

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

1/2007

www.medart.sk

## KUBA

krajina mnohých tvárí

## mlieko

*mýty a skutočnosť*

**PREVENTÍVNE**  
**prehliadky**



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



# ratiopharm

viac než liek



**GENERIKÁ TOP KVALITY**

**ZDRAVIE – NAŠE POSLANIE**

**KVALITNÁ LIEČBA PRE VIAC PACIENTOV**

**SPOJENIE KVALITY, BEZPEČNOSTI A ISTOTY**

**RIEŠENIE PRE MNOHÉ OCHORENIA**

ratiopharm Slovensko, s.r.o., Grösslingova 7, 811 09 Bratislava

tel.: 02/57 200 300, fax: 02/57 200 301

e-mail: [info@ratiopharm.sk](mailto:info@ratiopharm.sk), [www.ratiopharm.sk](http://www.ratiopharm.sk)

**MEDIUM 1/2007**štvrtročník  
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.**vydavateľ/redakcia:****MED-ART, spol. s r. o.,**  
Hornáčermánska 4  
949 01 Nitra  
e-mail: medartnr@medart.sk  
tel.: 037/775 31 02  
fax: 037/651 37 90**registrácia:**MK SR – 3. 4. 2001  
reg. číslo: 534/2001**redakcia:****šéfredaktorka:**Beáta Račeková *-ra-***redakčná rada:**Mgr. Hilda Némethová  
Ing. Vladimír Piesecký *-pie-*  
Mgr. Silvia Schmidtmayerová  
Ing. Štefánia Pichaničová  
Martin Štefanec M.A.  
Mgr. Marta Hároníková *-ha-*  
PharmDr. Zlatica Bárťová  
Mgr. Michal Holec**študenti FaF UK Bratislava:**

Daniel Holec a Petra Némethová

**vizuálna koncepcia, layout:**

APEL, spol. s r. o., Nitra

**tlač:**

JONAGOLD, s. r. o., Svodín

**distribúcia:**

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

**NEPREDAJNÉ**

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

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

www.med-art.sk

**z obsahu vyberáme:***o nás*

- 05** **Výstava obrazov v MED-ARTE**  
– česká maliarka Pavlína Gardianová odkrýva obrazmi svoju osobnosť
- 11** **Traja mušketieri na Novej scéne**  
– predstavenie plné dobrodružstiev, lásky, intríg, súbojov a vášne
- 14** **Orange fashion show**  
– plesové inšpirácie na sezónu 2007

*radíme vám*

- 21** **Kalendár farmaceuta**  
– termíny, na ktoré by ste v roku 2007 nemali zabudnúť

*alternatívna farmácia*

- 26** **Gemmoterapia ako forma vnútornej očisty – detoxikácia**

*dietetická poradňa*

- 30** **Ako sa zbaviť nadváhy?**

*zdravie & wellnes*

- 34** **Mlieko – dokonalá potraviná?**  
Mýty a skutočnosť o prospešnosti konzumácie mlieka na naše zdravie.

- 41** **„Múdra huba“**  
Chorí s plesňovým ochorením kože, nechťov, ale aj bercovými vredmi, preležaninami, lupienkou, atopickým ekzémom, paradentózou, či vaginálnymi mykózami, využívajú novú šancu na svoje uzdravenie.

*veterinárne okienko*

- 45** **Odmenili sme najlepších odberateľov**  
+ zoznam všetkých vylosovaných šťastlivcov

*marec — mesiac knihy***nezabudnite v marci****na svojich blízkych a darujte im kus umenia**



## VZDAJME HOLD

*naším mamám*

*Aj náš zdanlivo obyčajný život môže byť neobyčajný, ak si my – muži všímame, koho máme okolo seba. Dovoľte mi, aby som sa spoločne s Vami zamyslel nad dvomi sviatkami, a to je Sviatok sv. Valentína a Deň matiek. Sú to dni, kedy si viac ako inokedy uvedomujeme ženskosť našich dám a radi by sme im vyjadrili našu úctu.*

**M**ama, manželka, kolegyňa, priateľka – to je to miesto úžasnej skromnosti a jemnosti srdca. Keď ich pozorujem, vidím, že každú maličkosť vnímajú ako novú šancu urobiť v živote niečo dobré pre svoju rodinu, svoje deti, svojich blízkych.

Všimnime si, čo robí láskavá rozumná matka, ktorá sa chce priblížiť k svojmu dieťaťu, prísť k nemu nie slovom, ale srdcom:

*keď sa dieťa potrebuje vyjadriť a prítúliť, nepreruší jeho prejav,  
neponáhla sa s odpoveďou,  
kladie materinské otázky a dáva náležité odpovede,  
hovorí na začiatku, čo je potrebné povedať na začiatku  
a povie na konci, čo patrí na koniec.*

*Mama vie, že klamstvo nie je nič iné než pohodlné, lichotivé hĺčkanie.  
Mama vie, že slovami sa dnes pácha až príliš veľa zločinov.*

*Ak by som sa viacdetej matky spýtal, ktorému z detí dá prednosť, ktoré miluje najviac, v zásade každá dobrá mama odpovie rovnako: „Dám prednosť dieťaťu, ktoré je najmenšie, pretože ešte potrebuje pomoc. Myslím na toho, ktorý je odcestovaný, kým sa šťastlivo nevráti. Pamätám na choré, kým nevyzdravie. Dohliadam na utláčané v škole, lebo sa nevie ubrániť silnejším spolužiakom.“*

*Takéto materinské srdce je ako strom. Aj keď je zranené, „vyrásť“ nanovo. Nachádza sa všade, je obrazom životodárnej sily. Poskytuje nám plody. Má silný koreň. A koreň je opora stromu. Ale samotný koreň by nestačil. Musí byť zakorenený hlboko v rodine, odkiaľ dostáva potrebnú energiu a živiny.*

*Preto aj my, otcovia a synovia, vážme a chráňme si naše mamy a vytvoríme im takú pôdu, aby mohli „košatieť“. Pri takomto strome nám vždy bude dobre a bezpečne.*

**PharmDr. Ján Holec**



Počas predvianočného zhonu zavládol v MED-ARTE anjelský pokoj. V podvečer 15. decembra sa čas na chvíľu zastavil a dal priestor umeniu. Kongresové centrum ožilo vianočnými koledami, sonátami a poetickým slovom. Konala sa vernisáž výstavy českej maliarky Pavlíny Gardianovej.

## Anjelské Stretnutia

„... im dávam svoju lásku“

PAVLÍNA GARDIANOVÁ, narodená 13. marca 1968 v Jičíne. Absolvovala štúdium na SOŠ sklárskej, odbor bižutéria v Jablonci nad Nisou a SŠ umelecko-remeselníckych prác v Prahe. V rokoch 1997 až 2000 žila a tvorila v Holandsku. Jej osobný, ale aj umelecký život je natrvalo spätý s krajom, v ktorom vyrastala. S Českým rajom vo východných Čechách, kde žije a tvorí aj v súčasnosti.

Zapísala sa svojou tvorbou predovšetkým ako maliarka okamihu, nehy a poézie. Jej olejomalby dýchajú tichom, sú prepletené farbami hrejivých tónov a vyznačujú sa zvláštnou krehkosťou a svetlom rozptýleným v priestore. Rôznorodosť, originalita a široká škála námetov dáva tušiť, že jej talent a tvorivá schopnosť sú veľmi všestranné. Snívanie a lyrika sa prelínajú ako červená niť celou tvorbou a nútia diváka premýšľať o každom jednom obraze a dostať sa hlbšie pod povrch vecí. „*Moje obrazy sú vlastne moje deti, piplem sa s nimi, mám k nim určitý vzťah, dávam im svoju lásku a žijem s nimi. Keď ale príde niekto, kto o ne naozaj stojí, a viem, že mu pomôžu, urobia radosť, tak ich predám alebo venujem,*“ prezrádza na seba Pavlína.



■ „Žena a muž“ olej na doske, 76 x 59 cm, 1999

V poslednej dobe sa často prezentovala na Morave, pretože v rodnom meste nemala príležitosť. Až v roku 2005 sa jej



■ Autorka Pavlína Gardianová a PharmDr. Ján Holec spoločne otvorili vernisáž výstavy.

splnilo to, po čom tak túžila. Ukázať svojmu okoliu prostredníctvom maľby, čo skrýva jej duša. A to sa stalo aj na výstave v MED-ARTE. Ak sa pozorne zahľadíte na vystavené originály, cítite z nich jej lásku k ľuďom, vnímate istotu ruky, ktorá viedla ťahy štetca a zachytila dokonalosť ľudskej tváre a tela.

Za zavretými očami ženských portrétov hľadáte tajomstvo, vidíte bolesť, aj nehu. Jej posledné figurálne maľby doslova šokujú, sú nabité energiou, túžbou ukázať svetu, čo všetko v sebe intuitívna maliarka skrýva. „*Bola som naivná a maľovala som i naivnejšie obrázky.*

Vývojom sa osobnosť odkrýva, rovnako je to aj so mnou. *Prečkáte ťažké chvíle, a tým sa vám ľudské jadro zdrsňuje. A čo sa zdrsnilo vo mne, to dávam najavo svojimi obrazmi. Narazila som na svet, ktorý som si maľovala, a nebol taký. Som romantická, citlivá bytosť, bojím sa vecí, ktoré sa nestali, ale možno sa stanú. Preto sa mi mnoho vecí nepodarilo. A tak stále vstávam a začínam odznova,*“ zdôverila sa maliarka.

Autorka výstavy Stretnutia sa vo figurálnej tvorbe našla. Úspešne ukončila diaľkové štúdium teológie a filozofie. No predovšetkým chce maľovať. Ako sa jej darí naplňať svoj sen, môžete vzhliadnuť na výstave v administratívnych priestoroch spoločnosti MED-ART do konca februára 2007.



# AJ VĎAKA VÁM

*sme mohli pomôcť*

Vážení priatelia,

*dovoľte mi, aby som sa aj cestou časopisu MEDIUM, poďakovala našim prispievateľom. Vďaka vám sme podporili v danom čase a v danej situácii niečo dobré, čo pomohlo mnohé vyriešiť, uskutočniť alebo sme len poskytli pomyselnú „niť na záplatu“. Ale urobili sme spolu niečo... pre tých, ktorí dennodenne vykonávajú dobro. Oni sú práve tí, ktorí sú často vo svojej snahe nedocenení a nepochopení. Chcú robiť dobro, mnohokrát ešte lepšie... a sú závislí na pomoci iných...*



*Bez financií, iba dobrým slovom sa ťažko tvoria hodnoty akéhokoľvek druhu. Čím ďalej, tým je nás viac, čo si v období určitej prosperity uvedomujeme spoločenskú zodpovednosť. Angažujeme sa aj vo veciach verejných, aby ľudského nešťastia okolo nás bolo čo najmenej. Sme iba kvapkou, ale kvapky tvoria oceány. Preto naše úsilie získavať prostriedky pre tých, ktorí konajú dobro, bude v tomto roku ešte intenzívnejšie.*

*Ešte raz prijmite srdečné poďakovanie.*

**Mgr. Hilda Némethová**  
správca nadácie

## NADÁCIA MAGISTRA PETRA NÉMETHA v r. 2006 PODPORILA:

- Divadelné spoločenstvo „LEMON“ – občianske združenie, Nitra
- Radoslav Gazdík – kaplán Gymnázia Sv. Cyrila a Metoda, Nitra
- Kongregácia misijných sestier služ. ducha, Ivánka pri Nitre
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých, Okoč
- Domov dôchodcov a dom. sociálnych služieb pre dospelých, Likavka
- Domov dôchodcov, Gabčíkovo
- Domov dôchodcov – DSS, Bánovce nad Bebravou
- Fakultná nemocnica, Nitra
- Fakultná nemocnica s poliklinikou FD Roosevelta, Banská Bystrica
- Onkologická klinika FN, Trnava
- Špecializovaná Nemocnica Sv. Svorada Zobor n. o., Nitra
- FN FDR Onkologické oddelenie, Banská Bystrica
- Radiačno-onkologické oddelenie, Lučenec
- POKO, Poprad s. r. o.
- POKO, Komárno
- POKO, Galanta
- POKO, Nové Zámky
- Misijný dom Matky Božej, Nitra – Kalvária 3
- Slovenská myelómová spoločnosť, Bratislava
- Združenie na pomoc detskej onkológie DFŇsP, Bratislava
- Interno-onkologická klinika OÚ Sv. Alžbety, Bratislava
- Domov dôchodcov, Chynorany
- Detský domov „Nezábudka“, Dunajská Streda
- Nemocnica s poliklinikou, Partizánske
- Domov dôchodcov a dom. sociálnych služieb pre dospelých s celoročným pobytom, Topoľčany
- Domov sociálnych služieb pre deti ROSA, Bratislava
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých s týždenným a celoročným pobytom, Maňa
- Domov sociálnych služieb, Komárno – Nová Stráž
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých, Pastuchy
- Domov – penzión pre dôchodcov, Bratislava
- Dom tretieho veku, Bratislava
- Vľúdnosť – Venia n. o., Bratislava
- Detský domov, Domov sociálnych služieb pre deti, Malacky
- Domov sociálnych služieb, Bardoňovo
- Vitalita n. o., Lehnice
- Domov sociálnych služieb pre deti a dospelých s celoročným pobytom, Lipová
- Domov sociálnych služieb pre dospelých OAZIS, Komárno
- Domov sociálnych služieb Kováčov, Chlaba
- Detský domov, Skalica
- Detský domov, Nitra
- Detský domov, Komárno
- Detský domov, Kolárovo
- Detský domov Kornela Mehra, Trnava



# SPOMIENKY

## na „ľadového“ Mikuláša

V minulom roku Mikuláš nezabudol zavítať ani medzi nás a deti vás, našich obchodných partnerov. Netrpezlivo sme ho spolu aj so spoluorganizátormi akcie, zástupcami firmy ZENTIVA, očakávali na Zimnom štadióne Mariána Gáboríka v Trenčíne. Zastavil sa priamo na ľade, kde už vládla pravá mikulášska nálada.

**P**o mrznúcej ľadovej ploche sa s nadšením premávali snehuliaci, ježibaby, šašovia, princezné... Proste rôznorodá škála „zamaskovancov“.



■ Nielen kostýmy, ale aj tváričky našich najmenších hýrili farbami.



■ Na ľade sa snažili veľkí aj malí – s rovnakým potešením.

Niektorí už zvládali aj náročnejšie korčuliarske kreácie, iní sa naopak, snažili na zradný ľad a korčule aspoň postaviť. Inšpiráciou pre nich bezpochyby bolo exhibčné vystúpenie Barbie s profesionálom Bestendigom a umenie mladej nadanej krasokorčuliarky slečny Kadlíčkovej, ktorej výkon bol taktiež hodný profesionála.

*Svätý Mikuláš bol vďaka legendám patrónom kupcov, majiteľov záložní, námorníkov, lekárníkov či voňavkárov. Na základe legendy o troch chudobných dievčatách, ktorým daroval zlato, aby nehladovali, sa zrejme odvodzuje ľudový zvyk v niektorých krajinách obdarovať sa na sviatok tohto svätca drobnými darčekom. V Amerike, a najmä v ďalších anglicky hovoriacich krajinách, vítajú Santa Clausa, fínske deti obdarúva Joulupukki, vo Francúzsku poznajú Pére Noëla a v Rusku deda Mráza. Práve fínske Laponsko sa v legendách považuje za súčasný domov Sv. Mikuláša, kam sú adresované listy detí z celého sveta.*

Komu začali omrztať nohy či nos, mohol sa rozohriať tancom v rytme hip-hop pri tanečných tónoch talentovanej speváčky Lucie Nováckovej, kto sa mal chuť od srdca zasmiať a pobaviť, mohol zavítať do skromného príbytku Baby Jagy. A že bola dobrou hostiteľkou, o tom nás presviedčal spod šiatra prenikavý neutíchajúci smiech rozšantených divákov.



Ten náš „medartácky“ Mikuláš bol naozaj štedrý. Rozdával sladké dobroty, ale aj dobrú náladu.



■ Všetky rozprávkové bytosti na ľade usilovne zbierali body, kým prišla sladká odmena.



Deti si odnášali nielen veľa darčekom, ale aj veľa zážitkov, na ktoré budú dlho spomínať. Už teraz sa tešíme, kedy opäť zavíta medzi nás.



■ Predvianočnú Viedeň, aj keď v inom termíne, si vychutnávali aj klienti závodu Nitra.



■ Skvellí účastníci viedenského testu slovenského národa

# „SLOVAČ“

vo Viedni

## v teste obstála na výbornú

*Už tradične na konci roka miera naše kroky na vianočné nákupy za hranice všedných dní. Nebolo tomu inak ani v minulom roku, kedy spolu s nami vianočnú Viedeň navštívili farmaceuti z východného Slovenska.*

Viedeň je hlavným mestom a zároveň jednou zo spolkových krajín súčasného Rakúska, ale aj najvýznamnejšie a najnoblesnejšie centrum sveta už od stredoveku, keď patrila k najväčším mestám nemecky hovoriacich národov. Patrí k centráм svetovej kultúry. V žiadnom inom meste na svete totiž nežilo toľko skladateľov, neexistovalo toľko orchestrov, súborov ani chórov ako práve tu. Polohopisne leží na križovatke severno-južných a západno-východných trás. Vďaka Dunaju a prístavu sa už na prelome 10. a 11. storočia stala významným obchodným centrom. Vo Viedni sa stretávajú koľajnice zo všetkých svetových strán a čerešničkou pre cestovateľov je letisko vo Schwechate, cez ktoré prúdi viac ako 80 % všetkých liniek Rakúska s podzemnou železnicou na rýchlu prepravu do Viedne.

Večerná Viedeň nás kráľovsky priví-

tala krásnou vianočnou výzdobou. Po prehliadke námestia s nádherne vysvietenými stánkami sme všetci spoločne odišli do kúpeľného mestečka Baden, kde sme prenocovali.

V sobotu naše putovanie pokračovalo hneď od začiatku ako dobrodružstvo. Bola to naháňačka za vstupenkami do kráľovského zámku Schönbrunn. Mali sme pocit, že v okolí zámku sa pohybujú asi všetky autobusy sveta a pohltia alebo vychrlia v jeden moment zo svojich útrob 45 „kusov“ návštevníkov ako sme my. Bol to nekonečný prúd ľudí. Keďže sme mali hodinovú rezervu na vstup do zámku, čas sme si vyplňali prehliadkou záhrad a parku. Prvé, čo nám udrelo do očí, bola obrovská rozloha záhrady s nádhernou siluetou



■ Pohľad z Malého Glorietta na letné sídlo Habsburgovcov.

Neptúnovej studne a Kolonádou na Malom Gloriete v pozadí, kam chodila Mária Terézia na raňajky. Bola to neuveriteľná predstava – ísť tak ďaleko „len sa najesť“. Keď si ale vyšliapete pešo túto trasu, hore na kolonáde sa otočíte a pozriete dolu na

zámok, zistíte, že to stojí za tú námahu. Pri prehliadke zámku sme videli osobné veci Márie Terézie, spálne panovníkov, detské izby ich detí, oblečenie, izbu slávnej gardy, pracovňu a spálňu Františka Jozefa a cisárovnej Sisi, prijímacie salóny, zrkadlovú tanečnú sálu,

galérie a nádherné toalety. Po hodine sme sa dostali cez celý zámok po trase IMPERIAL TOUR opäť von.

Ďalšia naša cesta viedla opäť do centra Viedne. Videli sme po ceste Hofburg, budovu Parlamentu, Štátnu operu, Stephansdom a ďalšie historické pamiatky a sochy. Po obede sme sa rozdelili. Tí, ktorí chceli ešte poznávať Viedeň, mali na programe hodinovú pešiu prehliadku. Ostatní „nákupov chytiví“ sa mohli pustiť po jednej z najväčších obchodných ulíc sveta „Mariahilfer Strasse“.

Keď už sme si mysleli, ako hravo sme zvládli toto kráľovské mesto bez problémov, prichystala nám Viedeň ešte test slovenského národa a trpezlivosti. Po výbornom slnečnom počasí počas oboch dní začalo pršať. To by nebol ani tak problém, keby vo Viedni neboli práve trhy a nevybrali sa na ne všetci ľudia sveta. Musím naozaj skonštatovať, že naša „slovač“ obstála v tomto teste na výbornú. Keď nás už chytala mierna panika, kde zaparkuje náš autobus, ktorý sa k nám len pomaly predieral mestskou zápchou, odrazu sa našinci postavili ako živá reťaz na jedno uvoľnené miesto, a nepustili naň žiadny autobus. Bolo nádherné sledovať, ako všetci zmocení do nitky spolu so sprievodcom presvedčajú policajtku, aby posielala od nášho miesta autobusy preč. To bol super adrenalin na záver. Po hodine a pol sme konečne nasadli do sucha. Spokojní, šťastní a s mnohými zážitkami sme vyrazili smerom do Bratislavy a odtiaľ do Košíc a Prešova.

Tak sa skončilo naše putovanie, na ktoré budeme určite všetci dlho radi spomínať.

Ing. Š. Pichaničová



# ODBORNO-SPOLOČENSKÝ víkend v Tatrách

*Spoločnosť MED-ART zorganizovala koncoročné celoslovenské stretnutie pre majiteľov výdajní zdravotníckych pomôcok a výdajní ZM pri nemocničných lekárňach, spojené s III. snemom Asociácie výdajní zdravotníckych pomôcok, ktorý zastrešovala prezidentka asociácie pani Danka Firmentová. Celé stretnutie bolo pripravované všetkými tromi závodmi a patronát prevzal závod Prešov.*

Cieľom spoločnosti MED-ART bolo pripraviť školenie s odborným programom na vysokej úrovni a to, samozrejme, za hojnej účasti výrobných spoločností, ktorých sortiment naši zúčastnení poskytovatelia zdravotnej starostlivosti už poznajú, alebo je pre nich novinkou.



- Účastníkov víkendu privítal PharmDr. Lubomír Schmidtmayer, riaditeľ závodu Banská Bystrica.

Pri organizovaní víkendovej akcie nás podporila spoločnosť KIMBERLEY-CLARK, ktorá bola zároveň aj generálnym sponzorom akcie. Jej zástupkyňa, pani Šárka Adamcová, prezentovala portfólio výrobkov v oblasti zdravotníckeho materiálu, inkontinencie, a zároveň sa aj aktívne zúčastnila na jednej z odborných prednášok. Aj touto cestou jej chceme úprimne poďakovať.

V sobotu ráno, keď sa nám úspešne podarilo zvládnuť ubytovanie cca 160 pozvaných klientov, mali aj ďalšie spoločnosti možnosť osloviť našich obchodných partnerov, diskutovať o aktuálnych problémoch a prezentovať svoje výrobky a pomôcky. Medzi tieto spoločnosti patrili: Bella, Celimed, Curaden, Dr. Müller - Pharma, Fazzini, Hartmann-Rico, Herbex, N.I.L., GBCH, Ottobok, Tena, Chirana, SCA, Bovi Consulting, Frank Slovakia, Modom a Pezomed. Prezentácie mali veľký úspech a vzbudzovali neutíchajúci záujem u našich klientov.

Okolo poludnia nasledoval obed v hoteli Kontakt, popoludní začali odborné prednášky. Všetkých hostí na



- Prezentačný priestor portfólia výrobkov z oblasti zdravotníckeho materiálu a pomôcok.

## HOTEL KONTAKT

### Stará Lesná

úvod oficiálne privítal riaditeľ závodu 02 Banská Bystrica PharmDr. Lubomír Schmidtmayer. Nasledovala prezentácia spoločnosti Curaden na tému dentálnej hygieny, ktorú predniesol MUDr. Anđel. Mala naozaj výbornú odozvu, a aj napriek viac ako hodinu trvajúcej prednáške, neutíchali otázky z publika. Druhým príspevkom prispela Asociácia výdajní ZP na aktuálnu tému a dianie v súvislosti s výdajňami ZM. Zaujímavou prednáškou na záver bola téma spoločnosti Kimberley-Clark o obchodných praktických a zručnostiach.

Po odbornej časti mali naši pozvaní k dispozícii známy a vyhľadávaný Vodný a Vitálny svet, ktorý ponúka hotel Kontakt. Trochu relaxu pri morskej hudbe, vychutnanie si mnohých druhov bylinkových sáun, relax na lôžku, fitnes, masáže a záver v bazéne či vo vírivkách určite pomohol k odpočinku po namáhavom dni.



- Odborné prednášky zaujali a poskytli témy na ďalšie diskusie.

Vo večerných hodinách nám spoločné chvíle spríjemňovala domáca ľudová hudba, pri ktorej sme si pospevovali, či aj po tatransky „zakrepčili“. Veríme, že naša snaha mala u vás odozvu, a že takéto podujatia, organizované našou spoločnosťou, budete radi navštevovať aj v budúcnosti.

Ing. Š. Pichaničová

*Úspech v obchodovaní vždy úzko závisí od spoľahlivých partnerov. Takýmto partnerom, ktorí prispievali počas uplynulého roka k nášmu obojstrannému úspechu, sa patrí poďakovať. Formy poďakovania môžu byť rôzne, napr. pozvanie do divadla alebo na zájazd plný zážitkov...*

*koncoročné poďakovanie*

## RADOŠINCI

*opäť zhrešili*

*V poslednom vydaní časopisu Medium sme vás pozvali na novú pozemskú komédiu Radošinského naivného divadla „Sedem hlavných hriechov“. Tí, čo ho prijali, určite neobanovali.*

Týždeň po premiére tejto inscenácie sme spoločne zasadli do kresiel stálej scény RND v Bratislave a vzhliadli voľne pokračovanie zinscenovaných poviedok Desatora. Ako prví na pódium vystúpili a úvodným slovom hostí privítali generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART PharmDr. Ján Holec a riaditeľ spoločnosti Krka Slovensko PharmDr. Marjan Vrbnik. Poďakovali nielen za milé stretnutie na umeleckej pôde, ale aj za celoročnú úspešnú spoluprácu a priateľské vzťahy.

Potom sa už Sedem hlavných hriechov – pýcha, lakomstvo, závišť, hnev, smilstvo, obžerstvo a lenivosť prelínali v jednotlivých poviedkach prezentovaných svojráznymi typmi a hrdinami slovenskej dediny. Ako sa vyjadril režisér Juraj Nvota, „smutno-smiešne príbehy v tomto diele sú tak štepkovsky odpozorované zo života“. Ale najvýstižnejšie toto nové predstavenie charakterizoval sám autor Stanislav Štepk: „Je to zase hra o ľuďoch, ktorých mám rád, ale na ktorých sa mi niekedy aj niečo nepáči. Tak, ako sa všeličo nepáči im na mne. Sú to ale ľudia majúci kopec pekných ľudských vlastností. Nie je to teda len o slovenských hriešnych ľuďoch, ale aj o ľuďoch, ktorí si vedia z hriechov života zobrať ponaučenie. Ja sám za najväčší hriech považujem pýchu. Mám dojem, že práve tam začínajú všetky nedorozumenia. Práve v namyslenosti a nadutosti, ktoré z duše nenávidím, je akési podhubie pre ostatné hriechy. Akoby sa tam rodila aj závišť a ostatné veci, ktoré ľudí nezdobia a robia problémy druhým,“ vraví Štepk.

Počas rautu po skončení predstavenia mnohí zúčastnení v živej diskusii konštatovali, že Radošinci opäť potešili svojimi výkonmi a už sa tešia na poslednú časť trilógie – Stvorenie sveta. Dovidenia opäť v divadle.

- pie -

# SVET TICHÁ

*v Budapešti*

*bol ako balzam na dušu*

*Spoznávací a nákupný zájazd k južným susedom 9. decembra minulého roka s východnou stanicou Banská Bystrica sprevádzal zástupca našej spoločnosti Bc. Martin Brhlík.*

**P**rvou zastávkou v časti Pešť bola návšteva Baziliky svätého Štefana. Je to nádherná monumentálna stavba, ktorej výška je 96 m. Vnútorne priestory baziliky, žiaľ, nebolo možné si až tak podrobne prezrieť, pretože sa konala príprava pohrebu známeho maďarského futbalistu Puskasa. Odtiaľ naša cesta viedla k najväčšiemu európskemu parlamentu, ktorý je práve tu, v Budapešti. Stredná kupola tejto prekrásnej stavby je rovnako ako u baziliky svätého Štefana vysoká 96 m. V časti Budatín sme navštívili sídlo uhorských kráľov, odkiaľ bola nádherná vyhládka na celé mesto.



■ Účastníci celodenného zájazdu do Budapešti.

Obed pripravený v dobovej reštaurácii Sir Lancalote, kde sa okolo nás točil a obsluhoval „staroveký“ personál, bol opäť zážitkom. Rovnako očarení sme boli i návštevou Tropicaria a Oceanária. Skutočný, najmä morský svet bol všade okolo nás a my sme sa stali priamo jeho súčasťou. Okolo nás impozantne plávali raje, žraloky a množstvo pestrofarebných rýb rôznych tvarov. Ich hra pôsobila na nás ukludňujúco a svet ticha bol ako balzam na dušu.

Po celodenných zážitkoch sme záver výletu strávili v obchodnom dome Campona, ktorý je súčasťou tejto zaujímavej atrakcie.

**Bc. Martin Brhlík**



„Prečo znásilňujete históriu?“ opýtali sa Alexandra Dumasa staršieho. „Aby som s ňou mal krásne deti,“ odpovedal autor (nielen) slávneho románu Traja mušketieri.



Francúzsky prozaik a dramatik obdobia romantizmu Alexandre Dumas starší (24. jún 1802, Villers-Cotterêts, Aisne - 5. december 1870, Puys, Seine-Maritime) bol kreolského pôvodu a mal mierne černošské rysy. Bol synom divízneho generála a hrdinu Veľkej francúzskej revolúcie Thomasa-Alexandre Davy de La Pailleterie a vnukom markíza de La Pailleterie a černošky Cossette Dumasovej. Práve po nej si zvolil svoje umelecké meno. Nechcel sa hrdiť honosnými predkami. Akoby dopredu tušil, že on sám zožne tú najväčšiu slávu celého sveta.

## pozvali sme vás

na francúzsky kráľovský dvor



Unášať sa príbehom plným dobrodružstiev, lásky, intríg, súbojov, vášne, no skrátka príbehom mušketierov, sme vás pozvali 27. januára 2007.



III. slávnostná premiéra „akčnej muzikálovej lovestory“ sa odohrala na doskách Novej scény v Bratislave. Tvorcovia predstavenia netradičným spôsobom využili projekcie, ktoré sa premietali priamo na scénickú dekoráciu. Okrem mobilnej scény sme videli aj vyše 220 dobových kostýmov. Kostýmy sa realizovali v umeleckých dielnach bratislavského Divadla Nová scéna, v Banskej Bystrici a v Martine. Ostatné kostýmové doplnky – ako parochne, klobúky či topánky sa vyrábali v Národnom divadle v Prahe, Brne a Plzni. Šperky sú umeleckou prácou svetoznámej dielne z Jablonca nad Nisou. Autor hudby Michal David a Bryan Adams, textár a scenárista Lou

Fanánek Hagen i scenárista, režisér a choreograf Libor Vaculík sú renomovaní autori, ktorí boli spolu s hviezdami česko-slovenského šoubiznisu zárukou tej najvyššej umeleckej kvality. Titulnou piesňou muzikálu Traja mušketieri je pieseň D'Artagnana „Jediná“. V muzikáli tiež zaznela pôvodná skladba z amerického filmu Traja mušketieri od Bryana Adama „All For Love“ s českým textom Lou Fanánka Hagena s názvom „Přátelství na třikrát“.



■ Sisa Sklovská na recepcii so šarmom zvládala hosťiteľskú úlohu francúzskej kráľovnej.

Výkony účinkujúcich boli skvelé. Aj keď sme očakávali obsadenie menami Peter Cmorík, Sisa Sklovská, Katarína Hasprová či Csongor Kassai, prvými tónmi a hereckými výkonmi sa zakrátko naše rozčarovanie rozplynulo. Pri tónoch Mariána Vojtka, ktorý si zahral zákerného kardinála Riechelieu, či duete Milady v podaní Lenky



■ Pozvanie na kráľovský dvor prijala aj PharmDr. Szíjartová s manželom z lekárne Kryštál, Bratislava - Rača.

Rakárovej a Athosa, ktorého si s chuťou zahral i zaspieval Štefan Hundža, nám tuhla krv v žilách. No a, samozrejme, bravúrne zvládnutú hymnu mušketierov si v podvedomí uchováme ešte nadhlo.



■ Ako asi zhodnotili predstavenie tí najpopulárnejší: režisér Libor Vaculík (v čiapke), choreograf a manželka Huboví? Naše hodnotenie – skvelé!

Po predstavení sme vás pozvali na recepciu, ktorá bola spríjemnená účasťou účinkujúcich celebrit. Predstavenie bolo vydarené, verím, že nesklamalo, či nesklamalo, ani vás.

- ra -

# NOVÝ NYCOMED

*oslava dňa uvedenia na trh*

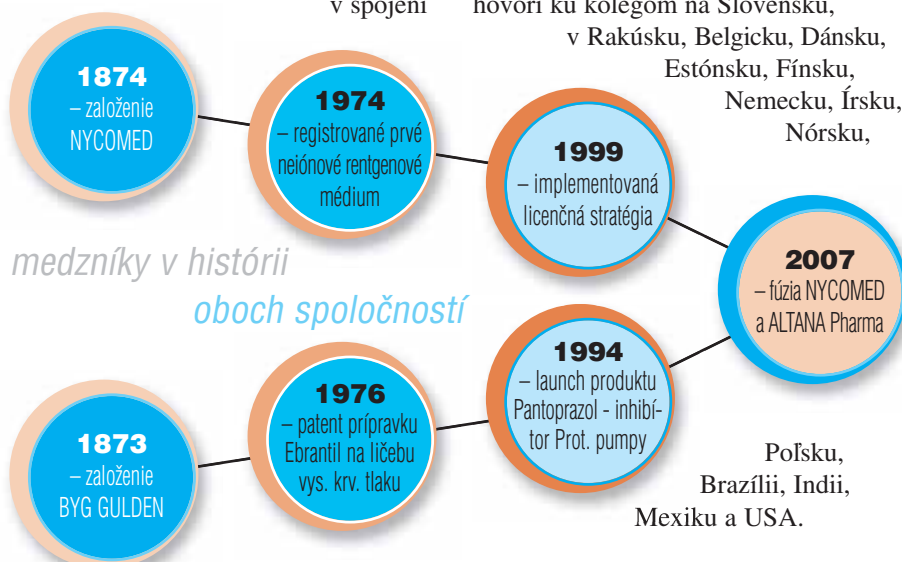
*16. 1. 2007 na celom svete oslavoval Nový Nycomed deň uvedenia na trh a my sme boli pri tom. Dvojedine. Ako dlhodobý jediný partner na Slovensku pre spoločnosť Nycomed, ktorý cez našu spoločnosť uvádzal významné produkty v terapeutických oblastiach osteoporóza a tkanivá a ako partner spoločnosti ALTANA Pharma Slovensko v oblasti promočných aktivít.*



■ Riaditeľ spoločnosti ALTANA Pharma Slovensko Dr. Kuchárik (prvý vľavo) prezentuje Nový Nycomed.

V mesiaci január roku 2007 spoločnosť Nycomed (založená v roku 1874) a spoločnosť Byg Gulden (založená v roku 1873, od roku 1993 v spojení

dení doktora Oktaviána Kuchárika, riaditeľa Altana Pharma Slovensko, počť pána Håkana Björklunda, konateľa Nového Nycomedu, ako v ten istý čas hovorí ku kolegom na Slovensku, v Rakúsku, Belgicku, Dánsku, Estónsku, Fínsku, Nemecku, Írsku, Nórsku,



so spoločnosťou ALTANA) začali spoločnú profesionálnu cestu vo vývoji a výrobe progresívnych molekúl v oblasti: bolesť, dýchanie, kardiológia, gastroenterológia, tkanivá a osteoporóza.

Bolo príjemným zážitkom po uve-

Nás v spoločnosti MED-ART teší, že starostlivosť o vynikajúce produkty spoločnosti Nycomed prebrali členovia spoločnosti ALTANA Pharma Slovensko – spoločnosti, ktorá bola v roku 2006 na treťom mieste v celom spoločenstve ALTANA Pharma, vo



finančnom vyhodnotení obratu s produktom Alvesco®.



Pripájame sa so srdečnou gratuláciou k súčasným, ale hlavne k budúcim úspechom spoločnosti Nový Nycomed.

*Mgr. Hilda Némethová*



■ Spoločný prípitok členov tímu Nový Nycomed – Slovensko.



# POMÁHAME PRIPRAVOVAŤ vzdelaných a kvalitných farmaceutov *spolupráca s Farmaceutickou fakultou UK*

*Spoločnosť MED-ART v spolupráci s Farmaceutickou fakultou Univerzity Komenského zorganizovala prezentáciu fakulty pre študentov stredných škôl zo stredného a východného Slovenska. V mesiacoch november a december minulého roka sa uskutočnili stretnutia v Banskej Bystrici a v Prešove s prodekanou Farmaceutickej fakulty doc. RNDr. Ingrid Tumovou CSc.*

Súčasťou programu bolo premietanie tématického filmu o fakulte, vrátane informácií o možnostiach uplatnenia absolventov fakulty v praxi.

Študenti boli informovaní o dvoch možnostiach štúdia:

- v študijnom programe **Farmácia** – magisterské štúdium
- v študijnom programe **Zdravnícke a diagnostické pomôcky** – bakalárske štúdium

Študentov štvrtých ročníkov zo Zvolena, Žiaru nad Hronom, Hnúšte, Lučenca, Prievidze, Banskej Bystrice, Prešova, Bardejova, Sabinova, Lipian, Levoče a Spišskej Novej Vsi v diskusii najviac zaujímali podrobné informácie o priebehu prijímacích skúšok a možnosti prípravy na ne. Novinkou je príprava študentov na prijímacie skúšky vyučujúcimi z fakulty. FaF UK vydala nové súbory otázok na prijímacie skúšky z chémie a biológie, ktoré si študenti mohli zakúpiť aj v pobočkách našej spoločnosti v Banskej Bystrici a v Prešove.

Sme radi, že aj my prispievame k rozširovaniu záujmu o štúdium na Farmaceutickej fakulte a k príprave vzdelaných a kvalitných farmaceutov do praxe.

*Mgr. Silvia Schmidtmayerová*

## Vedenie Farmaceutickej fakulty UK ďakuje

V mene vedenia Farmaceutickej fakulty dakujem spoločnosti MED-ART, spol. s r. o., za dlhoročnú spoluprácu.

Mnohí z vás si možno ani neviete predstaviť, ako môže fakulta spolupracovať s farmaceutickou distribučnou firmou okrem toho, že jej pripravuje absolventov, budúcich zamestnancov firmy.

Chcem sa týmito riadkami poďakovať vedeniu spoločnosti MED-ART hlavne za to, že pomáha pri organizovaní stretnutí vedenia fakulty so študentmi stredných škôl, ktorí sa rozhodujú o svojom ďalšom štúdiu. Nie je to jednoduchá záležitosť, treba osloviť riaditeľov gymnázií a iných stredných škôl, výchovných poradcov, záujemcov o štúdium na Farmaceutickej fakulte, dohodnúť vhodný termín, nájsť priestor na stretnutie atď.

Možno si poviete, načo sú takéto stretnutia, veď záujem o štúdium na fakulte je vysoký. Už štyri roky robíme uvedené stretnutia v jednotlivých regiónoch Slovenska, kde spoločnosť MED-ART má svoje zastúpenia. Musím povedať, že mám veľmi dobrý pocit, keď môžeme študentom predstaviť štúdium pomocou DVD prezentácie, že môžeme s nimi komunikovať, odpovedať na ich otázky, doniesť im materiály k prijímaciemu konaniu. A verte, že mnohí len vtedy zistia, čo to farmácia je.

Záujem študentov o štúdium na Farmaceutickej fakulte za ostatné roky narastá. Možno sú to silnejšie ročníky, ale možno je to aj propagáciou štúdia, ktorú nám pomáha realizovať aj spoločnosť MED-ART. Pre fakultu to má nesmierny význam. Čím väčší záujem, tým lepší výber študentov. Čím lepší študenti, tým lepší, kvalitnejší absolventi. A o to nám ide.

Pri organizácii týchto stretnutí sa participujú viacerí zamestnanci spoločnosti. Nebudem ich menovať, ale všetkým patrí uznanie a vďaka. Samozrejme, nie je to len táto forma spolupráce, existujú aj iné spoločné aktivity. Ale o nich niekedy nabudúce.

**Ingrid Tumová, prodekanka FaF UK**

**N**eoddeliteľným spoločníkom v našom živote je telefón. Je to fenomén, bez ktorého si prácu v distribúcii liekov ani nemožno predstaviť. Denne sa nespočetne krát vďaka spoločnosti Orange spája náš telemarketing s lekárňou. Raz za rok sa mobilný operátor Orange spája so svojimi top klientami na stretnutí s módou. Dovoľte, aby sme vám priblížili atmosféru tohto stretnutia.

V mikulášskom období sa už tradične snúbi Orange s pani módou. Tak tomu bolo i 7. decembra v priestoroch Palugyayovho paláca, kde si pod nádhernými dobovými klenbami úlohu modeliek popri profesionálkach vyskúšali i herečky. Mírka Partlová, Monika Hilmerová a Kateřina Brožová žiarili v plesových modeloch módného domu VEVE Veroniky Hložníkovej, Josefa Klíra a Valentino módného domu Alizé.

„Na novú sezónu 2007 preferujem návrat k základným farbám – čiernej, červenej a zlatej. Mám rada aj rôzne odtiene zelenej v kombinácii so zlatou. V strihoch to bude rozmanité – od honosných veľkých rób po jemné šifónové šaty až po zem,“ vysvetlila v krátkom vstupe Veronika Hložníková, ktorá oblieka množstvo známych tvárí slovenského šoubiznisu. Väčšina večerných rób bola veľmi romantická, čo podporili aj použité materiály ako čipka, hodváb, zamat či taft.

V módnjej kolekcii jej českého kolegu Josefa Klíra sa vynímala fialová, modrá, krvavočervená a odtiene zlatej. Z materiálov predovšetkým hodváb, satén a šifón. V jeho modeloch prevažne v korzetovom strihu bolo cítiť odvážnosť a eleganciu navzájom, tak ako už niekoľko rokov v modeloch pre missky v súťaži Silvie Lakatošovej.

TalianSKU módnou značku Valentino predstavil marketingový manažér módného domu Alizé Bruno Ciberej. Modelky predviedli uhladenú a luxusnú kolekciu plesových šiat Valentina Garavaniho plnú hodváb, čipek, volánov, stúh a mašlíc. Čo sa farebnosti týka, prevládla čierna, béžová, biela a karmínovo červená. Šaty boli romantické, mladistvé a detailne prepracované. No a teda ich nositeľky sa môžu cítiť ako vo sne.

O vizáž modeliek sa postarali vizážisti Make-up artist Alex, Iva Tokárska, Klára Surdusová a hairstylistka Renáta Márová.

Veľkolepou módnou show sprevádzal pozvaných hostí moderátor Peter Kočiš, ktorý v závere spolu s generálnym riaditeľom Orange Slovensko pánom Lančaričom pozval všetkých na VII. Ples v opere, ktorým sa 13. januára otvorila plesová sezóna 2007.

- pie -



## Orange Fashion Show

*plesové inšpirácie na sezónu*  
**2007**





# MED-ART

vás pozýva

## ODBORNÝ AKREDITOVANÝ SEMINÁR

Ako pracovať a byť autoritou voči podriadeným? Ako riadiť, formovať a motivovať tím? Koho a ako kritizovať, a naopak, koho a ako chváliť? Zodpovednosť, právomoci, povinnosti a sankcie. Zákazník a vzťahy k zákazníkovi. Sebavedomé vystupovanie a riešenie konfliktných situácií. To sú témy cieľovej skupiny: lekárnici – majitelia lekární, ktoré sme pripravili v termíne **16. až 18. marca** v hoteli Máj v Liptovskom Jáne.

Odborný trojdňový akreditovaný seminár je programovo doplnený o relaxačný a spoločenský program. Relax si môžete vychutnať v bazéne, saune alebo vo fitnes, zábavu užiť v spoločnosti folklórneho súboru. Pre vyznávačov vínného moku je pripravená ochutnávka slovenských vín s odborným výkladom sommeliéra. Outdoorový program ponúka jazdu na snežných skútroch, lyžovanie, sánkarske a lyžiarske preteky, či súťaž v stavaní snehuliakov.

## LYŽOVAČKA V ALPÁCH

Sny lyžiarov sa plnia v Alpách. Ponúkame vám v mesiacoch **marec/apríl** skvelú lyžovačku v oblasti Gross Arl – Rakúsko, okolie Salzburgu. Dominantnou témou bude kurz carvingu, preto odporúčame, aby účastníci mali zvládnuté základy lyžovania. Organizovaný program vám ponúka tréning rôznych lyžiarskych techník za prítomnosti profesionálov, voľné lyžovanie a osviežujúce nadýchanie sa atmosféry zimnej prírody.



Ubytovanie je zabezpečené v štýlovom zariadení Aplskej dedinky. V cene je zahrnutá permanentka na 5 dní, inštruktor, požičanie špeciálnej výstroje na jednotlivé lyžiarske štýly, doprava, polpenzia a pitný režim.

*Zažite spolu s nami adrenalín na lyžiach!*

## POZNÁVACÍ ZÁJAZD

**RÍM** – večné mesto, sídlo cisárov a pápežov, mesto fontán a obeliskov .... mesto lásky. Pýtate sa, prečo práve lásky? Odpoveď je skrytá priamo v zrkadlovom obraze jeho mena: ROMA – AMOR (RÍM – LÁSKA). Náhoda, slovná hračka alebo úmysel? Ktovie. Ale čo takto nechať sa zlákať už samotnou existenciou tohto „tajného“ mena mesta Rím a vykročiť **29. marca – 2. apríla 2007** spoločne po stopách, ktoré LÁSKA – tento cit starý ako sám človek, zanechala v jeho dejinách?



## EXOTICKÝ ZÁJAZD

**KUBA** – perla Antíl, ostrov žiarivej tropickej zelene, miešaných nápojov, preslávených cigár a krásnych žien. Pláž všetkých pláží Varadero s iskrivo žiarivým pieskom, rázovitej koloniálnej štvrti Havana, povestná flotila amerických vozov z päťdesiatych rokov na kubánskych cestách. Pohárik daiquiri, nebeská chuť cigár Cohiba, najznámejší rum. Ostrov, ktorý bol kedysi legendou. Ostrov, kde život beží naplno aj napriek všetkým vonkajším úskaliam. Kuba si vďaka svojej izolácii uchovala atmosféru menej uponáhľanej doby – doby, kedy bol život zložený z drobných ľudských radostí a veľkých tragédií. Doby starcov na mori, doby Ernesta Hemingwaya, ktorý sa do Kuby vášnivo zamiloval. Kubu, ostrov, ktorý zostáva navždy v srdci, vás pozývame navštíviť v **mesiaci marec**.



Bližšie informácie k pripravovaným marketingovým aktivitám žiadajte u svojich teleoperátorov na závodoch alebo priamo v centrále marketingového oddelenia:  
**e-mail: [marketnr@medart.sk](mailto:marketnr@medart.sk), tel.: 037/775 37 02**

*Slnko a socializmus, salsa a revolúcia. Che Guevara, Hemingway, slnko, pláže, priezračne čisté more, najlepšie cigáry a rum. Kuba je tou najkrajšou perlou Karibiku a krajinou mnohých tvárí a podôb. Na ostrove slobody nájdete krásnu prírodu, mestá typickej koloniálnej architektúry, staré americké nablískané limuzíny a krásnych, neuveritelne energických ľudí.*

*Nechajte sa zlákať a vydajte sa na cestu spoznať krajinu, kde sa zastavil čas. Kde sú ľudia chudobní, ale vzdelaní, krásni svojou bezstarostnosťou. Ich uvoľnenosť, chuť do života a nenapodobiteľný talent navodiť medzi ľuďmi pocit blízkosti, im dovoľujú zabudnúť na každodenné starosti. Na ich tvárach sa ľahko objaví žiarivý úsmev. Taká atmosféra dokáže hladiť po duši každého ako balzam.*

# KUBA

*cuba – jedna zem, dva svety*

**H**avana bola založená v roku 1519 a jej rozkvet súvisel s plavbami španielskych galeón v 16. storočí. Vďaka cukrovej trstine a obchodu s otrokmi sa z pôvodného kotvišťa zakrátko stal najväčší a najžiarivejší prístav v Karibiku a hlavné mesto Kuby.

V 20. storočí prúdili peniaze do Havany spolu s americkými milionármi, hráčmi, mafiánmi a politikmi. Cestovali sem, aby si užívali všetkého, čo doma bolo odsudzované či zakázané – alkohol, drogy, sex a hazardné hry. Havana sa stala semenišťom hriechov Ameriky. Počas silvestrovskej noci na prelome rokov 1958 a 1959 sa na Kube odrazu všetko zmenilo. Do Havany napochodovali Castrove jednotky a diktátor Batista utiekol. Revolúcia zvíťazila a Kubánci sa začali radovať.



■ Kubánci majú hudbu jednoducho v krvi – hrá a tancuje sa na každom kroku.

Po tejto prudkej zmene rýchlo zmizla nezamestnanosť, chudoba, bezdomovectvo a prostitúcia.

Revolucionári zaviedli bezplatné zdravotníctvo a školstvo, uskutočnili alfabetizačnú kampaň a skoncovali s rasovou diskrimináciou. Všetky nočné kluby, herne a verejné domy boli plošne zatvorené.



■ Ak vám nebude v Havane líto minúť pár drobných navyše, môžete sa odotíť s takýmito imidžovo vyzerajúcimi mužmi, ktorých tu volajú „Fidelovi bratraci“.

Roky hospodárskej krízy, ktorá nasledovala po udalostiach v roku 1959, však dohľadli na krajinu ako spánok Šípovej Ruženky – rozprávkový a znekludňujúci súčasne.

Z budov opadáajú omietky, farby blednú, drevené trámy s námahou podopierajú takmer spadnuté domy. Havana získala patinu morbidného a znovuzkrieseného mesta. Zahŕňa obyvateľov i návštevníkov svojou chudobou, tropickou zmyselnosťou a nenapodobiteľnou radosnosťou.



■ Capitolio Nacional – dominanta Havany, vydarená kópia amerického Bieleho domu.

**N**a plážach Varadera prebieha prázdninový život oddelene od kubánskej všednej reality.



■ Od začiatku 20. storočia je Varadero hlavným cieľom turistov.

Na neuveritelne bielych piesočných plážach, kde šumia palmy, kde sa slnko zrkadlí v tyrkysovom mori, delfíny skáču medzi vlnami a telo ovieva horúci tropický vánok, nájdete skutočný raj na Zemi.



■ Aj takto vyzerá ešte stále funkčný fotoaparát. To, čo z neho vyjde, nebude také krásne ako z vášho digitálneho, ale určite absolútne originálne...

Napriek priepastnému rozdielu medzi rozprávkovou plážovou kulisou pre turistov a kubánskou realitou má táto krajina neopakovateľnú atmosféru. Ak sem raz zavítate, zatúžite znovu sa sem vrátiť.

*zo zápisiek cestovateľa*

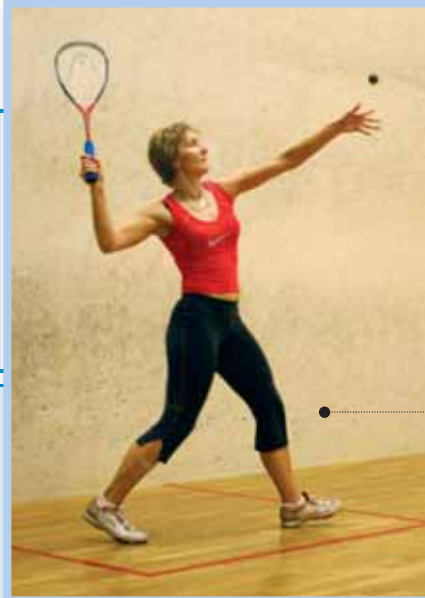


# SQUASH

– dynamická hra takmer všetkých vekových kategórií



## Kto sa stane víťazom?



■ Ukázkový squashový postoj v podaní Ing. Z. Látečkovej

### Vznik squashu

Už viac ako 1000 rokov sa človek zabáva rôznymi hrami, pri ktorých používa svoju päsť či dlaň. Odráža tak loptu a vytvára primitívnu raketu. Väzni vo Fleet Prison, v prevažnej väčšine finanční delikventi, si začali spetrovať pravidelné rozvečky tým, že začali udierať loptu o steny, ktorých bolo dostatok. Neskôr nahradili svoje dlane raketami a vznikol predchodca squashu – Racket ball. Neskôr sa hra rozvíjala na školách v Anglicku. Toto bol prvý krok k objaveniu novej hry nazvanej SQUASH.

### Historické údaje

- okolo roku 1148 hrajú vo Francúzsku „le Paume“, hru dlaní, z ktorej postupne vzniká tenis
- na začiatku 19. storočia hrajú väzni vo väzení Fleet Prison pre dlžníkov a finančných delikventov v Londýne hru Racket ball s raketami a loptičkou o steny
- okolo roku 1820 sa Racket ball dostáva do školy Harrow a do iných výberových škôl
- okolo roku 1830 žiaci zisťujú, že hra s prepichnutou loptičkou, ktorá sa rozplacne na stene je zaujímavejšia.

Squash je raketový šport, ktorý sa hrá vnútri. Pôvodne sa volal „Squash Rackets“ ako odkaz na „stlačiteľnú“ (angl. squashable) mäkkú loptičku používanú v hre (v porovnaní s tvrdšou loptičkou použitou vo svojom predchodcovi, hre Racquets alebo Rackets). Hru hrajú dvaja hráči (alebo zriedkavo aj štyria) so „štandardnými“ raketami na kurtu ohraničenom štyrmi stenami s malou dutou gumenou loptičkou.

Tento variant hry sa stáva stále populárnejším.

- 1864 boli postavené prvé štyri kurty a Squash bol oficiálne založený ako nový šport
- 1901 prvá kniha o hre Squash, autor Eustace Miles, šampión v tenise a Racket ball
- 1907 vzniká prvá národná asociácia – United States Squash Racquet Association
- 1920 prvý profesionálny Squashový šampionát v Anglicku, víťaz C. R. Read (Quenns Club)
- 1989 prvý Squashový kurt v Československu – hotel Forum v Prahe
- 2005 prvý Squashový kurt v Skalici

### Zopár faktov o squashu

- malá gumená loptička môže dosiahnuť rýchlosť viac ako 220 km/h
- najvyššia doteraz nameraná rýchlosť je 232,7 km/h
- efektívny čas hrania: squash 62,5 %, badminton 41,7 %, tenis 23,1 %, stolný tenis 35,9 %
- vekové zloženie hráčov: pod 15 rokov 15 %, 16 až 19 rokov 20 %, 20 až 39 rokov 48 %, 40 až 49 rokov 15 %, nad 50 rokov 2 %

### Squashová liga v MED-ARTE

V novembri 2006 sa začal už 4. ročník Firemnej squashovej ligy. Pravidlá hovoria, že FSL sa môže zúčastniť maximálne 16 rôznych firemných družstiev. Účastníkom 4. ročníka je aj spoločnosť MED-ART. Po prvom kole pod taktovkou nášho skúseného kauča a hráča v jednej

osobe – Dr. Schmidtmayera sme ako nováčik boli na desiatom mieste. Po druhom, januárovom kole, sme postúpili na šiestu priečku. Ešte nás čaká finálové marcové kolo. Kto sa



■ Mužská časť squashového družstva v MED-ARTE – Dr. L. Schmidtmayer a Mgr. M. Brhlík.

stane víťazom tohto ročníka, uvidíme až 5. mája. Naše ambície sa zvyšujú a plánujeme zaútočiť minimálne na „krumpľovú“ medailu.

### Takže držte nám palce!

Na svete je asi 15 000 000 hráčov Squashu. Nechajte sa aj vy zlákať týmto dynamickým športom, ktorý poskytuje možnosť príjemného relaxu pre mužov a ženy takmer všetkých vekových kategórií.

Ing. Zlatica Látečková



*Keď sa obchody začnú hmýriť červenými srdiečkami a darčekom pre zamilovaných, blíži sa 14. február, sviatok svätého Valentína. V tento deň si vyznáваме lásku častejšie a intenzívnejšie ako inokedy. Túlime sa k sebe bližšie a obdarúvame sa nielen malými darčekom, ale aj bozkami, pohladeniami a nežnými osloveniami.*

*Každý z nás si praje, aby bol milovaný a šťastný. Šťastie sa neraz ukrýva i v tých najmenších daroch. Keď sa v našom srdci usadí najväčšia bolesť a máme priateľa, ktorý nás podrží, je to ako svetielko, ktoré ožiari aj ten najtmavší kút.*

## Hľadajte svetielko, ktoré ožiari i ten najtmavší kút

*14. február* – Sv. Valentín prial láske a zaľúbeným

**K**aždý chce prežiť skutočnú nenapodobiteľnú lásku, pri ktorej strácame dych, podlamujú sa nám kolena a úplne sa rozplývame v milovanom človeku.

Slovíčka ako „Milujem ťa“ sú tými najčastejšími, najnežnejšími a najsladšími. Nech sa spýtate kohokoľvek, nenašli by ste človeka, ktorý by ich nechcel počúvať.

A tak dajte vedieť aj vy svojej láske, že ste ju našli, že vám život zmenila z púšte na žiarivý vodopád. A nezabudnite, že tú najkrajšiu „kvetinu“ – lásku, treba polievať, aby nezvädla. Ľudská láska totiž uschne skôr než ruža, ak sa o ňu nestaráte a nepolievate ju svojou toleranciou, nehou, láskavosťou a istou dávkou voľnosti, ktorú chce mať každý z nás.

### *Historické pramene o sviatku sv. Valentína*

Podľa historických prameňov sv. Valentín žil v starom Ríme v časoch vlády duševne chorého cisára Claudia II. Gótskeho. Ten v snahe vytvoriť mocnú armádu vydal polutovaniahodné nariadenie. Keďže si všimol, že slobodní regrúti bojujú statočne a s väčším nasadením ako vojaci, ktorých doma čakajú manželky a deti, zakázal sobáše mladých párov. Vstúpiť do manželského stavu mohli len tí, ktorí neboli vhodní pre vojenské remeslo, resp. tí, ktorí si už svoje roky v armáde odslúžili. Valentín, biskup z Interammy, ktorý prial láske, pozýval k sebe mladých milencov a tajne ich sobášil. Cisár sa o tom dozvedel a snažil sa biskupa presvedčiť, aby uveril v rímskych bohov. Valentín sa však odmietol zriecť kresťanskej viery, a vo väzení pokorne čakal na popravu. V predvečer 14. februára roku 270 Valentína zbičovali,

ukameňovali a nakoniec stali. V roku 496 pápež Gelasius vyhlásil 14. február za sviatok sv. Valentína. Neskôr sa tento deň stal dňom milencov a sv. Valentín ich patrónom.

### *Valentínske lístočky*

Podľa jednej z legiend sa sv. Valentín za múrmi žalára zaľúbil do Astérie, slepej dcéry väzenského dozorcú. Svojou pevnou vierou jej zázračne vrátil zrak a na rozlúčku napísal odkaz: „Od Tvojho Valentína“. Z tejto vety je myšlienka, ktorá žije dodnes.

Iné historické pramene uvádzajú, že medzi zakladateľov tradície zaľúbených valentínskych lístočkov patrí francúzsky vojvoda Karol Orleánsky. Po prehratej bitke pri Azincourte v r. 1415 sa dostal do britského zajatia. Z londýnskeho Toweru poslal svojej žene do Francúzska prvú „valentínku“ – niekoľko veršov pozornosti a horúcej lásky.

Táto milá tradícia sa rozšírila najmä v 19. storočí, keď sa svätovalentínske pozdravy začali vyrábať hromadne. Sláva sviatku zaľúbených sa prostredníctvom masovokomunikačných prostriedkov rozšírila do celého sveta. Vďaka tomu zaľúbení v tento deň podpisujú svoje listy aj v tých krajinách, kde kresťanstvo nestihlo zapustiť hlbšie korene. Prvé predtlačené valentínske pozdravy boli delikátne a pomerne jednoduché. Dnešná ponuka pohľadníc, kvetov či plyšových srdiečok je omnoho pestrejšia.

Sviatok sv. Valentína je príležitosťou drobným darčekom prejaviť svoju náklonnosť k obdivovanej osobe. Takáto šanca sa nám však ponúka každý deň.



*Zapamätajte si, že čím lepšie rozumieme sami seba, čím lepšie so sebou vychádzame, tým máme lepšie podmienky na to, aby sme sa učili porozumieť druhým a dobre s nimi vychádzali.*

## AKO VYCHÁDZAŤ

sám so sebou

*a byť úspešný*

Zvyšovanie emočnej inteligencie je výzvou na celý život. Dosiahnutá úroveň je vizitkou, akým kvalitným človekom sme sa dokázali stať. Záleží viac na tom, čo sme v živote vlastnými silami so sebou dokázali urobiť, než na tom, čo nám bolo dané a v akom prostredí sme vyrastali. Tá najťažšia úloha je zvládnuť sám seba.

### Budovanie sebavedomia

Základom budovania silného sebavedomia je:

- Pravdivé poznanie seba samého.
- Pochopenie, že každý môže urobiť chybu, že chyba nie je dôvod na lámanie palice nad sebou samým, ale podnetom na nápravu, ktorý vedie k zamysleniu sa, ako na to, aby nabudúce k chybe nedošlo a čo je pre to potrebné urobiť.
- Správny odhad vlastných síl a schopností. Kto sa preceňuje a kladie si nespĺniteľné úlohy, toho neúspech sťahuje dolu. Kto si dáva ľahké úlohy, ktoré dokáže zvládnuť bez väčšieho úsilia, ten sa okráda o radosť z dosiahnutého výsledku.
- Schopnosť využívať spätnú väzbu od druhých, a tým korigovať vlastné sebahodnotenie.

### Špirála porozumenia

Základnému porozumeniu druhých musí predchádzať základné porozumenie sebe, od ktorého sa odvíja špirála porozumenia. Porozumenie druhým ľuďom spätne prináša podnety pre porozumenie sebe a z hlbšieho porozumenia sebe môžeme hlbšie rozumieť iným. Vzhľadom na hlbiny vlastného vnútra a hlbiny a rozmanitosti ľudí okolo, tento proces nikdy nekončí a môžeme sa z neho obohacovať po celý život.

### Aké schopnosti je potrebné trénovať pre rozvoj spolupráce medzi ľuďmi na pracoviskách

- Počúvať druhých ľudí. Znamená to nielen počúvať, ale snažiť sa im skutočne porozumieť.
- Verbálna aj neverbálna komunikácia. Zdokonaľovať sa v umení klást otázky, aby sme druhého čo najlepšie pochopili, zdokonaľovať sa v umení deliť sa, byť schopní ukázať druhému svoje pocity, želania, potreby. Všímať si reč tela, byť citliví voči spôsobom, akými ľudia postojom, gestikuláciou, mimikou a fyzickou vzdialenosťou dávajú najavo, ako sa práve cítia, aký vzťah k nám majú, ako im na komunikácii s nami záleží, či nám dôverujú, boja sa o nás, odmietajú nás alebo nás prehliadajú. Z dobrého vnímania neverbálnych prejavov partnera v rozhovore sa môžeme naučiť získať veľmi cennú spätnú väzbu o tom,



ako naše správanie pôsobí na druhých, aké emócie v nich vyvoláva.

- Empatia – vcítenie sa do partnera v rozhovore, precvičovanie odhadov druhých, ich reakcií v rôznych situáciách a vyhodnocovanie týchto odhadov, v čom boli dobré a prečo zlé (precvičme si v duchu svoju predstavivosť, napr.: „Ako by som sa cítil na mieste toho druhého?“ „Čo by mi v danej chvíli prišlo najviac vhod zo strany partnera?“)
- Prejavovať dôveru, pochopenie a sympatie voči druhým ľuďom, a to tak slovne, ako aj rečou tela. Nevyhýbať sa dotykom, skôr rozširovať register fyzických kontaktov vždy s ohľadom na partnera, aby mu dotyky neboli nepríjemné.
- Naučiť sa hľadať spojenie medzi ľuďmi, ktorí nám nie sú na prvý pohľad sympatickí.
- V rozhovoroch používať láskavý humor, ktorý spríjemní atmosféru, nezraňuje a nezosmiešňuje prítomných aj neprítomných.

Zdroj: RAABE – Úspešný manažér

### PRÍSAHA

*Kedysi dávno sa čínsky cisár slávnostne zaprisahal: „Podrobím si všetkých svojich nepriateľov vo svojom cisárstve a vyhubím ich.“ Po krátkom čase ho prekvapení poddaní videli, ako sa vo svojich cisárskych záhradách prechádza so svojimi zarytými nepriateľmi, žartuje s nimi a smeje sa. „Ako to, nezaprisahal si sa, že vyhubíš zo svojho kráľovstva svojich nepriateľov?“ spýtal sa ho jeden z dvoranov. „Však som ich vyhubil,“ povedal cisár, „všetci sa stali mojimi priateľmi.“*

Zdroj: Bruno Ferrero – Kruhy na vode



# KALENDÁR farmaceuta

termíny, na ktoré

*by ste nemali zabudnúť*

Príchod nového roka v profesionálnom živote znamená uvedomovanie si aj rôznych dátumov a termínov, ktoré sú nepostrádateľné pre výkon povolania. Niektoré sa opakujú so železnou pravidelnosťou, iné vstupujú do života, resp. nadobúdajú účinnosť, priebežne. Prinášame vám termíny, na ktoré by ste rozhodne nemali zabudnúť:



## do 15. februára 2007

### ■ uhradenie členských príspevkov na rok 2007

Výška členských príspevkov je stanovená platným Hospodárskym poriadkom SLeK pre lekárnikov – majiteľov verejných lekární, resp. odborných zástupcov 10 000,- Sk, pre lekárnikov – zamestnancov a nemocničných lekárnikov 1 500,- Sk a pre členky komory na materskej dovolenke 300,- Sk. Členské príspevky je potrebné uhradiť na čísla účtov podľa jednotlivých regionálnych pracovísk. Variabilný symbol je číslo v registri farmaceutov.

### ■ uhradenie poplatku za vedenie registra farmaceutov na rok 2007

Na základe zákona č. 578/2004 Z. z. pre lekárnikov zapísaných v Registri farmaceutov vznikla povinnosť uhradiť ročný poplatok 50,- Sk za vedenie registra tiež na príslušné účty podľa RLeK. V súvislosti s vedením registra farmaceutov je potrebné oznamovať komore zmeny údajov zapísaných v registri (priezvisko, bydlisko, pracovisko, pracovné zaradenie, kvalifikácia) najneskôr do 30 dní a dokladovať ich relevantným dokladom.

## do 30. júna 2007

### ■ vypracovanie registratúrneho poriadku a plánu

Zákon č. 395/2005 zo 17. mája 2002 o archívoch a registratúrach a o doplnení niektorých zákonov, dáva za povinnosť podľa § 2 ods. 16 a § 16 vypracovať registratúrny poriadok a plán.

Fyzická osoba podnikajúca v Slovenskej republike a nezamestnávajúca viac ako 50 zamestnancov je usmernená v zmysle zákona o archívnictve smernicou vydanou Ministerstvom vnútra Slovenskej republiky č. SVS-204-2004/00844 z 22. novembra 2004, ktorá stanovuje presné

postupy vo firme na správu registratúrnych záznamov. Každá fyzická osoba, ktorá sa stotožní s pokynmi tohto metodického usmernenia, je povinná vypracovať registratúrny poriadok a plán, ktorý odovzdá na schválenie v mieste príslušnom archíve.

Fyzická osoba zamestnávajúca viac ako 50 zamestnancov, alebo je regionálne významnou firmou, nevypracúva registratúrny poriadok a plán podľa metodického pokynu. Je povinná predložiť registratúrny poriadok a plán v rozsahu spĺňajúcom registratúru archívnych záznamov a ich uskladnenie.

Právnická osoba podnikajúca v Slovenskej republike a nezamestnávajúca viac ako 50 zamestnancov podáva registratúrny poriadok a plán v miestne príslušnom archíve vo forme, ktorá neobsahuje záznamy s trvalou dokumentárnou hodnotou. Právnická osoba zamestnávajúca viac ako 50 zamestnancov, alebo je regionálne významnou firmou nevypracúva registratúrny poriadok a plán bez záznamov s trvalou dokumentárnou hodnotou. Je povinná predložiť registratúrny poriadok a plán v rozsahu spĺňajúcom registratúru archívnych záznamov a ich uskladnenie.

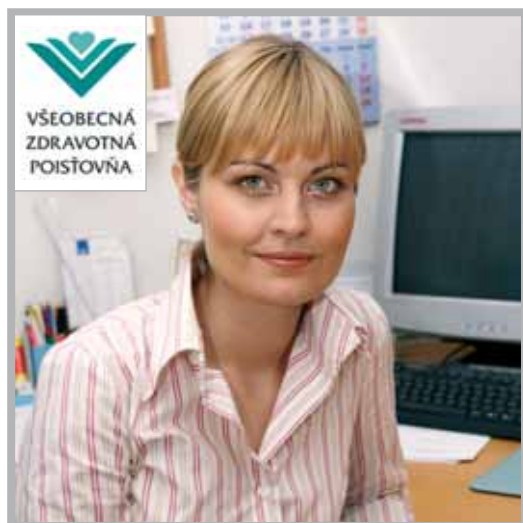
## do 31. júla 2007

### ■ obnovenie povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti

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, inak povolenie stratí uplynutím tejto lehoty platnosť. Povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti vydané do 31. 12. 2004 zostávajú v platnosti do 31. júla 2007. Inými slovami všetci držiteľia povolení majú zákonom ustanovenú dobu od 1. 1. 2005 do 31. 7. 2007, aby požiadali o vydanie „nového“ povolenia, k žiadosti ktorého prvýkrát v histórii predkladajú príslušnému VÚC aj licenciu.

# VČASNÉ ODHALENIE ZAČÍNAJÚCEJ CHOROBY môže zachrániť život!

**N**a preventívnej prehliadke získate prehľad o svojom zdravotnom stave, o možných rizikách vyplývajúcich z rodinnej i osobnej zdravotnej anamnézy. Zmeraním krvného tlaku a z následného odberu krvi sa dozviete informácie o stave vášho vnútorného prostredia. Ten môže veľa naznačiť o rizikách vzniku možných chorôb. Dozviete sa, ako predchádzať zrodu ochorení, ktoré vás môžu ohrozovať a ako chrániť svoje zdravie. Spolu s lekárom nájdete možné príčiny chorôb a určíte spôsob, ako ich odstrániť.



■ Petra Balážová, hovorkyňa VŠZP

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a. s., uhrádza náklady za preventívne prehliadky u všeobecných lekárov pre dospelých, všeobecných lekárov pre deti a dorast, dorastových lekárov, lekárov so špecializáciou v špecializačnom odbore gynekológia a pôrodníctvo, lekárov so špecializáciou v špecializačnom odbore urológia, lekárov so špecializáciou v telovýchovnom lekárstve a u zubných lekárov. Rozsah preventívnej starostlivosti poskytovanej na základe verejného zdravotného poistenia určuje zákon č. 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov.

## Preventívna starostlivosť o dospelých

<b>Okruh:</b>	poistenci starší ako 18 rokov veku
<b>Periodicita:</b>	raz za 2 roky, u evidovaných darcov krvi raz za rok
<b>Výkon vykonáva:</b>	– lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore všeobecné lekárstvo (všeobecný lekár pre dospelých)
<b>Obsah prehliadky:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Základná preventívna prehliadka:</b> – komplexné vyšetrenie všetkých orgánových systémov, kontrola stavu očkovania (napr. tetanus), vyšetrenie tlaku krvi a pulzu, kontrola hmotnosti, poradenstvo, určené laboratórne vyšetrenia, zápis do dokumentácie</li> <li>■ <b>Poistenci, ktorí dovŕšili 40 rokov veku (a starší):</b> – základná preventívna prehliadka, EKG vyšetrenie</li> <li>■ <b>Poistenci starší ako 50 rokov veku a poistenci s pozitívnou rodinnou anamnézou karcinómu hrubého čreva alebo konečníka:</b> – základná preventívna prehliadka, EKG vyšetrenie, vyšetrenie prítomnosti krvi v stolici</li> </ul>
<b>Určené laboratórne vyšetrenia:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– sedimentácia erytrocytov, krvný obraz vrátane počtu trombocytov, glykémia, kreatinín, vyšetrenie moču a močového sedimentu,</li> <li>– cholesterol a triacylglyceroly v 17. a 40. roku veku,</li> <li>– vyšetrenie prítomnosti krvi v stolici u poistencov nad 50 rokov veku a poistencov s pozitívnou rodinnou anamnézou karcinómu hrubého čreva alebo konečníka (nezávisle na veku)</li> </ul>

preventívne prehliadky  
uhrádzané

## Preventívna starostlivosť o deti a dorast

<b>Okruh:</b>	poistenci do dovŕšenia 18 rokov veku a 364 dní
<b>Periodicita:</b>	9 preventívnych prehliadok v 1. roku poistenca, 1 preventívna prehliadka vo veku 15 mesiacov, 1 preventívna prehliadka poistenca od troch rokov do 18 rokov veku a 364 dní raz za dva roky
<b>Výkon vykonáva:</b>	– lekár so špecializáciou všeobecná starostlivosť o deti a dorast (všeobecný lekár pre deti a dorast), – dorastový lekár
<b>Obsah prehliadky:</b>	– komplexné pediatrické vyšetrenie zahŕňajúce aj poradenstvo rodičom a očkovanie dieťaťa. Pravidelné povinné očkovanie je možné vykonať aj mimo preventívnej prehliadky (viac o obsahu jednotlivých prehliadok podľa veku dieťaťa nájdete na: <a href="http://www.vszp.sk">www.vszp.sk</a> )

**Preventívna stomatologická prehliadka**

<b>Okruh:</b>	všetci poistenci
<b>Periodicita:</b>	– u poistencov, ktorí ešte nedosiahli 18 rokov veku, dvakrát v kalendárnom roku (najskôr však po 4 mesiacoch od ukončenej sanácie), – u poistencov, ktorí dosiahli 18 rokov veku jedenkrát v kalendárnom roku (najskôr však po 4 mesiacoch od ukončenej konzervatívno-chirurgickej sanácie), – u tehotných žien dva razy počas toho istého tehotenstva, a to na začiatku prvého a na začiatku tretieho trimestra
<b>Výkon vykonáva:</b>	– zubný lekár
<b>Obsah prehliadky:</b>	– podrobná prehliadka chrupu, paradontu, mäkkých tkanív ústnej dutiny, kontrola medzičelustných vzťahov a vzájomného postavenia zubov, zubných náhrad, dentálnej hygieny a hygienických návykov, určenie indexov KPE a CPITN

**Upozornenie:** Ak sa v kalendárnom roku majú vykonať dve preventívne prehliadky (preventívna starostlivosť o dospelých, preventívna gynekologická prehliadka, preventívna urologická prehliadka), laboratórne vyšetrenia sa vykonávajú len raz. Lekár, ktorý vykonal preventívnu prehliadku ako prvý, má povinnosť poskytnúť výsledky laboratórnych vyšetrení ďalšiemu lekárovi.

**Preventívna urologická prehliadka**

<b>Okruh:</b>	muži od 50 rokov veku
<b>Periodicita:</b>	raz za 3 roky
<b>Výkon vykonáva:</b>	– lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore urológia
<b>Obsah prehliadky:</b>	– fyzikálne vyšetrenie, palpačné vyšetrenie prostaty per rectum, palpačné vyšetrenie semenníkov, ultrazvukové vyšetrenie prostaty, ultrasonografické vyšetrenie malej panvy, vyšetrenie moču a močového sedimentu, sedimentácia erytrocytov a odber krvi na určené laboratórne vyšetrenia

Nečakajte na pozvanie od lekára, ale sami sa iniciatívne informujte o možnosti absolvovania prehliadky. Termín prehliadky si vopred dohodnite so svojim lekárom. Mnohí lekári majú na preventívnu starostlivosť vyčlenené osobitné ordinačné hodiny, nezabúdajte však, že aj počas nich majú prednosť pacienti s akútnym ochorením. Na prehliadku prídte nalačno, nezabudnite si preukaz poistenca a dbajte aj na dodržanie pravidiel osobnej hygieny. Nezabudnite, že výsledky biochemického vyšetrenia krvi ovplyvní aj výdatná večera v predvečer prehliadky, vyvarujte sa preto mastných a pikantných jedál a alkoholu. Tri dni pred vyšetrením stolice na okultné krvácanie (preventívna

**Preventívna gynekologická prehliadka**

<b>Okruh:</b>	ženy od 18 rokov veku alebo od prvého tehotenstva
<b>Periodicita:</b>	raz za rok
<b>Výkon vykonáva:</b>	– lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore gynekológia a pôrodníctvo
<b>Obsah prehliadky:</b>	– základná preventívna prehliadka (zameraná na včasnú diagnostiku onkologického ochorenia ženy): základné gynekologické vyšetrenie vrátane palpačného vyšetrenia prsníkov, vaginoskopia, kolposkopia, vyšetrenie mikrobiálneho obrazu pošvového, cytológia krčka maternice, ultrasonografické vyšetrenie malej panvy intravaginálne alebo transrektálne, ultrasonografické vyšetrenie oboch prsníkov vrátane regionálnych lymfatických uzlín raz za 2 roky, poradenstvo, zápis do dokumentácie

Poistenky od 30 rokov veku a poistenky od 18 rokov veku (ak užívajú hormonálnu antikoncepciu) majú preventívnu gynekologickú prehliadku rozšírenú o: odber krvi na určené laboratórne vyšetrenia, odber biologického materiálu na mikroskopické vyšetrenie, vyšetrenie močového sedimentu, vyšetrenie základných patologických súčastí moču (iba u žien od 30 rokov veku), natívnu mamografiu oboch prsníkov raz za 2 roky od 40. roku veku, v prípade pozitívnej rodinnej anamnézy raz za rok, v prípade patologického nálezu podľa potreby.

prehliadka karcinómu hrubého čreva a konečníka) nekonzumujte jedlá s obsahom krvi a vnútornosť zvierat, napríklad tlačenku, klobásu a pod.

Po absolvovaní prehliadky sa v dohodnutom termíne informujte o presných výsledkoch laboratórnych vyšetrení. Aby preventívne prehliadky splnili svoj zmysel, dodržiavajte následné rady a odporúčania svojho lekára.

**Je oveľa jednoduchšie chorobám predchádzať, ako ich liečiť.**

*Polinóza (sezónna peľová alergia) je alergia na peľ rastlín. Nie však peľ každej kvitnúcej rastliny spôsobuje alergiu. Najčastejšie sú to peľe divo rastúcich tráv a zo stromových peľov najviac alergizujú brezy a liesky. Na to, aby sa dostavili prejavy alergickej reakcie, stačí prítomnosť 10-20 peľových zŕn v 1 m<sup>3</sup> vzduchu. V marci a apríli sa na alergii podieľajú hlavne peľové zrná kvitnúcich stromov, najčastejšie brezy, liesky a topola, zatiaľ čo v júli až v septembri sú najsilnejšími alergénmi trávy, hlavne palina, lipnica, ambrózia, ale aj pšenica či jačmeň.*



#### ■ PREJAVY PEĽOVEJ ALERGIE

Senná nádcha sa prejavuje výraznou vodnatou sekréciou z nosa alebo naopak opuchom slizníc, upchatím nosa a sťaženým dýchaním. Nie sú vzácne ani prejavy kýchania, kašľa a svrbenie mäkkého podnebia. U niektorých ľudí je výraznejší alergický zápal očných spojiviek spojený s hojným slzením, svrbením očí, či opuchom viečok. Najhoršie je, keď sa oba prejavy sezónnej alergie kombinujú a pacienta častokrát na niekoľko týždňov vyradujú z aktívneho života. V klasickej liečbe sa podávajú lieky proti opuchu a proti zápalu, avšak ich efekt nie je vždy uspokojivý a navyše, niektoré majú nežiaduce účinky.

#### ■ MÔŽE HOMEOPATIA POMÔČŤ PRI LIEČBE SEZÓNNEJ ALERGIE?

Homeopatia ponúka možnosť vo forme voľne dostupných liekov **RHINALLERGY** a **CORYZALIA**. Rhinallergy je určený na alergické prejavy na úrovni nosovej sliznice, očí a dýchacích ciest, ktoré sa prejavujú hlavne slzením a pálením očí, výtokom z nosa či alergickým kašľom. Coryzalia pôsobí pri nádche každého druhu, teda aj pri alergickej, s prejavmi vodnatej pálivej sekrécie z nosa, so svrbením mäkkého podnebia a s kýchaním. Súčasťou komplexnej homeopatickej liečby peľovej alergie je jednodložkový liek **POLLENS** určený na zníženie precitlivenosti pacienta na peľ. Obsahuje 8 druhov peľov tráv a stromov, ktoré vo vysokom riedení zabezpečujú homeopatickú desenzibiláciu pacienta. Na zníženie celkovej alergickej reakcie na úrovni bunky podávame jednodložkový liek vyrobený z **POUMONU HISTAMINU** vo vysokom riedení. Oba

lieky sú na lekárske predpis a podávame ich systematicky. Celková homeopatická liečba môže byť samostatná, alebo pri komplikovaných alergických prejavoch kombinovaná spočiatku s klasickými liekmi a po niekoľkých mesiacoch sa dá prejsť len na liečbu homeopatickú. Pacient, ktorý trpí výraznejšími a opakovanými prejavmi alergie potrebuje komplexné vyšetrenie lekárom homeopatom a predpis individuálnej liečby.

Skúsenosti hovoria, že každá nasledujúca jar sa stáva znesiteľnejšou, prejavy sezónnej alergie sú menej výrazné, až nakoniec úplne vymiznú.

MUDr. Jana Mrázová

## ZBAVTE SA ALERGIE POMOCOU HOMEOPATIE

### RHINALLERGY – peľová alergia



- ▶ pálenie a slzenie očí
- ▶ opuch a svrbenie viečok
- ▶ opuch nosovej sliznice



- ▶ alergická nádcha s kýchaním



- ▶ dráždivý alergický kašeľ



- ▶ 1 tabletu 3-6x denne nechať voľne rozpustiť v ústach

### CORYZALIA – rôzne druhy nádchy

- ▶ nádcha akútna, alergická, chronická
- ▶ dráždivý výtok z nosa
- ▶ strata čuchu a chuti pri nádche
- ▶ záchvatové kýchanie
- ▶ svrbenie mäkkého podnebia
- ▶ 1 tabletu každú hodinu nechať voľne rozpustiť v ústach, pri zlepšení príznakov predlžovať intervaly podávania



#### Výhody týchto homeopatických liekov:

- **tabletová forma, ktorá nedráždi nosovú sliznicu**
- **100% prírodný liek, nevyvoláva ospalosť**
- **jednoduchá aplikácia**
- **účinnosť potvrdená klinickou štúdiou**

Bližšie informácie o liekoch nájdete na [www.boiron.sk](http://www.boiron.sk), kontakt na lekára homeopata na telef. čísle 02/49 102 210.

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





# podstata liečebnej metódy



*„Skúste na chvíľu zmeniť svoju predstavu o liečení chorého tela na predstavu o liečení chorej osoby.“*

*Doktor Bach, anglický lekár, po mnohých rokoch skúmania dospel k poznaniu, že naše fyzické zdravie závisí od nášho spôsobu myslenia, našich pocitov a emócií.*

## Bachova kvetová terapia

### *Bachova kvetová terapia*

**P**odstata Bachovej liečebnej metódy by sa dnes mohla jednoducho vyjadriť známym:

*„Don't worry, be happy!“  
– Neboj sa, teš sa!*

Dobré zdravie je harmónia, rytmus, pozitívne a konštruktívne myslenie, pohoda.

Zlé zdravie – to je negatívne myslenie, nepohoda, deštruktívnosť.

Sila myšlienky je sila, ktorou človek ovláda telo, ktoré je nakoniec len nástrojom, vozidlom používaným na pozemskej životnej ceste.

Telo je zrkadlom, ktoré odráža stav mysle. Je to sám človek, jeho osoba, čo potrebuje pomoc, aby prekonal obavy, strach, depresie, beznádej.

### **BACHOVE KVETY V SPOJENÍ S INÝMI TERAPIAMI**

Bachove kvety spolupôsobia veľmi harmonicky s inými terapiami, zvlášť ale s tými, ktoré sú zamerané na celok. Veľmi účinná je spravidla kombinácia Bachovej terapie s psychoterapiou. Človek sa rýchlejšie dostane k podstate. Vedľajšie problémy, na ktorých by sa psychoterapia mohla zablokovat', sa rýchlejšie vyriešia.

Ošetrovanie psychosomatických ochorení školskou medicínou je možné podstatne skrátiť, ak je kombinované Bachovou kvetovou terapiou.

Pri liečení chronických ochorení priniesla Bachova terapia často rozhodujúci obrat, pretože sa hlbšie uložené príčiny chorôb stali pre pacienta prístupnejšími.

Bachove kvety sa znášajú s každým chemickým liekom, s vysokými potenciálmi homeopatických liekov a rovnako i s psychofarmakami.

**H**oci moderná spoločnosť tlakom svojho rozvoja mení naše životy, mení životné prostredie a prináša „moderné choroby“, ľudská povaha sa nemení. Aj keď dnes čelíme iným problémom než v časoch Dr. Bacha, stále ostáva dôležitým náš emocionálny postoj, ktorý sa nemení v žiadnej dobe.

Strach z AIDS alebo zhubných nádorov v súčasnosti sa nelíši od strachu pred záškrtom alebo pred kiahňami v období, keď žil Dr. Bach.

Bachove kvety pôsobia primárne na duševný stav, mentálny postoj a povahu osobnosti človeka, a tak sekundárne aj na fyzický stav.

Liečivé kvety Dr. Bacha liečia ľudí, nie choroby, a hoci sa časy menia, sú tu stále pre ľudí a ich problémy, ktoré sú nadčasové.

**RNDr. Justína Dubajová**

„Život a zdravie človeka sú jeho najväčšími hodnotami.“

M. Sieradzki

# GEMMOTERAPIA

## detoxikácia

– ako forma vnútornej očisty

*Chvíle, keď prekračujeme určité hranice, najčastejšie patria medzi najkrajšie, na ktoré radi spomínáme. Dlhé noci s veľkým množstvom alkoholu a cigariet, neobmedzené množstvá hamburgerov v priebehu študentských rokov, erotické dobrodružstvá v mladosti – ach, tolká nerozvážnosť... Žiaľ, telo má dobrú pamäť. Tie sladké hriechy sú často nezlúčiteľné so zdravím, čo spozorujeme s pribúdajúcimi rokmi. No, našťastie, telo vie aj odpúšťať. V každom čase a v každom veku máme šancu krivku nášho zdravia zlepšiť. Nikdy nie je neskoro. Jednoducho treba začať ihneď! Veď pre mnohých z nás je jedným z novoročných predsavzatí snaha urobiť niečo pozitívne pre svoje zdravie.*

Vnútna očista alebo proces zbavovania sa nežiaducich elementov (tzv. voľných radikálov) v našom organizme, vznikajúcich pri normálnej látkovej výmene, nadobúda mimoriadny význam hlavne v stave pretrvávania choroby, v období starnutia, resp. vtedy, keď sme vystavení mimoriadnym účinkom, napr. slnečného žiarenia. Je vedecky dokázané, že keď sa telo zbaví týchto jedovatých látok, dochádza k úprave jeho funkcií, to znamená k uzdraveniu a k vymiznutiu symptómov choroby. Za rôznymi chorobami teda stojí toxické zafaženie nervového, hormonálneho, imunitného alebo lymfatického systému, či tkanív pečene, srdca, obličiek, pľúc, žalúdka, podžalúdkovej žľazy a ďalších orgánov.

Aj prípravky vyrobené z liečivých bylín a tinktúry z kvetných púčikov, patriace do gemmoterapie, nám veľmi účinným spôsobom ako doplnky výživy napomáhajú prečistiť telo od usadenín, ktoré vznikli v priebehu života, a tým ho určitým spôsobom omladiť. Zásadou je, že čistý organizmus nepodľahne chorobe, preto je dôležitý čas od času organizmus vyčistiť, najmä po zimnom období.

Priebežnú očistu organizmu od sploďín látkovej výmeny v našom tele zabezpečuje správne fungujúce močové ústrojenstvo. Celkový zdravotný stav sa zhorší zápalmi, prítomnosťou močového piesku či kamienkov a oslabenou činnosťou. Okrem dôležitej zásady – prijímať veľa tekutín, je vynikajúcim liekom tinktúra **Kapucínka**, ktorá je širokospektrálnym prírodným antibiotikom na močové cesty, ďalej zmes **Vres obyčajný + Pichliač roľný + Nechtík lekársky**, ktorá čistí močové cesty aj gynekologické orgány, **Machovka čerešňová** prečisťujúca organizmus od odpadov a odstraňujúca kamienky a piesok, z ďalších spomeniem **Myrtu** a ľadvinový čaj. Výborné sú prečisťujúce účinky **Pýru**, ktorý okrem očisty močového ústrojenstva lieči sliznice, podporuje trávenie a čistí krv. Má tiež protireumatické účinky a potlačuje lupienku. Tiež **Breza** stimuluje činnosť pečene, potláča osteoporózu a zlepšuje činnosť podžalúdkovej žľazy.



■ Ing. Eva Karabinošová, nitrianska priekopníčka gemmoterapie.

Výborné čistiacie a regeneračné účinky na vnútorné orgány má **Krv čistiaci extrakt na látkovú výmenu**, čo je zmes bylín s vyskúšanými účinkami na klinikách v Kalifornii. Ochrane a regeneračne na pečeno aj pľúcny parenchým pôsobí **Pestrec mariánsky**, ktorý tiež zlepšuje látkovú výmenu. Z gemmoterapeutík sú najúčinnnejšie **Vres obyčajný**, ktorý nielen priaznivo ovplyvňuje choroby ľadvín, ale celkovo posilňuje organizmus a zmiernuje pocit únavy, ďalej **Buk lesný**, ktorý čistí cievy od usadenín, podporuje činnosť ľadvín a pečene, pomáha pri zápaloch kĺbov, lieči rôznych výrastkov, rozpúšťa močový piesok. Tiež **Jaseň** účinne znižuje množstvo kyseliny močovej v krvi, potláča dnu, reumu a je dobrým prostriedkom proti chrípkam a virózam. **Jelša** potláča vnútorné zápalové procesy, osteoporózu, krvné zápal a je účinnou prevenciou infarktu myokardu a ischemickej choroby srdca. Veľmi širokospektrálne je účinný **Rozmarín**, ktorý je vhodným prostriedkom pri hrozbe zlyhania niektorého orgánu. Priaznivo ovplyvňuje problémy pečene a žlčníka. Pôsobí ako detoxikant a zabraňuje rozvoju osteoporózy. Priaznivo odstraňuje psychickú únavu, depresívne stavy a sexuálnu slabosť. Všetky vyššie uvedené tinktúry je možné zakúpiť alebo objednať aj jednotlivo. Najpreukázanejšie účinky sú v zoskupeniach v rôznych obmenách v tzv. **Kúrach podľa špecifických účinkov a zamerania**. Sú to štvor- až päťzložkové kúry.



Ako príklad spomeniem:

- **Jarnú očistnú kúru**
- **Kúru DETOX**
- **Alternatívnu kúru na prečistenie organizmu**
- **Alternatívnu kúru na zlepšenie činnosti močových ciest**
- **Kúru na prečistenie krvi a potlačenie akné**

Ich blahodarné účinky si uvedomíme zlepšením nášho zdravia, pocitom spokojnosti, vyrovnanosti a harmónie. Sú už prípady, keď dokonca ochránili pred skalpelom a operačným zásahom. A to už stojí za úvahu!

*Niekoľko slov na záver:*

*Zdravie – to je dar, ktorý sme dostali do vienka už pri narodení. Tento dar však nie je večný, musíme ho neustále chrániť osvojením si zdravého životného štýlu. K tomu neodmysliteľne patrí nielen pohyb, pozitívne myslenie a tvorivosť, ale aj správny výber potravín a vhodných výživových doplnkov. Snažme sa o to, aby sa naša potrava stala liekom, a nie liek našou potravou. Učiť sa byť zdravý je rovnako dôležité ako učiť sa akémukoľvek remeslu. Naučme sa teda byť zdraví, veď zdravie máme vo vlastných rukách a súčasne je odrazom nášho spôsobu života.*

O bližšie informácie z oblasti gemmotherapie žiadajte na e-mailovej adrese: [ekarabinosova@orangemail.sk](mailto:ekarabinosova@orangemail.sk) alebo telefonicky na telefónnom čísle: **0918 175 735**

## SÚŤAŽNÉ OKIENKO

**DETOX KÚRA – má za úlohu celkové prečistenie vnútorných orgánov, detoxikáciu a regeneráciu organizmu.**

SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ

Zapojte sa do súťaže a získajte **kúru DETOX** (obsahuje tinktúry z pýru plazivého, brezy, buka lesného a vresu), ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

**Ktorá zo spomenutých rastlín je považovaná za antibiotikum močových ciest?**

Uzávierka súťaže je 4. mája 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](mailto:medartnr@medart.sk) s označením predmetu správy: Súťaž GEMMOTERAPIA





■ Rekondičné ozdravné pobyty pre deti a rodiny s deťmi so zabezpečením celodennej bezpečkovej stravy sú stále obľúbenejšie.

# POMÁHAME

## celiatikom



*Občianske združenie celiatikov pôsobí v Bratislave už štvrtý rok a jeho narastajúca členská základňa je dôkazom toho, že ochorenie celiakia, a s ňou súvisiace starosti s dodržiavaním a prípravou bezpečkovej stravy, nezostávajú ľahostajné človeku s týmto celoživotným ochorením.*

*Zodpovednejší prístup, ako aj záujem riešiť rôznorodé problémy bezpečkovej diéty spoločne, sú tiež významným prínosom pre zlepšovanie kvality a celkového spôsobu života celiatikov.*

**N**eustále získavanie čo najširších informácií o diagnostike, prognóze a spôsobe liečby, o nových bezpečkových výrobkoch a vhodných potravinách sú predpokladom k úspešnému zvládaniu ochorenia a nových stravovacích návykov.

Cieľom, a teda hlavným zameraním práce Občianskeho združenia celiatikov, je snaha aj v nasledujúcom období vše-

stranne pomáhať ľuďom s ochorením celiakia.

Programové aktivity zahŕňajú spoločné stretnutia celiatikov za účasti odborných lekárov a špecialistov z rôznych oblastí medicíny a zástupcov legislatívy. Nechýbajú ani prezentácie výrobcov a distribútorov nových bezpečkových potravín, rekondično-ozdravné pobyty pre deti a dospelých, ukážky pečenia bezpečkových výrobkov, pred-

nášky a odborné semináre o potravinách, výžive a zdravom životnom štýle, športové a spoločenské podujatia pre deti i dospelých a v neposlednej miere stála poradenská činnosť.



■ Deti majú praktickú možnosť vyskúšať si, koľko práce dá príprava napríklad chutných bezpečkových koláčikov...

V nadväznosti na spomínané formy rôznorodej činnosti bude OZC organizovať začiatkom jari (prelom marca – apríla) stretnutie celiatikov v Slovenskej zdravotníckej univerzite, zamerané na oblasť včasného diagnostikovania celiakie a neinvazívnych metód vyšet-



rovania pomocou ultrazvuku, praktickým otázkam posudzovania miery a rozsahu funkčnej poruchy ŤZP, problematike vhodných kozmetických prípravkov pre celiatikov, a tiež prezentácii nových výrobkov bez lepku. Súčasťou stretnutia bude i predaj a prezentácia nových celiatických výrobkov zo zahraničia.



- *Veľkí aj malí celiatici so záujmom sledujú praktické ukážky pečenia spolu s užitočnými informáciami o použitých surovinách.*

Pri príležitosti Medzinárodného dňa celiakie (máj) uskutočnime v Modre stretnutie celiatikov spojené s ukázkami pečenia a nákupom bezpečkových výrobkov Viedenských pekárni, spol. s r. o. Pre deti budú pripravené zábavné hry, súťaže, informačný blok o živote celiatikov v iných krajinách a, samozrejme, tombola. V rámci takmer celodenného programu budú mať možnosť všetci účastníci získať aj množstvo zaujímavých informácií od prítomných hostí – lekárov a prednášateľov zahraničných informácií. Medzinárodný deň celiatikov vyhlasuje každoročne Medzinárodná európska asociácia celiatikov – A.O.E.C.S. a naše Občianske združenie sa stalo jej riadnym členom ešte v minulom roku.



- *Výklad a informácie Ing. Jozefa Popraca, CSc., riaditeľa spoločnosti Novalim o nových bezpečkových produktoch, sú vždy na podujatiach lákadlom.*

V júni bude pokračovať vzdelávacie podujatie „Upečme si sami“ venované praktickým ukázkam pečenia s podrobným výkladom zhotovenia pekárskych výrobkov, ako aj užitočným informáciám o sortimente bezpečkových múk spoločnosti Novalim, s. r. o. Lektorskú činnosť zabezpečuje riaditeľ spoločnosti pán Ing. Jozef Poprac, CSc., ktorý pútavým spôsobom predváža pečenie a súčasne odpovedá na rôznorodé otázky prítomných účastníkov. Jeho výklad a ukážky vždy zaujmú nielen nových členov, ale aj skúsené mamičky či oteckov zdatnejších pri príprave jedál a pečení bez lepku.

Leto odštartujeme dvoma rekondično-ozdravnými pobytmi pre deti a rodiny s deťmi vo Vernári so zabezpečením celodennej bezpečkovej stravy odsúhlasenej odborníkmi z oblasti výživy a gastroenterológie. Pod odborným dohľadom lekára – gastroenterológa sa už niekoľko rokov v čase prázdnin spoznávajú a trávia voľný čas deti, ktoré majú obmedzené možnosti navštevovať spoločné podujatia uskutočňované v školskom roku so svojimi rovesníkmi (ako sú školy v prírode, lyžiarske pobyty a iné...). S radosťou vnímame každoročne sa zvyšujúci záujem o tieto rekondično-ozdravné pobyty, ktoré plnou mierou prispievajú k fyzickej kondícii a celkovej psychickej pohode detí a dospelých.

V novembri pripravujeme ďalšie zaujímavé stretnutie celiatikov, ktoré už tradične prebieha v spolupráci s Fakultou CHPT STU v Bratislave pod názvom „Celiakia a potraviny“. Hlavným programom budú opäť cenné informácie odborníkov z oblasti výživy, zloženia potravín, kontroly potravín, doplnkov zdravej výživy, prednášky odborných lekárov a vystúpenia zástupcov legislatívy. Súčasťou podujatia bude aj prezentácia a predaj nových bezpečkových potravín zo zahraničia. Aj pri tohtoročnej realizácii počítame s našimi stálymi partnermi v rámci prednáškovej a informačnej časti, teda aj so spoločnosťou MED-ART, spol. s r. o., ktorého zástupcovia vždy prichádzajú so zaujímavými a dôležitými informáciami pre našich celiatikov.



- *Odborné podujatia ponúkajú možnosť na vyhľadávanie nových obchodných kontaktov. Ing. Vladimír Piesecký, garant diétetik v MED-ARTE, pri rozhovore so zástupcami talianskej firmy Schär.*

Veľkou a zároveň snád najkrajšou spoločenskou akciou OZC Bratislava, býva v decembri „Stretnutie s Mikulášom“. Aj v tomto roku pripravujeme predvianočné stretnutie pre malých aj veľkých, kde určite nebude chýbať Mikuláš s balíčkami pre deti, dobrá hudba, súťaže, hry, ochutnávka bezpečkových koláčikov a recepty na výmenu. Odmenou za vynaložené úsilie celoročnej práce a prípravy takéhoto podujatia je pre nás všetkých úprimná radosť, ktorú vidieť v očiach najmenších účastníkov pri vytúženom stretnutí s Mikulášom, držiac v ruke ich „bezpečkový“ mikulášsky balíček.

Darčekom pre všetkých bude aj v tomto roku, v závislosti od finančných zdrojov, vydanie ďalšieho čísla časopisu „Celiakia“. Jeho elektronickú formu môžete vidieť na našej stránke [www.celiakia.sk](http://www.celiakia.sk).

Záverom ďakujem spoločnosti MED-ART, spol. s r. o., za pomoc a spoluprácu pri naplňaní zámerov programových aktivít nášho Občianskeho združenia celiatikov.

Čitateľom časopisu Medium prajem hlavne dobré zdravie, veľa pracovných úspechov a rodinnej pohody.

**PhDr. Katarína Hajtášová, predsedníčka OZC**



# AKO SA ZBAVIŤ NADVÁHY?

*O nadváhe a jej vyššom stupni – obezite už bolo niekoľkokrát na týchto miestach hovorené. Avšak jej stále narastajúci výskyt spojený s negatívnym dopadom nielen na zdravie, ale i na celkovú kvalitu života, si vyžaduje, aby sa jej venovala neustála pozornosť. Mnohí laici, vrátane samotného ženského pohlavia, v nej vidia len problém imidžu. Avšak nadváha, resp. samotná obezita, má negatívne dôsledky na mnohé orgánové systémy a ich funkcie. Keďže ľudské telo sa dokáže mnohokrát prispôbiť, resp. kompenzovať znížené funkcie orgánov, jej následky sa pociťujú až oveľa neskôr. Orgány sú poškodené, mnohé ich funkcie znížené a liečba je často len málo účinná, resp. veľmi nákladná či symptomatická.*

**P**acienti, ktorí prichádzajú do ambulancie pre poruchy výživy a metabolizmu, často hľadajú pomoc práve v tomto probléme. Očakávajú, že dostanú tabletku, ktorá vyrieši ich problém inaktivity a vysokého príjmu energie v jedle za nich.



■ *Pravidelný pohyb a racionálna strava vás ušetrí nielen zlého pocitu z vlastného fyzického vzhľadu, ale predovšetkým prospejú vášmu zdraviu.*

Medicína však nemá doteraz k dispozícii liek, ktorý by umožnil organizmu stále prijímať veľa energie v jedle podľa ľubovôle pacienta a ponechať ho v nečinnosti, odborne povedané s minimálnym výdajom energie. Jedinou reálnou šancou obézneho človeka, či jedinca s nadváhou, je upraviť spomínané faktory vedúce k obezite. Môže zmeniť energetický príjem alebo energetický výdaj, najlepšie oba v rozumnom množstve. Čím je osoba staršia, tým sa ťažšie zvyšuje energetický výdaj a menia sa stravovacie návyky. Netreba otáľať a je nutné pristúpiť k racionalizácii svojho spôsobu života podľa nasledovných odporúčaní:

## RAŇAJKY

S chuťou a zdravo treba raňajkovať. Približne 75 % pacientov povie, že ráno neje a nemá vôbec chuť. Navyše tvrdia i to, že sa to nedá zmeniť. Keď však porucha metabolizmu pre obezitu pokročí do tej miery, že si musia aplikovať inzulín a je nutné raňajkovať z dôvodu udržania stálej hladiny krvného cukru, inak je možné stratiť vedomie (tzv. hypoglykemická kóma), zrazu to zo strachu dokážu. Prečo to však nechceli dokázať skôr? Máme skúsenosti, že v tomto krajnom prípade to už dokáže každý.

### ■ Čo by mali obsahovať zdravé raňajky?

Napr. jedno obilninové jedlo (cereálie v miske) alebo jedno škrobové jedlo (chlieb, pečivo, najlepšie celozrnné), jedna mliečna dávka (mlieko 250 ml, jogurt nízkotučný), ovocie. Dostatok tekutín, napr. riedené ovocné šťavy, bylinkový čaj. Nejesť hltavo, dopriať či čas na pokojný konzum jedla. Vypláť sa obetovať 15 minút spánku, ktoré nám pocit dostatku či nedostatku spánku výrazne neovplyvnia. Raňajky by mali obsahovať cca 300 kcal na porciu.



## OBED

Je nutné obedovať rozumne, primerane svojmu energetickému výdaju, a hlavne zdravo. Obed by mal byť o niečo bohatší, napr. 350 kcal na porciu. Pokiaľ nemáte k dispozícii jedáleň s varenou stravou, nezúfajte, pri dnešných ponukách je mnohokrát jednoznačne lepším variantom prinesená vlastná strava, ak je pripravená podľa týchto zásad:

- škrobové jedlo (celozrnný sendvič, hrianka, varený zemiak, cereálna žemlička, porcia cestovín, ryža)
- bielkovinové jedlo (plátok syra, kuracia šunka, varené hovädzie mäso – plátok)
- ovocie: 1 ks, miska bobuľovín, krajec melóna
- zelenia samotná, resp. šalát – bez obmedzenia
- môžu byť i zeleninové polievky a vývary v rozumnom množstve, nepreháňať záväzku

## MALÉ OBČERSTVENIE POČAS DŇA

Ak nie ste obézni, neprekáža drobné medziedlo počas dňa – celozrnná tyčinka, ovocná zmrzlina, celozrnné sušienky, úlomok horkej čokolády, ovocný jogurt, zeleninový šalát bez obmedzenia, ovocie 1 ks alebo primerané množstvo bobuľovín či melónu.



## VEČERA

Predstavuje cca 400 kcal na porciu. Často predstavuje jediné teplé jedlo v pracovnom dni. Prečo nesiahnuť napr. po takomto sortimente:

- bielkovinové jedlo: netučné ryby (treska), hovädzie mäso, kuracie mäso
- obilninové jedlo (celozrnné cestoviny, ryža)
- sezónna zelenina bez obmedzenia (nie je nutné kupovať drahú zeleninu, z dôvodu alergií je vhodnejšie konzumovať to, čo je pre naše zemepisné pásmo v zime prirodzené: jablká, sudová kapusta, mrkva, ružičkový kel, zeler, atď...

### ■ **technológia prípravy:**

- dusené, opečené, rýchlo grilované mäso



## HLAVNÉ ZÁSADY:

1. Zmeny v jedálničku zavádzajte postupne. Napr. skúste začať s raňajkami. Ak nebudete úspešní, začínajte znovu a znovu. Majte po ruke v chladničke či v špajzi vhodné potraviny a primerané zásoby. Raz sa to určite podarí.
2. Tajomstvom chudnutia a schopnosti udržania si primeranej hmotnosti je zdravé pestré stravovanie. Každý extrém škodí. Poznáme i vegetariánov s nadváhou, ak sa stravujú vegetariánsky nesprávne. Rozhoduje veľkosť porcií. I z diétnej stravy sa priberá, ak jeme donekonečna.
3. Zo sortimentu zdravých jedál si vyberte, čo vám chutí, vyskúšajte rôzne obmeny a rôzne kombinácie.
4. Nájdite spôsob, ako počas dňa vydávať viac energie.

Jete pre vlastné zdravie. Ak obezita a jej následky pokročia, i my lekári sa na vás budeme len bezmocne pozerať. Aj nové liečivá majú svoje kontraindikácie a u skutočne vážne chorých ľudí ich nemožno používať, nehovoriac o cene, ktorá nie je hradená z verejného zdravotného poistenia.

Posledné vedecké práce ukazujú, že hoci sú na začiatku rôznych typov diét rôzne úbytky hmotností, pri sledovaniach dobrovoľníkov dlhších ako jeden rok, nebol medzi typmi diét podstatný rozdiel. Rozhoduje len počet kalórií, teda typ jedál a veľkosť porcií. Len pri zdravom jedle možno jesť porcie, ktoré utíšia hlad a súčasne sú kaloricky – energeticky prijateľné. Chutovo výrazné jedlá sú väčšinou kaloricky výdatné, a teda už v malej porcii sa dosiahne odporúčaná energetická hodnota jedla (do 400 kcal), ktorá ale ešte nestihla utíšiť hlad, resp. uspokojiť chuťové poháriky jazyka. Výsledkom je príjem veľkého množstva energie, ktorý, ak je opakujúci sa, vedie k nadváhe.

Ak v novom roku 2007 dosiahnete uplatnenie len jednej zo spomínaných zásad do životného štýlu, urobili ste veľa pre svoje zdravie.

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

„Keď si uvedomíš, že každá bunka je malá batéria, ktorá vyžaduje neustále nabíjanie pomocou potravy, ktorú ješ, začneš skutočne premýšľať o svojej strave.“

Dr. Molan

# ENERGIA

– základ života

*Telo človeka tvorí približne 70 biliónov buniek. Aj keď sú od seba oddelené bunečnou blanou a bunky jednotlivých tkanív a orgánov sú vzhľadovo odlišné, vo všetkých neustále prebieha veľké množstvo rovnakých biochemických reakcií, vďaka ktorým bunky získavajú energiu a vytvárajú látky potrebné pre funkciu i stavbu tela. K udržaniu tohto zložitého, presne pracujúceho systému je potrebný dostatočný prísun viac než 50 druhov živín.*

Naše bunky počas svojho, väčšinou krátkeho, bunečného života doslova drú, pracujú veľmi intenzívne a ak si uvedomíme, aké sú malé, vidíme, že ich výkony sú obrovské. Ich výkony najlepšie pochopíme, keď si pripomenieme intenzitu práce našich orgánov. Napr. mozog – tvorí len 2 % hmoty tela, ale spotrebuje 20 % celkovo potrebnej telesnej energie. Srdce – váži asi 300 g, za 24 hodín vykoná 90–110 tisíc tepov, prečerpá 10 tisíc kg krvi. Pľúca – vykonávajú 14–26 tisíc dychov a prejde nimi 7–13 tisíc litrov vzduchu. Slinné žľazy – produkujú 75 ml slín. Žalúdok – vyprodukuje 2–3 litre žalúdočných štiav (kyselina soľná a pepsín). Črevá – produkujú 1 liter tráviacich štiav s enzýmami a vykonávajú 14–15 tisíc stahov. Pankreas – produkuje denne 1–2 litre tráviacich štiav s enzýmami. Pečeň – produkuje 1/2 litra žlče, syntetizuje väčšinu bielkovín krvi a vytvára telesné teplo. Obličky – za jeden deň nimi pretečie 2 500 litrov krvi a z tohto množstva vytvárajú 170 litrov prvotného moču denne.

Na zvládnutie takejto intenzívnej každodennej činnosti potrebujú bunky plynulý prísun energie, ale aj mnoho ďalších látok. Ak tieto potreby neriešujeme, bunky jednotlivých orgánov sa postupne vyčerpávajú, ich schopnosť plniť potrebné funkcie slabne a dochádza k ich zrýchlenej degenerácii a odumieraniu. Voľné miesta po odumretých bunkách sa začne nahrádzať väzivom. To však nie je plnohodnotná náhrada zdravej funkčnej bunky – väzivo nemá funkčné schopnosti, alebo ostávajú v tkanivách po takto odumretých bunkách prázdne miesta – čím sa tkanivo a orgán oslabuje.

Prázdne miesta po odumretých bunkách sa vyplňujú tekutinou rôzneho zloženia a môžu tvoriť základ pre tvorbu rôzne veľkých cýst. Takto oslabené tkanivá a orgány, ktoré nemajú potrebný počet funkčných buniek, ľahšie podľahnú infekcii, najmä ak je zároveň oslabený imunitný systém. >>



# ENERGIA

## – základ života

Pri nedostatku energie nastáva určitá adaptácia organizmu, potreba energie sa znižuje, pri jej väčšom nedostatku sa odbúrava z tela tuk a svalové tkanivo – toto je riziko nízkokalorických redukčných diét. Pri nadbytočnom príjme sa energia ukladá v tele vo forme tuku. Riziko poškodenia zdravia hrozí aj z nadmerného aj z nedostatočného príjmu energie. Ideálne by mali byť príjem, spotreba a výdaj energie v rovnováhe, existuje však veľa faktorov, ktoré túto rovnováhu narušujú – jedným z najčastejších a zároveň najnebezpečnejších je stres.

Správne zloženie stravy pozitívne ovplyvňuje uvoľňovanie živín a tvorbu energie, a naopak, zlé jedlo má za následok zlý metabolizmus, nedostatočnú tvorbu energie, a navyše dochádza k tvorbe mnohých škodlivých látok – ich likvidácia ešte zvyšuje deficit energie, pretože telo musí vynaložiť značné úsilie na likvidáciu odpadu. K tomu ešte prispieva sedavý spôsob života – nedostatočné zaťažovanie svalov, ktoré sa nepodieľajú na tvorbe energie. Sval musí byť aktívny!



Základným ukazovateľom dostatočnosti alebo nadmernosti energetického príjmu je stála telesná hmotnosť. Druhým ukazovateľom je pocit hladu a nasýtenosti. Naše telo si vytvára určité množstvo energie, aby ju mohlo použiť podľa svojej aktuálnej potreby – ak náhle vznikne

jej zvýšená potreba. Ženy sú energeticke menej náročné, ich potreba energie je oproti mužom o 20 % menšia, čo je dôsledok genetických daností a menšieho objemu svalovej hmoty. Teraz je na rade otázka: odkiaľ sa vlastne berie v tele energia, alebo presnejšie – kde sa tvorí? V našich bunkách, nezáleží na tom, či sa jedná o svalové, srdcové alebo mozgové bunky – v každej z nich produkujú energiu drobné elektrárničky, ktoré sa volajú mitochondrie. Dodávajú nám silu a výkonnosť. Ak máme k dispozícii len malý počet elektrárničiek, dodávajú nám len málo energie. Každý deň sa na nás valia vysoké nároky na rôzne výkony.



■ Riziko poškodenia zdravia hrozí aj z nadmerného príjmu energie. Príjem, spotreba a výdaj energie by mali byť v rovnováhe.

Môžeme donútiť telo, aby tvorilo viac energie? Akým spôsobom? Ktoré časti tela a ktoré orgány zapojíme ako prvé – mozog? Ten na naše prosby nereaguje, jeho činnosť podlieha našej vôli. Vykonáva také množstvo funkcií a tak dôležitých, že je oslobodený od zásahov zvonka. Požiadame teda pečeň? Aj ona má svoj vlastný život a na iné jej už neostáva čas. Svaly, správnejšie milióny svalových buniek, ktoré dokážeme ovládať vlastnou vôľou – sa môžu stať tou hybnou silou nášho tela. Môžu sa stať, ak ich postupne donútime pracovať vo svojej energetickej prospech. Počet mitochondrií sa dá zvyšovať – pravidelným tréningom, pravidelnou aktivitou sa zvyšuje spotreba kyslíka, využívanie živín. Pokúsme sa občas spomaliť tempo nášho života, ak treba, na chvíľu sa aj zastavme – naša energia nie je nevyčerpatelná. Naučme sa, ako ju najlepšie zveladiť, a aj to, ako ju zbytočne nepremrhať.

**Mgr. Silvia Schmidtmayerová**

Použitá literatúra:  
MUDr. M. Fulová, Zborník prednášok 2005  
Škola verejného zdravia

>> Zhoršovaním funkcie jednotlivých orgánov, a s tým súvisiacou zníženou tvorbou energie, sa urýchľuje postupná strata vitality, chronická únava, vyčerpanosť, zmeny psychiky, podráždenosť, apatia, zhoršovanie mozgovej činnosti, čiže nastupuje degenerácia. Stupeň degenerácie jednotlivých tkanív a orgánov dnešnými diagnostickými metódami lekári nedokážu zistiť, dokonca ani zmeny stredne závažné. Najčastejšie používané biochemické vyšetrenia začínajú ukazovať patologické hodnoty až vtedy, keď nastali výrazné zmeny orgánov, keď je úbytok funkčného tkaniva viac ako 60–70 % pri obličkách a pankrease, pri pečeni je to až 80–90 %. Upchatie srdcových tepien sa začína prejavovať, až keď upchatie dosiahne 70–80 %, teda viac než 2/3 vnútorného priemeru tepien. Už aj z týchto niekoľkých údajov vyplýva, že zotrvať na nesprávnej strave a na celkovo nesprávnej životospráve až do objavenia sa zdravotných problémov je doslova hazardom.

Potreba energie jednotlivca je množstvo energie prijaté z potravy, ktoré kryje jeho energetický výdaj pri zachovaní veľkosti tela, jeho zloženia a všetkých fyzických a psychických funkcií. U detí a tehotných žien zahrňuje tiež potrebu spojenú s rozvojom tkanív, rastom a u kojácich žien potrebu energie na tvorbu mlieka.



„Pilates“ to nie je len fitness, ale aj dôležitý doplnok rehabilitácie pri problémoch s chrbticou a pohybovým aparátom. Cvičebná metóda Pilates bola vytvorená Josephom Pilatom, ktorý sa narodil v roku 1880 blízko Düsseldorfu v Nemecku. Ide o súbor približne 500 navrhnutých cvikov, vykonávaných na podložke samostatne alebo s pomocou niekoľkých náradí.

# PILATES

*harmónia mysle a tela*



Od bežných cvičení sa Pilates líši v tom, že rozvíja nielen fyzickú, ale aj psychickú kondíciu. Pilates zlepšuje pružnosť, koordináciu, silu, držanie tela, odstraňuje svalovú nerovnováhu, redukuje stres, chronickú únavu a bolesť. Vďaka hlbokému a správne dýchaniu si zvýšite kapacitu pľúc a zlepšíte cirkuláciu krvi. Aj vaše kosti a kĺby budú zdravšie a pevnejšie.

## Pre koho je táto metóda určená?

Je určená všetkým vekovým skupinám, čiže od detí až po seniorov, fyzicky aktívnym, aj menej aktívnym ľuďom. Odporúča sa ako pokračovanie rehabilitačnej liečby, dopĺňa všetky pohybové činnosti, akými sú beh, plávanie, chôdza, golf, lyžovanie. Využívať ju môžu ľudia s jednostranným zaťažením svalových skupín, ako sú hudobníci, počítačoví operátori, športovci. Metódu využívajú aj kulturisti ako kompenzáciu svojho tréningového programu, zlepšuje ich ohybnosť a rozvíja symetriu tela. Týmto cvičením predchádzame napätiu v krku a ramenách, slúži ako prevencia osteoporózy, inkontinencie.

*Je vhodná aj pre tehotné ženy a ženy po pôrode, a to z týchto dôvodov:*

- Pomáha vytvoriť silné brušné steny ešte pred otehotnením (silné brucho je oporou pre plod) a udrží ich behom tehotenstva, aj po ňom.
- Cvičenie posilňuje chrbtové svalstvo, a teda zabráni bolestiam v krížoch z nosenia veľkého brucha.
- Cvičenie udržuje svaly panvového dna spevnené pre pôrod, aj po pôrode.
- Pohyby sú kontrolované, žiadne trhanie a švihy, ktoré môžu spôsobiť poškodenie šliach a väzov.
- Cvičenie upravuje dýchanie.
- Je vhodná aj pre ľudí s nadváhou a chronickými bolesťami chrbtice.

Pri každom cvičení je nutná pravidelnosť, teda aj tu platí, že je nutné navštevovať hodiny Pilates minimálne 1x a optimálne 2-3x týždenne. Aj 20 minút denne presne zoradených cvikov, podľa vašich fyzických potrieb a schopností, je veľmi účinných a zdravých. Na cvičenie potrebujete len pohodlný odev, cvičí sa naboso, ale nezabudnite na tekutiny. Po 10 hodinách by ste sa mali cítiť lepšie, po 20 hodinách si všimnete zmeny na vašom tele, a po 30 lekciami si všimnú zmeny aj iní.

Cvičenie prebieha formou kurzov, je nutné dodržať stupeň obtiažnosti, môže byť na podložke bez náradia, alebo s použitím malých pomôcok, ako sú uteráky, fitlopty, overbally. Takémuto cvičeniu sa hovorí Pilates Mat Work (práca na podložkách). Cvičenia na špeciálnych strojoch sa nazývajú Pilates Aparatus Work. Cvičenia majú formu kondičného charakteru – široká verejnosť, alebo ako terapia – nutný individuálny prístup.

## 6 základných princípov Pilates:

**Centrum:** Je to pás obopínajúci driek so stredom v oblasti pupka, od spodných rebier po panvu, ktoré je základom pre všetky vaše pohyby, takmer každé cvičenie je zamerané na jeho posilnenie.

**Dýchanie:** Každé cvičenie má svoj vlastný rytmus dýchania, ktorý je nutné dodržiavať. Dýčajte zhlboka. Vdychujte nosom, keď sa pripravujete na pohyb a vydychujte ústami, keď ho vykonávate.

**Koncentrácia:** Keďže všetky pohyby sa odrážajú v myslí, pri cvičení sa nerozptyľujte. Svoju myseľ sústreďte na čo najlepšie vykonanie pohybov.

**Kontrola:** Každý pohyb by mal byť vypočítaný a naplánovaný.

**Plynulosť:** Cvičenia prechádzajú plynule jedno do druhého ako choreografia. Počas cvičenia sa sústreďte na vzájomnú nadväznosť a plynulosť cvičení.

**Presnosť:** stále sa pokúšajte urobiť pohyb čo najdokonalejšie, čím zvýšite jeho efektívnosť. Pri Pilatovej metóde jednoznačne víťazí kvalita nad kvantitou, každé cvičenie sa opakuje maximálne 12-krát.

Pilatovu metódu v súčasnosti cvičí na celom svete približne 10 miliónov ľudí. V súčasnej dobe nájdeme medzi priaznivcami Pilata zvučné mená ako Celine Dion, Sharon Stone, Madonna, Julia Roberts, Steffi Graf alebo slovenská herečka Bibiana Ondrejková. Pilates poskytuje rovnaké šance každému, kto sa naozaj rozhodol zmeniť prístup k vlastnému telu.

Ing. Lucia Bártová



*Viacerí zdravotníckí odborníci vyhlasujú, že kravské mlieko je pre ľudí takmer dokonalá potravina a je nenahraditeľné napr. v prevencii osteoporózy (OP). Dodnes tomuto mýtu, postavenému len na chemickej analýze, väčšina ľudí Európy a Ameriky verí, aj vďaka každo-dennej agresívnej masívnej reklame mliečnych výrobkov v médiách. Viera je síce pre človeka potrebná, ale výsledky metaanalýz túto vieru nepodporujú.*

**P**odľa starej doktríny môžeme predchádzať osteoporóze hromadením vápnika v kostiach. Avšak naše kosti, tak isto aj množstvo vápnika v kostiach, sú budované podľa plánu. Jeho nadbytočné hromadenie v kostiach vôbec nevedie k ich zlepšeniu. Nadbytočný vápnik je z kostí nakoniec vždy odtransportovaný. Aby sme udržali nadbytočný vápnik v kostiach, museli by sme ho konzumovať denne veľké kvantá. Pretože tento vápnik je absorbovaný pôsobením osteoblastov, vedie to k rýchlejšiemu starnutiu a úbytku osteoblastov, ktoré potom tvoria menej kostnej matrix a vyvíja sa osteoporóza v mladšom veku. Vyššia konzumácia vápnika zvýši minerálnu densitu kosti (BMD), kosti sú dočasne pevnejšie, ale nie zdravšie (podobne ako svaly u kulturistov). Potvrďuje to štatistika – najvyššia priemerná BMD je v krajinách s najvyššou konzumáciou mlieka.

Vo Venezuele a Chile, kde sa konzumuje omnoho menej mlieka než v USA, Fínsku, Švédsku a Švajčiarsku, je incidencia femorálnych fraktúr viac než 3x nižšia. Čím je nižšia konzumácia mlieka, tým je nižší výskyt osteoporózy. Číňania konzumujú veľmi málo mlieka (8 kg/rok) a incidencia femorálnych fraktúr preto patrí medzi najnižšie na svete – incidencia fraktúr u Číňaniek je 6x nižšia než v USA. V ostatných krajinách, kde sa konzumuje v priemere veľmi málo mlieka (Kongo, Guinea, Togo), je aj osteoporóza extrémne zriedkavá. V Dem. republike Kongo,

Libérii, Ghane, Laose a Kambodži, kde sa konzumuje dokonca ešte menej mlieka (1 – 3 kg ročne), jej obyvatelia nikdy nepočuli o osteoporotických fraktúrach femoru.

Mlieko kravské a materské sa svojím zložením veľmi líši. Kravské mlieko je svojím zložením prispôbené rozvoju telesnej stránky – pre rýchle pribieranie na hmotnosti (preto vyšší obsah proteínov), naopak materské mlieko je prispôbené rozvoju mozgu a nervového tkaniva v prvých mesiacoch po narodení (vyšší obsah sacharidov).

Hlavným proteínom v kravskom mlieku je kazeín. Pre človeka však potrebný nie je a deti aj dospelí majú problémy s jeho trávením a vyše 50 % detí netrávi kazeín vôbec. Syry predstavujú koncentrovaný zdroj živočíšnych proteínov (napr. 1 kg tvrdého syra sa vyrobí priemerne z 11 litrov kravského mlieka). Mlieko je výrazný alergén – čiastočne strávené alebo nestrávené proteíny z mlieka sa dostávajú do krvného obehu, dráždia tkanivá a vyvíja sa alergia, napr. senná nádcha. S konzumáciou mlieka (a mliečnych výrobkov) je spojených asi 80 % zdravotných ťažkostí, okrem spomínanej osteoporózy a alergií sú to nádory, cysty, rad kožných chorôb, zápal stredného ucha, poruchy sluchu, kamene, dýchacie ťažkosti, mentálne choroby, sexuálne problémy, neplodnosť, artritída, reumatizmus a iné.

---

Ako ukazuje tento krátky prehľad, na prevenciu osteoporózy nie je vôbec rozhodujúce konzumovať čo najviac

• mlieka a mliečnych výrobkov. Štatistické údaje hovoria presný opak – pri nadmernom príjme kalcia spojenom s vysokou dennou konzumáciou mlieka a mliečnych výrobkov sa síce dosiahne v mladosti vyššia BMD, ale kosť nie je zdravšia a dochádza rýchlejšie k jej starnutiu a vývoju osteoporózy. Jednoznačne to potvrdzuje najvyšší výskyt OP zlomením u najväčších konzumentov mlieka (Holandsko a severské krajiny Európy) a prakticky žiadny výskyt takýchto fraktúr v krajinách s extrémne nízkou konzumáciou mlieka. V krajinách, kde sa spotreba mlieka výrazne zvýšila, sa v rovnakom pomere zvýšila aj incidencia fraktúr.

Druhou príčinou zvýšeného výskytu OP fraktúr je fakt, že mlieko a mliečne výrobky (okrem kyslomliečnych) sú acidogénne a vzniknutá metabolická acidóza spôsobuje hyperkalciúriu a demineralizáciu kostí. Ukazuje sa, že pre zdravie kostí je optimálny acidobázický stav – mierna metabolická alkalóza (MAL) dôležitejšia ako absolútny príjem kalcia. Na prevenciu osteoporózy z hľadiska zásahu do acidobázy je konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov (okrem fermentovaných) preto nevhodná. Na dosiahnutie a udržiavanie MAL je potrebné v našej tradičnej diéte výrazne obmedziť acidogénne potraviny (hlavne s vysokým obsahom živočíšnych proteínov a nasýtených živočíšnych tukov) a dávať prednosť potravinám rastlinného pôvodu bohatým na alkalizujúce minerály K<sup>+</sup>, Mg<sup>2+</sup> + s primeraným obsahom Ca.

**RNDr. Dagmar Žaloudková**

*Použitá literatúra:*

*Pharma Journal, ročník XVI., 2006*

• *Autor: RNDr. Peter Holub, CSc.*

# Celaskon<sup>®</sup> limetka

Vitamín C + Rutín



nová svieža príchuť



výživový doplnok

Celaskon<sup>®</sup>

**hviezda v období chrípky a prechladnutia**

intelligent way of skincare  
altermed **phase**



### altermed phase

je premyslený spôsob starostlivosti o pleť, zameraný na podstatu vzniku bunkového poškodenia a starnutia pokožky.

Kombinuje efekt detoxifikácie, ochrany pred reaktívnymi zlúčeninami a UV žiarením s dodaním energie, globálnou hydrataciou a remodeláciou (obnova 3D štruktúry kože). Jednotlivé fázy ošetrovania pritom zodpovedajú stavu a typu pleti.

Vyvinuté v spolupráci s odborníkmi z oblasti dermatológie, fyziológie a biotechnológie.



# AJ VÁS TRÁPI MIGRÉNA ?



*Migréna je pravidelná porucha regulácie napätia steny ciev v hlave – vnútrolebečných i mimolebečných. Migrénou trpí 10 až 20 % populácie. Hlavným príznakom je bolesť hlavy, ktorá sa zvyčajne objavuje na jednej strane hlavy, ale pri ďalšom záchvate sa môže objaviť na strane druhej. Pred záchvatom sa u veľkej väčšiny postihnutých dostávajú predzáchvatové príznaky, rôzne zrakové vnemy, záblesky, výpadky videnia v zrkovom poli a pod. Po týchto príznakoch, ktoré sú prejavom zúženia ciev (vazokonstrikcia), nasleduje záchvat vyvolaný následným rozťahnutím ciev (vazodilatácia). Bolesť hlavy pociťované v hĺbke môžu byť sprevádzané suchom v ústach, nútením na zvracanie až zvracaním, hnačkou, inokedy zápchou. Po záchvate sa objavuje časté močenie. Medzi záchvatmi môže byť úplný pokoj.*

## LIEČBA:

– asi 25 % prípadov má súvis s potravinovými alergiami. Hippokrates pred vyše 2000 rokmi rozpoznal vzťah medzi mliekom a bolesťami hlavy. Odvtedy boli urobené ďalšie výskumy a okrem mlieka boli medzi nevhodné potraviny pre senzitivných ľudí zaradené aj čokolády, colové nápoje, kukurica, bravčové mäso, cibuľa, cesnak, citrusové plody, vajcia, hrach atď.

Príčina, vznik a reakcie organizmu nie sú celkom objasnené, ale predpokladá sa účasť hlavne šiestich faktorov:

- ▶ **potravinové alergie**
- ▶ **hypoglykémia**
- ▶ **stres**
- ▶ **depresia**
- ▶ **hromadenie vody v organizme**
- ▶ **hormonálne zmeny v závislosti od gynekologického stavu**

## ĎALŠIE DOBRÉ RADY:

- pravidelné ľahké cvičenie
- horúci kúpeľ nôh s prídavaním horúcej vody, ktorá pomôže odkrvíť rozťahnuté hlavové cievy a znížiť bolesť
- striedanie horúcej a studenej sprchy. Studená by mala trvať až do triašky a hlavu by nemala vynechať, rýchlo sa potom osuší a ľahnúť si do tmavej a tichej miestnosti a teplo sa zakryť.
- ľahké masírovanie či stlačenie tepien na krku v mieste tepu môže pomôcť znížiť bolesť pri záchvate

*príčina, vznik, reakcie organizmu, liečba*

Pacienti zvyčajne nie sú citliví len na jednu potravinu.

- **Tyramín**, rozpadový produkt aminokyseliny tyrozín, vyvoláva migrénu u veľkého počtu pacientov. Vysoký obsah tyramínu je v syroch (zvlášť v plesňových a kultivovaných tvrdých syroch), avokáde, slivkách, banánoch, pomarančoch, malinách.
- **Nízkotuková strava** je pre ľudí trpiacich migrénou veľmi vhodná.
- **Fajčenie** môže vyvolať aj niekoľko migrénových bolestí hlavy, rovnako ako pobyt v zafajčenom prostredí.
- **Rafinované cukry** by nemali byť používané. Aj pre zdravých ľudí sú len druhotnou potravou. Patrí sem stolový cukor a všetky potraviny, kde je stolový cukor použitý.

- **Kofeín** je veľmi známa príčina migrény. Je obsiahnutý nielen v kofeínových nápojoch, ale aj mnohých liekoch (Acylcoffin, Alnagon, Mironal, Ataralgin...)
- **Aditíva v potravinách** – ocot, glutamát sodný, dusičnan sodný, tartrazín, môžu zvyšovať bolestivosť pri záchvate alebo záchvat priamo vyvolať.
- Platí aj zásada **absolútne sa vyhýbať alkoholu** – aj pre jeho priamy účinok na cievy, ale aj pre účinok niektorých jeho prímiesí.
- U niektorých pacientov sa **počas užívania antibiotík** (pre zvýšené hnilobné pochody z porušenia črevnej mikroflóry) záchvaty zhoršujú.
- **Soľ** podporuje hromadenie vody v organizme, čo je jedna z hlavných

príčin migrénových ťažkostí.

- Nezanedbateľný je aj vplyv rôznych parfémov, voňaviek, smogu, výparov organických riedidiel a syntetických farbív, vôňa kvetov.
- **Prechladnutie a stres** môžu vyvolať migrénu a zhoršiť stav.
- Prvým krokom k liečbe pri záchvate je odpočinok v tmavej tichej miestnosti s ľadom na hlave.

**Mária Bratová**

*Použitá literatúra:  
Miniencyklopédia prírodnej liečby  
MUDr. Igora Bukovského*

# Neužívajte ANTIBIOTIKUM bez PROBIOTIKA!

- > *Hnačky sú najčastejšími vedľajšími účinkami antibiotickej liečby*
- > *Až každý štvrtý pacient liečený antibiotikami môže trpieť hnačkou*
- > *Užívanie probiotík znižuje výskyt hnačiek pri liečbe antibiotikami o polovicu.*



Probiotikum by sa malo užívať 2-4 hodiny po požití antibiotika. Obzvlášť sú vhodné probiotiká vo forme spór baktérii mliečneho kvasenia (Nutrolin-B, Nutrolin-B Plus, Lactovita), ktoré sú odolné voči nepriaznivým podmienkam, vrátane kyslého žalúdočného prostredia.

Výhodný je obsah vitamínov skupiny B, pretože ich obsah a produkcia v čreve počas užívania antibiotík, ako aj počas hnačky, klesá a pritom mnohé prirodzene sa vyskytujúce črevné baktérie ich potrebujú k svojmu rastu a deleniu.

> **K svojmu antibiotiku si vyberte vhodné probiotikum!**



# PROBIOTIKÁ

## probiotiká a antibiotiká

# a antibiotiká

*Ludský organizmus je za normálnych okolností kolonizovaný baktériami, ktoré sa nazývajú fyziologická mikroflóra. Baktérie sa fyziologicky vyskytujú na povrchu kože, slizníc a v dutých orgánoch – predovšetkým v čreve. Najčastejšou príčinou likvidácie fyziologickej mikroflóry v súčasnosti je používanie antibiotík. Je potrebné si uvedomiť, že antibiotiká pôsobia všade v mieste svojho prieniku a účinkujú na všetky mikroorganizmy, ktoré sú na ne citlivé.*

**F**aktory, ktoré určujú možný vplyv antibiotika na fyziologickú črevnú mikroflóru, sú:

### 1. biologická dostupnosť antibiotika

U niektorých antibiotík sa do systémového obehu vstrebe viac ako 90 % účinnej látky (neesterifikované cefalosporíny, sultamicilín, niektoré fluorované chinolóny), kým u iných antiinfektív je biologická dostupnosť nižšia ako 50 % (niektoré esterifikované cefalosporíny, niektoré makrolidové antibiotiká, ampicilín), pričom nevstrebávané antibiotikum môže účinkovať na črevné baktérie a redukovať fyziologickú mikroflóru.

### 2. účinok antiinfektív na fyziologickú mikroflóru hostiteľa

Ak sú antibiotiká účinné na najčastejšie baktérie, ktoré sa vyskytujú vo fyziologickej mikroflóre, dochádza k jej redukcii a ku kolonizácii novými baktériami.

### AKÉ SÚ NÁSLEDKY ANTIBIOTICKEJ LIEČBY?

- Počas redukcie fyziologickej mikroflóry sa môžu objaviť patologické procesy, najmä hnačky.
- Môže dôjsť ku kolonizácii „novými“ mikroorganizmami, čo vedie k imunologickej reakcii a možnej lokálnej poruche imunity. Mikroorganizmy, ktoré „de novo“ kolonizujú hostiteľa, môžu byť i patogény, čo môže byť spojené s novým infekčným ochorením. Navyše patogénny mikroorganizmus môže byť v niektorých prípadoch i rezistentný na antibiotiká.
- ▶ Najčastejšou vedľajšou príhodou počas podávania antibiotík sú hnačky spojené s užívaním antibiotík. Kŕče v bruchu často nie sú prítomné alebo sú mierne. Stolica je kašovitá alebo vodnatá, horúčky, zimnice a triašky nie sú prítomné. Počet stolíc za deň väčšinou nepresahuje 10. Prímеси v stolici nie sú prítomné. Histologické zmeny sú minimálne. Sem patrí viac ako 99 % pacientov s hnačkami počas užívania antibiotík. Môže sa však objaviť aj kolitída spojená s užívaním antibiotík, ako aj klostrídiová enterokolitída.
- ▶ Eradikácia fyziologickej mikroflóry horných dýchacích ciest často, najmä u detí, vedie ku kolonizácii patogénnymi a rezistentnými mikroorganizmami, čo je spojené s vznikom recidivujúcich bakteriálnych infekcií horných dýchacích ciest. U imunokompromitovaných pacientov môže kolonizácia horných dýchacích ciest patogénnymi baktériami viesť k ich



prerasteniu do nižších častí respiračného traktu a k vzniku závažných infekcií. V súčasnosti sú mnohé patogénne a niekedy i rezistentné baktérie súčasťou bakteriálneho osídlenia horných dýchacích ciest. Tieto baktérie väčšinou nie sú patogénne pre hostiteľa, môžu sa však šíriť na osoby, ktoré sú s nim v kontakte. Približne 10-30 % detí je kolonizovaných *H. influenzae*, *M. catarrhalis*, *S. pyogenes*, *S. pneumoniae*. Kolonizácia nosohltanu *S. aureus* je veľkým problémom u zdravotníckych pracovníkov, kolonizácia *N. meningitidis* u vojakov a adolescentov v uzavretých kolektívoch – napr. na internátoch.

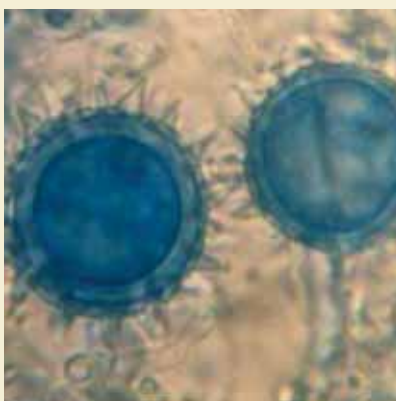
▶ Pri podávaní antibiotík dochádza k likvidácii fyziologickej mikroflóry tráviaceho traktu hlavne v závislosti od použitého antibiotika. Nakoľko 99 % mikroorganizmov fyziologickej mikroflóry sú anaeróbne baktérie (žijúce bez prístupu vzduchu) alebo fakultatívne anaeróbne baktérie, častejšie vznikajú hnačky po antibiotikách, ktoré sú dobre účinné na anaeróby. V ambulancnej praxi sú najčastejšie hnačky po aminopenicilínoch, aminopenicilínoch s inhibítormi betalaktamáz, penicilínoch, linkozamidoch a nitroimidazolových antibiotikách. Menej často sú po makrolidoch, tetracyklínoch a fluorovaných chinolónoch. U cefalosporínových antibiotík je vyšší výskyt hnačiek u esterifikovaných cefalosporínov (napr. cefuroxim axetil). V závislosti od použitého antibiotika varíruje výskyt hnačiek od 5 do 25 %.

▶ Už v roku 1992 zdefinoval mikrobiológ van Saene, profesor univerzity v Liverpoole, princípy tzv. „ekologickej antibiotickej liečby – green antibiotic policy“. Jej cieľom je poskytnúť pacientovi účinnú antibiotickú liečbu, pričom, ak máme k dispozícii viacero režimov s rovnakým klinickým účinkom, uprednostníme režim, ktorý je najšetnejší k fyziologickej mikroflóre. To má za následok nielen zníženie počtu akútnych komplikácií, ale i zníženie kolonizácie rezistentnými kmeňmi. Zníženie kolonizácie rezistentnými kmeňmi má za následok nižšiu šancu prenosu týchto kmeňov v komunite alebo v nemocnici.

▶ Odkedy sa zistilo, že liečba antibiotikami je spojená

>>





Lekári prinášajú zázračné účinky mikroskopickej huby do slovenských lekární. Chorí s plesňovým ochorením kože, nechtov, ale aj bérčovými vredmi, preležaninami, lupienkou, atopickým ekzémom, paradentózou, či vaginálnymi mykózami využívajú novú šancu na svoje uzdravenie. Pomáha im unikátna „múdra huba“ *Pythium oligandrum* z ríše Chromista Stramenopila. A čo to je? *Pythium oligandrum* je mikroskopická huba, ktorá priamym parazitizmom alebo svojou enzymatickou aktivitou pôvodcu nepríjemných kožných ochorení vysaje!

Často si začíname všímať kožu až vtedy, ak sa objavia problémy, napr. kožné a nechtové mykózy, psoriáza, ekzémy a v spojení s inými chorobami potom ešte napr. bérčové vredy, preležaniny a pod. „Sledovaním účinkov kozmetických prípravkov s „múdrou hubou“ sa zaoberáme už dlhú dobu. Táto mikroskopická huba odoberá ako predátor svojim protivníkom (patogénnym plesniam a kvasinkám, na lupienku a ekzémy pôsobí svojou enzymatickou formou) živiny priamo z ich tela, až ich zahubí hladom. Je to upír medzi plesňami, ktorý nie je schopný brať živiny z ničoho než iných plesní. Ak nemá potravu, prestane byť aktívny a odrastá,“ hovorí Dr. Mencl, mikrobiológ Krajskej nemocnice v Pardubicách. A ako sa „múdra huba“ pod choré nechty dostane bez pilovania a strhávanía? „No predsa po vláknach (hyfách) patogénov prerastie pod necht a tu pôsobí, dokiaľ pôvodcu ochorenia nevysilá a úplne

# „Múdra huba“

biologické riešenie nielen na plesne nôh, atopický ekzém a lupienku

## *Pythium oligandrum*

nevysaje. Tak nevznikajú odolnejšie druhy ani rezistencie. Veľmi dobré výsledky porovnateľné s liekmi pozorujeme na mykózach kože i nechtov či na nohách alebo rukách,“ hovorí člen vývojového tímu Radim Klimeš.

Lupienka bola popísaná už v staroveku. Dá sa preto usúdiť, že nepatrí medzi novodobé choroby, ktoré bývajú zaradené medzi tzv. civilizračné choroby. V posledných rokoch však výskyt lupienky stúpa práve v civilizovanom svete. Atopický ekzém a lupienka sú kožné choroby, ktoré dokážu zdeptať človeka po psychickej stránke tak, že ho niekedy vyženú až na okraj spoločnosti. Zle sa šestnásťročnej slečne odmieta pozvanie od chlapca na plaváreň, ak musí byť zahalená od hlavy až k päte.

Ahoj lupienkári,

stále čítam všetky prípady, čo kto máte. S lupienkou som sa stretla pred 3 rokmi, kedy mi začala na kolenách, laktách a trochu vo vlasoch. Od kožného lekára som dostala mastičky, ktoré to trochu tlmili, a tak som to veľmi neriešila, hlavne tiež preto, že som nevedela, čo všetko to obnáša (nikto v rodine to nikdy nemal). Po roku som sa ale osypala od hlavy po päty (bolo to po chorobe). A začala som kadečo zháňať. Znovu liečba na kožnom a slniečko. V apríli som letela do Tuniska. Nádhera, pohoda, a lupienka sa trochu zlepšila. Doma sa ale vrátila, a poriadne. To som sa prvýkrát stretla v lekární s Biodeltou (kúpeľmi) a Biogamou (masť). Masť pomohla odšupinatit všetky veľké plochy. Potom som nasadila kúpele Biodelta, ktoré mi prišli účinnejšie. Mala som 3 kúry, vždy s mesačnou pauzou a po rokoch som znovu čistá. Jednoducho krása, lupienka je preč.

Otvorený bérčový vred, latinsky „ulcus cruris“, je pre svoju početnosť naj-

závažnejším dôsledkom žilných porúch. V okolí dlhodobo sa nehojacej rany je koža tvrdá, tmavá a rana je sprevádzaná bolesťou, výtokmi a pachom. Otvorený bérčový vred je výsledkom dlhodobo porušeného zásobovania kože živinami. Môže sa rozšíriť po celej dolnej oblasti lýtka a vo vážnych prípadoch dochádza aj k chirurgickému zákroku. Pacientom spôsobuje nielen zdravotné, ale hlavne psychické problémy, ktoré ich vylučujú zo spoločnosti.

Pán Anton sa už pripravoval na chirurgický zákrok. Dlhú dobu trpel bérčovými vredmi na pravej nohe a aj keď sa lekárom niekoľkokrát podarilo rany zaceľiť, vždy sa vrátili. Naposledy pred desiatimi rokmi. Od tej doby nič nepomáhalo. V januári sa dočítal o „múdrej hube“ a po niekoľkých aplikáciách mu ošetrujúca primárka povedala: „Čo sa stalo? Zázrak?“ I dnes pán Anton stále chodí po svojich. „Dochádza k nám niekoľko pacientov, ktorí si aplikujú prípravok s „múdrou hubou“ na bérčové vredy. Sledujeme výrazné zlepšenie nielen samotnej rany, ale aj sprievodných príznakov,“ potvrdzuje MUDr. David Stuchlík, primár dermatologického oddelenia Krajskej nemocnice v Pardubicách.

**Prípravky s „múdrou hubou“ sú:**

- **Biodeur** – eliminuje vláknité mykózy na nohách a pod nechtami na nohách,
- **Bio Block** – proti mykózam nechtov na rukách,
- **Biomycosin** – pre potlačenie nepriaznivého mikrobiologického osídlenia rán kože pri preležaninách a bérčových vredoch a pre stimuláciu ich hojenia,
- **Kúpele a Biogama krém** – proti Dermatitit atopica a Psoriasis vulgaris,
- **Bio Plus** – proti paradentóze a zápalom úst,
- **Feel Fresh** – pri vulvovaginálnych mykózach.

Ak máte otázky, radi vám odpovieme na našej infolinke: 0905 43 71 07, príp.: e-mail: vitamax@szm.sk

Pozrite aj:

[www.pythium.cz](http://www.pythium.cz) a [www.biopreparaty.cz](http://www.biopreparaty.cz)

### CHLOE tbl. (Zentiva, Česká republika)

**Indikačná skupina:** hormonálne kontraceptívum, dermatologikum

**Účinná látka:** cyproterón acetát 2 mg (CPA), ethinylestradiol 35 µg (EE) (Diane 35, Minerva)

**Charakteristika:** CPA má výrazný gestagénny účinok s významnou antian-drogénnou aktivitou. Tlmí zvýšenú funkciu mazových žliaz, ktoré hrajú úlohu v rozvoji seborhey a akné. Hlavným mechanizmom antikoncepcného účinku je inhibícia ovulácie, zmena endometria a viskozity cervikálneho hlienu.

**Indikácie:** terapia androgéndependentných ochorení u žien, ktoré si želajú antikoncepciu, napr. akné, či androgénna alopecia

**Dávkovanie:** 1 tbl. denne od 1. dňa cyklu



### PRENESSA tbl. 30 x 4 mg, 90 x 4 mg

(Krka, Slovinsko)

**Indikač. skupina:** antihypertenzívum, terapia symptomatického zlyhania srdca

**Účinná látka:** perindopril erbumin (Prestarium)

**Charakteristika:** maximálny účinok je pozorovaný po 4-6 hodinách, pričom na rozvinutie plného účinku sú potrebné asi 4 týždne. Perindoprilát znižuje plniace tlaky v pravom aj ľavom srdci, znižuje periférny cievný odpor, dochádza k miernemu zníženiu tepovej frekvencie a zvýšeniu výdaja srdca.

**Indikácie:** terapia hypertenzie a symptomatického zlyhania srdca, prevencia ischemickej mozgovej príhody v kombinácii s indapamidom

**Dávkovanie:** 4-8 mg jedenkrát denne



### LECARDOP SR 100/25 mg, 200/50 mg

(Teva, Francúzsko)

**Indikačná skupina:** antiparkinsonikum

**Účinná látka:** levodopa, karbidopa

**Charakteristika:** prípravok obsahuje levodopu ako prekursor dopamínu a karbidopu, ktorá inhibuje dekarboxyláciu levodopy na periférii a tak umožňuje jej zvýšený prísun do mozgu.

**Indikácie:** idiopatická Parkinsonova choroba

**Dávkovanie:** 1-6 tabliet denne prísne podľa rady lekára



### INSPIRA tbl. 30 x 25 mg, 30 x 50 mg

(Pfizer, Veľká Británia)

**Indikač. skupina:** antagonist aldosterónu

**Účinná látka:** eplerenon

**Charakteristika:** eplerenon je blokátor mineralkortikoidných (aldosterónových) receptorov. V porovnaní so spironolaktómom má vyššiu selektivitu a menšie endokrinné (progestačné a antiandrogénne) účinky

**Indikácie:** doplnok k štandardnej terapii hypertenzie betablokátormi. Znižuje riziko morbidity a mortality u pacientov s dysfunkciou ľavej komory po infarkte myokardu.

**Dávkovanie:** 25-50 mg jedenkrát denne



### AMYX tbl. 1 mg, 2 mg, 3 mg, 4 mg

(Zentiva, Česká republika)

**Indikačná skupina:** perorálne antidiabetikum

**Účinná látka:** glimepirid (Amaryl, Glemid, Glimepid, Oltar)

**Charakteristika:** p.o. antidiabetikum patriace do skupiny derivátov sulfonylurey. Stimuluje uvoľňovanie inzulínu z beta-buniek pankreasu. Má výrazný extra-pankreatický účinok – zvyšuje citlivosť tkanív na inzulín a inhibuje glukoneogénu.

**Indikácie:** terapia diabetes mellitus II. typu, ak diéta, fyzická aktivita a redukcia hmotnosti nevykazujú dostatočné výsledky

**Dávkovanie:** prísne individuálne podľa rady lekára



### CYMBALTA por.cps. 30 mg, 60 mg

(Eli Lilly, Holandsko)

**Indikačná skupina:** antidepresívum

**Účinná látka:** duloxetín HCl

**Charakteristika:** duloxetín je kombinovaný inhibítor spätného vychytávania serotonínu a noradrenalínu. Nemá významnejší vplyv na neurotransmisiu histamínu, dopamínu, acetylcholínu a adreálnu. Účinok duloxetínu okrem iného spočíva aj v tmení bolesti v zostupných, bolest vedúcich dráhach CNS.

**Indikácie:** terapia depresívnych epizód, terapia diabetickej neuropatickej bolesti u dospelych

**Dávkovanie:** 30-60 mg jedenkrát denne



# SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

## Figuran

Sirup s výtlačkom z liečivých rastlín priaznivo pôsobí pri regulácii telesnej hmotnosti. Pôsobí aj ako mierne laxatívum a je vhodný pre diabetikov.

Čaj sa používa ako podporný prostriedok pri regulácii telesnej hmotnosti, upravuje metabolizmus a pôsobí ako mierne laxatívum.

**FYTO PHARMA** Fytopharma, a.s.  
Dukelských hrdinov 651, 901 27 Malacky, www.fytopharma.sk

**Hľadajte vo svojej lekárni**



*EudraPharm – je databáza prístupná na internetovej adrese [www.eudrapharm.eu](http://www.eudrapharm.eu), ktorá je zdrojom informácií o všetkých liečivách určených na humánne, ako aj veterinárne použitie, ktoré sú v Európskej únii a Európskom hospodárskom priestore registrované.*

## EudraPharm

– zdroj informácií o liečivách

**E**udraPharm vznikla na základe článku 57(1) l a 57(2) Nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 726/2004, ktoré stanovuje postupy spoločenstva pri povoľovaní liekov na humánne použitie a na veterinárne použitie a pri vykonávaní dozoru nad týmito liekmi a ktorým sa zriaďuje Európska agentúra pre lieky.



Úlohou agentúry bolo vytvoriť databázu liekov, ktorá má byť prístupná širokej verejnosti a zabezpečiť jej aktualizáciu a spravovanie nezávisle od farmaceutických firiem.

Vývoj databázy prebieha po etapách, pričom sa uprednostňujú lieky, povolené na základe kapitoly 4 hlavy III Smernice č. 2001/83/ES a Smernice č. 2001/82/ES. Databáza sa potom rozšíri tak, aby obsahovala všetky lieky, umiestnené na trh v EÚ.

Momentálne je prístupná iba v anglickom jazyku, ale v budúcnosti by mala byť dostupná vo všetkých oficiálnych jazykoch EÚ, teda aj v slovenčine.

V súčasnosti poskytuje informácie o povolených výrobcovoch vo forme:

- Základných údajov (označenie výrobku, účinné látky, názov držiteľa povolenia na uvedenie na trh, atď.) s možnosťou ich vyhľadávania
- Liniek k dokumentom o výrobku (súhrn charakteristík výrobku, príbalový leták a označenie vo formáte pdf).

Terajšie funkcie databázy sú vyhľadanie len obmedzeného druhu výrobkov, prehliadanie výrobku podľa názvu v abecednom poriadku. Tieto budú rozšírené o ďalšie funkcie a bude možno vyhľadať všetky typy informácií o výrobku, registrovať sa s možnosťou nastavenia vlastných predvolieb, získania aktualizácií, prezerania upozornení a údajov o nežiaducich účinkoch a prezerania referencií v európskej databáze klinických prípadov (EudraCT).

[www.eudrapharm.eu](http://www.eudrapharm.eu) [cit. 2007-1-3]

• EÚ nedávno dokončila politický a právny rámec pre tzv. bioekvivalentné lieky, čím sa trh EÚ otvoril pre generické verzie biotechnologicky odvodených liekov.

## Bioekvivalenty

prichádzajú na európsky trh

**V**šetky lieky sú chránené 20-ročným patentom. Po vypršaní patentu môžu tieto lieky vyvíjať a vyrábať aj ostatné farmaceutické spoločnosti. V Európe práve končí alebo už vypršala patentová a dátová ochrana prvých biofarmaceutík. Táto skutočnosť otvára trh novým generickým „kópiám“ týchto produktov, ktoré sa označujú ako bioekvivalenty.

Doteraz neexistoval právny rámec pre generické lieky, získané prostredníctvom biotechnológií. Touto skutočnosťou sa zaoberala revízia európskej farmaceutickej legislatívy, v ktorej špecifické ustanovenia zavádzajú právny rámec pre biogeneriká, teraz označované ako ekvivalentné biologické medicínske produkty. Všeobecnú regulačnú smernicu pre hodnotenie a schvaľovanie ekvivalentných biologických medicínskych produktov mali členské štáty EÚ transponovať do svojej legislatívy do 30. októbra 2005.

Rámec EÚ pre biogeneriká je teda už v platnosti. Po vypršaní patentov a dátovej exkluzivity originálnych biofarmaceutických produktov môžu byť po primeranom testovaní svojej bezpečnosti, kvality a účinnosti na európsky trh spustené vybrané bioekvivalentné lieky. To ukončí monopol veľkých výrobcov liekov v oblasti biofarmaceutík a vďaka konkurencii na trhu by mohlo viesť k zníženiu cien biotechnologických liekov.

Európsky úrad pre generické lieky (EGA) nový legislatívny rámec uvítal a je presvedčený, že EÚ je na najlepšej ceste stať sa „svetovým centrom výskumu, vývoja a produkcie novej generácie dostupných biotechnologických liekov, čo bude pre EÚ znamenať veľkú komparatívnu výhodu pred inými krajinami – napr. Spojenými štátmi a Japonskom.“ „Z hľadiska inovácií a podpory výskumu a vývoja v sektore nie je legislatívny rámec pre bioekvivalenty jednoznačne pozitívny vecou, pretože umožňuje trhu „kopírovať“ existujúce lieky,“ uviedol predseda pracovnej skupiny pre bioekvivalentné medicínske produkty združenia EuropaBio Tom Bols.

Aktuálny rámec EÚ nezahŕňa označovanie bioekvivalentov. EuropaBio poukázala na tento nedoriešený problém a zdôraznila potrebu jedinečného názvu a označenia pre bioekvivalenty: „Jasné a odlíšene označovanie je nevyhnutné, aby sa predišlo zámenám inovatívneho produktu a bioekvivalentu, a pre umožnenie priebežného monitorovania bezpečnosti medicínskych produktov.“

[www.euractiv.sk/](http://www.euractiv.sk/) [cit. 2007-1-3]

Tatiana Kobidová

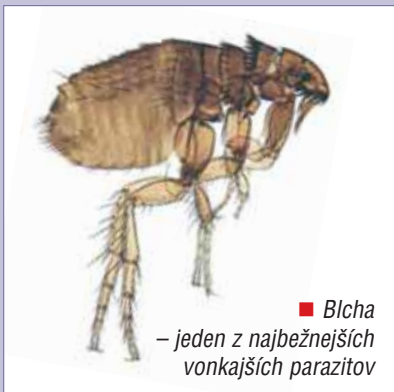
# FRONTLINE®



– najpoužívanejší prípravok na vonkajšie parazity našich štvornohých priateľov

## Čo s vonkajšími parazitmi našich štvornohých priateľov?

Ešte predtým, než túto otázku zodpovieme, je nutné spomenúť najčastejšie parazity diagnostikovateľné majiteľom. Prvým z nich je blcha. Blcha je parazit, ktorý sa u psa, resp. u mačky objaví aspoň raz za život. Čím je pes v kontakte s väčším počtom zvierat častejšie, tým je riziko zablšenia väčšie.



■ Blcha  
– jeden z najbežnejších vonkajších parazitov

### Niekoľko faktov zo života blých:

- párenie nastáva 24 až 48 h po prvom satí krvi
- spúšťanie vajčiek 24 h po párení (50 denne, 100 dní)
- liahnutie larvy po 2–14 dňoch
- tvorba kukly po 5–14 dňoch
- liahnutie dospelaj blchy po 7–180 dňoch
- priemerná dĺžka vývojového cyklu je 21–28 dní (12–325 dní)

### Niekoľko problémov:

- zamorenie prostredia (vidíme iba 5 % blšej populácie, larvy a vajička nie), alergická dermatitída na blšie uhryznutie, me-

dzihostiteľ psev pásomnice, prenos chorôb. Druhým, nie menej významným, a určite nie posledným, parazitom je kliešť (v tomto článku nie je priestor na vyratúvanie druhov kliešťov zastúpených na našom území). Samotné uchytenie kliešťa nemusí byť v konečnom dôsledku problémom (okrem lokálneho dráždenia). V prípade tejto parazitózy z praktického hľadiska je omnoho významnejší prenos rôznych ochorení nebezpečných pre hostiteľa (Borelióza, Babezióza...). K prenosu týchto ochorení dochádza vždy určitý čas po prisatí nakazeného kliešťa. Práve táto skutočnosť je pre prenos ochorení dôležitá, a preto je potrebné



■ Kliešť – nebezpečný prenášač rôznych ochorení.

voliť prípravok s vynikajúcim cídny (smrtiacim) účinkom.

V prípade oboch týchto parazitóz by majiteľom mala byť bližšia prevencia než terapia.

Pred zodpovedaním prvej otázky si však položíme ďalšie:

- Aký druh zvierata potrebujem ošetriť? Psa? Mačku? Oboje?
- Akú vekovú kategóriu chcem ošetriť? Mladé zviera (štieňa, mača)? Gravidnú suku?
- Chodievam so psom pravidelne von za každého počasia? Je potrebná vodovzdornosť?
- Mám doma deti, ktoré domáceho miláčika milujú?

Ak ste na ktorúkoľvek z uvedených otázok odpovedali áno (prípadne na všetky), odpoveďou na prvú otázku je **FRONTLINE®**.



Tu je jeho stručná charakteristika:

- **2 aplikačné formy** (spray – celotelová aplikácia presným dávkovaním, spot on – lokálna aplikácia v kohútikovej oblasti)
- **dlhotrvajúci účinok** (cca 2-3 mesiace proti blhám, cca 1 mesiac proti kliešťom)
- **rýchly nástup účinku** (spray okamžite, spot on do 24 až 48 hodín po aplikácii, 6x vyššia koncentrácia v odporúčanej dávke ako je nutná na usmrtenie blchy)



- **vodovzdornosť** (väzba účinnej látky v kožnom maze na povrchu, ako aj v mazových žľazách)
- **spot on forma pre takmer všetky hmotnostné kategórie** (od 2 do 60 kg, pri nižšej hmotnosti je výhodnejšie použiť spray)
- **bezpečnosť pri nesprávnej aplikácii**, ako aj pri predávkovaní (u psa 56-násobok a u mačky 24-násobok odporúčanej dávky bol testovaný bez nežiaducich účinkov)
- **bezpečnosť pre všetky vekové kategórie** (spray od 2. dňa veku, spot on od 10. týždňa)

**MVDr. Róbert Leinstein**  
produktový manager na lieky pre  
spoločenské zvieratá firmy Merial v SR  
tel.: 0903 21 98 91



Tak ako každý rok, aj koncom roku 2006 sme vyhodnotili najlepších odberateľov spomedzi veterinárnych lekárov, ako aj spomedzi najlepších chovateľských predajní.

## ODMENILI SME najlepších odberateľov

Opäť sa stretli v príjemnom prostredí penziónu „U krba“ v starobylej Nitre za MED-ART MVDr. Ivan Fiebig, MVDr. Peter Kováč, Ing. Zlatica Látečková a za KVL SR MVDr. Elemír Žoldoš. Nad celým priebehom losovania bdela podniková právnička Mgr. Petra Belková, ktorá potvrdila regulérnosť celej akcie.

*A teraz to najdôležitejšie. Kto bol vylosovaný?*

Z veterinárnych lekárov:

**1. cenu – exotický zájazd v hodnote 100 000 Sk** vyhral MVDr. Jozef Malček z Rímskej Soboty.

**Vikendový pobyt v Paríži pre 2 osoby v hodnote 20 000 Sk** vyhrali piati šťastlivci, a to: MVDr. Renáta Stachovičová, MVDr. Vladimír Kusý, MVDr. Zuzana Stassiková, MVDr. Andrej Barta a MVDr. Jozef Adamec.

**LCD Bravia televízor v hodnote 50 000 Sk** poteší MVDr. Evu Hegyiovú a MVDr. Kvetoslavu Supukovú.

**Mobilný telefón Nokia G280 v hodnote 10 000 Sk** vyhral MVDr. Lubomír Salaj a MVDr. Juraj Scherhauser.

Poslednou cenou bol **digitálny fotoaparát Olympus FE 180 v hodnote 7 000 Sk**, ktorý pod vianočný stromček dostali MVDr. Martin Lukan, MVDr. Július Halgoš a MVDr. Vladimír Cipák.



■ Šéfredaktorka časopisu Status veterinarius MVDr. Alena Micháľová vylosovala tých najlepších.

V obchodnej sieti vyhrali vianočné darčeky Vladimír Mráz z Bánova, a to **televízor LCD Sony Bravia v hodnote 35 000 Sk**, **vikendový pobyt v Paríži pre 2 osoby v hodnote 20 000 Sk** získala Soňa Matiašová z Hnúšte, **digitálny fotoaparát Olympus FE 180 v hodnote 7 000 Sk** potešil Tomáša Knoška zo Senice a Vojtecha Szalaia z Komárna a poslednou cenou boli **2 mobilné telefóny Nokia 6020 v hodnote 5 000 Sk**, ktoré poputovali do Liptovského Mikuláša Milanovi Matejkovi a do Turzovky Jane Brezinovej.

Všetkým výhercom blahoželáme!

MVDr. Peter Kováč

# ČITATEĽSKÁ a voňavú odmenu súťaž

Milí čitatelia,

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



1. Výstavu ktorej českej maliarky môžete vzhliadnuť v administratívnych priestoroch nitrianskeho závodu našej spoločnosti?



2. Ako sa nazýva posledná časť pozemskej trilógie, ktorú pripravuje Radošinské naivné divadlo v sezóne 2006/2007?



3. Homeopatia môže pomôcť pri liečbe sezónnej alergie. Vymenujte aspoň 2 voľne dostupné lieky firmy BOIRON na liečbu alergie.



4. Ktoré probiotiká odporúča firma S&D Pharma požití antibiotiká?



5. Na akej webstránke, spomínanej v našom časopise, sú dostupné informácie o registrovaných liečivách určených na humánne, ako aj veterinárne použitie?



6. Ako sa nazýva najpoužívanejší prípravok na vonkajšie parazity našich štvornohých priateľov, ktorý ponúka firma Merial?



7. Výrobky TENA pomáhajú pri ťažkostiach s únikom moču. Sú hradené zdravotnou poisťovňou. Vymenujte aspoň 3 produkty z tejto rady.



8. Pythium oligandrum je biologické riešenie pre viaceré kožné ochorenia. Vymenujte aspoň 3 produkty s „múdrohubou“ spomenuté v našom časopise.



9. V ktorom roku bol oficiálne založený dynamický šport – squash?



10. V ktorom meste a v ktorom mesiaci sa pri príležitosti Medzinárodného dňa celiakie uskutoční stretnutie celiatikov spojené s ukázkami pečenia a nákupom bezpečných výrobkov?

■ Vaše odpovede očakávame do 4. mája 2007. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu kozmetiku OLIVIA – zvláčňujúce telové mlieko s olivovým olejom, ktorú nám do súťaže venovala fa. OTAKAR HORÁK – KONTIPRO. Žrebovanie sa uskutoční 10. mája 2007. Desiatí víhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca jún 2007.



■ Víhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 5/2006: Stano Spišák, Hôrka, Mária Ševčíková, Revúca, Mgr. L. Kocán, Spišská Sobota, Bucová Mária, Betlanovce, Peter Slivka, Spišský Štiavnik, Katarína Horná, Z. Moravce, Ladislav Mačaj, B.Bystrica, Elena Šovčíková, Zvolen, Štefan Rákoci, Hozelec, Dr. Diana Millyová, Bratislava

■ Súťaž GEMMOTERAPIA: Helena Paučová, Zvolen

*Všetkým víhercom gratulujeme a ďakujeme!*

redakcia časopisu MEDIUM

## NEPREHLIADNITE!

V minulom vydaní časopisu MEDIUM sme nesprávne uviedli termín najväčšej lekárskej výstavy v Európe EXPOPHARM. Správny termín pre rok 2007 je 27. až 30. september.



Za chybný údaj sa ospravedľujeme autorom príspevku, ako aj vám, milí čitatelia.

redakcia časopisu

# Porozumenie a pomoc pri ťažkostiach s únikom moču

- Pomôcky pre ľahkú, strednú a ťažkú inkontinenciu
- Váš partner v oblasti profesionálnej opatery
- Vyššia kvalita inštitucionálnej a domácej starostlivosti



## TENA Lady TENA for Men

### Absorpčné vložky

- suchý povrch vďaka špeciálnej vrchnej vrstve a superabsorbentu
- systém kontroly zápachu Odour Control™ obmedzuje vznik zápachu
- TENA Lady a TENA for Men sú jednotlivo hygienicky balené

## TENA Slip

### Plienkové nohavičky pre ťažkú inkontinenciu

- dokonalá ochrana pri úniku moču a stolice
- možnosť opakovaného zalepovania
- indikátor vlhkosti upozorní na nutnosť výmeny
- tri stupne savosti

## TENA Flex

### Absorpčné nohavičky pre ťažkú inkontinenciu

- priedušné - s vrstvou Air Dry Layer™, ktorá umožňuje cirkuláciu vzduchu
- s mäkkým priedušným pásom, ktorý uľahčuje výmenu pomôcky
- s novým rýchloupevňovacím systémom pomocou suchých zipsov

## TENA Pants

### Absorpčné nohavičky pre strednú a ťažkú inkontinenciu

- priedušné
- veľmi jednoduchá manipulácia
- možno obliekať a vyzliekať ako spodnú bielizeň
- obzvlášť vhodné pre mobilných pacientov

## TENA Comfort

### Vkladacie plienky

- jednoduchá manipulácia
- indikátor vlhkosti upozorní na nutnosť výmeny
- odporúčame používať s fixačnými nohavičkami TENA Fix

## TENA

### Liečebná kozmetika určená pre inkontinentných pacientov

- k ošetrovaniu namáhanej a starnúcej pokožky



Výrobky TENA sú hradené zdravotnou poisťovňou.

SCA Hygiene Products, spol. s r. o., Divízia inkontinencie, Bajkalská 25, 827 18 Bratislava  
www.TENA.sk



# Heřo Baby



# Lactum

## DVOJITÁ OCHRANA PRE NAJMENŠÍCH

PREBIOTIKÁ + PROBIOTIKÁ = SYNBIOTIKÁ

**Prebiotiká** – podpora prirodzenej črevnej mikroflóry

**Probiotiká** – prirodzená súčasť zdravej črevnej mikroflóry

**Synbiotiká** – prebiotiká + probiotiká = synbiotický efekt = > zvýšenie vzájomného účinku prebiotík a probiotík

**LCP tuky** – podpora zmyslových a poznávacích funkcií

**α-laktalbumín** – optimálny zdroj esenciálnych aminokyselín

**Nukleotidy** – podpora imunity a vývoja tráviaceho traktu

