni. Celé obdobie od novembra do Vianoc bolo a aj je považované za magické. Vo zvláštne dni sú nepriaznivé sily silnejšie. Za takéto výnimočné dni sa považovali: sv. Martin, sv. Ondrej, sv. Barbora, sv. Katarína, sv. Mikuláš, sv. Lucia, Štedrý deň.

Sv. LUCIA bola svätica umučená v 3. storočí v Syrakúzach. Je patrónkou svetla a uzdraviteľkou chorých očí. Pomáhala kresťanom, ktorí boli v tej dobe prenasledovaní. Nosila im jedlo do podzemných chodieb a pritom si pomáhala sviečkami upevnenými na hlave.

Na Slovensku mali zvyky na Luciu inú podobu. U nás Lucia prebrala podobu niektokej démonickéj ženskej bytosti. Bola najväčšou bosorkou, ktorá ani v ohni nezhořela. Jej deň je teda dňom stríg. Na ochranu slúži hruk – práskanie bičom, hvízdanie. V tento deň nesmela žiadna cudzia žena prísť do hospodárstva, nesmelo sa nič požičať, ani vrátiť. Ženy oblečené do biela, s hlavou prikrýtou šatkou a so zamúčenými tvármi chodievali po domoch a ometali steny husím pierkom. Pôvodne bez slova prišli i odišli. Niekde však zariekali domácnosť a priali jej šťastie.

Sv. Mikuláš pôsobil ako biskup v Mire, v Malej Ázii. Stal sa patrónom rybárov, pltníkov, zlatníkov, lodníkov, pastierov, ale najmä detí a žiakov. Ku dňu sv. Mikuláša sa postupne vytvorila tradícia obchádzania domov a rozdávania sladkostí. Deti mali Mikulášovi predniesť básničku a potom boli odmenené.

ADVENT – prípravné obdobie štyroch týždňov pred Vianocami sa kryje s obdobím dní temnej noci, stridžimi dňami. Hoci majú Vianoce zmysel ako kresťanský sviatok, niektoré z pradávnych predkresťanských zvykov pretrvali. Predvianočné a vianočné dni boli vždy považované za ideálnu dobu na veštenie budúcnosti, do ktorej sme mohli nielen nahliadnuť, ale tiež ju aktívne ovplyvniť. Preto boli vianočné sviatky vždy spojené so systémom predpísaného správania a nemenných zvykov.

POVERY – vytvorené ešte v dobe Keltov a starých Slovanov sa odzrkadľujú aj vo zvykoch, ktoré zachovávajú ľudia 21. storočia:

- Kto nájde v jablku rozkrojenom pri štedrovečernej večeri z jadier krížik, vrah do roka zomrie.
- Komu zostanú jadrá neporušené alebo budú mať tvar hviezdy, bude celý rok zdravý.
- Na sv. Barbaru si odrežte vetvičku čerešne alebo jablone, ak do Štedrého dňa rozkvitne, do roka sa vydáte. Ak rozkvitne neskôr, budete si musieť na vydaj ešte počkať, ak uschne, zostanete, žiaľ, „na ocot“.
- Verilo sa, že mŕtvi predkovia môžu so živými zdieľať štedrovečernú večeru, preto sa pre nich tiež prestieralo. K tomuto zvyku sa viazal aj zákaz zametania (aby sa nevymietli mŕtve duše z domu), pradenia, navíjania a tkania (aby sa duchovia nepomstili na úrode ľanu).
- Na Štedrý večer nesmie nikto sedieť oproti dverám do ulice, aby on alebo niekto z rodiny nezomrel. Nikto nesmie kýchnuť alebo na niekoho nahlas zakričať, aby si ho nenašla smrť.
- Pri štedrovečernom stole rozhodne nemá byť nepárny počet stolovníkov, nepárneho by si odviedla smrť.
- Keď sa nohy štedrovečerného stola obtočia nitkou, domu sa celý rok vyhnú zlodeji.
- Zvyšky od večere zakopeme k stromu, aby mali dostatok ovocia.
- Kto nikomu nič na Štedrý deň nedaruje, dočká sa biedy.
- Ak vyjde dievča pri príprave večere von z domu, stretne budúceho muža.
- Ak sa muž chce ženiť, stačí zatrepať plotom v tichej krajine. Odkiaľ sa ozve akýkoľvek zvuk, odtiaľ príde jeho milá.

ŽIDIA

Chanuka je židovský sviatok svetla. 8 dní osláv počas studenej hlbokéj zimy pripomína víťazstvo Hasmonejcov nad vojskom Antiocha IV. v roku 164 pred n. l. Jeruzalem dobyli v roku 176 pred n. l. v občianskej vojne sýrske vojská a jeruzalemský chrám znesvätili. Júda Makabejský však úspešne viedol povstanie, a tak víťazní Židia vošli po bitke do Jeruzalemského chrámu, vyčistili ho a zapálili lampy.

Tak vznikol osemdňový sviatok Chanuka, čo znamená „zasvätenie“. Chanuka (hanukka) sa slávi začiatkom decembra. Oheň – sviečka, ktorá horí, pripomína zázrak so svetlom: pri novej vysviacke chrámu našli Židia už len jeden malý džbánik s olejom, ktorý nebol znesvätený. Ten vydržal horieť 8 dní na zlatom svietniku, až pokiaľ stihli pripraviť nový olej. Pri sviatku sa používa 8-ramenný svietnik s jedným samostatným (deviatym) ramenom. Každý deň sa zapáli ďalšia sviečka tak, aby v posledný deň horelo všetkých 8 sviečok. Deviata sviečka slúži na pripaľovanie ostatných ôsmich.



KREŠŤANIA

Podobné sviatky spojené so zimným slnovratom sa slávia na celej Zemi. Cisár Aurelián v roku 274 n. l. ustanovil 25. december za deň narodenia nepremožiteľného slnka. Kresťanský sviatok 25. 12. oslavuje narodenie Božieho syna Ježiša Krista, ktorý je prirovnávaný k príchodu svetla na Zem, ktorý je svetlom pre dušu.

Za deň narodenia Krista je považovaný dátum 25. december, nikde však nie sú záznamy o presnom dni jeho narodenia. Kresťanský letopočet používaný v podstate na celom svete začína rokom narodenia Krista. Zaujímavé však je, že narodenie Ježiša je podľa moderných výpočtov určený do roku 7 pred n. l. Je to podporené historickými udalosťami, vládou cisára Augusta a sčítaním ľudu Rímskej ríše, teda historickými udalosťami, ktoré popisuje aj biblické rozprávania. Poukazuje na to aj astronomický úkaz známy ako Betlehemska hviezda.

Pri narodení Krista je popisovaná hviezda, ktorá svietila nad miestom narodenia Krista – Betlehemom, dedinou v kraji Judsko. Astronómovia sa domnievajú, že išlo o prekrývanie Jupitera a Saturnu. Mudrci z Východu (nazývaní ľudovo Traja králi) vykladali toto „znamenie na nebi“ z pohľadu astrológie a porozumeli mu ako výzve k ceste do Betlehema.

Pri výtvarnom znázornení nad betlehemami vídame najčastejšie kométu – vlasaticu. Tento motív po prvýkrát namaľoval Giotto, pravdepodobne inšpirovaný Halleyovou kométou, ktorú bolo vidieť v roku 1301.

O prvotných oslavách kresťanských Vianoc nepoznáme zá-znamy. V Ríme sa slávia Vianoce až v 4. storočí. Oslava Vianoc bola zaradená do cirkevného kalendára v roku 336.

Betlehem je miesto blízko Jeruzalema, dedina vzdialená od Jeruzalema asi 7 km. Je považovaný za miesto narodenia Ježiša. Nad miestom narodenia dnes stojí bazilika od roku 326, bola však prestavaná za vlády cisára Justiniána v roku 540.



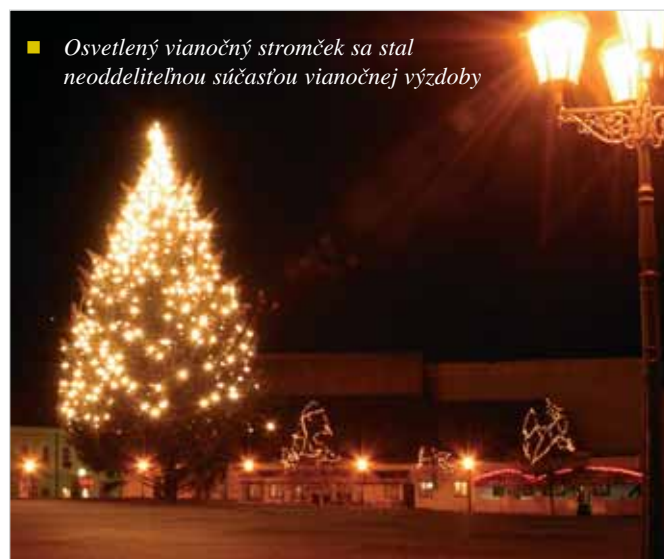
JASLIČKY (BETLEHEM) – je figurálne zobrazenie svätej rodiny Jozefa, Márie a Ježiška. Betlehemy sa stavali v kostoloch a neskôr aj v domácnostiach oveľa skôr ako vianočné stromčeky. Svätý František po prvýkrát v dejinách organizoval vytvorenie živého betlehemu. Vytvoril drevenú konštrukciu, požičal si domáce zvieratá, našiel dobrovoľníkov, ktorí znázorňovali Máriu a Jozefa. Len dieťa bola bábika. Tento zvyk sa vďaka františkánom rozšíril po celom kresťanskom svete.

VIANOČNÝ STROMČEK

K Vianociam dnes patrí vianočný stromček. Niektoré súvislosti so zdobením zelených vetiev môžeme nájsť v predkresťanskej dobe. Starovekí pohania spájali kult bohyně matky s kultom vždy zelených stromov. V dobe osláv svätých nocí organizovali slávnosti v prírode medzi zelenými stromami, neskôr prenášali stromy do svojich príbytkov. Na tento účel

sa používali jedle alebo v Oriente cyprušteky. Pôvodne mali v stredoeurópskom regióne zelené vetvičky ochrannú funkciu. Skutočný vianočný stromček je však nemeckého pôvodu a je skôr meštianskeho charakteru. Najstaršia zmienka o osvetlenom vianočnom stromčeku je z brémskej kroniky z roku 1570. V súkromnom dome sa objavil v Strasburgu o 60 rokov neskôr. Na rakúskom cisárskom dvore bol vianočný stromček zaznamenaný až v roku 1816.

Slovanské regióny sa myšlienke vianočného stromčeka bránili s odôvodnením neslovanskej tradície, v druhej polovici 19. storočia sa však vianočný stromček stal bežnou súčasťou vianočných zvykov.



■ Osvetlený vianočný stromček sa stal neoddeliteľnou súčasťou vianočnej výzdoby

VIANOČNÉ POZDRAVY

Vianočné pohľadnice si posielame každoročne. A hoci začínajú prevažovať virtuálne e-cards posielané mailom, naďalej milujeme obyčajné papierové obrázky.

Posielanie vianočných blahoželaní sa začalo vo viktoriánskej ére vo Veľkej Británii. Hoci existovali tlačene obrázky z drevorezov s náboženskou tematikou už v európskom stredoveku, prvú skutočnú pohľadnicu navrhli a vytlačili v Londýne v roku 1843.

John Callcott Horsley (1817 – 1903), britský maliar, nakreslil vianočné blahoželanie na žiadosť svojho priateľa Sira Henryho Colea (prvý riaditeľ Victoria and Albert Museum). V roku 1843 vytlačili 1000 kusov a ponúkli ich na predaj v Londýne. Boli ručne kolorované. Obrázok predstavoval oslavujúcu rodinu a pod obrázkom bol nápis: „Veselé Vianoce a šťastný nový rok.“

-ra-



■ Takto vyzerala prvá vianočná pohľadnica z roku 1843

SPOTREBNÁ DAŇ

z liehu

povinnosti vyplývajúce zo zákona

■ **Som majiteľom lekárne. Vo svojom sortimente ponúkam na predaj aj tovar s obsahom alkoholu, ako sú napr. švédske kvapky. Budem môcť takýto druh tovaru predávať aj od 1. januára 2007?**

► Zo zákona č. 278/2006 Z. z. o spotrebnej dani z liehu vyplýva, že od 1. januára 2007 bude možné predávať lieh v spotrebiteľskom balení alebo zo spotrebiteľského balenia nachádzajúci sa v daňovom voľnom obehu iba s povolením colného úradu.

Všetky podnikateľské subjekty, ktoré chcú v rámci svojej podnikateľskej činnosti predávať tovar kódu kombinovanej nomenklatúry 2207 a 2208 s obsahom alkoholu viac ako 1,2 % objemu v spotrebiteľskom balení, boli povinné najneskôr do 31. októbra 2006 písomne požiadať colný úrad o vydanie povolenia na predaj. Táto povinnosť sa nevzťahuje na registrované osoby. Registrovanou osobou je taká právnická alebo fyzická osoba, ktorá je zaregistrovaná colným úradom, má pridelené registračné číslo pre spotrebnú daň. Spotrebiteľským balením sa rozumie uzavretý spotrebiteľský obal naplnený liehom určeným na priamu ľudskú spotrebu. Režim daňového voľného obehu znamená pohyb tovaru už zdanený spotrebnou daňou.

Žiadosť o vydanie povolenia na predaj musí obsahovať identifikačné údaje žiadateľa, IČO, IČ DPH, zoznam dodávateľov spotrebiteľského balenia a ich identifikačné údaje, zoznam odberateľov spotrebiteľského balenia a ich identifikačné údaje s výnimkou odberateľov spotrebiteľského balenia, ktorými sú koneční spotrebiteľia, výpis z registra trestov. Žiadateľ musí mať živnostenské oprávnenie, byť bezúhonný, nesmie byť v likvidácii a nemôže byť naň právoplatne vyhlásený konkurz.

Colný úrad vydá povolenie na predaj do 30 dní odo dňa podania žiadosti, ak sú splnené všetky požadované podmienky.

Ak podnikateľský subjekt žiadosť nepodá, stratí od 1. januára 2007 možnosť nakupovať a predávať liehoviny v spotrebiteľskom balení. Za nepodanie žiadosti zákon neustanovuje žiadnu sankciu. Osoba, ktorá nepožiadala o vydanie povolenia na predaj do 31. októbra 2006 alebo jej žiadosť o vydanie povolenia bola zamietnutá a bude mať k 31. decembru 2006 zásoby spotrebiteľského balenia, je povinná najneskôr do 15. januára 2007 oznámiť colnému úradu stav zásob spotrebiteľského balenia, a to v členení podľa obchodného názvu spotrebiteľského balenia, jeho objemu v litroch a objemovej koncentrácie liehu. Tieto zásoby

spotrebiteľského balenia môže od 1. januára 2007 až do vyčerpania zásob predávať len osobe, ktorej colný úrad vydal povolenie na predaj, alebo registrovanej osobe. Zákon neukladá povinnosť odpredať zásoby spotrebiteľského balenia liehu, vymedzuje len okruh osôb, ktorým možno odpredať spotrebiteľské balenie liehu bez povolenia colného úradu, predaj iným osobám je protiprávny.

Od 1. januára 2007 budú podávať žiadosť o povolenie na predaj spotrebiteľského balenia liehu v daňovom voľnom obehu také osoby, ktoré budú predovšetkým novými podnikateľskými subjektami a svoju podnikateľskú činnosť začnú až po 1. januári 2007, alebo už existujúce podnikateľské subjekty, ktoré budú chcieť svoje obchodné aktivity rozšíriť o predaj liehovín.

Držiteľ povolenia na predaj je povinný nakupovať spotrebiteľské balenie len od držiteľa povolenia na predaj alebo od registrovanej osoby, viesť evidenciu podľa § 44 ods. 12, plniť oznamovaciu povinnosť podľa § 44 ods. 18 a skladovať v prevádzkarni len spotrebiteľské balenie určené na predaj v rámci podnikateľskej činnosti.

Colný úrad

Vec: **Ziadosť o vydanie povolenia na predaj spotrebiteľského balenia liehu v daňovom voľnom obehu**

V súlade s § 51f zákona č. 105/2004 Z. z. o spotrebnej dani z liehu a o zmene a doplnení zákona č. 467/2002 Z. z. o výrobe a uvádzaní liehu na trh v znení zákona č. 211/2003 Z. z. v znení jeho poslednej novely, zákona č. 278/2006 Z. z. účinného od 1. júla 2006. Váš žiadam o vydanie povolenia na predaj spotrebiteľského balenia liehu v daňovom voľnom obehu v rámci podnikateľskej činnosti.

Identifikačné údaje žiadateľa:

Meno a priezvisko:

Adresa trvalého bydliska:

Dátum narodenia:

Obchodné meno:

Miesto podnikania:

IČO:

Adresy umiestnenia prevádzkami, ak nie sa totožné s trvalým pobytom žiadateľa:

Identifikačné číslo pre daň z pridanej hodnoty (ak bolo žiadateľovi pridelené):

Daňové identifikačné číslo žiadateľa:

V dňa

.....
podpis

■ **Vzor tlačiva potrebného na vydanie povolenia na predaj spotrebiteľského balenia liehu v daňovom voľnom obehu**

Keďže švédske kvapky patria do kódu kombinovanej nomenklatúry 2208 a vy ako podnikateľský subjekt máte záujem predávať ich aj od 1. januára 2007, boli ste povinný do 31. októbra 2006 písomne požiadať colný úrad o vydanie povolenia na predaj spotrebiteľského balenia v daňovom voľnom obehu. Ak ste túto povinnosť nespĺnili, môžete žiadosť o povolenie predaja podať znovu 1. januára 2007, bolo by ale vhodné nemať k 31. decembru 2006 zásoby spotrebiteľského balenia.

Ing. Beáta Šušolová



AKTUÁLNE OTÁZKY na Slovenskú lekárnickú komoru



Dňa 16. 12. 2004 bola XVII. Mimoriadnym snemom SLeK schválená smernica na vydávanie licencií, ktorá nadobudla účinnosť dňa 1. 1. 2005. Zo zákona č. 578/2004 Z. z. vyplýva, že držiteľia povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni, v pobočke verejnej lekárne a v nemocničnej lekárni, ktorých povolenie bolo vydané (MZ, KÚ, VÚC) do 31. 12. 2004, sú povinní získať licenciu na výkon zdravotníckeho povolania do 31. 12. 2006.

Mnohí z vás, farmaceutov, sa stretávajú s otázkami, odpovede na ktoré sme hľadali priamo na sekretariáte SLeK u RNDr. Marty Slezákovej, CSc., ktorá bola riaditeľkou sekretariátu SLeK do 30. 6. 2006 a odpovede poskytlá v súčinnosti s kanceláriou právneho zástupcu SLeK.

■ **Pani doktorka, blíži sa termín 31. 12. 2006. Akými sankciami budú postihnutí farmaceuti, ktorí si nesplnia svoju zákonnú povinnosť?**

► Ak držiteľ povolenia nezíska v stanovenej lehote licenciu, jeho povolenie stráca uplynutím tejto lehoty platnosť. Takýto poskytovateľ nebude môcť poskytovať lekárenskú starostlivosť, a to až do doby získania nového povolenia.

■ **Je povinný každý lekárnik, resp. farmaceut požiadať o vydanie licencie?**

► Predkladatelia reformných zákonov pri predstavovaní svojich zámerov v predprípravnej fáze informovali odbornú verejnosť, že licencia bude „certifikátom“ každého farmaceuta. Skutočnosť je však taká, že síce každý farmaceut spĺňajúci zákonom ustanovené požiadavky môže požiadať o licenciu, z praktických dôvodov, keďže licencia je dokladom k žiadosti o vydanie povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti, ktoré vydáva príslušné VUC, nie je teda nutné, aby aj farmaceut – zamestnanec, žiadal o vydanie licencie.

■ **Aká je platnosť vydanéj licencie? Je časovo obmedzená?**

► Licencia podľa príslušnej platnej legislatívy nie je časovo obmedzená. Môže dôjsť k jej odobratiu v prípade,

že jej držiteľ poruší príslušné platné legislatívne ustanovenia.

■ **Môže byť dokladom o odbornej spôsobilosti potvrdenie o 3-ročnej praxi farmaceuta v odbore lekárenstvo?**

► Odborná spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností sa preukazuje diplomom o špecializácii. Diplom o špecializácii v odbore lekárenstvo možno nahradiť tromi rokmi odbornej praxe vo verejnej lekárni alebo v nemocničnej lekárni (na plný pracovný úväzok).

■ **Aký je postup pri hradení poplatku za vydanie licencie?**

► Slovenská lekárnická komora vydáva licencie za poplatok, výšku ktorého stanovuje príslušný zákon. Žiadateľ ho uhrádza na číslo účtu: 262 72 53 449/1100 až po obdržaní licencie, pretože ako variabilný symbol uvádza číslo vydanéj licencie. Variabilný symbol je dôležitý z dôvodu identifikácie platiteľa poplatku, teda majiteľa licencie.

■ **Dokladom o bezúhonnosti je odpis z registra trestov, nie výpis. Aký je rozdiel medzi odpisom a výpisom?**

► Požiadavka predkladania odpisu registra trestov na preukázanie bezúhonnosti na účely vydania licencie vyplýva zo zákona.

V odpise registra trestov sa uvádzajú všetky údaje o každom odsúdení osobe, ktorej sa odpis týka, o priebehu výkonu trestu, výkonu ochranných opatrení a o zahladení odsúdenia podľa rozhodnutia súdu alebo na základe zákona.

Vo výpise z registra trestov sa uvedú všetky doteraz nezahladené odsúdenia vrátane údajov o priebehu výkonu uložených trestov, ochranných opatrení a primeraných obmedzení, ak sa podľa zákona na páchatela nehládajú akoby nebol odsúdený.

■ **Zdravotné poisťovne, ale aj niektoré distribučné firmy, už žiadajú od farmaceutov nové povolenia na prevádzkovanie lekárskej. Prišlo k zákonnej zmene termínu na obnovenie povolenia?**

► Nie. Nové povolenie v zmysle zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch je držiteľ povolenia vydaného podľa predpisov platných do 31. 12. 2004 povinný získať do 31. 7. 2007. Povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vydané do 31. 12. 2004 zostávajú v platnosti do 31. 7. 2007. Inými slovami, všetci držiteľia povolení majú zákonom ustanovenú dobu od 1. 1. 2005 do 31. 7. 2007, aby požiadali o vydanie „nového“ povolenia.

Ďakujem za rozhovor.

Zodpovednosť za škodu podľa Zákonníka práce

Zodpovednostné vzťahy medzi zamestnávateľom a zamestnancom sú tie vzťahy, ktoré vznikajú porušením práv alebo povinností vyplývajúcich zo Zákonníka práce a súvisiacich predpisov.

Aby sme mohli hovoriť o zodpovednosti, je potrebné, aby boli súčasne splnené všetky nasledujúce podmienky:

1. Základným predpokladom vzniku zodpovednosti za škodu je existujúci pracovno-právny vzťah, teda buď pracovný pomer založený písomnou pracovnou zmluvou medzi zamestnávateľom a zamestnancom, alebo pracovno-právny vzťah založený dohodou o vykonaní práce, či dohodou o brigádnickej práci študentov.
2. Ďalším predpokladom je také konanie, ktoré je v rozpore s povinnosťami vyplývajúcimi z pracovnoprávneho vzťahu a v rozpore s právnymi predpismi. Protiprávny úkon je nielen konanie, ale aj zdržanie sa konania tam, kde sa určité konanie vyžadovalo.
3. V súvislosti s protiprávnym konaním musí vzniknúť škoda – majetková ujma vyčísliteľná v peniazoch. Zníženie hodnoty majetku sa nazýva škoda skutočná. Suma, o ktorú by sa bol majetok poškodeného zväčšil, keby nebolo prišlo ku škode, sa nazýva ušlý zisk.
4. Spojitosť medzi protiprávnym úkonom a vznikom škody je ďalšou nevyhnutnou podmienkou vzniku zodpovednosti spolu so zavinením škodcu. Zavinením sa rozumie nielen úmysel, ale aj nedbanlivosť.

Predpoklady vzniku zodpovednosti za škodu

1. *Existencia pracovnoprávneho vzťahu*
2. *Protiprávny úkon*
3. *Vznik škody*
4. *Príčinná súvislosť medzi úkonom a škodou*
5. *Zavinenie*

Zatiaľ čo zodpovednosť zamestnávateľa za škodu je založená na princípe objektívnej zodpovednosti a jeho zavinenie sa nepreukazuje, zodpovednosť zamestnanca je založená na princípe subjektívnej zodpovednosti a jeho zavinenie treba preukazovať.

A. Zodpovednosť zamestnávateľa za škodu

Zákonník práce upravuje v § 192 všeobecnú zodpovednosť zamestnávateľa za škodu. Zodpovednosť zamestnávateľa je výlučne zodpovednosťou objektívnou. Znamená to, že zamestnávateľ zodpovedá za škodu vždy, ak sú splnené horeuvedené podmienky, okrem podmienky zavinenia.

Zodpovednosť zamestnávateľa sa delí na:

- zodpovednosť za škodu na odložených veciach
- zodpovednosť pri odvracaní škody
- zodpovednosť pri pracovnom úraze a pri chorobe z povolania



1. Zodpovednosť za škodu na odložených veciach (§ 193 Zákonníka práce)

Zamestnávateľ zodpovedá zamestnancovi za škodu na veciach, ktoré u neho zamestnanec odložil pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s nimi, na mieste na to určenom alebo na mieste obvyklom. Za veci, ktoré sa do zamestnania obvykle nenosia (väčšie obnosy peňazí, klenoty) zodpovedá, len ak ich prevzal do úschovy, inak najviac do sumy 5 000,- Sk. Zamestnanec musí o škode písomne informovať zamestnávateľa do 15 dní odo dňa, keď sa o škode dozvedel, inak jeho nárok na náhradu škody zanikne.

2. Zodpovednosť pri odvracaní škody (§ 194 Zákonníka práce)

Ak zamestnanec splnil prevenčnú povinnosť a upozornil zamestnávateľa na hroziacu škodu, má nárok na náhradu vecnej škody, ktorú sám utrpel a náhradu nákladov, ktoré prípadne sám vynaložil pri odvracaní škody. Podmienkou, ktorá musí byť splnená, je, že nebezpečenstvo škody sám úmyselne nevyvolal a počínal si spôsobom primeraným okolnostiam. Ak zamestnanec utrpel škodu na zdraví, posudzuje sa ako pracovný úraz.

3. Zodpovednosť pri pracovnom úraze a pri chorobe z povolania (§ 195 a nasl. Zákonníka práce)

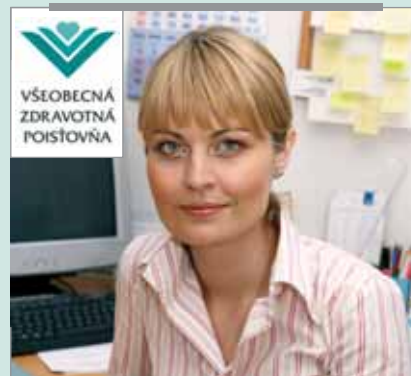
Ak u zamestnanca došlo pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s nimi k poškodeniu zdravia alebo k smrti, zodpovedá za škodu tým vzniknutú zamestnávateľ, u ktorého bol zamestnanec v čase pracovného úrazu v pracovnom pomere. Pracovným úrazom ale nie je úraz, ktorý utrpel zamestnanec na ceste do zamestnania a späť. Za škodu spôsobenú chorobou z povolania zodpovedá zamestnávateľ, u ktorého zamestnanec pracoval naposledy pred jej zistením v pracovnom pomere za podmienok, z ktorých vzniká choroba z povolania, ktorou je zamestnanec postihnutý. Zákonník práce však choroby z povolania nedefinuje. Tie sú uvedené v právnych predpisoch o sociálnom zabezpečení. Zodpovednosť zamestnávateľa za takúto škodu je zodpovednosťou objektívnou, čo znamená, že zamestnávateľ za ňu zodpovedá, aj keď dodržal všetky povinnosti vyplývajúce z osobitných predpisov a ostatných predpisov na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

Mgr. Petra Belková



PORADŇA VŠZP

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s., (VšZP) je najväčšou zdravotnou poisťovňou na Slovensku. Komplexné služby v oblasti povinného zdravotného poistenia poskytuje viac ako 3,4 miliónom poistencov. Klientom sú k dispozícii skúsení zamestnanci v 35 pobočkách a 48 expozitúrach. Keďže cieľom vás, lekárnikov, je nielen podávať odborné informácie o produktoch, ale uspokojiť pacienta aj inou vhodnou informáciou či dobrou radou, ponúkame odpovede VšZP na niektoré vaše otázky.



■ Petra Balážová, hovorkyňa VšZP

■ **Dá sa na internetovej stránke zistiť informácia ohľadom poistenca, koľko ho stála doteraz zdravotná starostlivosť?**

► Na webovej stránke (www.vszp.sk) v časti elektronické služby je uvedená služba prístupná od 1. 1. 2006. Pre aktiváciu tejto služby je potrebné vykonať: zaregistrovanie, požiadať o elektronickú službu „Internetové konto poistenca“ a podpísať zmluvu o používaní (platí tu zákon o ochrane osobných údajov, ku ktorým zdravotný stav konkrétnej osoby patrí). Následne získate bezpečnostný predmet (PIN) na prístup k citlivým údajom.

■ **Je možné, aby poistenec mohol na pobočke VšZP nahliadnuť do svojej karty poistenca ohľadom predpísaných liekov lekárom?**

► Podľa zákona č. 580/2004 Z. z. o zdravotnom poistení má každý poistenec právo podieľať sa na kontrole poskytnutej zdravotnej starostlivosti. Zákon č. 581/2004 Z. z. o zdravotných poisťovniach umožňuje poistencom požiadať svoju zdravotnú poisťovňu o výpis z účtu poistenca. Výpis z účtu poistenca obsahuje informácie o zdravotnej starostlivosti, ktorú za poistenca poisťovňa uhradila, obsahuje výšku úhrady poskytnutej jednotlivým lekárom a údaje o poskytnutých zdravotných výkonoch, liekoch, zdravotníckych pomôckach a dietetických potravinách, údaje o zrealizovaných laboratórnych a iných diagnostických vyšetreniach a pod. Poistenec má možnosť skontrolovať údaje vo svojom účte poistenca a ak zistí nezrovnalosti, očakávame od neho, že ich oznámi revíznym lekárom alebo revíznym farmaceutom.

VšZP poskytuje prístup k osobnému účtu poistenca cez internet prostredníctvom elektronických služieb na stránke www.vszp.sk (klik vpravo hore elektronické služby). Po registrácii si poistenec vyplní žiadosť o sprístupnenie elektronických služieb.

Na základe tejto žiadosti bude uzatvorená medzi VšZP a užívateľom zmluva a vygenerovaný PIN. Tento PIN bude používať na prístup do internetového konta, kde bude mať k dispozícii aj formulár na prístup k osobnému účtu.

O výpis z účtu poistenca je možné požiadať aj písomne. Žiadosť je potrebné podať na príslušnú pobočku VšZP. V žiadosti poistenec určí, o aké časové obdobie má záujem. Poistenec môže požiadať o úplný výpis alebo čiastočný výpis – v čiastočnom výpise sú údaje za niektorú oblasť, teda napríklad údaje za lieky, alebo údaje o poskytnutých zdravotných výkonoch. V zmysle platnej legislatívy je poplatok za vydanie výpisu z účtu poistenca 20,- Sk.

■ **Prispieva zdravotná poisťovňa na bezlepkovú diétu? Ak áno, za akých podmienok, koľko a ako je možné si tento príspevok vybaviť?**

► Opatrením Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. OPD0206 - 20508/2006 - SL z 20. septembra 2006 bol vydaný zoznam dietetických potravín plne uhrádzaných alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia. V uvedenom zozname sú zaradené i niektoré bezlepkové potraviny i potravinové suroviny, ktoré môže príslušný odborný lekár (gastroenterológ, internista, pediater) predpisovať pacientom s dokázanou celiakiou (pozn. je potrebná verifikácia ochorenia na základe pozitívneho biotického nálezu črevnej sliznice), potravinovou alergiou na pšenicu, prípadne pacientom, trpiacim kožným ochorením dermatitis herpetiformis Dühring. Dietetické potraviny, uvedené v predmetnom zozname, lekári predpisujú na lekárske predpis, výška úhrady zdravotnou poisťovňou, prípadne doplatok pacienta pre konkrétny typ dietetickej potraviny, je v zozname uvedený a lekár je povinný poistenca informovať o výške doplatku.

■ **Je lekár pri vypísaní receptu pacientovi s celiakiou obmedzený nejakým limitom množstva predpísaných dietetických potravín (napr. múka a pod.); či už na jeden recept, alebo na mesiac pre jedného pacienta?**

► Pri chronickom ochorení, ako je i celiakia, možno predpísať na lekárske predpis najviac tri balenia, resp. kusy dietetickej potraviny alebo počet balení, resp. kusov, ktorý zodpovedá mesačnej liečbe pri určenom dávkovaní predpísaného prípravku.

■ **Môže byť na zdravotný poukaz vydaná iná zdravotnícka pomôcka ako je predpísaná, ak jej funkcia, parametre, cena zodpovedá predpísanej ZP?**

► Nie, na lekárske poukaz musí vydajňa vydať len tú pomôcku, ktorú lekár pre poistenca predpísal, a táto pomôcka musí byť uvedená v platnom opatrení MZ SR. Len takúto pomôcku môže poisťovňa uhradiť v celom rozsahu alebo s doplatkom poistenca. Iná pomôcka s porovnateľnou funkciou, parametrami, cenou, pokiaľ nie je schválená Ministerstvom zdravotníctva SR pre používanie v zdravotníctve a nie je uvedená v platnom opatrení MZ SR, ktorým sa vydáva zoznam zdravotníckych pomôcok plne uhrádzaných alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia, nemôže byť distribuovaná a vydávaná vo výdajniach zdravotníckych pomôcok, ani na priamu úhradu poistenca a nesmie byť uhrádzaná poisťovňou, nakoľko by došlo k porušeniu zákona č.140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov. Zdravotnícku pomôcku, ktorá je v SR schválená, ale nie je uvedená v zozname, možno plne alebo čiastočne uhradiť poistencovi len s predchádzajúcim súhlasom revízneho farmaceuta zdravotnej poisťovne.

Ďakujem za rozhovor.

-ra-



PRVÁ POMOC PROTI KAŠĽU s homeopatiou **BOIRON**

Kašeľ je obrannou reakciou organizmu na podráždenie dýchacích ciest. Úlohou je teda zistiť príčinu kašľa, okolnosti jeho vzniku a charakter – či ide o suchý alebo vlhký kašeľ. Krátkotrvajúci kašeľ môžeme zvládnuť aj samoliečbou, ale kašeľ, ktorý trvá dlhšie ako 5-6 dní by mal vyšetriť lekár, pretože môže byť príznakom nielen infekcie dýchacích ciest, ale aj iných ochorení postihujúcich organizmus.

Vo všeobecnosti **kašeľ rozdeľujeme na suchý (dráždivý) a vlhký, spojený s vykašliavaním hlienov**. Suchý kašeľ je zväčša dráždivý a bolestivý. Tento kašeľ je dobré tmiť, lebo pacienta vyčerpáva. Najnepríjemnejšie sa cítime pri záchvatom kašľa, ktorý sa objavuje hlavne v nočných hodinách, nedovoľí nám spať, je spojený s napínaním na vracanie alebo priamo s vracaním. Pri vlhkom kašli sa snažíme podporiť vykašľanie hlienu a tak uvoľniť dýchacie cesty od nečistôt.

Na rôzne druhy kašľa sú účinné homeopatické lieky, ktoré si vyberáme podľa druhu kašľa a požadovaného účinku.

Najúspešnejším homeopatickým liekom proti kašľu je **STODAL**. Je určený na kašeľ pri laryngitídach (zápale hrtana), tracheitídach (zápale priedušnice), či bronchitídach (zápale priedušiek). **STODAL** sa dá použiť pri každom type kašľa, pretože prítomnosť jednotlivých zložiek v lieku dokáže utmiť suchý dráždivý kašeľ rovnako dobre, ako pomôže uvoľniť tvoriace sa hlieny a uľahčí ich vykašľanie.

Účinok **STODAL** sirupu oceňujú hlavne deti, ktoré ho majú radi pre jeho príjemnú chuť.

MUDr. Jana Mrázová

ZIMNÁ HOMEOPATICKÁ LEKÁRNIČKA:

„OSCILLO“ – nedajme šancu chrípke!

CORYZALIA – uvoľní upchatý nos!

DROSERA composité – spánok bez kašľa!

HOMEogene 9 – ...a hrdlo už nebolí!

PARAGRIPPE – chrípkové stavy, horúčka!

STODAL – zvládne každý kašeľ!

HOMEOVOX – ...a máte späť svoj hlas!

CEPHYL – zbaví vás rôznych bolestí!



STODAL

- dva účinky v jednom lieku:
- tlmí suchý kašeľ a podporuje vykašliavanie hlienov pri vlhkom kašli!
- laryngitídy, tracheitídy, bronchitídy
- 100 percentný prírodný liek
- vo forme sirupu aj granúl

DROSERA composité

– suchý záchvatový kašeľ

- dráždivý dusivý a nočný kašeľ
- zmierňuje bolesti pri kašli
- v kvapkovej forme





■ MUDr. Jarmila Čverhová, pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra

ĽUDSKÝ ROZMER homeopatie

- vyššia podoba lásky

Vážení priatelia a priaznivci homeopatického okienka,

dovoľte mi ku koncu roka urobiť krátke resumé našich stretnutí, zabudnúť tak trochu na odbornú tému a dopovedať to, o čo som sa snažila, a čo verím, že aj vy ste nachádzali medzi riadkami našej rubriky.

Dovoľte mi na dnešnú tému nazrieť tak trochu filozoficky a trochu spoločensky.

Blíži sa obdobie vianočných sviatkov, obdobie pokoja a rodinnej pohody. Obdobie, keď zastavíme v sebe špirálu hektického a uponáhlaného všedného dňa, odložíme zo seba únavu, stres, občasnú náladovosť, hnev. Obdobie, keď prežiarí v nás teplo rodiny, otvoríme sa jeden druhému, nájdeme v sebe čriepky detstva, zacítíme chuť snehových vločiek na jazyku a obdobie, kedy zase prežívame tichý pokoj večera a pouličných lúčok spomienok. Sviatok v roku, sviatok v nás, potencia lásky a ľudskosti, výnimočnosť chvíle.... Vyššia podoba lásky....

Dúfam, že nebudem neskromná, ak k nej v medicíne prirovnám homeopatiu. Je jedinečná, je autentická, má empatiu, má ľudský rozmer. Nehodnotím ju ako nekritický nadšenec, hodnotím ju z pohľadu lekára a empirie pätnásťročnej praxe. Tak homeopatiu cítim, také mi dáva možnosti, taký má rozmer. Je sviatkom v nás, je vyšším princípom v záujme druhého, je teplom podanej dlane, otvoreným srdcom, dušou, ale aj svedomím... Je o človeku v jeho ľudskom rozmere. Len taká homeopatia prináša plody a liečebné úspechy. Len taká homeopatia sa stáva majákom v spleti denných problémov našich pacientov. Je náročná na nás, ale aj na druhých. A práve taká vstupuje do sveta medicíny a ponúka tichú symbiózu spolupráce.

Niekde som čítala, že mnoho zmôže šťastie, mnoho bohatstvo, ale všetko zmôže len láska. Prajem nám, aby sme ju stretali vo sviatočné dni, vo všetkých podobách v spoločenskom, pracovnom a osobnom živote. Budeme jej mnoho potrebovať. Keby som vedela ako, pripravila by som ju ako homeopatický liek v potencovanej podobe a ordinovala spoločnosti po kvapkách a denne. Prízma našich záujmov, ako aj vzájomnej úcty, hierarchie hodnôt, by možno dostala celkom iné rozmery. Ako lekár viem, že možnosť rozsiahlych operačných zákrokov, technicky náročných transplantácií, vidina zmien a zásahov do genetického kódu, kybernetika modernej medicíny sú úžasné možnosti medicíny, ktoré majú slúžiť pacientovi pre jeho ozdravenie. Avšak každý jeden z nás lekárov vie, aké dôležité je, aby pacient s nami spolupracoval, aby on sám chcel vyzdraviť. Tento autoregulačný proces ozdravenia je aspoň tak dôležitý ako celá technosféra možností, ktoré mu ponúkame. Láska tento proces samoozdravenia v sebe prirodzene má, potrebuje ho rodina, spoločnosť, každý z nás.

Aby sme mohli zmeniť vonkajšie udalosti v naše predstavy, musíme najskôr dôkladne spoznať ich príčiny. Jeden môj múdry profesor mi povedal, že pre lekára je dôležité vedieť spoznať podstatu a príčiny choroby, liečba sa dá ľahko naučiť. Myslím si, že túto dobrú radu som zovšeobecnila vo svojom živote a osvedčila sa mi. Kedysi dávno v škole ma tiež naučili, že každá akcia má svoju reakciu. Spoznať príčinu a cielene vzbudiť reakciu má za následok zbierať šťavnaté a premyslené plody reakcie – to ma zase naučil ženský inštinkt. Zasiať lásku znamená pozbierať porozumenie, vzájomné pochopenie, ochotu pomôcť, obetovať sa. To, čo v hierarchii hodnôt človeka je kvalitné, čo tvorí morálku.

Prepáčte mi, ak som neuspokojila tých, ktorí čakali na ďalšie rady a sériu homeopatických liekov, ktoré si kúpia v lekárni. Rozhodla som sa a podala som vám obraz lieku, ktorý cítim, že teraz naša spoločnosť najviac potrebuje. Ako pomocné lieky by som pridala ešte úsmev a dotyk dlane, a možno by som ich prikorenila entuziazmom. Verím, že v reakcii by sme potom našli tiež obraz pokoja, rovnováhy, vnútorného zmierenia, pokory. Pochopili by sme dnešnú dobu ako katalyzátor, alebo homeopaticky vyjadrené „dynamizáciu“ charakterov ľudí aj spoločnosti. Pretože aj tu platí všeobecný zákon: „všetko so všetkým súvisí a všetko má svoj význam“ a ja by som ešte dodala, že nielen pre nás, ale aj pre budúce generácie.

MUDr. Jarmila Čverhová

9 z 10 nosov odporúča

Sinupret®



**Sinupret uvoľňuje nos pri
nádche a prechladnutí**



- rozpúšťa hustý hlien
- uvoľňuje nos a prínosové dutiny
- zbavuje tlaku a bolesti hlavy pri nachladnutí
- vhodný i pre malé deti
- čisto prírodný

ASI Bratislava, s.r.o.
Grösslingová 58
811 09 Bratislava
Tel./Fax: +421 2 52 92 45 83
asi@computel.sk



asi

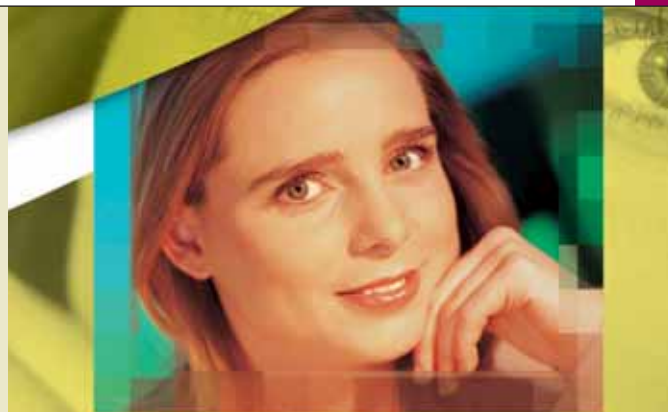
Pred použitím lieku si pozorne prečítajte príbalový leták. V prípade nežiaducich účinkov sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.



homeopatia

– význam samoliečby a jej vplyv na zdravotný stav

V čase, keď svetová zdravotnícka organizácia (WHO) kladie dôraz na zodpovednosť každého jednotlivca za svoje zdravie, sa samoliečba považuje za pozitívnu súčasť zdravotného uvedomenia.



ČO JE TO SAMOLIEČBA?

Pod pojmom samoliečba rozumieme liečbu ľahších zdravotných problémov pomocou voľne dostupných liekov, to znamená takých liekov, ktoré si môžete sami zakúpiť bez lekárskeho predpisu a ich výberu nepredchádzala návšteva u lekára. Voľne dostupné lieky sa taktiež nazývajú OTC lieky (OTC = Over The Counter = pultový predaj = voľne predajné lieky). To všetko znamená, že pacient sa dostáva do úlohy, kedy on sám rozhoduje o svojej liečbe. Ako základné okruhy použitia samoliečby sa uvádzajú:

- podpora a upevnenie zdravia
- prevencia ochorení
- liečba ľahších ochorení a poranení
- podporná liečba chronických ochorení
- podpora rehabilitácie

ÚLOHA PACIENTA V SAMOLIEČBE

V procese samoliečby má dôležitú úlohu sám pacient. Jednotlivec sa rozhoduje, akým spôsobom sa bude liečiť a vychádza z toho, že:

- má skúsenosti z predchádzajúcej liečby
- využije skúsenosti príbuzných a známych
- spolieha sa na rôzne reklamy na lieky
- využije informácie z príbalovej informácie

Avšak použitie takýchto informácií nie je vždy dostačujúce. Ako optimálne riešenie sa javí, pri neistote vzhľadom k správne rozhodnutiu, buď návšteva lekárne a konzultácia s lekárnikom, návšteva lekára, alebo získanie údajov v informačnom centre farmaceutických firiem. Je nutné uviesť si fakt, že pacient je nielen chorý človek, ale i osobnosť, ktorá má svoj názor, pocity, požiadavky, vrátane psychickej stránky, ktorá je úplne individuálna. V budúcnosti bude mať samoliečba stále väčší a väčší význam v prevencii a liečbe ochorení.

SAMOLIEČBA V EURÓPE

V roku 1997 bol v Bruseli schválený dokument, ktorý obsahuje jednotnú smernicu pre sa-

moliečbu v štátoch Európskej únie. Dokument definuje samoliečbu ako užívanie liekov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis a liečba spočíva vo vlastnej zodpovednosti pacienta. Samoliečba je väčšinou obmedzená na 3 – 7 dní, v prípade, že ťažkosti neustúpia alebo sa nezmenia, je vhodné vyhľadať lekára. V roku 1995 urobili pracovníci Katedry sociálnej a klinickej farmácie prieskum o stave samoliečby v Českej republike. Zistili, že túto formu liečby uprednostňuje vo vekovej kategórii 21 až 30 rokov až 52,75 % osôb. V staršej vekovej kategórii 51- až 65-ročnej používalo samoliečbu 39,1 % osôb. Medzi najčastejšie sa vyskytujúce príznaky, kedy pacienti používajú samoliečbu, patria nádcha, ochorenia z prechladnutia, kašeľ, bolesti kĺbov a chrbta, bolesti hlavy a problémy trávenia.

SAMOLIEČBA A HOMEOPATIKÁ

Homeopatické lieky používajú najčastejšie chorí pri liečbe nádchy, chorôb z prechladnutia a kašľa. V prípade nádchy sa odporúča Euphorbium compositum – nosový sprej, ktorý efektívne vyčistí sliznicu nosa a umožní voľné dýchanie. V prípade chrípky a chrípkových infektov sa osvedčil liek Gripp-Heel tablety. Tablety je potrebné nechať rozpustiť v ústach. Liek napomáha odstraňovať príznaky chrípky ako je teplota, bolesti svalov a podobne. Ak máme bežný kašeľ, bronchitídu, môžeme siahnuť po lieku Bronchalis-Heel tablety. Liek napomáha vyliečiť kašeľ. S dusivým, dráždivým kašľom si poradia Tartepedreel kvapky. Pri bolesti a zápale hrdla sú k dispozícii Angin-Heel tablety.

AKO NAPOMÔŤ ORGANIZMU ZLEPŠIŤ OBRANYSCHOPNOSŤ PO VÍRUSOVÝCH OCHORENIACH

Po chorobe sa naše telo vyčerpa a chvíľu trvá, kým sa opäť dostane do formy. Liek

Engystol tablety je možné použiť pri opakovaných vírusoch, oparoch – herpesoch na ústach, osýpkach, rubeole, ovčích kiahňach (ide o vírusové ochorenie) a podobne, na podporu obranných síl organizmu, tzv. imunity. U malých detí je možné tabletu rozdrviť a nechať rozpustiť v malom množstve vody a následne užiť po lyžičkách. Musíme si uvedomiť, že podpora našej imunity – obranyschopnosti nespočíva len v podávaní liekov. Je potrebné starať sa aj o životný štýl, vrátane životosprávy a racionálnej výživy. Telo musíme pravidelne zásobovať vitamínmi, minerálmi a stopovými látkami. Viaceré deti sú opakovane choré a majú problémy v zmysle zväčšenej nosnej či krčnej madle a zdurených lymfatických uzlín.



V takýchto stavoch môže napomôcť užívanie lieku Lymhomyosot – kvapky alebo tablety.

ČO MÔŽEME UROBIŤ, AK MÁME NEPOKOJNÉ DIEŤA?

Malé dieťa je plačlivé a nepokojné. Príčina môže byť rôzna – hlad, ale i bolesti bruška, začínajúca choroba, prvé zúbky a podobne. V takýchto prípadoch môžete siahnuť po lieku Viburcol čapíky, ktorý sa dáva deťom pri stavoch nepokoja. V dojčenskom veku ho môžeme použiť i pri takzvaných kolikách z nafúknutia. Liek vo forme čapíkov sa aplikuje do konečníka, u detí do jedného roku postačuje len polovica čapíku.

PSORIÁZA POD KONTROLOU

Príroda má pomoc na každý neduh. Látka z rastliny Mahonia aquifolium (Mahonia cezmínolistá) preukázateľne pôsobí na kožu postihnutú psoriázou. Psoriázu je treba ovplyvňovať výživou i špeciálnou starostlivosťou o postihnuté miesta. Tu sa ako jedinečná ukázala masť vyrobená z mahonie. Psoriasis vulgaris (lupienka) je po ekzémoch druhá najčastejšia dermatóza (postihnutie kože). Až 90 % všetkých pacientov psoriatikov má ľahký až stred-

ný stupeň ochorenia. Pre nich je bezpečným variantom liečby masť **Rubisan®**. Má spoľahlivé protizápalové účinky, spomaľuje rast buniek a vyhladzuje kožu. Masť predlžuje obdobie bez ťažkostí. Pomáha pri suchých a šupinatých ekzémoch, osvedčila sa najmä pri ľahkých až stredne ťažkých stavoch psoriázy. Pozitívne ovplyvňuje chronický vývoj psoriázy.

Použitie: masť sa nanáša 3x denne v tenkej vrstve na postihnuté miesta na koži a ľahko sa vmasíruje. Cena 50 g masti je cca 160,- Sk a dostanete ju v lekárni.



UVEDENÉ HOMEOPATICKÉ LIEKY DOSTANETE VO VAŠEJ LEKÁRNI BEZ LEKÁRSKEHO PREDPISU.

Dr. Peithner Bratislava, s. r. o., Grösslingová 58, 811 09 Bratislava 1, tel./fax: 02/527 332 93, e-mail: peithner@computel.sk, www.heel-info.com
Pred použitím si pozorne prečítajte priloženú písomnú informáciu pre používateľa a v prípade nežiaducich účinkov sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

CHARAKTERISTIKY BACHOVÝCH KVAPIEK

– pokračovanie z č. 4/2006



20. ČARODEJKA ŠKVRNITÁ:

statočnosť – nádej
- dôvera – odvaha

■ Podporuje sebaistotu, odvahu postaviť sa čelom k všetkým výzvam života, vnútornú silu, odvahu, pripravenosť k riziku.



21. HORČICA ROĽNÁ:

výdrž – nájdanie zmyslu – premena – metamorfóza – uľahčenie – útecha

■ Podporuje novú životnú silu, odvahu, schopnosť vydržať a nevzdávať sa v období depresie, poznanie, že v bolesti a v utrpení je šanca poučenia a premeny, poznanie, že depresie sú upozornením alebo volaním duše po zmene.



22. DUB LETNÝ:

ustúpiť – uvoľniť

■ Podporuje vyrovnanie medzi prijímaním a dávaním, obnovenie ženskej pasívnej stránky, pripustenie si slabosti, poznanie, že odnímaním problémov a bremien z druhých ich oslabujeme a dokonca zbavujeme svojprávnosti.



23. OLIVA EURÓPSKA:

porozumenie telu – sila – regenerácia

■ Podporuje zotavenie po veľkej telesnej a duševnej záťaži, uvedomenie si vlastných hraníc a záťaže, prúdeň životnej energie, vitalitu, uvoľnenie, vnútorný pokoj.



24. BOROVIKA LESNÁ:

uvoľnenie sa z pocitu viny – sebaúcta – právo na existenciu

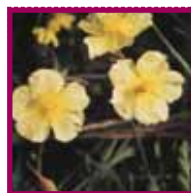
■ Podporuje pocit, že som vítaný a mám právo na život, pozitívne rozobranie a diskusiu na tému „moje previnenie“, „moja vina“, oslobodenie sa od povinnosti plniť, čo sa odo mňa očakáva, odlúčenie sa od rodičov, lásku k sebe samému, nesugerovať si pocity viny.



25. PAGAŠTAN PLEŤOVÝ:

miernosť – dôvera

■ Podporuje zbavenie sa strachu o druhých, pozitívne myslenie, dôveru, že každý človek má svoju vlastnú Božiu ochranu, a preto sa nemusí starať o „druhých“.



26. DEVÄŤORNÍK PENIAŽTEKOLISTÝ:

ukľudnenie v kríži

■ Podporuje upokojenie počas akútneho strachu, statočnosť, dôveru v Božiu ochranu, ochranu pri veľkej senzibilitate a otvorenosti, ukľudnenie v oblasti solar plexu.



27. VODA Z LIEČIVÝCH PRAMEŇOV:

spontánnosť – flexibilita – miernosť

■ Podporuje čulosť, pružnosť, miernosť, ženskú stránku u muža a ženy, umenie ustúpiť, toleranciu, mäkšiu a pasívnu stránku v nás, tok našej energie, vnútorné uvoľnenie a slobodu, nežnosť.



28. SKLERANT ROČNÝ:

rozhodnosť – schopnosť rozlišovania – rovnováha – vyváženie

■ Podporuje nájdanie vlastného streda, vnútorné vyrovnanie, rovnováhu, zrozumiteľnosť, rozhodnosť, vyrovnanie medzi dvomi extrémami ako sú jasanie – zasmušilosť, veľký hlad – nechutenstvo, prísnosť – nadmerná poddajnosť, mäkkosť – tvrdosť, apatia – prehnaná živosť, vyrovnanosť.



29. BLEDAVKA OKOLIKATÁ:

regenerácia po traumatizujúcom zážitku

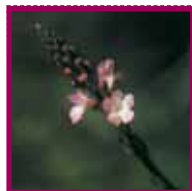
■ Podporuje klud a trepezlivosť počas nehôd a prekonávanie traumatizujúcich udalostí, zlých správ, všeobecne nebezpečných situácií, osudových rán a pod., silu, zrozumiteľnosť, duchaprítomnosť, vyrovnanie sa so šokom, harmonizáciu tela a duše po traume.





30. GAŠŤAN JEDLÝ:
zomri a povstaň
– transformácia

■ Podporuje dôveru v Boha, schopnosť vytrvať, vieru v Milosť, dôveru vo vlastné vnútorné svetlo, novú životnú odvahu, odovzdanosť k vlastnej vnútornej premene.



31. ŽELEZNÍK LEKÁRSKY:
zdržanlivosť – odme-
ranosť – uvoľnenosť

■ Podporuje vysielanie pozitívneho vedomia, klud, pochopenie, že k dosiahnutiu jedného cieľa existujú rôzne cesty, odpúťanie sa, prepustenie, poznanie, že misionárske chovanie voči okoliu človeka mobilizuje a vyvolá v ňom odpor, čím veci škodí.



**32. VINIČ
HROZNORODÝ:**
ohľaduplnosť – slúžiť
a dať priestor

■ Podporuje múdre a zmysluplné využitie vlastnej moci a sily poskytnúť priestor aj ostatným, pozitívnu autoritu a vedenie.



33. ORECH KRÁLOVSKÝ:
prelomenie – nový začiatok – pôrod

■ Podporuje uskutočnenie toho, čo sme si určili, ochranu pred negatívnymi vplyvmi, uvoľnenie, oslobodenie sa od starého a ponorenie sa do nového, telesný pôrod, rast zúbkov u malých detí a výmenu mliečnych zúbkov u väčších detí, priamočiarosť, dôslednosť.



34. PERUTNÍK MOČIARNY:
zblíženie – úprimnosť
- otvorenosť – pokora

■ Podporuje vzťahy medzi ľuďmi, otvorenosť, blízkosť, dôveru k druhým, schopnosť ukázať svoje city, radosť byť v spoločnosti s inými, pocit byť v spojení s druhými, prúdenie energie.



35. PAGAŠŤAN KONSKÝ BIELY:
sústredenie – koncentrácia

■ Podporuje klud a duševný pokoj, kludný a nerušený spánok, zbavenie sa od rušivých myšlienok počas meditácie, koncentráciu počas učenia a v škole, na univerzite, „uvoľnenie“ hlavy, dôveru, že rozriešenie problému nastane v pravý čas, žiť opäť v prítomnosti, sústredenie.



36. STOKLAS KONARISTÝ:
rozpoznať podstatné
- sebarealizácia

■ Podporuje nájdenie životného určenia, poznanie svojho osobného povolania, vyrovnanosť, jednoznačnosť, zrozumiteľnosť, syntézu, rozpoznanie priorit, nájdenie cieľa.



37. RUŽA SÍPOVÁ:
životná radosť – moti-
vácia – vitalita – život

■ Podporuje chuť do života a radosť, potešenie z práce a zo života, bdelosť, vôľu žiť, zapojenie do života, čulosť, nadšenie, kreativitu, spontánnosť. Radosť z pohybu, obetavosť, chuť na dobrodružstvo.



38. VRBA BIELA:
uzmierenie – odpuste-
nie – zodpovednosť za
svoj osud

■ Podporuje prepáčenie, spoznanie, že nie je žiaden nespravodlivý osud a vy preto nemôžete byť jeho obeťou, zmierenie, ustúpenie, pozitívne myslenie, vnútorný pokoj.



39. RESCUE REMEDY:
kvapky prvej pomoci

■ Podporuje prekonanie šoku, paniky, veľkého trápenia a starosti, nervového zrútenia, hádok, stresu, trémy, strachu zo skúšok, cestovania, nehôd, popálenín, bodnutia hmyzom, akútnych bolestí zubov, odháňa hrozné sny, strach z uzavretých priestorov, strach z výšok, veľkej duševnej zmatnosti, zlých alebo šokujúcich správ, veľké zúfalstvo, strach alebo paniku z návštevy u lekára, pred a po operácii a pôrode, strach z veľkého davu ľudí a pod. Podporuje samoliečiteľské sily v nás, ktoré môžu byť zvlášť traumou znižované.



„Revitalizácia harmonickej a vyváženej súhry životných funkcií organizmu cestou prírodných energoinformácií“

Dr. Eduard BACH
Bach

Distribútor: MED-ART spol. s r. o. Hornočermánska 4, Nitra
Výrobca: Homeo Nitra, Homeopatické laboratória
„U sv. Antona“ Fraňa Mojtu 18, 949 01 Nitra
tel./fax: 037/6522780, e-mail: homeonitra@homeonitra.sk,
www.homeo.sk/homeonitra/

GEMMOTERAPIA

a jej vplyv na posilňovanie imunitného systému

Každý človek chce byť zdravý. Zdravie je fenomén, ktorý si želáme pri slávnostných príležitostiach vždy v prvom rade. Žijeme veľmi rýchlo, sme pracovne príliš vyťažení. Na chorobu jednoducho nemáme čas. Obdobie jesene a prichádzajúcej zimy je jedno z najťažších pre každý organizmus, obdobie, keď sme vystavení silnému náporu boja s agresívnymi mikróbami.

Ak chceme čo najväčšmi obmedziť nebezpečenstvo, že podľahneme vírusovému chrípkovému ochoreniu, okrem iného sa dáme hlavne zaočkovať. Vzhľadom k tomu, že počet očkovacích vakcín zďaleka nepokrýva dopyt, pričom ani ich cena nie je nízka, sme prinútení chtiac či nechtiac posilňovať náš imunitný systém inými overenými metódami. Je to okrem iného každému dobre známe konzumovanie stravy bohatej na vitamín C, či pridanie vitamínu C v tabletovej forme. Okrem vitamínu C, A, E a B-komplexu, selénu, zinku a iných, je dôležité hlavne v zime dodržiavať vhodné stravovacie návyky.

Nakoľko pri svojej práci denne pracujem s ľuďmi, ktorí nemajú vhodné stravovacie návyky, považujem za dôležité upozorniť, že hlavne v zime je veľmi dôležité konzumovať jedlá teplé, nie studené, aby organizmus zvnútra zahrievali. Táto zásada sa týka aj zeleniny, ktorú organizmus lepšie využije po tepelnej úprave, pretože potom sa vitamíny pri trávení lepšie uvoľňujú z vlákniny. Pritom je dôležité dodržať hlavne zásadu konzumácie jedla ihneď po tepelnej úprave. Sú to overené zásady tzv. celostnej medicíny, ktorá preferuje ako jedny z najúčinnjších – prípravky GEMMOTERAPIE.

V minulom čísle sme si pripomenuli, že liečebné účinky prípravkov gemmoterapie sú charakteristické veľmi šetrným, ale hlavne postupným účinkom. Pri posilňovaní imunity dvojnásobne platí myslieť dopredu. Keďže zdrojom imunity je sliznica v črevnom systéme, všeobecne platí dlhodobo zlepšovať kvalitu črevnej sliznice hlavne správnym stravovaním a prečisťovaním.

Medzi najúčinnšie imunostimulátory z našej ponuky patria tinktúry z čiernej ríbezle, echinacey, leuzej, kapucínky, schizandry, ľubovníka, rakytníka, či



■ Manželia Karabinošovi (vpravo) pri rozhovore so šéfredaktorkou časopisu MEDIUM

ženšen a eleuterokok. Pri prevencii infekčných ochorení u detí sa osvedčili ako gemmoterapeutikum jedľa či ruža šípková.

Čierna ríbezľa – ako skvelý prostriedok k posilneniu imunity a prevencii infekčných ochorení. Je dodávaná aj v kombinácii obohatená betaglukanom, ktorý sa získava z hlivy ustricovej a mnohonásobne zvyšuje ochranný účinok. V kombinácii s ďalšími tinktúrami bola vytvorená kúra IMUNOS-TIM, ktorá dokáže podporiť odolnosť organizmu voči infekčným chorobám, čo je dôležité obzvlášť vtedy, keď je imunita oslabená.

K ďalším bylinám s imunitnými účinkami patrí **echinacea**, ktorá je známa širokospektrálne liečivými účinkami. Avšak najväčší význam má práve jej vplyv na zvyšovanie imunity organizmu. Spôsobuje aktiváciu bielych krviniek, lymfocytov, ktoré sú schopné pohltiť pôvodcu infekcie priamo v organizme človeka a tiež produkovať protilátky. Vďaka tomu vykazuje vysokú probiotickú aktivitu a to nielen proti baktériám, ale aj vírusom. Okrem toho sa využíva k prevencii infekčných ochorení, liečeniu chrípky, angíny či obyčajného nachladnutia. Je netoxická,

nie sú známe žiadne kontraindikácie ani nežiaduce účinky.

Imunitné účinky **Leuzej (maralí koreň)** sú rovnako významné ako jej pozitívne účinky na centrálnu nervovú sústavu, priaznivo ovplyvňuje regeneráciu pečeneňového parenchýmu, znižuje krvný tlak a rozširuje cievy. Okrem toho nemenej významné sú jej protistresové a anabolické účinky. Je známa tiež ako afro-diziakum.

Problémy s pečňou okrem iného úspešne rieši aj **Schizandra chinensis**, imunostimulátor a adaptogen. Znižuje horúčku, pôsobí stimulačne na srdcovocievny systém, zvyšuje fyzickú a psychickú výkonnosť, pôsobí protistresovo.

Z ďalších gemmoterapeutík je významný svojimi účinkami **orech kráľovský**, ktorý priaznivo pôsobí na chronické zápal, výrazne zvyšuje imunitu organizmu, priaznivo ovplyvňuje reumatické problémy, činnosť podžalúdkovej žľazy a zápal žíl.

Eleuterokok okrem toho, že veľmi priaznivo pôsobí na celkovú imunitu, pôsobí stimulačne na mozog, zvyšuje sexuálnu aktivitu, používa sa tiež pri ochoreniach srdca a ciev – arteroskle-



róze, nízkom krvnom tlaku, reumatických poškodeniach srdca a tiež pri cukrovke, keď zlepšuje využiteľnosť krvného cukru bunkami. Veľký význam má jeho využitie pri prepracovanosti, vyčerpaní, v rekonvalescencii po infekčných chorobách a pooperačných stavoch. Nakoľko pôsobí adaptogenne – protistresovo, zlepšuje celkový metabolizmus a nakoľko zvyšuje tvorbu bielkovín (proteosyntézu) v organizme, sú prípravky eleuterokoku vyhľadávané športovcami všade tam, kde je potrebné zvýšiť nárast svalovej hmoty.

Z najznámejších exotických prípravkov by som spomenula **ženšen**, ktorý v preklade znamená „sila zeme v podobe človeka“. Využíva sa ako prostriedok k posilneniu organizmu a v prevencii stresu. Pôsobí tiež stimulačne a relaxačne na centrálny nervový systém. Pôsobí podobne ako adrenalín – podporuje srdcovú činnosť, zlepšuje črevnú peristaltiku, znižuje hladinu krvného cukru a pomáha organizmu mobilizovať energiu na zvládnutie fyzicky aj psychicky náročných situácií, zlepšuje koncentráciu, posilňuje životné sily a vitalitu.

Toto bol prierez najzaujímavejších prípravkov z ponuky GEMMOTERAPIE, slúžiacich preventívne. Ale čo robiť, keď choroba prepukne? Keď sa napríklad chrípka, angína alebo zápal nosohltanu rozvinú, potom je vynikajúcim pomocníkom tinktúra z púčkov vrby. **Vrba** pomerne rýchlo znižuje teplotu, tlmí bolesť a zápalové procesy a znižuje tiež dráždivosť nervovej sústavy. Tiež **kapucínka** účinne ničí zápaly horných dýchacích ciest,

zápaly mandlí, zápaly močových ciest a ostatné zápaly, zapríčinené hlavne rezistentnými kmeňmi streptokokových, stafylokokových a iných baktérií.

Záverom snáď len toľko, že mnohé z vyššie uvedených prípravkov sú dávno známe a sú súčasťou rôznych iných liečiv. Naše prípravky sú čisté prírodné výťažky v 50 ml balení v tekutom stave a aplikujú sa pridaním predpísaného množstva kvapiek do malého množstva vody.

Bliži sa čas Vianoc, preto si neodpusťím ešte jednu myšlienku:

Na rozdiel od stresu pocit spokojnosti výrazne zvyšuje imunitu. Je známe, že vplyv pozitívnych zážitkov, napr. prejav lásky alebo pocit úspechu, pôsobí až dva dni, kým účinok negatívnych udalostí ako je kritika alebo hádky, pretrváva iba jediný deň. Z toho sa dá usudzovať, že pozitívne pôsobenie šťastia je oveľa silnejšie a vydrží dlhšie než negatívne účinky smútku, a to v pomere dva ku jednej. Skúsme sa aj my držať tejto zásady.

Bližšie informácie, ako aj rady, vám opäť rada poskytnem na e-mailovej adrese: ekarabinosova@orangemail.sk alebo telefonicky na tel. č.: 0918 175 735.

Ing. Eva Karabinošová

SÚŤAŽNÉ OKIENKO

IMUNOSTIM KÚRA – má za úlohu podporiť odolnosť organizmu voči infekčným chorobám, čo je dôležité obzvlášť vtedy, keď je imunita oslabená.

SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ

► Zapojte sa do súťaže a získajte **kúru IMUNOSTIM**, ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

Aká lieková forma gemmoterapie je najúčinnnejšia na posilnenie imunity?

Uzávierka súťaže je 10. januára 2007.

Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu:

MED-ART, spol. s r. o.

Hornočermánska 4, 949 01 Nitra

alebo mailom na adresu:

medartnr@medart.sk s označením

predmetu správy:

Súťaž GEMMOTERAPIA



LEKÁREŇ V III. OBVODE BRATISLAVY HĽADÁ LEKÁRNÍKA S MINIMÁLNE 1-ROČNOU PRAXOU V LEKÁRNI. Dáme prednosť uchádzačom, ktorí podporujú naturálne formy liečenia a majú záujem prehlbovať sebazvedčovanie v tejto oblasti (fytoterapia, vibračné esencie, aura-soma, homeopatia).

Plat dohodou. Tel.: 02/4463 1087

Založené · Since
1991

Nové obaly,

ktoré budú použité postupne pre všetky bezlepkové múky zlepšia jednak informačnú stránku, funkčnosť a manipuláciu, ale hlavne zabezpečia hermetické uzavretie vrečka a odstránenie prašnosti pri niektorých druhoch.



PREDSTAVUJEME VÁM
nové obaly bezlepkových
múk a múčnych zmesí





KYSELINA MOČOVÁ

a ochorenia spojené s jej zvýšenou hladinou v organizme

Kyselina močová je produktom látkovej premeny purínov, t. j. látok s obsahom fosfátov pochádzajúcich hlavne z bunečných jadier. Jej zvýšená hladina v sére je dôsledkom metabolickej poruchy, kedy sa tieto látky znížené odbúravadajú a vylučujú z organizmu, alebo môže byť následkom zvýšeného príjmu purínových látok v potrave.

Okrem „klasických“ ochorení, ktoré v spojení s termínom „kyselina močová“ poznáme ako je dna – artritída urica (ochorenie postihujúce kĺby) a urátové obličkové kamene, existuje i zvýšená sérová hladina kyseliny močovej ako súčasť metabolického syndrómu (MS), čo je komplex metabolických porúch zahŕňajúci zvýšený krvný tlak, poruchu metabolizmu glukózy (často i vo forme samotného diabetu), obezitu a zvýšené hladiny krvných tukov. MS má dnes v dôsledku dostatku či nadbytku energeticky bohatej stravy a nedostatku aktívneho pohybu spojeného s denným chronickým stresom v populácii nad 40 r. obrovský výskyt. Takmer každý 4. až 6. človek od tejto vekovej kategórie trpí uvedenými metabolickými poruchami. Poruchy metabolizmu vrátane vysokého tlaku nebolia a obezita v mladšom veku okrem kozmetického handicapu taktiež neboli, takže človek – pacient subjektívne vlastne nevníma, že je chorý. Najčastejšie pri preventívnych prehliadkach mu lekár oznámi niektorý z príznakov MS, alebo už informáciu, že MS je kompletne rozvinutý a je potrebná dokonca i liečba medikamentami. Jednotlivé súčasti MS si zasluhujú pozornosť samostatne a vlastne téma diabetu, poruchy metabolizmu lipidov, či obezity už bola na týchto stránkach opakovaně vo viacerých formách diskutovaná. Spomedzi spomínaných príznakov kyselina močová je najmenej známym rizikovým faktorom. Často nachádzame zvýšenú hladinu bez iných klinických príznakov jej nahromadenia, ako to býva pri dne či obličkových kameňoch. Okrem medikamentózneho liečby jej hladinu v sére môžeme ovplyvniť diétnymi opatreniami.

Diéta pri zvýšenej hladine kyseliny močovej v organizme

Základom je dôsledná abstinencia alkoholu, hlavne pri ťažkých formách tohto ochorenia. U mála chorých je liečba diétou tak dôležitá a tak účinná ako v tomto prípade. Niekedy stačí, aby pacient schudol a pravidelne cvičil a hladina kyseliny močovej sa okamžite takmer znormálne. Obézni jedinci bez ochorenia cukrovky by mohli mať pravidelne vsunutý ovocný, resp. diabetici čisto zeleninový deň, ktorý pomôže v redukcii telesnej hmotnosti. Čo sa týka energetického obsahu, charakter stravovania by mal byť trvale mierne redukčný.

Hlavné zásady diéty:

1. *striedanosť v jedle, kontrola telesnej hmotnosti*
2. *dostatočný príjem tekutín, minimálne 2 l denne, optimálne 3 l, pokiaľ lekár neurčí inak*
3. *minimálny, najlepšie žiadny konzum alkoholu*
4. *pravidelné cvičenie*
5. *vylúčenie potravín s vysokým obsahom purínov (viď nižšie)*
6. *pravidelné kontroly krvných testov na spomínané poruchy látkovej premeny*



Zakázané potraviny: (ťažké prípady ochorenia)

- vnútornosti, mladá hydina, divina, údeniny, mäsové extrakty, silné mäsové vývary, morské ryby – zvlášť sardely, sardinky, strukoviny, špenát, špargľa, zelený hrášok, figy, čokoláda, silné kakao, silný čierny čaj, káva, alkohol, silné korenia (čierne korenie, ostrá paprika, nové korenie, tymián, zázvor)

Odporúčané potraviny:

- **tuky** – olej, maslo, margaríny
- **mlieko a mliečne výrobky** – všetko okrem pikantných syrov
- **mäso** – skôr výnimočne, nie mäso mladých zvierat, pri MS bez prejavov dny a obličkových kameňov rozširujeme stravu o sladkovodné ryby a vhodné mäso môže byť častejšie (cca max. 4 x týždenne)
- **zelenina** – všetko okrem zakázaných druhov (viď vyššie)
- **ovocie** – všetko okrem fíg
- **korenia** – petržlenová vňať, pažítka, majoránka, kmín, kôpor

Technologické postupy prípravy jedál:

- varenie a dusenie, nepoužívať na omáčky vývary z mäsa

Záverom by sa dala racionálna strava pri vyššie spomínaných ochoreniach v krátkosti zhrnúť asi nasledovne: jesť menej živočíšnych bielkovín, nahradiť ich bielkovinami rastlinnými (sója a výrobky z nej, ostatné strukoviny) v kombinácii s kvalitnými komplexnými sacharidmi (t. j. celozrnné cestoviny a pečivo). Už tento samotný aspekt prispeje podstatne k redukcii hmotnosti, ktorá je u týchto ochorení žiaduca a má samotná pozitívne vplyvy i na ostatné zložky metabolického syndrómu ako je vysoký krvný tlak, cukrovka a zvýšené hladiny krvných tukov. V neposlednom rade stojí za úvahu, či mierne úpravy denného jedálnička nezaradí i pre ostatných členov rodiny, pretože môžu významne ovplyvniť prevenciu vyššie uvedených ochorení.

MUDr. Viera Kissová, PhD
dietológ a diabetológ FN Nitra

OBČIANSKE ZDRUŽENIE CELIATIKOV



Druhý ročník celoslovenského seminára Dietetiká v lekárni odštartoval spoluprácu spoločnosti MED-ART a Občianskeho združenia celiatikov Bratislava. V rámci realizácie projektu Dietetiká v lekárni svojím príspevkom odborný program seminára obohatil člen Občianskeho združenia celiatikov (OZC) Ing. Mikuláš Hajtáš, ktorý predniesol praktické skúsenosti ľudí odkázaných na bezlepkovú diétu.

O viac informácií a predstavenie samotného združenia sme požiadali jeho predsedníčku, pani Katarínu Hajtášovú.



■ PhDr. Katarína Hajtášová, predsedníčka Občianskeho združenia celiatikov Bratislava

■ **Pani doktorka, kedy vzniklo OZC?**

► Občianske združenie celiatikov vzniklo v Bratislave 31. marca 2003 registráciou na MV SR ako dobrovoľná humanitná nezisková organizácia združujúca deti a dospelých trpiacich celiakálnou chorobou, s cieľom pomáhať minimalizovať dopady tohto ochorenia na kvalitu a spôsob života, šíriť osvetu ochrany záujmov celiatikov pre zlepšenie ich zdravotného a sociálneho postavenia.

■ **Čo evokovalo potrebu založiť takéto združenie?**

► Potreba založenia združenia vyplývala najmä z dlhodobej neinformovanosti pacientov o tomto ochorení, možnostiach liečby, príprave a nákupe diétnych potravín, o nových bezlepkových výrobkoch a výrobcov, dostupnej literatúre a pod. Jednou z úloh, ktoré si OZC stanovilo, je sprístupňovanie týchto informácií čo najširšiemu okruhu ľudí, a to nielen pacientom a ich rodinným príslušníkom, ale aj výrobcom a širokej verejnosti. Mnohé potravinárske výrobky neobsahujú informáciu o presnom zložení výrobku ani označenie „bezlepkové“, preto sa celiatici často takýmto výrobkom radšej vyhnú, čím sa značne znižuje okruh im bezpečných potravín a stravovanie sa stáva problémovým. Pre celiatikov sú tieto informácie životne dôležité.

■ **Čo je hlavným zameraním a ťažiskom práce OZC?**

► Vnímame ho ako združovanie občanov postihnutých celiakiou, prezentáciu a zastupovanie záujmov pacientov v jednaní s orgánmi štátnej správy a s tretím sektorom, poradenskú činnosť, osvetovo-vzdelávacie, kultúrne, športové a rekondično-ozdravné aktivity pre deti a dospelých, publikačnú činnosť a pod. s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o tomto ochorení a pomôcť občanom začleniť sa do pracovno-spoločenského života.

Členskú základňu v Bratislave tvorí toho času približne 420 rodín. Ako pomerne mladý subjekt stretávame sa s mnohými počiatočnými problémami, ktoré vyplývajú najmä z nedostatku finančných prostriedkov. Práca pre združenie prebieha na neplatenej, dobrovoľnej báze jeho aktívnych členov v rámci osobného voľna, mnohokrát na úkor vlastných rodín.

■ **Aké konkrétne aktivity charakterizujú vašu doterajšiu činnosť?**

► Od svojho vzniku organizuje OZC pravidelné stretnutia svojich členov, v rámci ktorých sa snaží priniesť čo najviac informácií v danej oblasti. Súčasťou týchto stretnutí bývajú prednášky odborníkov z oblasti gastroenterológie, lekárov, pracovníkov sociálneho odboru MPSVR SR, MZ SR, prezentácie nových bezlepkových výrobkov a výrobcov, potravinových doplnkov, recepty o príprave diétnej stravy a pod.

Programové aktivity vychádzajú z rôznorodnej poradenskej činnosti, záujmov a potrieb členov združenia. Zahŕňajú zdravotnú, sociálnu, spoločensko-kultúrnu a športovú oblasť.

Doteraz uskutočnilo združenie 16 stretnutí pre občanov s celiakiou. Poskytujeme stále dobrovoľnú, neplatenú poradenskú činnosť osobne či telefonicky, otvorili sme s pomocou MČ Petržalka a ÚPSVR informačnú kanceláriu. Sme riadnym členom Slovenskej humanitnej rady a členom Asociácie európskych celiackých združení.

■ **Mohli by ste priblížiť našim čitateľom doterajší prínos združenia?**

► Počas rokov 2003 až 2004 združenie vypracovalo pre poslancov SNR súhrnný materiál týkajúci sa problémov občanov s ochorením celiakia a návrh na ich riešenie. Uvedený materiál bol prerokovaný s členmi výboru NR SR pre sociálne veci a bývanie. Následne v apríli 2004 bol prerokovaný za účasti zástupcov



združenia u ministra zdravotníctva za jeho osobnej účasti. Výsledkom stretnutia bola dohoda o systémovom riešení problémov s hlavným dôrazom na zmenu dovtedajšieho spôsobu pomoci štátu pacientom.

Zmena spočívala v ukončení poskytovania dotácií jedinému výrobcovi bezlepkových potravín v SR a zaradenie bezlepkovej múky a cestovín do kategórie liečiv, teda pacient celoročne od r. 2005 prostredníctvom lekární na recept získava základné bezlepkové suroviny, resp. potraviny, ktoré sú súčasne jeho jediným celoživotným liečivom.

■ *Nepredajný časopis pre všetkých celiatikov je uverejnený aj na web-stránke OZC: www.celiakia.sk*

■ Aké sú ostatné aktivity združenia?

► K upevneniu zdravia, zlepšeniu celkovej fyzickej a psychickej kondície prispievajú rekondično-ozdravné a integračné pobyty pre deti a dospelých so zabezpečením bezlepkovej stravy, ktoré organizuje naše združenie už tri roky v Tatranskej Lomnici a Vernári.

V rokoch 2004 a 2005 uskutočnilo naše združenie v spolupráci s FCHPT STU a Slovenskou spoločnosťou pre výživu pri SAV stretnutie celiatikov a odborný seminár „Celiakia a potraviny“ venovaný výžive, dietetickým a bezlepkovým výrobkom, novému systému zabezpečovania základných potravín pre celiatikov prostredníctvom lekární na recept, ako aj prezentácii a nákupu nových bezlepkových výrobkov. Tento rok realizujeme III. ročník tohto seminára dňa 25. novembra 2006.

Koniec kalendárneho roka patrí už tradične deťom a ich stretnutiu s Mikulášom. Pre deti aj dospelých je pripravená

výborná zábava, súťaže, dobrá hudba, výmena skúseností, receptov a ochutnávka vynikajúcich bezlepkových koláčikov, ktoré prinesú šikovné mamičky a oteckovia.

■ Aké sú vaše plány a zámery pre rok 2007?

► I napriek sťaženým finančným, priestorovým a časovým podmienkam sa združenie bude usilovať naďalej pomáhať všetkým, ktorým celiakia a bezlepková diéta spôsobujú nemalé starosti v osobnom či spoločenskom živote. Zámerom pre rok 2007 bude vytvorenie vhodných podmienok pre fungovanie celoštátneho „Infračného centra celiatikov“, keďže občanov s týmto ochorením neustále pribúda. Chceme pokračovať vo vydávaní časopisu CELIAKIA a realizovať vytvorenie pracovných skupín napr. športového, kultúrneho, zdravotného a sociálneho zamerania. Uvítame akékoľvek návrhy a podnety.

V mene OZC ďakujem spoločnosti MED-ART za doterajšiu spoluprácu a možnosť prezentovať naše združenie. V osobnom a pracovnom živote vám a vašim čitateľom za všetkých celiatikov prajem všetko najlepšie.

■ *Ďakujem za rozhovor a prajem Občianskemu združeniu celiatikov veľa úspechov.*

-pie-



Kontakt: **OBČIANSKE ZDRUŽENIE CELIATIKOV**
Jégého 9, 821 08 Bratislava
tel.: +421 2 55 64 27 18, fax: +421 2 55 64 27 19
info: khajtasova@stonline.sk
[http: www.celiakia.sk](http://www.celiakia.sk)

NA VLNÁCH N-RÁDIA

Pútavé rozprávanie na témy, ktoré zaujímajú všetkých ľudí.
Aktuálne problémy v regióne, otázky medziludských a rodinných vzťahov,
problémy všetkých vekových skupín, zdravotné problémy
a témy, ktoré patria do nášho každodenného života...
...to je každodenná Téma dňa, v pracovných dňoch na frekvencii 95,2 FM.

n-radio[®]
NA MAXIMUM
95,2 fm

www.nradio.sk

Vianočné sviatky...

POZNATKY Z MEDICÍNY:

Pre mnohých z nás sú vianočné sviatky spojené predovšetkým s predstavou stola plného dobrého jedla a nápojov, na stôl naservírujeme našu obľúbenú pečenú kačicu či hus, knedle, napečieme veľa koláčov, vianočky, po kačičke príde ešte múčnik so šľahačkou, nikdy nechýbajúca káva len podčiarkne našu dobrú pohodu, pohodlne sa usadíme s plným žalúdkom k televízoru, kde sa môžeme nerušene ďalej venovať ďalšiemu maškrteniu.

Tak sme v podstate od rána do večera vystavení pokúšeniu jesť, potom po dobrom jedle a sledovaní našich obľúbených programov nemáme už ani chuť, ani silu ísť na prechádzku a pomôcť tak nášmu organizmu vyrovnať sa s neprímeraným príjmom jedla.

Výsledkom môže byť nevoľnosť po jedle, pocity ťažoby v žalúdku, kde nám „leží“ nedostatočne strávená strava. Asi nás neprekvapí, že tieto ťažkosti spôsobila nevhodná strava, predovšetkým strava s vysokým obsahom tukov. Preto by sme si už pri nakupovaní mali dávať pozor na skryté tuky, ktoré môžu tvoriť 40 až 60 % toho-ktorého výrobku.



Skúsme pripraviť tradičné šaláty a nátierky trebárs po novom práve pomocou sójovej majonézy, bieleho jogurtu alebo zálievky z tofu. Neoceniteľným pomocníkom pre zníženie cholesterolu a náhradou nevhodných tukov je za studena lisovaný olej, napr. olivový, ktorý nepodlieha oxidácii a je veľmi ľahko stráviteľný. Na elimináciu účinkov pokrmov, ktoré sme už usmazili, je vhodné použiť ako prílohu koreňovú zeleninu. Ideálna je mrkva pokvapkaná citrónom.

Pri pečení vianočných cukroví je vhodné nahradiť priemyselne spracované potraviny, ako je napríklad vymieľaná múka alebo rafinovaný cukor. Iste sa vo vašej domácnosti zvlášť počas Vianoc nájde predovšetkým med, celozrnná múka a orechy, ktoré sú výbornou potravou pre naše nervy. Orechy sú zdrojom mnohých živín, ktoré inak získavame zo živočíšnej potravy.



Kombinovaním orechov s obilím a strukovinami zaručíte, že váš jedálny lístok bude obsahovať vyvážený pomer všetkých základných aminokyselín. Orechy sú tiež jedným z najbohatších zdrojov vitamínu E. Vitamín E patrí popri vitamíne C a beta-karoténe k antioxidantom. Tie chránia organizmus pred voľnými radikálmi, čo sú látky, ktoré sa v tele tvoria pri látkovej výmene a pri obrane pred baktériami. Nebyť antioxidantov, rýchlo by sme padli za obeť najrôznejším infekciám. Ovocie je doslova „nabité“ antioxidantami. Doprajte počas Vianoc sebe aj svojim deťom dostatok čerstvého aj sušeného ovocia. Staré anglické príslovie hovorí: „Denne jedno jablko a nepotrebuješ lekára.“ Jablká obsahujú

pektín, ktorý spomaľuje vstrebávanie cukrov po jedle, obmedzuje vstrebávanie tukov a znižuje hladinu cholesterolu.

Dostatok ovocia zaisťujú našmu organizmu výživu a vzhľadom k vysokému obsahu vody tiež čistenie organizmu. Naše telo tvorí zo 70 % voda, preto by sme nemali zabúdať na príjem čistej, kvalitnej vody. Tu je veľmi žiaduce nahradiť limonády, colu a kofeínové nápoje minerálnou vodou alebo kvalitnými čajmi, ktorých je na našom trhu dostatok.

Bielu múku je možné pri príprave vianočných cukroví nahradiť celozrnnou. Celozrnné obilniny obsahujú celý rad vitamínov skupiny B, ktoré bránia tvorbe toxických látok v tele, ktoré môžu následne poškodzovať srdce a nervový systém. Vitamíny skupiny B sú nepostrádateľné pri tvorbe energie v bunkách, pomáhajú udržiavať zdravú pokožku a správnu funkciu zažívacieho traktu. Pri nedostatočnom príjme celozrnných obilnín, zeleniny a ovocia sa znižuje pohyblivosť čriev, čo má za následok zápchu, pri ktorej sa v našom organizme hromadia odpadové látky. Zápcha je v súčasnosti takým častým javom, že ju viac ako za poruchu, považujeme za normálny stav. Už starí Číňania tvrdili, že smrť začína v bruchu, teda tam, kde je spracovaná potrava. Ona rozhoduje, či sa naše vrodené aj získané dispozície prejavujú formou choroby, alebo či sa dokážeme adaptovať na najrôznejšie oslabenia, ktoré sú nám všetkým v rôznej miere vlastné. Umenie zdravo žiť nie je nič iné ako umenie adaptovať sa na tieto svoje slabiny. Podstatnou časťou tohto umenia je práve správne stravovanie.

Hovorí sa, že zvyk je železná košeľa. Na druhej strane sa domnievame, že človek je bytosť stvorená so schopnosťou zmeny, premýšľania a schopnosťou meniť na základe dobrých informácií svoje zvyky. Máme pre vás dobrú správu.



Zmena je možná, a to v každom veku, a prináša dobré ovocie. Prírodná strava v jej pôvodnej podobe je pre nás stále tou najlepšou, akú sme dostali. Je liečivá a dáva silu a životaschopnosť pre naše bunky. Každá bunka je vybudovaná z toho, čo zjeme. Tento fakt stojí za zamyslenie.



Skúsme sa na chvíľu zastaviť v predvianočnom zhone a premýšľať, čo môžeme urobiť pre svoje zdravie nielen počas týchto Vianoc, ale aj v budúcich rokoch. Odmenou za našu ochotu meniť naše stravovacie zvyky nám bude náš výborný vzhľad, skvelá nálada a čínorodá aktivita. Nestane sa nám, že po Vianociach prideme do práce s unavenou tvárou, niekoľkými kilogramami navyše, prípadne so žľníčkovým záchvatom.

KALÓRIE:

Keďže hovoríme o vianočných sviatkoch, nemôžeme si odpustiť sladké dobrotky, akými sú koláče a zákusky. Bežná bábovka obsahuje v 100 g asi 1500 kJ, obľúbené laskonky nás obohatia v 100 g o 1230 kJ. Ak si budete pochutnávať na punčových rezoch, nezabúdajte, že 100 g týchto zákuskov v sebe skrýva 1500 kJ. Ak si strážite líniu, nepreháňajte to ani so šľahačkou, tá totiž v 100 g obsahuje asi 1560 kJ. Sami sme boli prekvapení, keď sme zisťovali, ktorá dobrota spomedzi cukrárenských výrobkov je najkalorickejšia. Možno by ste povedali, že torta, ale najvyššiu energetickú hodnotu, teda 2270 kJ na 100 g obsahuje čajové pečivo. Ak si chcete pochutiť a zároveň počítate kalórie, môžeme vám rozhodne odporučiť ovocný dezert s jogurtom. 100 g tejto pochúťky totiž obsahuje len 670 kJ.

ODBORNÍK:

Mali by sme si dať pozor na zbytočné prejedanie, aj počas sviatkov totiž platí, že menej je niekedy viac. Vianoce prinášajú aj starosti. Stačí, že rýchlejšie zjete rybu a už musíte bežať na pohotovosť so zabehnutou kosťou. Počas vianočných sviatkov máme okrem bežných úrazov žľníčkové záchvaty, koliky a zapichnuté kosti. Preto je dôležité dodržiavať určité pravidlá. V prvom rade nejedzte rybu v chvate, mali by sme ju rozobrať a dávať do úst bez zemiakov, aby sme cítili, že je tam kosť. A čo robiť, ak sa nám kosť predsa zapichne? Niektorí čakajú, alebo jedia chlieb. Kosť sa potom zlomí a my ju už nenájdeme. Rybia kosť nie je taká nebezpečná ako skôr nepríjemná. V prípade, že je však kosť veľká a hrubá, je potrebné vyhľadať lekársku pohotovosť.

REŽIM SA NEMENÍ. Podobne by sme si mali dať pozor na prejedanie sa a zvýšenú konzumáciu alkoholu. Tiež by sme nemali zabúdať na dostatok pohybu, od lyžovania až po prechádzky.

NAJČASTEJŠIE SVIATOČNÉ DIAGNÓZY:

- zabehnutá kosť býva často skôr nepríjemnou ako nebezpečnou záležitosťou
- popáleniny aj pri neodbornom zásahu s pyrotechnikou
- žľníčkové záchvaty a koliky sprevádzajú nestriednu konzumáciu
- k lekárovi nás môžu vyhnáť aj hnačky a úrazy

Ak svoj žalúdok vystavujete nadmernému príjmu potravy a nápojov, niet divu, že takýto potravinový mix jednoducho nevláda. Aby ste sa takýchto problémov vyvarovali, skúste si prečítať nasledujúce riadky.

RADY A ODPORÚČANIA pre bezproblémové trávenie:

☉ Jedzte pravidelne, najlepšie, ak je to päťkrát za deň, na večeru iba ľahko stráviteľné jedlá. Pomôžete tým tráveniu, ale aj celému organizmu. Okrem toho bude využiteľná energia z vašej stravy približne rovnaká a rýchlo vás neprepadne únava. Večerať treba najmenej 2 hodiny pred spaním. Nemiešajte sladké a slané chute – vyberte si iba jeden druh. Medzi jedlami dodržujte dostatočný odstup.

☉ Pite dostatočné množstvo tekutín, najmenej 1,5 až 2 litre denne. Vynechajte sladené limonády a kofeínové nápoje, uprednostnite minerálne vody, ovocné a zeleninové šťavy.

☉ Nájdiť si každý deň čas aspoň na krátku prechádzku alebo cvičenie. Veď prechádzka počas vianočných sviatkov je jedinečným zážitkom. Pomáha aj ľahká masáž brušnej dutiny.

☉ Snažte sa o to, aby črevá pracovali pravidelne aj počas Vianoc. Kto má ťažkosti s vyprázdňovaním, mal by každé ráno nalačno vypíť pohár teplej vody. Pomáhajú aj ovocné šťavy.

☉ Pri žalúdočných alebo črevných poruchách radšej vynechajte obľúbenú kávu, korenené i tučné jedlá. Veď aj ryba sa dá udusiť, zemiakový šalát vynikajúco chutí aj s light majonézou či bielym jogurtom. Zákusky nemusíte piecť zásadne so šľahačkou, výborné je aj trvanlivé pečivo (slané či sladké).

☉ Osobitnou kapitolou je zdravá výživa. Mnohé vedecké štúdie jednoznačne preukazujú vplyv zloženia stravy na vznik rôznych závažných ochorení, najmä rakoviny hrubého čreva. Preto by mala byť naša strava pestrá a vyvážená. V pestrej ponuke sú rôzne tropické druhy ovocia a zeleniny. Zásadne by ste mali ovocie konzumovať v dopoludňajších hodinách a zeleninu uprednostniť pred mäsitými jedlami.

BUDE ZIMA, BUDE MRÁZ...

...ale čo naša pokožka?

V zimnom období je pleť vystavená mnohým nepriaznivým vplyvom. Prírodná vrstva tukových substancií, ktorá pokrýva kožu a tvorí jej ochrannú bariéru, sa práve v tomto období veľmi ľahko poškodí. Mrazivé a suché zimné počasie spôsobuje jej vysušenie a stratu pružnosti. Koža zhrubne a páli a na miestach najviac ohrozených pôsobením počasia, napríklad na tvári a na rukách, môže pokožka sčervenat', popraskať a olupovať sa. Aj agresívne slnečné žiarenie, najmä na horách, môže poškodiť pleť.

Ani to, že sa rozhodneme zostať doma, nám nezabezpečí účinnú ochranu. Zohriaty vzduch v miestnosti tiež dokáže pokožku potrápiť. V zime často pociťujeme prudké zmeny teplôt – pri odchode z domu, keď nastupujeme a vystupujeme z električky, vchádzame do prekúrených obchodov a zase

z nich vychádzame – to isté platí pre školu, kanceláriu. Všetky tieto zmeny môžu poškodiť pokožku, ktorú by sme mali preto čo najlepšie chrániť.

Veľkú pozornosť venujte predovšetkým výberu vhodných prostriedkov na ošetrovanie pokožky, ktoré ju dostatočne premastia a hydratujú. Ak ste vonku, chráňte svoju pokožku pred vetrom a slnkom, a ak ste dlhší čas vystavení vplyvom slnečného žiarenia, chráňte pleť krémom s ochrannými filtrami. Nenoste vlnu a hrubé látky priamo na suchú pokožku. Používajte zvlhčovač vzduchu. Ani v zime nezabúdajte na pitný režim a doprajte si dostatok pohybu. Sprchujte alebo kúpte sa krátko a používajte radšej teplú ako horúcu vodu. Vysušeniu pokožky však predídete predovšetkým používaním hydratačných krémov, a to nielen na tvár, ale na celé telo.

Ak budete dodržiavať tieto zásady, vaša pokožka zostane po celú zimu krásna a príjemne vláčna.

Vážený priateľ – zákazník,

spoločnosť KZLM-TILIA, s. r. o., Liptovský Mikuláš, si Vám dovoľuje poďakovať týmto spôsobom za doterajšiu spoluprácu a podeliť sa s Vami o radosť z ocenenia zo 14. Medzinárodného veľtrhu kozmetiky a zdravého životného štýlu INTERBEAUTY 2006. Zlatú medailu získali aj vďaka Vám krémy na ruky TILIA. Veríme, že naďalej zachováte priazeň našim výrobkom.



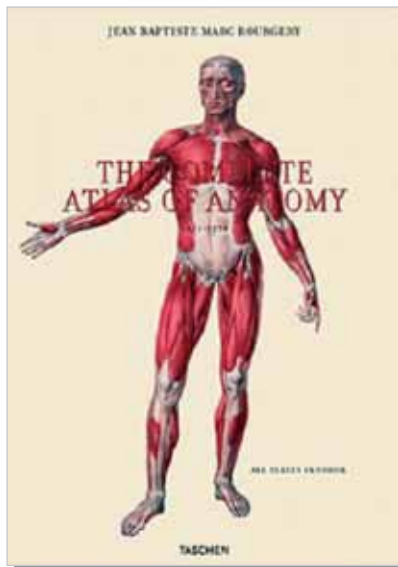


NÁŠ TIP POD VIANOČNÝ STROMČEK

– umelecky spracovaná odborná literatúra



Vydanie atlasu anatómie Jeana Baptistu Marca Bourgeriho je splatením dlhu voči vedcovi, ktorý venoval dlhé roky práci na tvorbe tohto monumentálneho diela. Zaradilo sa nielen k významným udalostiam v histórii medicíny, ale dodnes je jednou z najrozsiahlejších a najlepšie ilustrovaných odborných kníh, aké kedy vznikli.



THE COMPLETE ATLAS OF ANATOMY

1831 - 1854

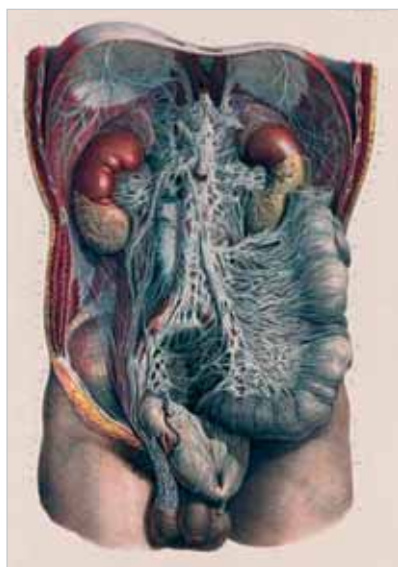
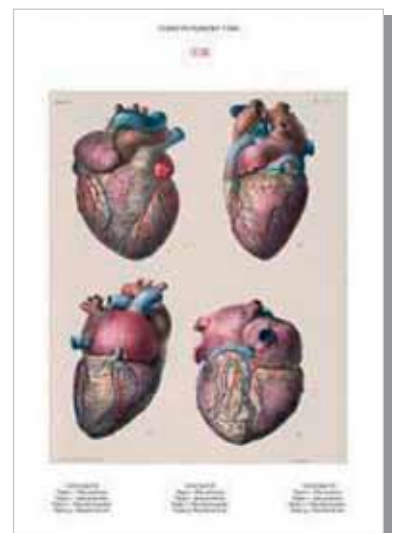
- autori: Jean-Marie le Minor, Henri Sick
- ISBN: 3822831298
- rozmery: 290 x 440 mm; 734 strán
- anglický, nemecký, francúzsky jazyk
- tvrdá väzba
- cena: 6 990,- Sk

Bourgery začal svoju prácu v roku 1839, kedy vytvoril prvé ilustrácie k textom publikovaným ešte v roku 1831 a dielo bolo dokončené až päť rokov po jeho smrti, v roku 1854. V tom čase už na knihe pracoval maliar Nicolas Henri Jacob.

The Complete Atlas of Anatomy je reprintom dobového vydania knihy a obsahuje 726 celostranových farebných ilustrácií z anatómie ľudského tela.

Kniha je rozdelená do štyroch častí venovaných deskriptívnej anatómii, chirurgickej anatómii a jej technikám (pričom detailne zobrazuje takmer všetky hlavné operácie, ktoré sa v prvej polovici 19. storočia vykonávali), všeobecnej anatómii a embryológii a mikroskopickej anatómii.

Farebné ilustrácie vynikajú presnosťou a vysokou estetickou úrovňou, pričom mnohé z nich sú v životnej veľkosti. Spájajú v sebe prvky vedeckého a umeleckého prístupu a aj dnes môžu slúžiť ako zdroj informácií pre študentov, maliarov, ilustrátorov a všetkých, ktorí sa zaujímajú o výtvarné umenie a o anatómiu.



slovart

Uvedenú knihu si môžete objednať na adrese: Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bojnická 10, 830 00 Bratislava
tel.: 02 49201821, fax: 02 49201899, e-mail katka@slovart.sk

Vydavateľstvo SLOVART neúčtuje poštovné a balné!

Podrobnejšie informácie: www.slovart.sk



Pozerám sa, čo by som pil, keď už som rok zavŕšil

Nový **Sunar complex premium** dopĺňa obľúbený rad ochutených mliek pre batolátá o variant **s prirodzenou mliečnou chuťou**. Obsahuje všetky dôležité látky pre zdravý rast a vývoj vášho zlatička, a je tak ideálnou náhradou kravského mlieka, ktoré pediatri pre dojčatá a batolátá až do 2 rokov neodporúčajú.

5 dobrých dôvodov pre Sunar complex premium

- 
Zdravý ako repa
 Prebiotikum (oligofruktóza) vytvára optimálne podmienky pre rozvoj prospešnej črevnej mikroflóry a zlepšuje vstrebávanie vápnika. Podieľa sa tak na zdravom vývoji detského organizmu, posilnení obranyschopnosti a imunity.
- 
Oči ako sokol
 Betakarotén sa spoločne so zaistením dostatočného prívodu vitamínu A podieľa na rozvoji zrakovej funkcie dieťaťa a má významné antioxidačné účinky.
- 
Bystrý ako liška
 Jód podporuje správny vývoj nervovej sústavy, a napomáha teda duševnému rozvoju.
- 
Kosti zo železa, zúbky ako tiger
 Fluór sa spoločne s vápnikom a fosforom podieľa na spevnení kostí a zúbkov. Pôsobí tiež ako prevencia zubného kazu.
- 
V brušku ako v bavlnke
 Maltodextrín predlžuje dobu nasýtenia (napríklad po dobu spánku alebo pri vyššej aktivite).



Sunar odporúča Zdrúženie praktických lekárov pre deti a dorast Českej republiky.



Popredná švajčiarska spoločnosť s významnou pozíciou na európskom trhu detskej výživy, cereálnych výrobkov a spracovania ovocia. Pre viac informácií volajte **037 778 4005** alebo navštívte www.sunar.sk

Sunar[®]
Pre zdravie a úsmev našich detí



OPTIMÁLNA ALTERNATÍVA mliečnej výživy batoliat – Sunar complex premium

Najrannejšie obdobie života cicavčích mláďat sa výstižne označuje za „mliečnu periódu“ ich vývoja. Význam tohto obdobia pre optimálny vývoj jedinca po celý život je ešte stále predmetom výskumu a nie je plne docenený. Uvediem len niekoľko faktov. Plná závislosť cicavčích mláďat na mliečnej výžive ihneď po narodení je všeobecne známa. Ak mláďa nedostane hneď po svojom narodení mlieko od svojej matky, hynie. Zdalo by sa, že je to otázka výživy. V biologickej ríši je to však zložitejšie.

Na dodávke včasného mlieka – kolostra – je závislý aj vývoj imunitného systému mláďat. Ak žriebä, teľa, či prasiatko nedostane do 24 hodín po narodení kolostrum matky, takmer v 100 % hynie na ťažkú nevládnuteľnú septickú enteritídu. To isté sa stane, ak bude kolostrum prevarené. Záver – materské mlieko dodáva mláďaťu základ imunity. Uvedená skutočnosť je známa aj u ľudských mláďat – dojčatá na umelej výžive sú častejšie choré ako deti dojčené matkou.

Druhým faktom je skutočnosť, že materské mlieko je druhovo špecifické. Je určené, teda „šité na mieru“ pre vlastné mláďatá svojho druhu. Podľa druhu a jeho potrieb sa líši jeho zloženie. Iné bude u tuleňa a iné u kozy či srny. Rozdiely sú také veľké, že len veľmi málo druhov môže bez následkov akceptovať vo výžive mlieko iného druhu. Pes môže odkojiť tigríča alebo mača, pre ľudské „mláďa“ je najbližším „druhovým“ mliekom kravské či kozie mlieko. Nie však bez výhrad a následkov. Náhrada dojčenia plným kravským mliekom – bez jeho úpravy – by vážne ohrozila život a zdravie dojčaťa v prvom štvrtroku života. Preto sa v umelej výžive používajú upravené mlieka, u ktorých adaptácia jednotlivých zložiek smeruje k podobenstvu s materským mliekom. Ani táto úprava však negarantuje plnú náhradu. Môže vzniknúť alergická reakcia na bielkoviny kravského mlieka, ktoré sú vo formulácii umelej výživy síce upravené, ale predsa len „kravské“.

Postupom veku pribúda u cicavčích mláďat viac zložiek nemliečnej výživy. Hlavne u bylinožravcov mláďatá jedného dňa opustia prsník matky a nikdy viac sa k mlieku nevrátia. Skončila u nich „mliečna perióda“ vývoja.

U ľudí „mliečna perióda“ úplne nekončí, ale končí obdobie výživy materským mliekom. Mlieka iných druhov (kravské, kozie či kobyľie) a produkty z nich vyrábané zostávajú v spektre potravín konzumovaných človekom. Samozrejme, že pro-

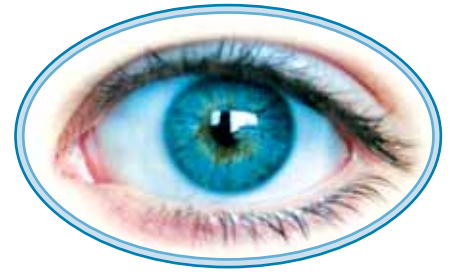
spešných pre zdravie – ako dodávka všetkých potrebných výživových zložiek, vápnika proti osteoporóze a podobne.

Samozrejme, že prechod z materského mlieka či prípravkov určených pre umelú výživu dojčiat na plné kravské mlieko musí byť postupný a musí rešpektovať poznatky o vývoji dieťaťa. Bolo opakovane dokázané, že pitie natívneho – tekutého neupraveného kravského mlieka v prvých dvoch rokoch života vedie k vzniku chudokrvnosti v dôsledku straty železa stolicou. Je to spôsobené mikroskopickým krvácaním do čreva – pravdepodobne spôsobeným podráždením natívnou bielkovinou kravského mlieka. Certifikované formuly sušenej mliečnej kojeneckej výživy pre batoliatá tento efekt nevyvolávajú. Skrátka dieťa by v batolacom veku, minimálne však do druhého roka života, malo piť výlučne mlieka určené pre toto vekové obdobie. A najlepšie pre tento účel opäť šité na mieru. Na mieru potrebám rýchlo rastúcich a vyvíjajúcich sa batoliat.

Sunar complex premium svojim zložením plne rešpektuje tieto potreby. Okrem optimálnej úpravy všetkých základných živín, vitamínov, minerálov a ďalších biogénnych zložiek, rešpektujúc pritom prirodzenú mliečnu chuť, obsahuje ďalej také dôležité zložky, akými sú napr. fluór, potrebný pre zdravý vývoj chrupu, antioxidanty alebo prebiotická vláknina – oligofruktóza. Sunar complex premium má zároveň navýšenú hladinu vápnika, kontrolovanú hladinu natívneho jódu a svojim zložením sacharidov prispieva k predĺžovaniu pocitu sýtosti dieťaťa. Je určený pre batolací vek druhého a tretieho roka života. Pre vek, ktorý znamená štart telesného a duševného vývoja dieťaťa – základ pre celý ďalší život. Nesprávna výživa môže tento vývoj nepriaznivo ovplyvniť.

Životná miazga pre Makulu

O C U V I T E L U T E I N



Doplňky stravy napomáhajú zlepšovať ochorenia vekom podmienenou makulárnou degeneráciou (VPMD)!

Vekom Podmienená Makulárna Degenerácia (VPMD) je názov pre nezápalové, pomaly sa zhoršujúce očné ochorenie žltej škvrny. Ochorenie VPMD sa stalo pre očných lekárov jedným z najväčších problémov. Počet postihnutých stále narastá bez akéhokoľvek zodpovedajúceho rastu v rámci možnosti liečby. Ako ľudia starnú, riziko ochorenia VPMD sa výrazne zvyšuje. Vo veku okolo 50 rokov je odhadované riziko 2 percentá. Do 75 rokov sa riziko zvyšuje na 30 percent.

Ochorenie VPMD môže byť chápané ako výsledok nedostatočného dodávania mikronutrientov do makuly. Na jednej strane sú príčinou tejto nedostačujúcej dodávky stravovacie návyky starších ľudí. Majú zníženú citlivosť na pocit hladu a smädu. Keď je znížená chuťová citlivosť, klesá aj chuť k jedlu. Tiež z tohto dôvodu si starší ľudia nerobia starosti s plánovaním vyváženej stravy. Na druhej strane ich organizmus už nevyužíva výživný obsah potravín tak efektívne, takže klesá aktivita enzýmov. Do očí (a do makuly) sa tak nedostávajú obzvlášť dôležité výživové prvky.

„Voľné radikály“ sú jedovaté, vysoko aktívne chemické zlúčeniny, ktoré poškadzujú bunky. Ich tvorba v organizme je ovplyvnená ako vonkajšími, tak aj vnútornými vplyvmi. Zdravé ľudské oko je vybavené „ochranným systémom antioxidantov“, aby bolo možné štiepiť voľné radikály. V procese videnia je zrkový orgán vplyvom neustáleho dráždenia svetlom vystavený vysokej miere tzv. oxidačného napätia.

Na základe porovnania s detskou hrou je zrejme, čo sa deje pri procese videnia. Slnéčné lúče sústredené na predmet cez zväčšovacie sklo spôsobia, že predmet začne horieť. Rovnako tak je svetel-

ná energia v oku sústredená na makulu. Toto miesto potom musí odolávať oxidačnému napätiu, ktoré vzniká po celý čas života.

Z toho dôvodu má makula telu vlastný ochranný systém tvorený:

- 1.) karotenoidmi luteínom a zeaxantínom. Tieto dve látky sa nachádzajú iba vo vnútornej časti sietnice „pigmente žltej škvrny“,
- 2.) vitamínmi: C a E,
- 3.) minerálmi zinkom a selénom (zásadné sprievodné látky enzýmov pôsobiace proti účinku antioxidantov).

Musí byť zaručená vyvážená a rôznorodá strava, aby sa tento zložitý ochranný systém zachoval. U starších ľudí je potrebné patrične doplniť prijímanú stravu.

Už starí Egypťania vedeli, že očné ochorenia môžu byť zastavené zmenou v stravovacích návykoch. Na liečbu šeroslepoty odporúčali jesť pečienku. Až od konca devätnásteho storočia sa predpokladá, že existuje priama spojitost medzi stravou a zdravím makuly. Teraz pôvodné štúdie ukázali, že ľudia, ktorí jedia viac ovocia a zeleniny, trpia ochorením VPMD menej. V roku 1990 sa na trh v USA dostali prvé kombinácie vitamínov určené pre liečbu očných ochorení. Výrobky sú naďalej vyvíjané na báze nepretržitých vedeckých štúdií vykonávaných odborníkmi na očné lekárstvo.

Úloha karotenoidov luteínu a zeaxantínu v metabolizme makuly sa až teraz dostala do stredu vedeckého záujmu. Poznatky získané na základe štúdií ukázali, že existuje úzka spojitost medzi stravou bohatou na luteín a rizikom rozvoja ochorenia VPMD. Experimentálne štúdie ako prvé tieto poznatky potvrdili.

Americkí biochemici skúmali hustotu pigmentu makuly zdravých očí a očí postihnutých ochorením. Ukázalo sa, že hustota pigmentu je znateľne vyššia u zdravých očí, ako u očí s príznakmi

degenerácie. Vyšší obsah luteínu a zeaxantínu je spojený s vyššou hustotou. S použitím štatistických metód boli vedci tiež schopní nájsť spojitost medzi rizikom rozvoja ochorenia VPMD a obsahom luteínu v pigmente makuly.

Výsledky sú nasledujúce:

1. V očných postihnutiach VPMD dosahuje obsah karotenoidov iba 62 % množstva, ktoré sa nachádza v zdravých očiach.
2. Naopak v prípade očí s najvyššou koncentráciou pigmentu makuly bolo zistené riziko ochorenia o 82 % nižšie.
3. Nižšia hustota pigmentu makuly je sama o sebe príčinou, nie výsledkom ochorenia.

V súvislosti s veľkým počtom ďalších štúdií boli dosiahnuté rovnaké výsledky: doplnky stravy obsahujúce luteín vedú, aj krátkodobo, k zvýšeniu hustoty makuly. Dlhodobé vedecké výskumy jasne dokazujú, že cieľový príjem niektorých živín má základný význam pri predchádzaní ochorení centrálnaj oblasti sietnice.

Na Slovensku je prípravok Ocuvite® Lutein.



Zloženie: karotenoidy (luteín, zeaxantín), vitamín C, vitamín E, selén, zinok.

Odporúčaná denná dávka: 2 tablety.

Užíva sa ako výživový doplnok.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Použitá literatúra: Pharma Journal, ročník XVI. 2006, číslo 2



PREČO SÚ mliečne baktérie dôležité?

Zažívací trakt zdravého človeka je osídlený veľkým počtom mikroorganizmov. Tieto baktérie tvoria súčasť nášho organizmu a nazývajú sa črevnou mikroflórou. Väčšina z nich sa vyskytuje v hrubom čreve, kde je veľmi citlivá rovnováha medzi zdraviu prospešnými a zdraviu škodlivými baktériami.

Akékoľvek hnačkové ochorenia, antibiotická liečba, nesprávna životospráva, nedostatok vlákniny v strave, môžu viesť k narušeniu tejto rovnováhy a premnoženiu škodlivých baktérií. Následkom môžu byť rôzne ťažkosti: hnačka, zápcha, zvýšené nadúvanie, bolesti brucha, poruchy trávenia. Premnoženie škodlivých baktérií vedie aj k prevahe hnľobných procesov v čreve, ktoré podporujú vznik mnohých toxických a rakovinotvorných látok.

Zdraviu prospešné baktérie mliečneho kvasenia (probiotiká) zohrávajú dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravia a posilnení imunitného systému. Mliečne baktérie udržiavajú zdravú a neporušenú funkciu čрева, podporujú trávenie a vstrebávanie živín, zabraňujú rastu škodlivých mikroorganizmov, zabraňujú chorobným procesom v čreve a celkovo posilňujú imunitný systém. Mnohé štúdie s probiotikami potvrdili aj ich priaznivý účinok v prevencii a liečbe mnohých ochorení ako sú: hnačkové ochorenia vrátane „cestovateľských“ hnačiek, chronické zápalové ochorenia čрева, alergické ochorenia, porucha trávenia laktózy, opakované zápaly močovopohlavného systému (vrátane recidivujúcich kvasinkových infekcií u žien), majú aj priaznivý účinok na zníženie hladín cholesterolu v krvi a podporný účinok v liečbe a prevencii infekcie baktériou *Helicobacter pylori*. Liečivé účinky mliečnych baktérií nie sú teda len lokálne v zažívacom trakte, ale správna mikrobiálna rovnováha v čreve zabezpečuje zlepšenie zdravotného stavu celého organizmu.

Lactoseven®

Lactoseven obsahuje 7 kmeňov zdraviu prospešných mliečnych baktérií (cca 1 miliarda v 1 dennej dávke) a zároveň prebiotickú inulínovú vlákninu. Toto zloženie je jedinečné, pretože spája účinok probiotických mliečnych baktérií s prebiotickým frukto-oligosacharidom: inulínom, ktorý v čreve pôsobí ako živina, zlepšujúca rozmnožovanie a aktivitu týchto baktérií. Baktérie v Lactoseven sú zároveň chránené proteínovým filmom, sú odolné proti nepriaznivým účinkom žalúdočných a žľových kyselín. To zabezpečuje prežitie dostatočného počtu mliečnych baktérií pri prechode žalúdkom, aj tenkým črevom do hrubého čрева, kde je potrebný ich účinok. Lactoseven je vyvinutý a vyrábaný vo fínskej farmaceutickej spoločnosti Vitabalans oy, podľa kritérií správnej výrobných praxe a štandardov EÚ.

Dodávateľ: Vitabalans SK, s. r. o., Štefánikova 6, 949 01 Nitra
Dávkovanie Lactoseven: dospelí: 1-2 tablety dvakrát denne; deti od 3 rokov: 1 tableta dvakrát denne.

Tablety môžu byť rozdrvené a vmiešané do nápoja. Neobsahujú laktózu, glutén ani mliečne proteíny, sú vhodné pre diabetikov a pacientov s laktózovou intoleranciou. Lactoseven je výživový doplnok, ktorý nenahrádza pestrú stravu.

MUDr. Iveta Čierna, pediater-gastroenterológ
II. Detská klinika LF UK, DFNSP, Bratislava



Priateľské baktérie pre „váš žalúdok“ ...
... ochránia celú rodinu!



- 7 kmeňov mliečnych baktérií s inulínovou vlákninou
- baktérie sú proteínovo chránené, odolné voči žalúdočným a žľovým kyselinám

probiotikum + prebiotikum
= symbiotikum

- ✓ prevencia a liečba hnačky (cestovateľská aj infekčná)
- ✓ počas užívania antibiotík pre „citlivý žalúdok“ (poruchy trávenia, črevné a žalúdočné ťažkosti, zápcha)
- ✓ na posilnenie imunity
- ✓ prevencia infekcií močovo-pohlavného systému (infekcie močových ciest a vaginálne mykózy)
- ✓ pri laktózovej intolerancii
- ✓ na zníženie cholesterolu

Výživový doplnok nenahrádza pestrú stravu.

Vitabalans SK
Zdravie pre Váš život

Kontaktná adresa:
Vitabalans SK, s. r. o.
Štefánikova 6, 949 01 Nitra
www.vitabalans.fi

MIX LAKTOBACILOV na intímnu hygienu žien

balzam na sliznice

Ak trpíte vaginálnymi infekciami, určite dôverne poznáte tých niekoľko nepríjemných hodín, niekedy i dní, kým sa dostanete na gynekológiu po liek proti úpornému svrbeniu. Jednoduché a okamžité riešenie pritom máme na dosah. Dožičte intímnym miestam laktobacily!

Laktobacily sú dôležitou súčasťou vaginálnej flóry – podieľajú sa na udržaní kyslého prostredia a efektívne pôsobia proti infekciám. Ak sa však prirodzená rovnováha vaginálneho prostredia naruší, získavajú priestor nežiaduce črevné a iné škodlivé baktérie. Majú na svedomí zmeny v bakteriálnej flóre, ktoré môžu viesť k vzniku rôznych nepríjemných pocitov a zápalov v oblasti intímnych miest. Ich atak podporujú aj ďalšie faktory: príliš časté používanie bežných zásaditých mydiel a sprchových gélov, používanie zásaditých pracích prostriedkov, nosenie syntetickej a tesnej bielizne, nesprávne používanie tampónov a hygienických vložiek počas menštruácie, menopauza a hormonálne výkyvy, nedostatočne zvlhčená vaginálna sliznica pri pohlavnom styku, liečba antibiotikami, používanie antikoncepcie (hormonálnej, bariérovej aj chemickej).

Všetky tieto poznatky zohľadňuje nový probiotický rad talianskej intímnej hygieny **Floragyn** na báze lyzátov laktobacilov *Thermophilus*, *Acidophilus*, *Bifidus*, *Casei* a *Plantarum*. Zabraňujú rozmnožovaniu patogénnych mikroorganizmov a tým pomáhajú predchádzať zápalovým procesom. Prípravky s jemnými čistiacimi účinkami poskytujú sviežosť počas celého dňa a zároveň sú vhodnou pomocnou terapiou zmien na vaginálnej sliznici (pocit sucha, podráždenie, popálenie, oder...). Obnovujú fyziologické pH.



Vaginálne čapíky proti infekciám pomáhajú udržať prirodzenú rovnováhu vaginálnej flóry, podráždenú sliznicu upokojujú, pôsobia proti svrbeniu a pomáhajú hojiť drobné ranky na vaginálnej sliznici.

Tekuté mydlo na intímnu hygienu pri každodennej starostlivosti dôkladne a efektívne chráni a čistí intímne miesta. Vďaka prítomnosti chlórhexidínu a vrbice vrboľistej pôsobí jemne dezinfekčne.

Intímny hydratačný gél sa stará o prirodzené prevlhčenie pošvy. Súčasne zvyšuje odolnosť vaginálnej sliznice, chráni ju pred infekciami a znižuje pocit svrbenia.

Intímna sprcha, roztok na vaginálny výplach so slabou kyslou pH 4,5 a s aplikátorom v jednom, jemne čistí intímne oblasti. Odporúča sa aplikovať ho po návšteve kúpalísk, po pohlavnom styku, po menštruácii i pri začínajúcom svrbení a výtoku.

Floragyn®

„Rieši problémy žien!“

Probiotický rad produktov
na intímnu hygienu ženy

- Chráni a regeneruje prirodzenú rovnováhu vaginálnej flóry
- Podporuje zachovanie fyziologickej hodnoty pH a prirodzenú obrannú funkciu sliznice v citlivej intímnej oblasti
- Pomáha predchádzať opakovaným vaginálnym infekciám

Floragyn® vaginálne čapíky



Pôsobia proti infekciám, znižujú pocit svrbenia a upokojujú podráždenú sliznicu.



Floragyn®
roztok na vaginálny výplach

„Intímna sprcha“
roztok s pH 4,5
a aplikátor
v jednom. Chráni pred
zápalmi a navracia
prirodzenú sviežosť a
pocit čistoty.

Floragyn®

intímny lubrikačný gél

Hydratačný
lubrikačný gél na
zvlhčenie suchej
vaginálnej sliznice
a pri podráždení.



Floragyn®
tekuté mydlo
pre intímnu
hygienu

Tekuté mydlo na intímnu hygienu ženy
s obsahom laktobacilov na denné používanie.

Základom starostlivosti o zdravie ženy je dodržiavanie zásad aj v oblasti intímnej hygieny. Dôležitou súčasťou prirodzenej vaginálnej flóry sú baktérie mliečneho kvasenia (laktobacily), ktoré pomáhajú udržať vhodné pH a efektívne pôsobia proti infekciám.

Žiadajte v lekárňach!



INKONTINENCIA U ŽIEN

„Baby, ja si cvrknem.“ Táto veta je okrem zdravého smiechu aj častým ďalším (a veľmi nepríjemným) dôsledkom dobrého vtipu. Život však nie je len sranda, a preto je neželané „cvrknutie si“ u mnohých žien sprievodným javom aj pri kýchnutí, zakašľaní, zdvíhaní bremena alebo zohnutí sa.

Neľakajte sa, nie je to choroba, ale následok fyziologických procesov, ktoré sa v tele ženy odohrávajú. Je to v období tehotenstva, keď plod svojou váhou tlačí na močový mechúr, v období šestonedelia, pokiaľ sa nezregenerujú tehotenstvom a pôrodom namáhané svaly panvového dna, pri infekciách močových ciest a pod. Za normálnych okolností sa dva zvierače umiestnené dookola močovej trubice a svaly panvového dna postarajú o to, aby pri námahe nedochádzalo k úniku moču. K strate pružnosti a pevnosti tohto svalstva dochádza napr. aj vplyvom chronickej zápchy, nadváhy a v období menopauzy vplyvom hormonálnych zmien (úbytok resp. nedostatok ženského pohlavného hormónu estrogénu).

Neželanému úniku moču sa hovorí močová inkontinencia. Cieľom tohto príspevku nie je komplexná informácia o inkontinencii ako takej, jej rozdelení do druhov, možnostiach jej liečby, úhradách pomôcok zdravotnými poisťovňami a pod. (tieto informácie nájdete aj na internetovej stránke www.inkontinencia.sk). Naším zámerom je poradiť, ako predísť „vlhkým nohavičkám“ pri najčastejšie sa vyskytujúcej tzv. stresovej inkontinencii, ktorá sa prejavuje únikom moču po kvapkách alebo aj vo väčších dávkach (množstvách). Niektoré odborné zdroje hovoria, že takéto skúsenosti majú až 3 z 5 žien.

So svojím (tichým) problémom nie ste sama!

Sme si vedomí, že neželaný únik moču je niečo, o čom sa ťažko hovorí. Odľahčene sa dá povedať, že ľudia skôr hovoria o cukrovke, chorom srdci či rakovine. Aj najľahšie formy inkontinencie

cie však spôsobujú spoločenský a aj hygienický problém. Ľudia sú zahanbení, strácajú sebavedomie a z obavy z „prezradenia“ mokrymi flakmi či zápachom sa izolujú a uzatvárajú do seba. Nevedia, ako svoj problém riešiť, na koho sa obrátiť. >>

Air Plus Abri-Light Odour System
vložky pre ľahkú inkontinenciu

Mini Plus, Ultra Mini, Mini, Normal, Extra, Super

- anatomicky tvarované, priedušné, pohlcujúce pach
- savosť 75–800 ml
- kusové balenie u 4 veľkostí

Kvalita nemusí byť drahá!

Od 1. januára 2007 hradené zdravotnou poisťovňou.

ABENA DENMARK
Zastúpenie pre SR: UNTRACO SR 02/63811120 untraco@abena.sk www.abena.sk

výrobca	značka	cena ultra mini	sacia schopnosť	cenové rozpätie ostatných
ABENA	Abri Light, Abri San	4,10 Sk	(75 ml)	od 5,10 Sk (200 ml) ... po 8,90 Sk (800 ml)
HARTMANN	Molimed	6,10 Sk	(80 ml)	od 8,10 Sk (260 ml) ... po 16,10 Sk (660 ml)
Kimberly-Clark	Poise	5,60 Sk	(70 ml)	od 8,20 Sk (140 ml) ... po 10,00 Sk (350 ml)
Lohmann&Rauscher	Sentina	–		od 6,70 Sk (252 ml) ... po 10,40 Sk (610 ml)
PPS	Attends	7,10 Sk	(90 ml)	od 8,30 Sk (225 ml) ... po 12,50 Sk (745 ml)
SCA	Tena Lady	6,00 Sk	(80 ml)	od 8,40 Sk (165 ml) ... po 16,30 Sk (880 ml)
TZMO	Seni Lady	–		od 7,30 Sk (150 ml) ... po 11,10 Sk (550 ml)

A tak nemôžu dostať pomoc, ktorú síce veľmi potrebujú, ale nevedia nabrať odvahy. Nepripomína vám to začarovaný kruh?

Čo nemáte robiť?

V žiadnom prípade neodporúčame tento tichý problém riešiť obmedzovaním príjmu tekutín. Mohlo by to mať veľmi nepriaznivý dopad na váš zdravotný stav. Takisto neodporúčame únik moču riešiť používaním menštruálnych vložiek (sú predsa konštruované na úplne inú tekutinu ako je moč, nedokážu spracovať dostatočný objem tekutiny a zároveň pohltiť pach), ani inými pomôckami z kategórie „ľudovej tvorivosti“ (vreckovky, handry, strihanie detských jednorazových plienok a pod.).

Nevymýšľajte niečo, čo už je vymyslené!

Keby sa otvorene hovorilo o probléme ľahkej inkontinencie, mnohé mladé ženy by boli prekvapené, koľko z ich vrstovníčok má tiež obdobné „nevoňavé“ skúsenosti. Pritom v mnohých prípadoch by stačilo cvičením posilňovať svalstvo panvového dna. Ak cvičiť nemôžeme alebo nechceme, musíme hľadať iné riešenie. Na zachytenie moču a jeho spracovanie na netekutý gél sú určené savé pomôcky pre inkontinentných. Už pri prvých príznakoch, ako aj v priebehu liečenia, odporúčame používať špeciálne absorpčné (savé) vložky. K dispozícii sú od nenápadných ultratenkých (tvarom i rozmerom podobné slipovým či menštruálnym vložkám), až po rozmerovo i savosťou väčšie typy. Poskytnú vám pocit dokonalého bezpečia i komfortu. Dokážu spracovať moč na netekutý gél a zároveň pohltia aj pachy. Majú anatomický tvar, spodná fólia je vyrábaná z neušťavého a zároveň priedušného materiálu, fixujú sa na bielizeň samolepiacim páskom. Pri výbere vhodnej veľkosti sa orientujeme najmä podľa potreby sacej schopnosti. Dajú sa kúpiť v zdravotníckych potrebách alebo v lekárňach (pri diagnostikovaní lekárom ich hradia zdravotné poisťovne – viď www.inkontinencia.sk). V ponuke sú pomôcky od viacerých výrobcov, uvedené sú na predchádzajúcej strane v tabuľke v abecednom poradí aj s obchodnými názvami značiek a cenovým rozpätím ponuky.

Pri výbere konkrétnej značky odporúčame porovnať si cenovú úroveň viacerých výrobcov. Každý z nich má totiž inú cenovú a marketingovú politiku. Iste uznáte, že náklady na doručovanie letákov do našich poštových schránok, bezplatné zasielanie vzoriek, reprezentačné firemné vitríny v stovkách lekární a výdajní, široká sieť dilerov, motivácia odberateľov k odberu konkrétnej značky, televízna reklama a pod. sa iste prejaví nielen v známosti a „oblúbenosti“ konkrétneho výrobku. Celkom určite sa však musia prejavíť aj vo vyššej predajnej cene. Výsledkom toho je rozdiel aj niekoľkých korún na každom jednom kuse pomôcky s porovnateľnými kvalitatívnymi a úžitkovými parametrami (úloha pre matematicky: skúste si vypočítať cenu za 100 ml sacej schopnosti a porovnajte ju s ostatnými). Aj tu teda platí: známa značka – vyššia cena. A na záver trochu odľahčene o účinnosti reklamných a marketingových kampaní – takmer denne vidíme na televíznych obrazovkách, ako sa firmy predhávajú v ospevaní svojich produktov. S humorným nadsadením môžeme konštatovať, že reklama napr. na menštruálne vložky je tak účinná, že aj mnohí muži majú chuť začať menštruovať. Vaše deti ešte nie? A pritom sú v ponuke rovnako kvalitné menštruálne vložky za dvojtretinovú cenu...

Ing. Peter Prívracký

Profesionálna starostlivosť o vaše zdravie

CITIZEN
svetová kvalita a presnosť

CT-461 digitálny teplomer

CT-513W digitálny teplomer umývateľný, vodotesný antibakteriálne púzdro

CT-561 digitálny teplomer umývateľný, vodotesný

CT-810 digitálny teplomer ušný 2 sekundový

Jediný na slovenskom trhu CT-915 graf. dig. teplomer monitorovanie ovulačného cyklu

CUN-60 ultrasonický zvlhčovač inhalácia roztoku (náplne) prostredníctvom použitia vody

BM-100 merač telesného tuku

SW-1500 ultrasonický čistíče vpešťať aj nečistoty schované v drobných otvoroch umelého chrupu, kefky na zuby, drahé kony a čepce holiacich strojčiek a to všetko za menej ako 5 minút...

Výhradný zástupca pre SR MLongauer, s.r.o., www.mlongauer.sk

Profesionálna starostlivosť o vaše zdravie

CITIZEN
svetová kvalita a presnosť

CH-606 digitálny tlakomer s pamäťou 48 meraní dátumom a časom

CH-607 digitálny tlakomer s pamäťou 99 meraní s časom a dátumom

CH-671F digitálny tlakomer s pamäťou 90 meraní s časom, dátumom a funkciou počítania mesačného priemeru

Najpredávanejší na slovenskom trhu CH-403C digitálny tlakomer s pamäťou 7 meraní

CH-437C digitálny tlakomer s pamäťou 7 meraní možnosť napojenia AC adaptéru

CH-485E digitálny tlakomer s pamäťou 30 meraní dátumom, časom a budíkom

Výhradný zástupca pre SR MLongauer, s.r.o., www.mlongauer.sk



AKO UDRŽAŤ CHOVY BEZ NÁKAZY?

ANTIBIOTIKÁ ALEBO PROBIOTIKÁ, PREBIOTIKÁ A SYNBIOTIKÁ

Objavením ATB v r. 1929 nastal zlomový bod v liečbe bakteriálnych infekcií. Vďaka vzniku rezistencie baktérií na ATB sa vraciame tam, kde sme boli pred 70-timi rokmi. Mnoho bakteriálnych kmeňov, ktoré boli považované za eliminované, sa teraz znovu objavujú, avšak s výraznejšou rezistenciou voči antibiotikám. Tento problém je v súčasnej dobe stredobodom pozornosti spotrebiteľov živočíšnych produktov, ktorí preferujú výrobky (mäso) vyprodukované v režime bez antibiotík.

1. PROBIOTIKÁ – živé mikrobiálne zložky potravy

Ekosystém tráviaceho traktu je zložitá spoločnosť mikroorganizmov, ktoré majú za úlohu fermentovať zložky potravy, ktoré sa tráviacimi procesmi v čreve nedali rozložiť. Sú to hlavne škrob, vláknina, oligosacharidy, bielkoviny... Bakteriálnou fermentáciou vznikajú mnohé fermenty, ktoré poskytujú energiu epitelovým bunkám čрева, znižujú pH, zvyšujú absorpciu Ca, Fe, Mg. Laktobacily najviac produkujú vitamíny B1, B2, B6, B12... Syntetizujú enzýmy, ktoré zvyšujú stráviteľnosť proteínov. Patria k najbezpečnejšej aj najrozšírenejšej skupine synbiotických baktérií.

Účinok probiotík:

- bránia množeniu patogénnych a podmienene patogénnych mikroorganizmov aj kvasiniek v črevách a urogenitálnom trakte vytváraním konkurencie pre živiny a tvorbou bariéry, ktorá bráni prilnutiu patogénov na sliznice,
- podporujú tráviace procesy v čreve, udržiavajú optimálne pH, ktoré je nevhodné pre uplatnenie patogénov,
- stimulujú aktivitu imunitného systému zvýšenou produkciou mucínu v čreve, mobilizujú imunitný systém.

V mnohých prípadoch nahrádzajú použitie ATB, hlavne v prevencii črevných infekcií, napr. salmonelózy, kolibacilózy...

2. PREBIOTIKÁ – nestráviteľné potravinové zložky

Podporujú množenie symbiotickej mikroflóry v hrubom čreve, kde sú hydrolyzovné na sacharidy. Stimuluje množenie Laktobacilov a Bifidobaktérií a potláča množenie patogénov: Klostridie, Klebsiely, E. Coli.

Účinok prebiotík: Znižujú množstvo toxických a karcinogénnych látok v hrubom čreve.

3. SYNBIOTIKÁ – sú kombináciou probiotík a prebiotík

Prípravky dostupné na našom trhu:

- AVIBION plv.** – hydina, exotické vtáctvo
- PROPOUL plv.** – hydina, králiky
- PROPIG plv.** – ošípané
- PROCAL plv.** – teľa, jahňa, kozľa

MVDr. Katarína Rigová



FELIWAY

FEROMONÁLNA TERAPIA MAČIEK

Na rozdiel od psov sú mačky výrazne teritoriálne zvieratá, pre ktoré sú všetky vlastnosti prostredia veľmi dôležité. Životné prostredie mačiek je rozdelené na zóny, podľa toho, na čo ich používajú:

- **zóna izolácie** – odpočinok, skrýša, zvyčajne je to vyššie položené miesto, ťažko dostupné pre človeka
- **zóna aktivít** – zóna lovu, zóna reprodukcie, zóna zábavy

Za účelom udržania stability systému mačka pravidelne identifikuje hranice jednotlivých zón. Používa zmyslové značky – tzv. pachové správy alebo vertikálne škrabance.

Značkovanie močom

Značkovanie močom je isto nepríjemný jav. Existujú 2 rozličné typy značkovania močom, založené na dobre definovaných príčinách tejto činnosti. Prvý typ – súvisí so sexuálnou aktivitou. Vykonaním kastrácie sa tento typ značkovania odstráni. Druhý typ – súvisí s úzkosťou a strachom. Je zapríčinený nejakou zmenou v teritóriu mačky. Aj prítomnosť nového člena domácnosti, nový nábytok alebo len jeho premiestnenie je zásahom a zmenou.



Novinkou na trhu je **FELIWAY®** – elektrický difúzer s náplňou syntetickej verzie F3 frakcie, ktorá dokonale napodobňuje účinok prirodzeného feromónu zodpovedného za emocionálnu stabilizáciu i priestorovú orientáciu a účinkuje proti značkovaniu močom mačiek s výslednou 74 až 97 %-nou úspešnosťou.

Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

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



CAMELUS

KRÉM NA OČNÉ VIEČKA

– **nedráždivý krém na očné viečka**

- predchádza tvorbe vrások okolo očí
- obsahuje hypoalergénny pštosí olej, regeneračný vitamín E a pantenol



1. Deti ktorej súkromnej umeleckej školy maľovali vianočné pozdravy MED-ARTu?



2. V akom termíne sa koná výstava EXPOPHARM v roku 2007?



3. Ako sa nazýva 46. inscenácia Radošinského naivného divadla?



4. V ktorom roku navrhli a vytlačili prvú vianočnú pohľadnicu?



5. Ako sa nazýva najúspešnejší homeopatický liek proti kašľu, ktorý vyrába fa. BOIRON?



6. Látku z ktorej rastliny obsahuje voľnopredajná masť RUBISAN?



7. Aké ocenenie získala spoločnosť KZLM-TILIA za kolekciu krémov na ruky?



8. Pre aký batolavý vek je určený Sunar complex premium?



9. Vymenujte 3 produkty MAXPHARM-u.



10. Ako sa nazýva novinka na trhu, ktorá účinkuje proti značkovaniu močom mačiek?

■ Vaše odpovede očakávame **do 10. januára 2007**. Ak budú správne, zaradíme ich do zberovania **o atraktívnu kozmetiku – krém na očné viečka**, ktorú nám do súťaže venovala fa. CAMELUS. Zberovanie sa uskutoční 15. januára 2007. Desiati víhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca február 2007.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 4/2006:** Melinda Melečky, Nové Zámky, Anna Drenczenyová, Hrabušice, Barbora Havalová, Zlaté Moravce, rod. Krajčiovcov, Bardejov, Helena Paučová, Zvolen, Helena Tarasová, Hozelec, Petra Bialá, Humenné, Jozef Čuban ml., Svit, Kellerová Eva, Dolné Saliby, Marián Demeter, Poprad
Súťaž GEMMOTERAPIA: Mária Rýdziková, Podlužany
Súťaž SLOVART: Mária Petreková, Levoča

Všetkým víhercom gratulujeme a ďakujeme!

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

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

redakcia časopisu MEDIUM



medium, štvrtročník
 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 *-pie-*,
 Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Ing. Štefánia
 Pichaničová, Martin Štefanec M.A., Mgr. Marta
 Hároniková *-ha-*, Pharm. Zlatica Bártová,
 Mgr. Michal Holec
 študenti FaF UK Bratislava: 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

MAXimálna kvalita pre VÁS

Produkty od MAXPHARMA



MaxCéčko

ZVYŠUJE KONDÍCIU. Vitamín „C“ 500 mg s predĺženým účinkom + 25 mg šípkového extraktu. Priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť a celkovú kondíciu ľudského organizmu a prispieva k zdravému udržovaniu ciev, ďasien a zubov.

Balenie: 30 tabliet



Calcium/Magnézium/Zinok

UORŽUJE ZDRAVÉ KOSTI. Vápnik (Ca) je dôležitou zložkou kostí a zubov. Priaznivo ovplyvňuje vzhľad pokožky, vlasov a nechtov. Kombinácia spolu s horčíkom (Mg) a zinkom (Zn) je potrebná pre optimálne využitie vápnika.

Balenie: 30 tabliet



Max Echinacea 500 mg

POSILUJE IMUNITU. Echinacea purpurea je bylina, ktorú poznali a používali ľudia už v dávnych dobách, kvôli jej dezinfekčným a protizápalovým účinkom. Echinacea purpurea obsahuje látky, ktoré zabraňujú infekciám a ničí škodlivé baktérie.

Balenie: 30 kapsúl



Maxáčik junior

VITAMÍNY A MINERÁLY PRE DETI A MLÁDEŽ. Max Maxáčik junior dodáva detskému organizmu vitamíny, minerály, antioxidanty a stopové prvky, ktoré prispievajú k zdravému vývoju a rastu detí. Tieto látky tiež prispievajú k celkovej kondícii detského organizmu, preto je vhodným doplnkom v chripkavom období, pri fyzickej alebo duševnej záťaži. Majú výbornú chuť pomaranča.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max MultiVitamin + echinacea

VITAMÍNY A MINERÁLY PRE Dospelých. Obsahuje 33 vitamínov, minerálov a stopových prvkov dôležitých pre normálny vývoj a chod metabolizmu človeka. Pomáha v boji s civilizačnými chorobami. Obsahuje Echinacea Purpurea, ktorá zvyšuje odolnosť pri chorobách z nachladnutia, napomáha predchádzať chripkavým ochoreniam.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max MultiVitamin + guarana

VITAMÍNY A MINERÁLY PRE Dospelých. Obsahuje 33 vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré sú dôležité pre normálny vývoj a chod metabolizmu človeka. Vďaka obsahu antioxidantov pomáha v boji s civilizačnými chorobami. Naviac obsahuje Guarana, ktorá znižuje pocit únavy, podporuje koncentráciu a dodáva organizmu výdrž a vitalitu.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max MultiVitamin

VITAMÍNY A MINERÁLY PRE Dospelých. Obsahuje 32 vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Pomáha udržiavať optimálnu hladinu vitamínov a minerálov v ľudskom tele po celý deň. Vďaka obsahu antioxidantov pomáha v boji s civilizačnými chorobami. Naviac obsahuje luteín, ktorý priaznivo pôsobí na zrak.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max Ginkgo Biloba 40 mg

PSYCHICKÁ KONDÍCIA, PREKRVENIE

KONČATÍN. Vhodné pri zničení intelektuálnej výkonnosti, depresíách a pri poruchách pamäti. Účinné látky z extraktu tiež zvyšujú prietok krvi a pomáhajú pôsobiť proti vzniku krvných zrazenín. Má priaznivý účinok na krvný obeh a tým prispieva k zlepšeniu krvného prietoku hlavne v mozgu a dolných končatinách. Vhodný pre ľudí trpiacich studenými končatinami.

Balenie: 30, 60 kapsúl



Max Visio s luteinom

PRE UNAVENÉ OČI A LEPSÍ ZRAK. Luteín patrí medzi dôležité silné antioxidanty, ktoré sú kľúčovou zložkou v mechanizme ochrany pred nepriaznivými účinkami oxidatívnych procesov a voľných radikálov v ľudskom organizme. Po vstrebaní sa ukladá do dvoch častí oka, a tu pravdepodobne pôsobí ako filter, ktorý absorbuje časť svetelného žiarenia, čím chráni miesto najostrejšieho videnia sietnice.

Balenie: 30, 60 tabliet



ImunoMax

STIMULUJE IMUNITNÝ SYSTÉM. Kombinácia vitamínov, minerálov a účinných prírodných látok (výťažok: echinacea, beta-glukán, reishi a shiitake huby, olivový list, indole-3-carbinol), ktoré výrazne zlepšujú činnosť imunitného systému. Stimuluje mechanizmy brániace organizmu pred baktériami a vírusmi a zlepšuje obranyschopnosť organizmu. Pomáha skracovať čas liečenia a urýchľuje rekonescenciu.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max Sibirsky ženšien 500 mg

FYZICKÝ A Zmyslový VÝKON. Hlavnou zložkou prírodného produktu Max Sibirsky ženšien je výťažok z koreňa sibírskeho ženšenu, ktorý sa používa v čínskej medicíne viac ako 2000 rokov. Existuje viacero druhov ženšenu, no sibírsky sa považuje za najúčinnjší. Obsahuje eleutherosidy. Podporuje antioxidantnú, imunostimulačnú a protizápalovú procesy.

Balenie: 30, 60 kapsúl



Max Energy

ENERGIA A VITALITA ORGANIZMU. Je kombináciou účinných zložiek: Ginkgo biloba má priaznivý účinok na krvný obeh, prispieva k zlepšeniu krvného prietoku hlavne mozgu a dolných končatín. Ženšien dodáva energiu, priaznivo ovplyvňuje regeneráciu organizmu, pocit únavy a stresu. Guarana pomáha znižovať únavu, podporuje koncentráciu, výdrž a vitalitu. Lecitín priaznivo podporuje mozgovú činnosť, zlepšuje pamäť a urýchľuje regeneráciu svalov.

Balenie: 30, 60 tabliet



Artmax Total

OCHRANA A REGENERÁCIA KLBOV.

Špeciálne vytvorený na ochranu a regeneráciu klbov. Pomáha zabezpečovať kvalitnú výživu klbov a celého pohybového systému. Jeho podstatou je jedinečné zloženie z klinicky overených látok, glukosamínu, chondroitínu a MSM, ktoré účinne pôsobia vo všetkých klboch (kolenné, bedrové a ostatné kĺby rúk, nôh a chrbtice). **Balenie:** 30, 60, 90, 120 tabliet



Prostamax

PRE SPRÁVNNU ČINNOSŤ PROSTATY. Je to prípravok pre mužov s prostatickými problémami. Je zmesou prírodných rastlinných výťažkov, ktoré priaznivo pôsobia na prostatu. Prostamax obsahuje výťažky americkej palmy topaškej (Serraea repens) a kôry afrického slivone (Pygeum africanum), ktoré znižujú tvorbu látok enzymatickej povahy, ktoré vedú ku zväčšovaniu prostaty.

Balenie: 30, 60 kapsúl



Klimax

NA KLIMAKTÉRIUM U ŽIEN. Prírodný nehoromonalný prípravok určený ženám v prechode (klimakteriu). Obsahuje vitamíny (E, B6), ktoré majú pozitívny vplyv na obnovenie spojenie s klimakteriom. Vápnik a horčík vedie k spomaleniu vzniku možnej osteoporózy. Obnovuje hormonálnu rovnováhu a zmiernuje nepríjemné psychické a fyzické príznaky klimakteria.

Balenie: 30, 60 tabliet



Max Line Effect

ODBÚRAVA PODKOŽNÝ TUK. Prípravok Max Line Effect je optimálnou kombináciou prírodných účinných látok, ktoré napomáhajú výrazne stimulovať odburnutie podkožného tuku a eliminujú ukladanie tuku v organizme. Tento produkt má optimálne zloženie pre redukciu hmotnosti.

Balenie: 60, 120 kapsúl



Max Schizandra 500 mg

OCHRANA PEČENE. Obsahuje výťažky z plodov schizandry. Plody schizandry majú pozbudivé účinky na centrálnu nervovú sústavu, priaznivo vplyvajú na funkciu srdcovo-cievneho systému, majú protizápalové účinky a protivirolusové účinky. Napomáhajú odbúrňavať toxíny a tým chránia nielen pečeň, ale podporujú aj normálnu pečevú funkciu vrátane produkcie a vylučovania kyseliny žlčovej.

Balenie: 30, 60 kapsúl



TractMax

DOBRE TRÁVENIE. Kombinácia silných tráviacich enzýmov bromeláin a papain. TractMax zlepšuje činnosť pečene, obličiek a pankreasu. Pomáha odstraňovať problémy spôsobené zlým trávením (pálenie záhy, plytanosť, zápcha, hnačka).

Balenie: 30, 60 tabliet



Max Lecitin 1200 mg

ZNIŽUJE HLADINU LDL CHOLESTEROLU V KRVI. Pomáha znižovať hladinu LDL cholesterolu v krvi a čistí cievy steny. Podporuje premenu tuku na energiu, posilňuje pamäť a imunitný systém. Prispieva k celkovej regenerácii organizmu a výžive mozgových buniek. Urýchľuje regeneráciu svalov, priaznivo ovplyvňuje kvalitu pokožky.

Balenie: 120 kapsúl

Tieto výrobky nájdete vo svojej lekárni

Clarosip® – unikátna novinka v antibiotickej liečbe

NOVINKA

Presná dávka v každej slamke.
Nikdy menej, nikdy viac.

Clarosip: špeciálne vyvinutý pre deti. Nová aplikačná forma – slamka – zaručí úspešnú antibiotickú liečbu podľa predpisu. Clarosip obsahuje účinnú látku klaritromycín vo forme granúl. Každá malá granula je pokrytá obalom s neutrálnou chuťou. Dávka v slamke je presne odmeraná, nedochádza k chybám v dávkovaní. Clarosip je pripravený na okamžité použitie, je jednoduchý a pohodlný. Dieťa ho môže používať s akýmkoľvek obľúbeným nápojom. Odteraz je liečba detskou hrou.



ClaroSIP®
KLARITROMYCÍN V SLAMKE

GRUNENTHAL

Skrátená informácia o leku
CLAROSIP 125; 187,5; 250 mg: Liečivom je klaritromycín. Lieková forma: granulát na prípravu perorálnej suspenzie. Indikácia: infekcie horných a dolných dýchacích ciest, akútna otitis media u detí, sinusitída, akútna zhrubujúca sa chronická bronchitída u dospelých a mladistvých od 12 rokov, infekcie kože a mäkkých tkanív. V kombinácii na eradikáciu Helicobacter pylori a s ním spojenej strednej choroby dospelých. Dávkovanie a spôsob podávania: Dospelí a mladisti – 250 mg 2 x denne, pri závažných infekciách 2 x 500 mg denne. U pacientov s gastro-duodenálnymi vredmi vyvolanými infekciou H. pylori je klaritromycín súčasťou „first line“ trojkombináčnej liečby a podáva sa v dávke 500 mg 2 x denne. Deti do 12 rokov – 7,5 mg / kg telesnej hmotnosti 2 x denne. Nie je vhodný pre deti s telesnou hmotnosťou nižšou ako 12 kg alebo pre pacientov, ktorí nie sú schopní piť pomocou slamky. Dĺžka liečby 5-14 dní. Spôsob užívania: vytiahť slamku z vrecúčka, dať dolu závier, ponoriť do nápoja, najlepšie číreho, bez kávy, aby sa slamka nepoškodila, maximálne 40 °C teploty. Piť nápoj cez slamku a užiť celú dávku v slamke naraz. Kontraindikácie: precitlivenosť na klaritromycín a iné makrolidové antibiotiká, užívanie námetových derivátov, cisapridu, pimozidu a terfenadínu a hypokaliémie. Zvlášťne upozornenie: zvýšenú opatrnosť vyžadujú pacienti s poruchami pečene alebo obličiek, s koronárnym žilovým ochorením, srdcovou insuficienciou a bradykardiou. Nebezpečenstvo vzniku superinfekcie pri dlhodobom užívaní. Možnosť vzniku pseudomembránovej kolitídy, exacerbácia myastenia gravis. Interakcie: rifampicín, fenytoín, karbamazepín, fenobarbitál a lubovník bodkovaný môžu znižovať účinnosť klaritromycínu. Podávanie spoločne s chlóroformom alebo disopyramidom môže vyvolať torsades de pointes. Klaritromycín inhibuje metabolizmus inhibítorov HMG – CoA redukáz. Pri súčasnom užívaní statínov môže dôjsť k vzniku myopatie až rabdomyolýzy. Zvyšuje hladiny niektorých benzodiazepínov (midazolám, triazolam, alprazolam), imunosupresív (cyklosporín, takrolimus, sirolimus), inhibuje transportný P-glykoproteín, čo môže viesť k zvýšeniu hladín látok, ktoré transportuje (digoxín). Môže zasahovať účinky warfarínu, zvyšuje hladinu theofylínu a tým jeho toxicitu. Účinky na schopnosť viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje: treba brať do úvahy možnú nežiaduce účinky ako: točenie hlavy, závraty, točenie hlavy, parestézie, kŕče, predĺženie intervalu Q-T, pankreatitída, pseudomembránová kolitída, hepatálna dysfunkcia až zlyhanie pečene, Stevens-Johnsonov syndróm a toxická epidermálna nekrolýza, artralgie, myalgie, abnormálne laboratorné nálezy (predĺženie protrombotického času, zvýšenie úrovní v krvi, zvýšenie transamináz, hypoglykémia). Predávkovanie: môže vyvolať gastrointestinálne príznaky. Liečba: symptomatická a laváž žalúdka. Uchovávanie: v pôvodnom vnútornom obale. Veľkosť balenia: 125 mg, 10 slamiek; 187,5 mg, 10 slamiek; 250 mg, 10 slamiek. Vydaj iba na lekársky predpis. Prípravok je hrazený z verejného zdravotného poistenia. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Grunenthal Slovakia s.r.o., Bajkalská 17, Bratislava, Slovenská republika, Reg. č. 125 mg: 15/0098/05-S; 187,5 mg: 15/0099/05-S; 250 mg: 15/0100/05-S. Dátum poslednej revízie textu: máj 2005. Podrobné informácie v Súhrne charakteristických vlastností o leku alebo na adrese Grunenthal Slovakia s.r.o., Bajkalská 17, Bratislava, www.grunenthal.com