

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

3/2007

www.medart.sk

EXPOPHARM

najväčšia lekárnická výstava v Európe
27. až 30. septembra 2007 v Düsseldorfe

kto chce,
hľadá spôsoby

CELIAKIA
problém mnohých

NOVÁ NÁDEJ

v odvykaní od fajčenia

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



jedinečný trojzložkový gél

od firmy

ratiopharm

Dolobene® gél 20 g



- **zmierňuje bolesť**
- **odstraňuje zápal**
- **zmenšuje opuch**
- **regeneruje a ochraňuje pokožku**

Účinná liečba pri zápale, poranení a bolesti svalov, kĺbov, šliach (pomliaždeniny, vytknutia, preslenia) a ochorení žíl dolných končatín (povrchové opuchy a zápaly sprevádzané bolesťou a začervenaním).

Skrátená informácia o lieku

Zloženie: liek obsahuje heparinum natricum (sodná soľ heparínu) 500 I.U., dimethylis sulfoxidum (dimetylsulfoxid) 166,6 mg, dexpanthenolum (D-pantenol) 25 mg v 1 g gélu. Pomocné látky: Rosmarini etheroleum (rozmarínová silica), pini pumilionis etheroleum (kosodrevinová silica), citronellae etheroleum (citronelová silica), macrogolglyceroli hydroxystearas (cremophor CO 455) (glyceromacrogolhydroxystearal), acidum polyacrylicum (carbomerum 980) (kyselina polyakrylová), trometanolum (trometanol), alcohol isopropyllicus (izopropylalkohol), aqua purificata (čistená voda). Indikácie: Choroby spojené s opuchmi, podliatinami a zápalmi po uzatvorených poraneniach svalov, šlachových puzdier, väzov, kĺbov, ako sú pomliaždeniny a podliatiny, podvrtnutie, preslenie, tenisový laket, zápal šliach, zápal šlachovitých puzdier a bursitída. Akútna neuralgia, spondylogénne neuropatie, bolestivé ochorenia okolia ramenného kĺbu. Dávkovanie a spôsob použitia: naneste gél 2 – 4 krát denne na postihnuté oblasti. Na plochu veľkosti kolena sa nanáša prúžok dlhý asi 3 cm. Aplikujte a natrite tenkú vrstvu Dolobene gélu na veľkú plochu kože alebo v prípade abrázií, blízko bolestivej oblasti. Miesto, na ktoré sa gél aplikuje, musí byť bez liečiv, kozmetických prípravkov a chemikálií. Neaplikujte Dolobene gél na sliznice (do očí, úst, nosa), otvorené rany alebo porušenú kožu alebo kožu náchylnú na poškodenie (napríklad po ožiarení, ťažké popáleniny, operačné jazvy). Balenie: 20 g, 50 g. Dátum poslednej revízie: Január 2007.

Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.

jún/2007



MEDIUM 3/2007
štvrťročník
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

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

registrácia:

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

redakcia:

šéfredaktorka:

Beáta Račeková *-ra-*

redakčná rada:

Mgr. Hilda Némethová

Ing. Vladimír Piesecký *-pie-*

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

Ing. Štefánia Pichaničová

Martin Štefanec M.A.

Mgr. Marta Hároníková *-ha-*

PharmDr. Zlatica Bártovej

Mgr. Michal Holec

Tatiana Kobidová

vizuálna koncepcia, layout:

APEL, spol. s r. o., Nitra

tlač:

STRATEG, s. r. o., Palárikovo

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

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

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

www.medart.sk

obsah

z obsahu vyberáme:



o nás

05

METAMORFÓZA

– výstava fotografií v priestoroch spoločnosti MED-ART

07

MED-ARTova kvapka

Pranostiku „Medardova kvapka štyridsať dní kvapká“ sme v deň sv. Medarda v závode Nitra vyhlásili za „MED-ARTovu kvapku“ a 32 zamestnancov darovalo najvzácnejšiu tekutinu.

14

Medzinárodný deň detí

– fotoreportáž z troch podujatí venovaných deťom z troch miest

radíme vám

20

Kto che, hľadá spôsoby, kto nechce, výhovorky

Nedovoľte, aby vaše sny stroskotali na slovnom spojení „Áno, ale...“ Nechajte sa nimi pohltiť natoľko, aby sa výhovorky stali neakceptovateľnými.



alternatívna farmácia

24

Ako si udržať zdravie pomocou gemmoterapie

– účinná pomoc pri jesennom prečisťovaní a posilňovaní organizmu

zdravie & wellnes

27

Čo je vlastne celiakia?

Diagnostika ochorenia, priebeh, liečba, diéta pri chronickom, celoživotnom ochorení.

30

Výživa a obličkové ochorenia – dôsledky zlyhania obličiek

34

Dedičné metabolické poruchy v súčasnosti

Prinášame vám zoznam známych dedičných metabolických ochorení so stručnou charakteristikou.

37

Champix prináša novú nádej v odvykaní od fajčenia

Je preukázané, že priemerná dĺžka života fajčiara je takmer o 10 rokov kratšia ako v prípade nefajčiara. Champix mu ponúka dosiaľ najefektívnejšiu formu liečby závislosti od nikotínu.

veterinárne okienko

45

BAYVAROL – moderná terapia klieštikovitosti včely medonosnej

– chráňte dlhodobo svoje včelstvá

z informačného portálu MZ SR



...kedy, čím a ako očkovať



HOLD *deťom*

Milí priatelia MED-ARTu!

v tomto svojom treťom príspevku v roku 2007 chcem znovu ostať verný rodine. Po predchádzajúcich úvodníkoch venovaných mamám a otcom, pokúsím sa zamyslieť aj nad našimi deťmi.

Dieťa je ako špongia. Nasáva do seba všetko, čo ho obklopuje. Dieťa naberá z rodiny alebo zo spoločnosti tie hodnoty, ktorými rodina a spoločnosť žije. My, otcovia a mamy, im odovzdávame svoje skúsenosti našej súčasnej generácie. Budúce generácie našich detí budú také, aké hodnoty budeme do nich vstievovať.

Je niekoľko otázok, ktoré mi pri tomto úvodníku napadajú a nad ktorými sa nám treba zamyslieť: Sme ako rodičia ochotní odovzdávať hodnoty pravdy života? Sme pripravení v každodennom živote ukazovať deťom dobro a krásu? Odstránili sme z prostredia našich detí všetko, čo nám vadilo v našom detstve a naopak – doplnili sme to, čo nám v našich rodinách chýbalo?

Budúcnosť nášho dieťaťa prichádza a prechádza hlavne cez rodinu. Chceme deti počúvať? Hovoríme k nim a ony nás nepočujú? Čítame deťom a ony nás nevnímajú? Hovoria deti k nám a my nevieme čo?

Čo si asi povie naše dieťa ráno, keď sa zobudí? Je jedno, či má štyri alebo dvadsať rokov. Hovorí si vo svojom duchu:

„Chyť ma za ruku, otec, mama, dovoľ mi vložiť do tvojej ruky moju slabú dlaň, aby som nezablúdil?“

Kiežby vo svojom srdci vždy aj pokračovalo:

„Veď vy, mama, otec, ma vediete správnym smerom. Chránite ma od strachu, nepokoja a neistoty. Nech sa nachádzam a žijem v akýchkoľvek podmienkach, keď mám vás, cítim sa bezpečne. A keď aj raz nebudete stáť pri mne, v myslí si na vás spomeniem, dotknem sa vášho srdca, pocítim vašu lásku, ktorá je väčšia ako oceán. Lásku, ktorá vo mne nikdy neprestane prúdiť. To je pre mňa nádherná istota a túto istotu, aj vďaka vám, mama, otec, sa budem aj ja snažiť odovzdávať svojim deťom.“

PharmDr. Ján Holec



výstava fotografií v MED-ARTE

Metamorfóza

V jarných dňoch rozžiarila spoločenské priestory MED-ARTu výstava fotografií motýľov zachytená objektívom Jozefa Šelingu pod názvom Metamorfóza. Jozef Šelingu, profesor Teologickej fakulty v Nitre, dodal našim obchodným priestorom vznešenosť a ľahkosť. Motýle boli síce najskôr nepeknými húsenicami, ich premena však zasiahla každú oblasť ľudských vnemov. Oslovila všetkých, ktorým nestačí len vidieť, ale dokážu aj citlivo vnímať seba a svoje okolie. Premena – metamorfóza...

objavme motýle v nás



Šašo a húsenica

Výkriky v cirkuse mĺknu, svetlá jedno za druhým zhasínajú, diváci sa vracajú domov. Usmievajú sa alebo ešte vybuchujú smiechom, mysliac na grimasy šaša. Zaspávajú celkom spokojní, lebo to stálo za to.

Šašo ešte naličený vlečie obrovské bagandže po asfalte tmavou uličkou. Smutný premýšľa o svojom osude: „Aké čudné je moje zamestnanie. Zabávali sa ako blázni. A predsa sú to oni, ktorí robia grimasy, stačí len, aby sa pozreli do zrkadla. Treba ich vidieť v autobuse alebo v práci. Ich tváre vyzerajú tak komicky, až plačem od smiechu. V podstate sa môžu zabávať sami na sebe. Vôbec ma nepotrebujú. Okrem iného, vôbec ma nepoznajú. Myslia si, že som celý farebný, pritom v mojom vnútri je všetko čierne a len trošička bieleho.“

Ponorený do svojich smutných myšlienok sa šašo oprel o pouličnú lampu. Jedna húsenica práve zliezla, po tom, čo zhltna sústo svetla. Začala sa šplhať po šašovom kabáte, čoskoro sa stretli tvárou v tvár.

„Môj Bože, aké hrozné zvieratko!“ vykrikoval, keď ju zazrel. „Ako možno vymyslieť také strašidlo?“ „Ale, ale,“ zareagovala urazená húsenica, „pohrdaš mnou bez toho, aby si vedel, kto som. Som húsenicou len určitý čas. Budem však dlho motýľom. Som možno škaredá, možno, ale vo vnútri je všetko farebné a samá krajka. Ty nie si taký! Čoskoro z tmavej kukly vytryskne zázrak prírody. Moje farby sú hodnotnejšie ako tvoje. Po odmaskovaní prestávaš existovať.“

Šašo celkom zahanbený začal filozofovať: „Koniec koncov, či si šašo alebo húsenica, treba nazrieť pod ulitu, aby si mohol pozerať zvnútra a poznať, kým alebo čím sa ten druhý práve stáva. Ak chceš milovať motýle, je potrebné milovať aj húsenice. V každom z nás, či sme šašovia alebo nie (svojím spôsobom je ním každý z nás), je rodiaca sa osoba. Je potrebné, aby sme milovali škrupinu, ak sa chceme dotknúť hĺbky srdca.“

Boh v každom prípade miluje v nás „húsenice“, aby sa z nás mohli stať „motýle“.

(R. Devos)





Hľadáme netradičné cesty porozumenia

Deň čo deň sa spolu stretávame pri napĺňaní nášho motta: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...“ MED-ART tým, že venuje maximálne úsilie zabezpečeniu liekov a zdravotného materiálu pre vašu lekárňu, vy svojím prístupom k pacientovi pri komplexnom zabezpečovaní jeho potrieb.

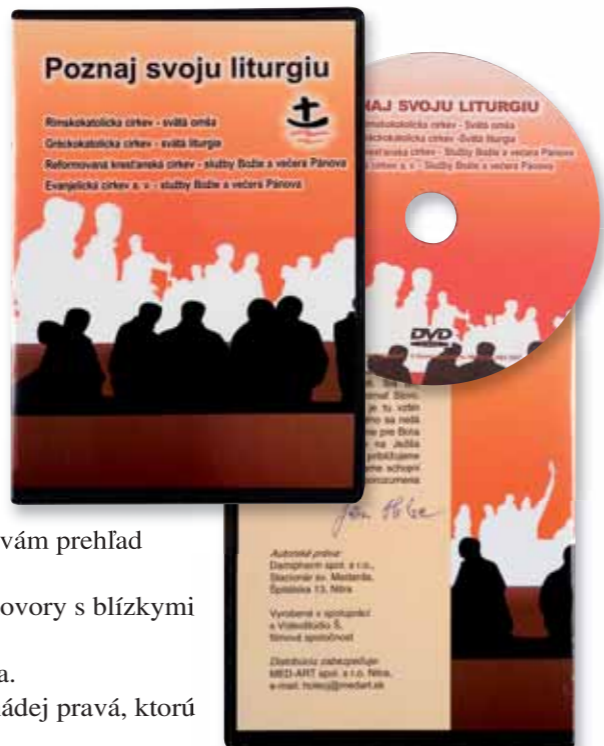
Vy vidíte pacienta nielen cez lieky, ale celostne aj cez jeho chorobu a psyché. Hľadáte k nemu cestu, aby sa prelomili bariéry, aby ste sa k nemu priblížili a vzájomne si porozumeli.

Ponúkame vám netradičné DVD, ktorého výrobu sponzorovala aj naša spoločnosť MED-ART. DVD – *Poznaj svoju liturgiu* vzniklo ako príspevok k ekumenizmu a ako snaha počuť výzvu Jána Pavla II.: „*Robme ekuménu aj netradičným spôsobom*“.

Za pomoci tohto DVD chceme prispieť k otvorenému dialógu tam, kde pod jednou strechou žijú a stretávajú sa rôzne konfesie. Téma ekumenizmu poučí, posilní na duchu a dá vám prehľad o jednotlivých konfesiách. Vo chvíľach oddychu si môžete nájsť čas na rozhovory s blízkymi o témach, ktoré upevnia vašu rodinnú blízkosť. Môže slúžiť aj ako darček alebo učebná pomôcka. Ako hlavná myšlienka tu dominuje nádej. A to nádej pravá, ktorú nedáva bohatstvo či moc.

Ak chcete podporiť myšlienku tichého búrania bariér a hľadať cestu vzájomného porozumenia a spolupžitia, objedajte si DVD prostredníctvom MED-ARTu, ktorý zabezpečuje distribúciu. Výťažok z predaja bude venovaný podpore stavania mostov medzi ľuďmi netradičným a nenásilným spôsobom.

Cena DVD – *Poznaj svoju liturgiu* je 300,- Sk.



S úctou a vďakou, že nám pomáhate pomáhať...

Krv je jediná nenahraditeľná tekutina a najvzácnejší dar, ktorý môže zachrániť život. Potreba darovať krv by mala vychádzať zo srdca darcu a z jeho vlastného rozhodnutia, pretože toto rozhodnutie prináša radosť darcov aj obdarovanému, aj keď sú si vzájomne neznámi. O tom, že pocit ľudskej spolupatričnosti je posilňovaný týmto vysoko ľudským aktom, svedčí fakt, že len málo ľudí daruje krv iba raz. U väčšiny prvodarcov sa totiž prejaví sklon k tomu najkrajšiemu návyku – návyku na humanitu.



MED-ARTova kvapka

K zorganizovaniu tak vysokohumánneho činu, ktorým darovanie ľudskej krvi určite je, sme sa odhodlali aj my v MED-ARTE. Tak trochu nás k tomu inšpirovala pranostika „Medardova kvapka štyridsať dní kvapká“. V deň sv. Medarda sme v závode Nitra vyhlásili „MED-ARTovu kvapku“.



■ Nasledovalo odobratie vzorky krvi.



dní, aby sa naplnila pranostika, nebola jediná. Atmosféra bola príjemná aj vďaka „bielemu“ tímu Národnej transfúznej služby, ktorý sa s trpezlivosťou a s úsmevom venoval každému darcovi.



■ Darcovia sa najskôr zaregistrovali a vyplnili potrebné formuláre.

Darovanie krvi nie je každodenná činnosť, navyše nikto neskáče od radosti, keď mu majú čo i len pichnúť injekciu. Ale verte, nie je to nič hrozné. Po vyplnení dotazníka a zaregistrovaní sme absolvovali odber vzorky krvi na rýchle vyšetrenie a meranie krvného tlaku. Pokiaľ boli výsledky v norme, prebehol samotný odber. Sestričky boli milé a starostlivo sledovali našu verbálnu i neverbálnu komunikáciu. Ako nám s úsmevom prezradili, často sú svedkami toho, ako „dvojmetrový maco“ už len pri pohľade na ihlu zbledne, a naopak, nenápadná žienka daruje krv a ani to s ňou nezamáva.



Darovali ste už niekedy krv? Ak nie, tak potom je najvyšší čas začať. Stačí byť zdravý a odhodlaný urobiť niečo aj pre druhých. Veď možno aj vy raz budete potrebovať nejaké to „deci“ vzácnej čerenej tekutiny, ktorú musel tiež niekto darovať. Tak prečo to teda neskúsiť?

Bolo nás 32, nabudúce nás bude ešte viac. Prídte aj vy medzi nás...

- ra -



■ Samotný odber sme zvládali hrdinsky.

Pravdupovediac, trochu sme sa obávali reakcie našich zamestnancov, lebo akciu sme v priestoroch MED-ARTu organizovali po prvýkrát. Naše obavy sa však rozplývali priamoúmerne počtu prihlasovaných darcov. Prečo sme sa vôbec rozhodli darovať krv? „Darovanie krvi je „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie so stratou krvi, darovanie krvi prispieva k regenerácii organizmu. Úbytok krvi pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových neopotrebovaných krviniek, darcovia sa spravidla cítia lepšie ako tí, ktorí nedarujú a hovoria tiež o celkovom „omladení“.

Lekárske a laboratórne vyšetrenie, ktoré darca absolvuje v súvislosti s odberom, môže včas odhaliť aj závažné ochorenie,“ informovala nás MUDr. Mária Vnuková, odborná lekárka Národnej transfúznej služby v Nitre. Hlavne sme však darovali krv, aby sme pomohli zachraňovať ľudské životy.

Dobrovoľných darcov – zamestnancov – sa nás prihlásilo 32, z toho 30 prvodarcov. Keďže sa pri každom odbere krvi do sterilných odberných vakov odoberá približne 400 ml krvi, spolu sme tak darovali cca 13 000 ml tejto vzácnej tekutiny. Vtipná poznámka, či musíme darovať krv celých štyridsať



■ Dodávka NTS so vzácnym nákladom.



Už tisíročia si ľudia prispôbujú prostredie, v ktorom žijú. Riadia sa svojimi pocitmi, vlastnými ideálmi krásy a estetiky, a to všetko v kombinácii módnych trendov a praktického využitia. Tomuto trendu sa v dnešnej dobe nevyhýbajú ani miesta určené k pracovnej činnosti ľudí. Príjemné pracovné prostredie, dobre a moderne zariadené kancelárie, ordinácie i predajne sú dnes samozrejmosťou.

POMÁHAME DEŤOM

podporovať ich kreativitu a aktivitu



No priznajme si, my, rodičia školopovinných detí, koľkokrát sme sa zamysleli nad prostredím našich detí, ktoré ich obklopuje počas ich povinnej školskej dochádzky? A ak sme skonštatovali, že by sme si to s nimi nechceli vymeniť, poprípade sme sa radšej presunuli do klimatizovanej, čistej a farebne zladenej kancelárie, či sme predsa len na myšlienku, ako toto prostredie deťom zlepšiť, nezabudli. V najlepšom prípade, u tých premýšľania chtivých, dospieť k nápadu, ako by sme dokázali prispieť k zmene prostredia, v ktorom sa naše deti budú cítiť príjemne a do ktorého budú s radosťou chodiť.

Už od doby zavedenia povinnej školskej dochádzky boli miestnosti určené na výuku zariadené v maximálnej strohosti, bez zbytočných skrášľujúcich prvkov, ktoré by mohli rozptyľovať detskú pozornosť. S vývojom školského systému si však musíme priznať fakt, že čas strávený v školských laviciach, prevažne v jednej miestnosti, sa oproti dobe spred storočia predĺžil na desaťnásobok.

Pri realizácii našej myšlienky sme sa snažili o splnenie troch najdôležitejších kritérií, ktoré by mala takáto trieda spĺňať: estetickosť, praktické využitie a vzdelávací charakter. Výber nebol jednoduchý, ale nápadov neúrekom. Nakoniec zvíťazila myšlienka, v ktorej sme našli variability mnohých riešení a nápadov.

Do triedy sme vložili kulisy jednoduchých rezov najtypickejších architektonických skvostov jednotlivých krajov Slovenska a ich prírodného bohatstva. Mnohé deti ani netušia, aké bohatstvo Slovensko ukrýva a čím všetkým sa môžeme vo svete pyšiť. Z časti západného Slovenska sme ako reprezentanta vybrali maketu hradnej veže s padacím mostom, ktorý po spustení slúži ako písací stôl, čím sme vytvorili kútik pisateľskej dielne. Za stredné Slovensko sme vybrali typickú drevenicu, ktorej okenica a podlomenica mala vytvorenú poličku vhodnú na odkladanie kníh, ozdobných predmetov, drevených hračiek a pod. Z prírodného dedičstva ju tvoril ihličnatý strom s priloženými poličkami pre praktické využitie. Týmto sme vytvorili takzvaný čitateľský kút plný zaujímavých knižiek a nápadov. Východné Slovensko tvoril drevený kostolík, v rámci ktorého sa vytvorilo miesto pre poličky a voľná plocha na lepenie obrázkov. Tryskajúci minerálny prameň mal naznačovať bohatstvo Slovenska z oblasti liečivých prameňov.



Cieľom takejto úpravy triedy bolo v pozitívnej miere ovplyvniť národnú hrdosť žiakov, ich osobnostný rozvoj a vnútornú potrebu ochrany tohto dedičstva a tak pretvoriť triedu na inšpirujúci prvok vyučovacieho procesu. Trieda sa takto premenila na príjemné prostredie nielen pre prácu žiakov a učiteľov, ale i miesto, kde môžu prezentovať výsledky svojej činnosti a záujmových aktivít, kde si vytvoria vlastnú knižnicu a kútiky pre rôznorodé činnosti ako napr.: literárny, čitateľský, maliarsky, fotografický, prírodovedný či historický kútik.

Pri začiatku návrhu zmeny triedy sme ani netušili, čo všetko prinesie jedna premena. Jedna malá pozitívna zmena, ktorá dokáže svojou kreativnosťou dať do pohybu mnohé aktivity a spojiť deti so starými rodičmi. Keď premýšľame nad udalosťami, ktoré sa odohrali v triede a nad množstvom nových poznatkov alebo oprášených spomienok, ktoré mohli zostať len v pamäti starých rodičov a už by nikdy o nich svet nepočul, teší nás, že sme ponúkli znovu niečo nové a zaujímavé. Stačil len jeden nápad, jedna myšlienka, ochota venovať svoj voľný čas deťom, ochota zmeniť im prostredie a ukázať, ako sa dá spoznávať naša história. A zároveň stačilo len máličko k tomu, aby sa všetko toto nestalo. Napríklad privrieť oči a tváriť sa, že všetko je tak, ako má byť, načo meniť zabehnuté veci, ktoré boli dobré nám i našim predkom. Vlastne načo?

Táto dilema sa vynie v celom našom školskom systéme. Či je to jedno z mnohých pozitívnych riešení, ukáže čas. Pre nás to bol prvý krok k tomu, aby sme deti motivovali a zároveň priniesli prvé poznatky a skúsenosti o tom, že sa to dá i touto cestou.

Jozef Blaho, Združenie LEUSTACH

Počas príjemného letného víkendy 10. až 12. augusta 2007 sa v prostredí rekreačného a školiaceho zariadenia Poppy v Bezovci pri Piešťanoch stretli operátorky telemarketingu spoločnosti MED – ART, s. r. o., a zástupkyne obchodnej jednotky ZENTIVA, a. s.

HARMÓNIA ODBORNÉHO VZDELÁVANIA a pohybovej aktivity

Cieľom stretnutia bolo nadviazanie kontaktu, zlepšenie komunikácie, koordinácie a vzájomnej spolupráce. Súčasťou školenia bol kvíz, počas ktorého si operátorky vyskúšali svoje odborné vedomosti z oblasti značkových ekvivalentov jedného z hlavných dodávateľov farmaceutík v strednej a východnej Európe ZENTIVA, a. s.

Edukčný blok spoločnosti Zentiva bol venovaný známym podporovaným liekom – Torvacard, Agen, Tralgit, Zodac, Fixit, Mycomax atď. Najväčšia pozornosť však bola venovaná predstaveniu nových prípravkov, uvedených na trh v poslednom období.

„Náročná práca telemarketingového zamestnanca musí byť sprevádzaná aj pohybom.“

Ako prvá bola spomenutá mono-fázická kombinovaná nízкодávková perorálna antikoncepcia s antiandrogénnym účinkom – CHLOE (Ethinyloestradiolum 35µg + Cyproteroni Acetas 2,0 mg). CHLOE je indikovaná na liečbu androgéndependentných ochorení u žien (výrazné formy akné, seborea, androgénna alopecia, mierne formy hirzutizmu) a účinkuje tiež ako perorálna antikoncepcia. Na liečbu symptómov nedostatku estrogénov u žien, ktoré sú aspoň 1 rok po menopauze je indikovaná ďalšia z novinek – LADY BON (tibolonum 2,5 mg). Prípravok je vhodný aj na prevenciu osteoporózy u žien po menopauze s vysokým rizikom vzniku zlomenín a s intoleranciou alebo kontraindikáciou iných liekov schválených na prevenciu osteoporózy. Napokon bol bližšie predstavený nemenej zaujímavý prípravok CINIE (sumatriptán), ktorý je indikovaný na liečbu akútneho záchvatu migrény s aurou alebo bez aury. Na trh bol uvedený začiatkom tohto roku v dvoch silách – 50 a 100 mg – a v balení po 2 a 6 tbl. Jedná sa o jediný triptán, a teda špecifickú terapiu migrény, ktorý je bez preskripčného

a indikačného obmedzenia. CINIE umožňuje kauzálnu terapiu migrény u pacientov, ktorým doteraz táto účinná a bezpečná terapia nebola dostupná.

Školiaca časť bola venovaná i voľnopredajným liekom a výživovým doplnkom. Stále aktuálny je prípravok ENDIEX (nifuroxazidum 200 mg) na liečbu hnačiek infekčného i neinfekčného pôvodu, ako aj hnačiek cestovateľov.

Paletu CELASKONov doplnili nové príchuťe – Celaskon 500 eff. s príchuťou mandarínky a osviežujúce žuvacie tablety Celaskon limetka.



Uvoľnenejšia nálada pokračovala v poobedňajších hodinách, kedy na „scénu“ nastúpili bicykle. Súčasťou team-buildingového stretnutia bol outdoor program, cyklotúra do Matúšovho kráľovstva na hrad Tematín. Spočiatku sa zdalo, že prilby na hlavách našich odvážlivcov nebudú potrebné, ale zalesnený terén plný štrkových kameňov im dal zabráť. Po stredne náročnom výstupe na horských bicykloch sa dostavil neuveriteľný pocit prekonania sa a eufórie z dosiahnutia v prvom momente nedosiahnuteľného cieľa. Operátorky MED-ART v sprievode manažérov ZENTIVA zvládli nielen odborný kvíz, ale aj dvojkolesových tátošov, ktorí im občas dali naozaj poriadnu športovú lekciu. Presvedčili sa, že náročná práca telemarketingového zamestnanca musí byť sprevádzaná i pohybom. Iba vtedy nastane „kalokagatia“, harmónia tela i duše.

Krásny, športovými i odbornými zážitkami naplnený víkend, splnil svoj účel. Nám už len zostáva poďakovať sa spoločnosti ZENTIVA a MED-ART za možnosť zúčastniť sa takejto akcie, kde vedomosti a športové zážitky „kráčať ruka v ruke farmaceutickým svetom...“

Krásny, športovými i odbornými zážitkami naplnený víkend, splnil svoj účel. Nám už len zostáva poďakovať sa spoločnosti ZENTIVA a MED-ART za možnosť zúčastniť sa takejto akcie, kde vedomosti a športové zážitky „kráčať ruka v ruke farmaceutickým svetom...“



Akú cenu má váš život?



ŽIVOTNÉ POISTENIE

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

Infolinka: 0800 120 000

www.kooperativa.sk

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

180
ROKOV
TRADÍCIE SKUPINY
VIENNA INSURANCE GROUP

Bez starostí je život krajší



Futbal je kolektívna loptová hra, ktorá je najpopulárnejším kolektívnym športom na svete. História futbalu v jednotlivých krajinách prakticky na všetkých kontinentoch je rozmanitá. Za prvé športové záznamy pokladáme kresby nájdené na ďalekom východe a v strednej Ázii. Do antického Ríma v Cesarovej dobe prišla hra podobná dnešnému futbalu a dostala meno harpastrum (z gréckeho harpaston).

HRÁČI

s veľkým srdcom

FUTBALOVÝ DÁVNOVEK:

Na ďalekom východe v knihe Kon-gu-fu filozof Konfucius spomína loptovú hru, pri ktorej sa používali nohy a hlava. V Číne za dynastie cisára Cheng-ti poznali akýsi typ futbalu Tsu-chu, v ktorom sa kopalo do koženej lopty. V japonských, indických a ďalších prameňoch z dávnych čias nachádzame zobrazenie a opisy vtedajšej futbalovej hry. Na stredný východ ho priniesli vojaci Alexandra Veľkého. Jeho rímskym pokračovníkom je už spomínaná hra harpastrum, podobná svojej stredovekej forme, ktorú v Taliansku nazývali gioco del calcio a vo Francúzsku soule alebo choule. Harpastrum sa hralo na ihrisku s podstatne menšími rozmermi než mala hracia plocha na gioco del calcio. Základom hry bolo prenesenie lopty za vyznačenú čiaru. Hrali ju i najvyššie vrstvy spoločnosti, neraz aj oficiálni predstavitelia cirkvi. Z Ríma prešlo harpastum na územie dnešného Francúzska – to už boli rozmery ihrísk omnoho väčšie. Využívali sa námestia, široké nádvorcia i ulice. Hrávalo sa v nedeľu popoludní. Historické záznamy dosvedčujú, že futbal vo Francúzsku neostal, ale po bitke pri Hastingsu roku 1066 prenikol i za kanál, do Anglicka. Tam sa usilovne hral a rozvíjal. V 14. storočí bol futbal ľudovou zábavou, avšak bez akýchkoľvek pravidiel. Hral sa pri rozličných oslavách v uliciach miest desiatkami a nezriedka i stovkami hráčov. Účelom hry bolo dopraviť loptu akýmkoľvek spôsobom do mestskej brány. Stredoveký anglický futbal bol naozaj bitkou, pri ktorej bolo dovolené takmer všetko, lopta sa mohla niest, kotúľať, kopať. Zápasy trvali 2 až 3 hodiny, často bol pri nich poškodzovaný súkromný i verejný majetok, dochádzalo k zraneniam hráčov i divákov. Až tak, že dňa 13. apríla 1314 musel kráľ Edward II. vydať asi takýto zákaz: „Pretože hra s veľkou loptou prináša veľa hluku a spôsobuje nemalo zranení, čo je Bohu nemilé, vyhlasujem zákaz pestovať onú hru v mestách a prikazujem pokutovať či uväzniť tých, ktorí ju budú naďalej hrať.“ Z 12. júna 1349 sa nám zachoval ďalší zákaz, podľa ktorého je vo sviatočných dňoch oveľa vhodnejšie hádzať guľou a oštepom, než hrať hlúpu hru zvanú futbal... Neuplynulo ani tri a pol storočia a časy sa zmenili. Karol II., kráľ Anglicka a hlava tamojšej cirkvi, nielenže roku 1681 vydal osobitné povolenie hrať futbal, sám ho i patrónoval ako hru potrebnú na fyzický rozvoj vojakov a námorníkov, ktorí tak verne slúžili.



z histórie najpopulárnejšieho športu



■ Naši skvelí nadšenci malého futbalu. Dňa 30. júna 2007 hájili farby MED-ARTu na 12. ročníku Memoriálu Milana Beláka. Turnaj síce nevyhrali, ale na trávniku nechali svoje veľké hráčske srdce. Hrali s chuťou a radosťou, bojovali tak, ako kedysi ich kamarát Milan Belák, ktorý tragicky zahynul.



FUTBALOVÝ NOVOVEK:

Počas Svetovej výstavy v Londýne roku 1851 za vlády kráľovnej Viktórie bolo Anglicko na celkovom vzostupe. Rozvoj vedy, techniky, ekonomiky, kultúry aj športu bol evidentný. O futbal mala záujem najmä stredná vrstva a robotníci, pre ktorých bol relaxáciou, zážitkom a radosťou. Rozvoj zaznamenala organizácia klubov a ich členovia chceli hrať futbal medzi sebou. Prvé cambridgské pravidlá z roku 1848 ešte neboli dokonalé, preto bolo volanie po unifikácii futbalu stále silnejšie a silnejšie. Zástupcovia popredných britských klubov a škôl založili v Londýne 26. októbra 1863 The Football Association, prvú futbalovú asociáciu na svete, čím položili základy moderného futbalu. Londýnska Kráľovská ulica sa tým zapísala do novodobých dejín futbalu zlatými písmenami. Tu sa začali zjednocovať i pohľady na novodobý futbal. Účastníci oného slávneho rokovania však vytvorili pri výklade pravidiel dva tábory. Menšia časť účastníkov, reprezentovaná F. W. Campbellom, zastávala brutálnejšiu formu – rugby – a nemienila ustúpiť zo svojich pozícií, lenže hľadanie vyznelo v ich neprospech v pomere 4:13.

To pravé futbalové jadro, reprezentované väčšinou účastníkov londýnskeho rokovania, ustanovilo vtedy

základné pravidlá, ktoré určovali, že:

- lopta sa môže len driblovať, viesť,
- hra rukami neprichádza do úvahy,
- podrážanie a strkanie je zakázané.

Anton Dano



Londýn ako hlavné mesto má v Anglicku a v celej Británii výsostné postavenie. Nespomínam si už, kto to povedal, ale na Londýn sa to skutočne hodí:

„Ak vás omrzol Londýn, omrzol vás život.“

Ak v Londýne nebyvate a plánujete ho len navštíviť, určite si na jeho prehliadku vyhradte minimálne niekoľko dní, ak nie celý týždeň. Samozrejme, je možné stihnúť si pozrieť všetky najznámejšie Londýnske atrakcie za jediný deň. Môžete potom aj povedať, že ste v Londýne boli a všetko videli, no bude vám chýbať pocit, že ste Londýn zažili. Doprajte si čas, aby ste mohli vdýchnuť jeho atmosféru tak, ako skupina našich klientov 10. až 13. mája 2007.

Big Ben – jeden z najznámejších symbolov Londýna. Často sa pod týmto názvom chápe zvonica nachádzajúca sa pri budove parlamentu, no Big Ben je v skutočnosti meno zvona s hmotnosťou 13,5 tony, ktorý v tejto zvonici odbíja hodiny.

Buckingham Palace – tento palác je od 19. storočia kráľovskou rezidenciou. Takmer každý deň o 11.30 h môžete pred hlavnou bránou sledovať výmenu stráží. V letných mesiacoch je možné prezrieť si aj časť interiéru tohto paláca.

Houses of Parliament – impozantná budova postavená v novogotickom štýle na mieste, kde kedysi stál kráľovský palác. Je miestom zasadnutí britského parlamentu. Pri jeho návšteve si môžete prezrieť obidve snemovne. Hornú – Snemovňu lordov a Dolnú – Snemovňu ľudu. Najkrajší pohľad na parlament je z protifaľného brehu rieky Temze.

St. Paul's Cathedral – katedrála s druhou najväčšou kupolou na svete, ktorá dotvára nezameniteľnú panorámu Londýna. Navrhol ju slávny architekt Sir Christopher Wren a bola dokončená v roku 1711.

Tower Bridge – zdvíhací most s dvoma vežami postavený v roku 1894. Je to ďalší zo symbolov Londýna. Môžete tu vidieť expozície súvisiace s jeho históriou a tiež sa pokochať výhľadom z prepojenia vrchných častí obidvoch veží.

Tower of London – malebná pevnosť, ktorá počas svojej

histórie plnila najrôznejšie účely. Najznámejšia je ako kráľovské väzenie, v ktorom bola uväznená napr. Elizabeth I. V súčasnosti sú v nej uložené kráľovské klenoty. Sprievodcami pri prehliadke sú muži v červeno-čiernom odevu tzv. Beefeaters. Pevnosť sa nachádza v blízkosti Tower Bridge.

- ra -



■ Spoločné foto účastníkov zájazdu pred jednou z mnohých historických brán Londýna.

PREPADLI čaru mora

More láka mnohých z nás meniacou sa tvárou, odrazom svojej minulosti a priamym spojením s tepom našej planéty.

Klientov, takpovediac už stálych, ktorí prepadli túžbe po dobrodružstve, poznaní a mali opäť chuť si vyskúšať yachtingové umenie na mori, sme pozvali v dňoch 16. až 23. júna 2007 brázdiť vody Jadranského mora. Šťastní a rozhodnutí pre vodný šport zažili to, čo vraj suchozemec nikdy nespozná a ani nepochopí.

Je len na vás, milí čitatelia, či im uveríte, alebo sa nabudúce spolu s nimi o tom presvedčíte.

- ra -

Neapol je s miliónom obyvateľov tretie najväčšie mesto v Taliansku. Jeho pozícia je veľkolepá – s chýrnym výhľadom na Neapolský záliv a výnimočné ostrovy Capri, Ischia a Procida. Nad mestom sa týči veľká sopka Vezuv, ktorá vybuchla v roku 79 pred n. l. a pochovala mestá Pompeje a Ercolano. Dnes tieto mestá – už odkryté – prinášajú svedectvo o lesku Rímskej ríše.

KAŽDÝ DEŇ bol výnimočný

NEAPOL, CAPRI, AMALFITÁNSKE POBŘEŽIE A POMPEJE

Historické mesto Neapol založili asi pred 3000 rokmi ako Partenope tureckí a grécki obchodníci. Neskôr bola osada premenovaná na Paleopolis (staré mesto) a v roku 475 na Neapolis – nové mesto. Počas rôznych etáp cudzej nadvlády sa mesto rozvíjalo a rástlo. Stalo sa hlavným mestom najdôležitejšieho štátu pred zjednotením – kráľovstva Dvoch Sicílií. Vládcovia tohto kráľovstva – Bourbonovci – postavili nádherný palác v neďalekej Caserte a zaplnili mesto historickými stavbami každého druhu.



Najlepší spôsob, ako získať prehľad o meste a jeho histórii, je obuť si turistické topánky, prehodiť cez plece rucksak a vydať sa na cestu objavovania. Umelecké monumenty, archeologické náleziská, ale aj súčasná atmosféra a mentalita národa určite stoja za to.

S týmto cieľom prišla do Neapola aj naša 31-členná skupina priaznivcov MED-ARTu.



Každý deň bol pre nás výnimočný, každý deň nás čakalo iné prekvapenie a nové zážitky. V prímorskom mestečku Sorrento, ubytovaní v hoteli Sea Club priamo pri súkromnej hotelovej pláži, sme spoznali turisticky známy ostrov Capri, ktorý každoročne navštevuje množstvo mediálne známych osobností. Svojím architektonickým riešením nás zaujalo historické, do výšky postavené mestečko Amalfi. Naskytla sa nám unikátna príležitosť spoznať agroturizmus na farme Fatoria Terranova, eno-gastronomickú tradíciu tohto regiónu, kde pestujú sorrentské paradajky a citróny, ktoré používajú ako súčasť známeho citrónového likéru Limoncello. Návšteva Talianska by nebola návštevou, pokiaľ by ste nechceli taliansku pizzu. My sme mali navyše tú vymoženosť, že sme pravú neapolskú pizzu nielen ochutnali, ale si ju aj vlastnoručne upiekli.

Nemožno tiež nespomenúť historicky známe archeologické vykopávky mesta Pompeje, očarujúcu návštevu kostola Svätyně Pompejskej Panny Marie. Pri svojich potulkách sme videli a mohli sme porovnať kontrasty rôznych častí Talianska. Od známeho, na prvý pohľad špinavého, mesta Neapol až po nádherné upravené časti ostrova Capri, Anacapri.

Aspoň sčasti sme mali možnosť spoznať mentalitu talianskeho národa. Na náš vkus veľmi zhovorčivý a hlavne hlučný národ, ale na druhej strane veľmi priateľský a bezprostredný. Sledovať ich za volantom bol zážitok. Neraz sme sa zdesili a zamysleli nad tým, ako v takom chaose môžu fungovať. Akoby u nich neplatili žiadne predpisy, zrejme je to pre nich prirodzený organizovaný chaos. Okrem autobusov a taxíkov sme si vyskúšali najstaršiu neapolskú dopravu, ktorou je lanovka, vodné metro, plavba loďou. Za ten krátky čas sme zažili nespočetné množstvo neopakovateľných a nezabudnuteľných zážitkov. Nové poznatky a skúsenosti navždy zostanú v našich spomienkach...



Na záver opätovné poďakovanie agentúre SLOV-ITAL-FORUM. Všetko, čo sme videli a prežili, bolo umocnené profesionálnym prístupom „našej“ Veroniky Záborskej z veľvyslanectva v Ríme. Ešte raz zo srdca ďakujeme.

Mgr. Silvia Solárová





Interaktívna cirkusová estráda plná obrovských bábok, chodúľov a cirkusových postavičiek spojená so zapájaním detí do tých najodvážnejších i najbláznivejších súťaží a kaskadérskych kúskov sa odohrávala 2. 6. v Bystrej u Bielej Medvedice a 9. 6. v Cabaji pri Nitre na Ranči Nové Sedlo.



Naši malí študenti Vysokej školy cirkusu navštevovali počas detského dňa rôzne katedry a snažili sa získať „zápočet“ z artistického či fakírskoho umenia alebo zo siláckych súbojov s nepremožiteľnými obrami či v súboji gladiátorov na nafukovacích matracoch. Všetci sa snažili čo najrýchlejšie a v čo najväčšom množstve získať za svoje cirkusové aktivity „med-artáky“ a zamieňať ich za všakovaké zaujímavé predmety v „med-artáckom obchode“.

V Stratenej doline na Ranči pod Ostrou skalou 9. júna pod taktovkou moderátora Miša Hudáka zasa vládla pravá westernovská nálada. Deň detí pre rodiny z východného Slovenska bol plný indiánskej zábavy a kovbojských prekvapení. Jazda na koni, lov divokej zveri, či hľadanie zlatého pokladu dotváralo dobové oblečenie všetkých zúčastnených. Podmaniť si divokého býka nebolo vôbec jednoduché. Sledovať, ako hopkajú rodičia v súboji so svojimi deťmi vo vreci, bolo naopak zábavné.



Tak či onak, Deň detí s MED-ARTOM sa opäť vydaril. A čo bude nabudúce? Informujte sa na marketingovom oddelení alebo u svojich operátorov opäť o rok.

- ra -



Bolo to približne na začiatku nášho letopočtu, keď v ríši prastarých Keltov, ktorí obývali územie dnešnej Veľkej Británie a Írska, si začali pripomínať Sviatok mŕtvych. Pred dvoma tisícročiami vyzeral kalendár inak ako gregoriánsky, ktorý používame dnes. Kalendárny rok prastarých Keltov mal iba desať mesiacov a dňom, ktorý dnes označujeme ako 31. október, sa končil. Oslava keltského boha smrti Samhaina bola vlastne podujatím, ktorým si Kelti pripomínali príchod nového roka začínajúceho sa 1. novembra. Ten, kto pozná klimatické podmienky na britských ostrovoch, pochopí, že koniec keltského roka bol predzvesťou príchodu nového pochmúrneho obdobia – obdobia chladu a hustej hmly. Začala sa sezóna, ktorú Kelti prirodzene spájali s pojmom ľudskej smrti.

Keltský sviatok mŕtvych slávil 31. októbra aj Anglosasi, ktorí ho považovali za jedinečnú príležitosť na zakladanie symbolických, nábožensky motivovaných vatier. Obrovské ohne horeli na vrcholoch pahorkov, aby odstrašili zlých duchov.

31. október sa spájal s návratom stád z pasienkov a obdobím, keď sa novelizovali zákony a predlžovali zmluvy na prenájom pôdy. Duše zosnulých mali v tento deň navštíviť svoje pôvodné domovy a ich sviatok postupne nadobudol zlovestný význam. Ľudia verili, že v tú noc sa okolo domovov mŕtvych túlili duchovia, ježibaby, strašiaci, čierne mačky, zlé víly a démoni. Takto vznikol pohanský sviatok Halloween. V kalendári Anglosasov zostal aj potom, keď ľudia vymenili pohanské zvyky za kresťanské, po prechode na kresťanskú vieru. Cirkev preto 1. novembra zaviedla Sviatok všetkých svätých, aby mohli ľudia pokračovať vo svojich jesenných oslavách. Halloween sa považoval za najvhodnejší čas na proroctvá o výhod-

HALLOWEEN

Oslava duchov a strašidiel

V Amerike snáď neexistuje človek, ktorému by tento deň nič nehovoril. Ulice, domácnosti a zábavné podniky sa v posledné októbrové dni, a najmä v ten posledný, podstatne menia a signalizujú, že jeseň sa v krajine definitívne usadila. Sviatok strašidiel, duchov, hrôzostrašných zvukov a komických situácií – Halloween sa stal v Spojených štátoch amerických každoročným komerčným trhákom, zasahujúcim do spoločenských podujatí týchto dní. Deti sa prezliekajú do kostýmov, neraz sú riadne strašidelné, ale len málokto dnes vie, odkiaľ pochádza tento sviatok.

nom sobáša, dobrom zdraví a taktiež na veštby o prichádzajúcej smrti. Halloween bol jediným dňom v roku, keď sa ľudia vo svojich prosbách a modlitbách obracali k diablovi. Halloween postupne stratil svoju náboženskú podstatu a stal sa sviatkom čisto svetským.

Koncom 19. storočia ho Íri priviezli do Spojených štátov amerických. Udomácnil sa tu a stal sa dňom zábavy a súťaží o najlepší kostým, čím hroznejší, tým lepší. Pôvodná podstata Halloweenu sa však z dnešného amerického sviatku strašidiel vytratila a neprekračuje rámec kostýmu. Komerčnú podstatu amerického Halloweenu potvrdzujú hory strašidelných výrobkov, umelých pavúkov, netopierov, lebiiek, krvavých hnátov a všelijakých démonov. Sviatok majú rady predovšetkým malé deti, ktoré sa večer 31. októbra preoblečú za drobných démoníkov, víly, čertíkov a iné strašidelné bytosti.

Symbolom moderného Halloweenu sa stala pôvodná americká oranžová tekvica s vyrezanou dužinou a so zapálenou sviečkou v dutine. Ľudia totiž ešte za čias Keltov verili, že v tú noc sa domov vracali duše zomretých a vyhľadávali tak pomoc príbuzných, aby im pomohli prekročiť onú hranicu do Zeme mŕtvych. Ľudia začali vyrábať svetidlá z vydlabanej repy, aby duchom posvietili na cestu. Sami sa prezliekali do starých handier a maľovali si tváre, aby sa sami uchránili pred zlými duchmi.

Chutný odháňáč zlých duchov sa aj u nás usmieva na vás na každom prahu domu, v ktorom či už rodina alebo skupina priateľov oslavuje svoj Halloween. Tak či onak, Halloween je vítaným osviežením, pri ktorom sa malému i veľkému, nielen Američanovi, rozbúcha srdce.



Po prechode na kresťanskú vieru vymenili ľudia pohanské zvyky za kresťanské. Na začiatku novembra navštevujú podľa kresťanskej tradície cintoríny. Súvisí to so sviatkom „dušičiek“, čiže všetkých verných zosnulých, ktorý trochu zatieňuje väčší a starší, dnešný Sviatok všetkých svätých. Prvé dva novembrové dni si teda spomíname na svojich blízkych, ktorí už nie sú medzi nami. V tieto dni sú cintoríny krajšie, vyzdobené, osvetlené malými svetielkami vyžarujúcimi z kahančekov.

Sviatok všetkých svätých

(1. november)

Tento sviatok je zasvätený pamiatke všetkých svätých, teda i tým, ktorí sa neslávia samostatne. Slávnosť zaviedol do cirkvi pápež Bonifác IV. V roku 608 dal z rímskeho Pantheonu, čiže „Chrám všetkých bohov“, postaveného v roku 25 pred Kristom, vyhádzať pohanské modly a zasvätil ho Panne Márii a všetkým svätým mučeníkom, lebo pamiatka každého z nich sa z praktických príčin nedala prejavovať osobitnými sviatkami.

Pápež Gregor III. v roku 731 v chráme sv. Petra zriadil kaplnku ku cti a chvále všetkých svätých apoštolov, mučeníkov a spravodlivých a nariadil, aby v deň 1. novembra bola slávená slávnosť všetkých svätých a aby si veriaci na konci cirkevného roku na všetkých zaspomínali. Pápež Gregor IV. ho o sto rokov neskôr rozšíril na celú cirkev. Veriaci si v tento deň pripomínajú aj svätých, ktorí nemajú miesto v kalendári, alebo nie sú oficiálne za svätých vyhlásení, hoci sú v nebi.

Pamiatka všetkých verných duší v očistci, dušičky

(2. november)

Zo Sviatku všetkých svätých sa vyvinula aj spomienka na mŕtvych, ktorá žila v cirkvi od jej vzniku, ale až opát Odilo (†1048) v benediktínskom kláštore Cluny v roku 998 nariadil večer 1. novembra vyzváňať a spievať žalmy za mŕtvych a na druhý deň slúžiť veľkú zádušnú omšu. Tento zvyk sa čoskoro rozšíril po celej západnej cirkvi. Je to sviatok tzv. trpiacej cirkvi, čiže duší, ktoré si odpykávajú tresty v očistci.

2. novembra, v deň Pamiatky zosnulých, si už tradične všetci pripomíname tých, ktorí nám boli blízki, ale žiaľ, už nie sú medzi nami. V tento deň sa všetci vyberieme na hroby zomrelých, položíme im kvety a vence ako spomienku na nich, zapálime sviečky a kahanec. Modlitba za zomrelých patrí k najstarším kresťanským tradíciám. Spomienka na mŕtvych je súčasťou každého slávenia eucharistie. Táto pamiatka sa zakladá už v cite ľudského srdca, ktoré chová lásku a vďačnosť i k zomrelým. Podľa toho môžeme dušiam v očistci cez svätú omšu modlitbou alebo inými dobrými skutkami prospieť, aby im boli tresty odpustené alebo zmiernené.



Pamiatka zosnulých má svoju podobu v rôznych kultúrach sveta. Na Slovensku siaha úcta k mŕtvym až k našim praslovanským predkom. Podľa ich predstáv sa duše zomrelých naďalej zúčastňovali na udalostiach svojho rodu, ktorý si ich mal uctievať primeranými obradmi. Z oravskej doliny pochádzajú údaje, že sa na cintorínoch v noci z 1. na 2. novembra umiestňovali dokonca jedlá a nápoje pre „dušičky“ – ako pozornosť pre ne alebo ako pokrm pre chudobných a tých, čo sa za ne modlili. Tiež sa verilo, že počas dušičkovej polnoci majú duchovia bohoslužbu. Podľa ľudovej viery vraj v predvečer sviatku „dušičiek“ vystupujú duše mŕtvych na jednu noc z očistca, kde v plameňoch pykali za svoje hriechy. Hovorilo sa, že pokiaľ na dušičky prší, duše mŕtvych oplakávajú svoje hriechy.

NOVÝ ZÁKONNÍK PRÁCE

v otázkach a odpovediach

Pracovný pomer na dobu určitú

■ **Počul som, že v novom Zákonníku práce nastali nejaké zmeny týkajúce sa uzatvárania pracovných pomerov na dobu určitú. Je to pravda? O čo ide?**

Novela Zákonníka práce účinná od 1. septembra 2007 obmedzuje možnosť uzatvárania pracovného pomeru na dobu určitú. Bude ho možné dohodnúť najdlhšie na tri roky. Bude ho možné predĺžiť alebo dohodnúť opätovne v rámci troch rokov najviac jedenkrát. Ďalšie predĺženie alebo opätovné dohodnutie pracovného pomeru na dobu určitú do troch rokov alebo nad tri roky bude možné len z dôvodu zastupovania zamestnanca, vykonávania prác, pri ktorých je potrebné podstatne zvýšiť počet zamestnancov na prechodný čas nepresahujúci osem mesiacov v kalendárnom roku, vykonávania prác, ktoré sú závislé od striedania ročných období, každý rok sa opakujú a nepresahujú osem mesiacov v kalendárnom roku (sezónna práca), dohodnutého v kolektívnej zmluve.

Tento dôvod sa bude musieť uviesť v pracovnej zmluve.

Obmedzenia ohľadom „refazenia“ pracovného pomeru na dobu určitú sa nebudú vzťahovať na zamestnávanie agentúrou dočasného zamestnávania.

Práca nadčas

■ **Dozvedela som sa, že novela Zákonníka práce zúži okruh zamestnancov, s ktorými možno dohodnúť v pracovnej zmluve, že nadčasová práca bude zohľadnená v ich mzde. O aký okruh zamestnancov ide?**

Novela Zákonníka práce upravuje priemerný týždenný pracovný čas zamestnanca tak, že nebude môcť prekročiť 48 hodín vrátane nadčasov bez ohľadu na počet zamestnaní, kým doteraz sa limit 48 hodín vzťahoval len na jeden pracovný pomer.

Výnimku budú mať iba zdravotnícki pracovníci, tí budú môcť odpracovať až 56 hodín týždenne, ale len za štyri po sebe idúce mesiace a ak s tým súhlasili. V opačnom prípade ich nebude môcť zamestnávateľ postihovať.

Novela tiež zavádza, že do počtu hodín najviac prípustnej práce nadčas v roku nezahŕňa práca nadčas, za ktorú zamestnanec dostal náhradné voľno, alebo ktorú vykonával pri naliehavých opravárskych prácach alebo prácach, bez vykonania ktorých by mohlo vzniknúť nebezpečenstvo pracovného úrazu alebo škody veľkého rozsahu.

Prácu nadčas nebude možné nariadiť zamestnancovi, ktorý vykonáva rizikové práce. Bude ju však možné s ním výnimkovo dohodnúť na zabezpečenie bezpečného a plynulého výrobného procesu po predchádzajúcom súhlase zástupcov zamestnancov.



Dovolenka

■ **Zamestnankyňa si do konca minulého roka nevyčerpala celú dovolenku za kalendárny rok. Požiadala nás, aby jej bola preplatená. Má na to nárok?**

Podľa ustanovenia § 116 Zákonníka práce má zamestnanec nárok na náhradu mzdy za nevyčerpanú dovolenku len v prípade, ak dovolenku nemohol vyčerpať z dôvodu skončenia pracovného pomeru. Pokiaľ jej pracovný pomer u vás trvá, nemá na jej preplatenie nárok.

Zodpovednosť zamestnanca za zverené predmety

■ **Zamestnancovi bol odcudzený počas cesty z práce služobný mobilný telefón. Je možné požadovať od neho nejakú náhradu škody – ak áno, v akej výške?**

Zákonník práce v § 185 v ods. 1 zakotvuje, že zamestnanec zodpovedá za stratu nástrojov, ochranných pracovných prostriedkov a iných podobných predmetov, ktoré mu zamestnávateľ zveril na základe písomného potvrdenia. Zamestnávateľ preukazuje, že napr. v tomto prípade zveril mobilný telefón zamestnancovi na základe písomného potvrdenia, jeho úlohu spĺňajú aj rôzne evidenčné listy či výdajky. Na druhej strane však spomínaný § 185 v ods. 2 upravuje možnosť, aby sa zamestnanec zo zodpovednosti vyvinil, teda aby dokázal vlastnú nevinu. Musí preukázať, že škoda, v tomto prípade k strate mobilného telefónu, došlo úplne alebo sčasti bez jeho zavinenia, napr. sa stal obeťou krádeže vlámaním. Pokiaľ by tomu tak nebolo, teda že by nevinu nepreukázal, máte nárok na náhradu škody, bude sa vychádzať z hodnoty veci v čase vzniku škody. Zákon však nevyklučuje ani vrátenie iného mobilného telefónu tej istej značky, za predpokladu, že s tým budete súhlasiť.

Zdroj: Verlag Dashöfer, vydavateľstvo odbornej literatúry



z informačného portálu

MZ SR

(www.health.gov.sk)

Do akej miery je u nás očkovanie povinné?

Očkovanie sa v SR vykonáva v súlade s nariadením vlády SR č. 337/2006 Z. z. o podrobnostiach o prevencii a kontrole prenosných ochorení. Podľa § 8 tohto nariadenia sa vykonáva:

- a/ povinné pravidelné očkovanie u osôb, ktoré dosiahli určitý vek,
- b/ povinné očkovanie u osôb, ktoré sú vystavené zvýšenému nebezpečenstvu v vybraných nákaz,
- c/ povinné mimoriadne očkovanie,
- d/ povinné očkovanie u osôb pri poraneniach.

Podľa prílohy č. 2 tohto nariadenia medzi povinné pravidelné očkovanie detí patrí očkovanie proti TBC, detskej obrne, záškrtu, tetanu, čiernemu kašľu, vírusovému zápalu pečene typu B, invazívnym hemofilovým nákazám, osýpkam, mumpsu a ružienke.

Čo sa stane, ak rodič odmietne dať zaočkovať svoje dieťa?

Podľa § 16 citovaného nariadenia vlády lekár alebo ním poverený zdravotnícky pracovník oznámi písomne termín očkovania osobe alebo jej zákonnému zástupcovi. Ak osoba, ktorá má byť očkovaná, sa nedostaví na očkovania ani v náhradnom termíne, na ktorý bola pozvaná preukázateľným spôsobom, dopustí sa priestupku podľa § 38 ods. 1 písm. i) zákona č. 126/2006 Z. z. o verejnom zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Ošetrojúci lekár oznámi túto skutočnosť riaditeľovi príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva, ktorý rieši priestupok v súlade s § 38 ods. 3 zákona č. 126/2006 Z. z. Na priestupky a ich prejednávanie sa vzťahuje zákon SNR č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov.

Musím platiť za vakcínu, keď sa chcem dať zaočkovať proti žltáčke?

Vakcína proti vírusovej hepatitíde A sa môže indikovať:

- a/ u osôb v priamom kontakte s chorým s vírusovou hepatítidou A na základe rozhodnutia epidemiológa z regionálneho úradu verejného zdravotníctva o zvýšenom zdravotnom dozore (podľa § 4 zákona č. 126/2006 Z. z. o verejnom zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov),
- b/ u zdravotníckych zamestnancov pediatrických, gastroenterologických a infekčných pracovísk,
- c/ u zamestnancov zberu odpadových surovín, skládok tuhého a tekutého odpadu a kanalizácií,
- d/ u príslušníkov špeciálnych jednotiek Ozbrojených síl Slovenskej republiky, Zboru väzenskej a justičnej stráže (jednotky vysielané do zahraničia na plnenie úloh v rámci mierových misí), jednotiek rýchleho nasadenia, špeciálnych protidrogových kománd, plukov CO, hasičských zborov, dopravnej polície, kriminálnej polície, eskortných jednotiek.

Ak poistenec patrí do niektorej z vymenovaných skupín, vakcínu hradí zdravotná poisťovňa. Ostatní si vakcínu platia sami.

Od júla povinná vakcinácia proti pneumokokom

Očkovanie rizikových skupín malých detí proti pneumokokom treba rýchlo zaviesť do praxe – upozorňujú odborníci a vyzývajú pediatrov, aby ustrážili včasné očkovanie predovšetkým indikovaných detí, ktoré majú v najbližších dňoch dosiahnuť vek dva roky.

Na Slovensku je konjugovaná vakcína proti invazívnym pneumokokovým infekciám pre deti dostupná od januára 2006. Doteraz boli indikačné obmedzenia formulované dosť vágne. Týkali sa detí s chronickými ochoreniami, a to s kardiovaskulárnymi, respiračnými, metabolickými, renálnymi a imunitnými, ale neboli presne špecifikované, a preto sa v praxi vakcína často k rizikovým deťom nedostáva. Návrh nových indikačných obmedzení už s presnými diagnózami podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb schválila kategorizačná komisia 13. apríla a platia v novom kategorizačnom zozname od 1. júla 2007.

Očkovanie proti pneumokokom sa hradí všetkým deťom do dvoch rokov, ktoré:

- sa narodili predčasne (do 37. týždňa),
- mali nízku pôrodnú hmotnosť (do 2500 g),
- mali opakovaný zápal stredného ucha, alebo bol potrebný zásah otorinolaryngológa,
- majú špecifické chronické respiračné alebo kardiologické ochorenie,
- majú špecifické poruchy metabolizmu, obličiek alebo imunity,
- nedostatočne im funguje slezina.

Slovenská pediatricka spoločnosť uskutočnila v druhej polovici júna semináre o očkovaní proti pneumokokom v Banskej Bystrici, v Bratislave a v Košiciach. Upozornila na nich, že zdravotné poisťovne hradia konjugovanú vakcínu maximálne do dvoch rokov dieťaťa, neskoršie ju musia hrať rodičia. Zároveň sa však význam jej podania znižuje a starším deťom sa podávajú menej účinné polysacharidové vakcíny.

Presne špecifikovať by sa mali aj osoby vo veku nad 65 rokov, ktoré majú nárok na úhradu vakcíny proti pneumokokom. Malo by sa tak stať schválením návrhu nariadenia vlády SR o podrobnostiach a prevencii kontroly prenosných ochorení, ktorý bol podaný do pripomienkového konania v apríli 2007. V platnom nariadení sa rizikové skupiny označujú bez presnej špecifikácie ako osoby vo veku 65 rokov, ktoré majú chronické ochorenia, a to kardiovaskulárne, respiračné, renálne a imunitné.



KTO CHCE, HĽADÁ SPÔSOBY

Z PRAXE:

„Chcela by som pracovať v oblasti marketingu,“ zdôverila sa mi raz finančná analytička jednej spoločnosti. „Tak choď do toho,“ povedal som jej. „Áno, ale to nie je také jednoduché, v našej spoločnosti sa nemám šancu dostať na marketingové oddelenie.“ „Tak zmeň spoločnosť.“ Áno, ale ja nemám skúsenosti s marketingom a na slušnú pozíciu zoberú len človeka so skúsenosťami. „Tak začni na pozícii, ktorá až tak veľa skúseností nevyžaduje,“ navrhol som. „Áno, ale to by som radikálne klesla s platom a ja splácam hypotéku a potrebujem z niečoho vyžiť.“ „To chápem, tak zotrvaj v terajšom zamestnaní a v marketingu začni robiť len tak pomimo, aby si postupne nazbierala požadované skúsenosti.“ „Áno, ale to by mi neostal žiaden čas na rodinu, ktorá už aj tak trpí mojou neprítomnosťou...“

OSEM KROKOV SEBAROZVOJA

1. Nechajte sa pohltiť snom (cieľom)

Byť pohltitý snom znamená skutočne chcieť. O motivácii je možné písať veľa, pre dnešok však stačí uviesť staré známe: „Kto chce, hľadá spôsoby, kto nechce, výhovorky.“

2. Špecifikujte

Jim Collins vo svojej knihe Good to Great radí vedcom firiem, aby si veľmi presne zadefinovali tri hlavné množiny:

- v čom môžu byť najlepší na svete,
- pre čo sú skutočne zapálení (čo ich naplňuje a baví robiť),
- čo poháňa ich ekonomický motor (prináša peniaze).

Prienik týchto troch množín je potom oblasťou, na ktorú sa má firma koncentrovať. To isté pravidlo je možné aplikovať aj na jednotlivca. Zamyslite sa, v čom môžete byť najlepší na svete, čo vás naozaj baví a čo vám prinesie zárobok. A v žiadnom prípade nepovedzte „Áno, ale...“

3. Spoznajte sa

„Spoznaj sám seba!“ hlása nápis nad delfskou veštiarňou, podľa ktorého sa až od sebaznania odvíja všetko ostatné poznanie. Ak sa chcete zdokonaľovať, prehlbujte pochopenie seba samého:

- vyžadujte spätnú väzbu svojmu výkonu,

*kto nechce,
výhovorky*

**Nedovoľte, aby vaše sny stroskotali na slovom spojení „Áno, ale...“
Nechajte sa nimi pohltiť natoľko, aby sa výhovorky stali neakceptovateľnými.**

- nechajte si vysvetliť výsledky dotazníkov, testov, assesmentov, ktoré ste absolvovali,
- uvedomte si, aký ste osobnostný typ, ako sa vám najlepšie učí, ako si zapamätávate veci, ako komunikujete, ako vychádzate s ľuďmi.

Len na základe tohto poznania môžete ďalej rozvíjať vlastné silné stránky, eliminovať nedostatky a meniť prostredie tak, aby ste boli schopný efektívne využívať vlastný potenciál.

4. Dostaňte sa medzi správnych ľudí

Pod spoločnosťou správnych ľudí rozumiem tri roviny:

- **Mať svoj vzor** – človeka, ktorého obdivujete a ktorému by ste sa chceli podobať (je úplne jedno, či to je človek, ktorý reálne pôsobí vo vašej blízkosti, alebo je to vzdialená svetová kapacita, či ešte vzdialenejšia historická postava).



- **Mať partnera** – či už ide o mentora, ktorý vás vzdeláva a rozvíja, kouča, trénera, alebo o sparringa v učení; je dôležité mať niekoho, kto vám pomáha pri sebarozvoji, kto pri vás stojí vo chvíľach pochybností, demotivácie a dezilúzií.
- **Byť v spoločnosti tých najlepších** – ak nechcete prestať rásť, dostaňte sa do spoločnosti ľudí, ktorí sú lepší ako vy, pracujte v tých najlepších tímoch, pre najlepšie firmy, s najväčšími odborníkmi v oblasti, v ktorej pôsobíte.

5. Starostlivo si vyberte systém

Ako uvádza P. M. Senge v knihe The Fifth Discipline: „Keď umiestnite ľudí, akokoľvek rozdielných, do toho istého systému, postupne začnú mať tendenciu produkovať rovnaké výsledky.“ Tlak systému a prostredia na človeka a jeho správanie je nepopierateľný, je preto nesmierne dôležité, aby ste boli pri výbere systému, do ktorého sa mienite začleniť, nekompromisný. Vyberte si spoločnosť, ktorej systém (kultúra, hodnoty, filozofia) vás bude hnať dopredu, podporia vás v raste a rozvoji. Je to dôležitejšie než akékoľvek iné výhody a benefity.

6. Zvoľte vhodné nástroje rozvoja

Ak sa vám podarilo pochopiť svoje ciele, spoznali ste svoje silné a slabé stránky, obklopili ste sa správnymi ľuďmi v spoločnosti, ktorej systém podporuje váš rast, je potrebné, aby ste sa zamysleli nad nástrojmi, ktoré môžete na svoj sebarozvoj použiť. Rozvojových nástrojov je široké spektrum. Pri ich výbere je nevyhnutné zohľadniť niekoľko faktorov:

- **Zvážte časovú a finančnú náročnosť** (účasť na dvojhodinovej prednáške a polročný cyklus koučingových stretnutí stoja z pohľadu náročnosti na opačných stranách kontinua),
- **Prehodnoťte vhodnosť** či už z pohľadu osobnostného (ak viete, akým spôsobom sa najviac naučíte, budete schopný tomu prispôbiť aj výber rozvojovej aktivity), alebo z pohľadu úrovne (na začiatku rozvoja niektorej zručnosti budete využívať iné nástroje, ako v situácii, keď máte túto zručnosť do značnej miery rozvinutú),
- **Relevantnosť nástroja k cieľom, ktoré chcete dosiahnuť** (asi by bolo málo efektívne len sa zdokonaľovať v práci so skupinovú dynamiku prostredníctvom e-learningu).

7. Trénujte

Takmer každá situácia dáva možnosť precvičovať si naučené. Využívajte to! Berte poradu ako možnosť zlepšiť sa vo facilitácii či moderovaní, hádku ako príležitosť uplatniť to, čo ste sa naučili o mediácii a alternatívnom riešení konfliktov. Každé stretnutie s klientom vám dáva priestor vyskúšať si komunikačné a obchodnícke zručnosti. Účasť na školení alebo absolvovanie kurzu vám síce môže zabezpečiť know-how, ale ak ho nebudete trénovať v reálnych situáciách, čoskoro sa rozplynie v zabudnutí.



■ **O svojich možnostiach nestačí len snívať, je potrebné najmä nájsť cestu k ich naplneniu.**

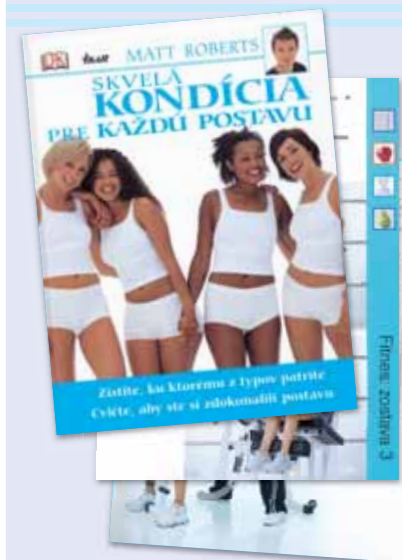
8. Ôsmy krok?

Nechávam to na vás. Nenechajte sa zväzovať krokmi, experimentujte, skúšajte nové možnosti.

Zdroj: Raabe – manažérske echo

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE
a získajte knižnú publikáciu

„SKVELÁ
KONDÍCIA
PRE KAŽDÚ POSTAVU“



- **zistíte, ku ktorému z typov patríte**
- **cvičíte, aby ste si zdokonalili postavu**

I keď o prirodzenom tvare tela rozhodujú gény, využiť čo najlepšie osobné danosti vám významne pomôžu aj ďalšie faktory, napríklad stravovanie, životný štýl a cvičenie.

Cvičenia v tejto knihe vám ukážu, ako môžete využiť svoje prirodzené tromfy, pred začatím cvičebného programu si však musíte určiť, ku ktorému telesnému typu patríte.

Súťažná otázka:

Pod akým názvom vystavoval v MED-ARTE svoje fotografie motýľov profesor Jozef Šelंगा?

Uzávierka súťaže je 2. novembra 2007.

Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu:

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

TRÁPIA VÁS VÍRUSOVÉ INFEKČIE?

Riešenie prináša homeopatia!



Najčastejším dôvodom návštevy lekára sú infekcie dýchacích ciest. Až 80 % z nich je vírusového pôvodu. Pacientov trápí hlavne kašeľ, nádcha, bolesti hrdla a celková únava. Ako si pomôcť, keď je známe, že antibiotiká na vírusy neúčinkujú a ich podávanie pri vírusových infekciách nemá význam? Účinnú pomoc predstavujú homeopatické lieky, ktoré posilňujú imunitný systém v boji proti chorobe.

Homeopatická liečba je prírodná, nemá nežiaduce účinky, preto je vhodná pre všetky vekové kategórie – deti (vrátane dojčiat), dospelých aj tehotné a dojčiace ženy.

PREVENCIA A LIEČBA CHRÍPKY A VÍRUSOVÝCH INFEKCIÍ OSCILLOCOCCINUM

- ▶ najpoužívanejší homeopatický liek proti chrípke na svete
- ▶ zvyšuje obranyschopnosť organizmu
- ▶ zastavuje vírusové infekcie od ich prvých príznakov
- ▶ preventívnym podávaním sa znížila chorobnosť v detských kolektívach v priemere o 50 %
- ▶ účinok potvrdený klinickou štúdiou



dávkovanie:
Preventívne: obsah 1 tubičky užij 1x týždenne (október – marec)

Liečebne: pri prvých príznakoch chrípky užij 1 dávku (1 tubička) čo najskôr a zopakovať 1- až 2-krát v 6-hodinovom intervale; v rozvinutom stave podávame 2x denne 1 tubičku spolu s liekom PARAGRIPPE.

LIEČBA CHRÍPKY A VÍRUSOVÝCH INFEKCIÍ PARAGRIPPE

- ▶ viacložkový homeopatický liek
- ▶ horúčkové stavy, bolesti hlavy, svalov, bolesť očí



- ▶ **dávkovanie:** 2 tablety každú hodinu voľne rozpustiť v ústach, so zlepšením stavu predĺžovať intervaly podávania

- ▶ v kombinácii s Oscilloccinom predstavuje kompletnú homeopatickú liečbu chrípky.

KAŽDÚ NÁDCHU VYLIEČI CORYZALIA

- ▶ nádcha akútna, chronická
- ▶ vodnatý dráždivý výtok z nosa
- ▶ husté, ťažko vysmrkateľné hlieny
- ▶ upchaté prínosové dutiny
- ▶ časté kýchanie



- ▶ účinok potvrdený klinickou štúdiou
- ▶ **dávkovanie:** 1 tabletu každú hodinu nechať voľne rozpustiť v ústach, pri zlepšení príznakov predĺžovať intervaly podávania.



BOIRON

NA BOLESTI HRDLA HOMEOGÉNE 9

- ▶ pálenie a škriabanie v krku
- ▶ bolestivé prehltnutie
- ▶ zdurená sliznica nosohltana
- ▶ zápal mandlí
- ▶ **dávkovanie:** 1 tabletu každú hodinu nechať voľne rozpustiť v ústach, pri zlepšení príznakov predĺžovať intervaly podávania.



NA ZACHRÍPNUTIE HOMEOVOX

- ▶ zachrípnutie a bolesť hrdla – z chladu (vietor, nápoj, zmrzlina)
- ▶ následkom infekcie (vírusy, baktérie)
- ▶ z preťaženia hlasiviek
- ▶ strata hlasu



- ▶ **dávkovanie:** 2 tablety každú hodinu nechať voľne rozpustiť v ústach, pri zlepšení príznakov predĺžovať intervaly podávania.

Bližšie informácie o liekoch a kontakt na lekára homeopata nájdete na www.boiron.sk alebo na telef. čísle 02/49 10 22 10. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Liečba prechladnutia a chrípky je najúčinnnejšia, keď sa začne čo najskôr. Nižšie uvedený sprievodca vám pomôže na základe symptómov vybrať najvhodnejší homeopatický liek.

POHOTOVÝ SPRIEVODCA liečbou prechladnutia a chrípky

SYMPTÓMY	LIEK
A. NÁHLY NÁSTUP S VYSOKOU HORÚČKOU Po vystavení sa studenému vetru alebo v dôsledku šoku. Nepokoj, úzkosť a naliehavá potreba byť na čerstvom vzduchu. Tečie z nosa. Veľmi červená tvár s rozšírenými zreničkami. Každý pohyb je bolestivý. Keď sa vyhladáva tma, pokoj a teplo. Keď bolí hlava a nos je upchatý. (Aconitum a Belladonna zvykú mať najlepší účinok prvých 48 hodín, potom sa odporúča zmeniť liek.)	● ACONITUM ● BELLADONNA
B. POZVOLNÝ NÁSTUP A NIŽŠIA TEPLOTA Je rozhorúčená, ale chce studené obklady. Z nosa môže tiecť krv.	● FERRUM PHOSPHORICUM
C. INFEKČIA SA ZAČÍNA KÝCHANÍM A HOJNÝM ČÍRYM ALEBO BELAVÝM VÝTOKOM Nenávidí lomoz, má rada soľ a osamote plače. Stav sa zhoršuje na studenom vzduchu. Často sa objavuje opar na perách.	● NATRIUM MURIATICUM
D. ZAČÍNA SA ZIMOMRIAVKAMI Kýchanie s pálivým, zeleným výtokom. Symptómy sa zhoršujú v teplej miestnosti, ale neznáša chlad. Silné potenie, pri ktorom však symptómy neustupujú. Veľký smäd napriek hojnej tvorbe slín.	● MERCURIUS SOLUBILIS
E. ZAČÍNA SA V NOSE A RÝCHLO POSTUPEJE DO HRDLA A HRUDNÍKA Podráždenosť a túžba byť doma, nehybne ležať a byť sama. Má veľký smäd a túži po veľkom pohári nápoja. Suchý, bolestivý kašeľ.	● BRYONIA ALBA
F. TRIAŠKA, NEDOKÁŽE SA ZAHRIATĽ Nepokoj, úzkosť a pocity nervozity. Nedokáže sa zahriať, ale hlavu chce mať na čerstvom vzduchu. Riedky, vodnatý výtok z nosa, ktorý páli nos a hornú peru. Nos zostáva upchatý napriek výtoku.	● ARSENICUM ALBUM
Únava, duševná i telesná, so zimomriavkami prechádzajúcimi chrbticou. Pomalý nástup symptómov v miernom, vlhkom počasí. Nepocítiť smäd.	● GELSEMIUM
Precitlivosť, podráždenosť, nedotklivosť a citlivosť na prievan. Pri náhlej infekcii spôsobenej studeným, suchým počasím. Nos je v noci upchatý, výtok sa objavuje cez deň a v teplej miestnosti.	● NUX VOMICA
G. TÚŽBA BYŤ NA ČERSTVOM VZDUCHU Z očí sa rinú nedráždivé slzy, z nosa tečie pálivý výtok. Horúčosť a smäd.	● ALLIUM CEPA
Uplakaná, vyžaduje si súcit, lepšie sa cíti po nenáročnom cvičení. Nemá smäd. Katar so zelenkastým hlienom obsahujúcim hnis. Nos je upchatý v noci a v miestnosti.	● PULSATILLA



■ Prilbica (Aconitum) je často najlepším liekom pri infekcii, ktorá sa dostavuje náhle po pobyte na studenom vetre.

Zdroj: Homeopatia pre ženy, Dr. Barry Rose, Dr. Christina Scottová-Moncrieffová

AKO POUŽÍVAŤ sprievodcu liečbou prechladnutia chrípky pre ženy

- Vyberte si heslo/heslá (A-G), ktoré najpresnejšie charakterizujú vaše ochorenie.
- Užívajte liek pri potencii 6c alebo 30c každé dve hodiny, maximálne šesť dávok.
- Ak sa symptómy zmiernia, znížte frekvenciu.
- Ak symptómy pretrvávajú alebo sa zmenia, vyskúšajte iný liek.



■ Pulsatilla



„Ten, kto má prečo žiť, dokáže žiť za každých okolností.“

F. Nietzsche

AKO SI UDRŽAŤ ZDRAVIE

pomocou

GEMMOTERAPIE

Pri starostlivosti o vlastné zdravie si treba položiť nasledujúcu otázku: Kto zaň nesie zodpovednosť? Kto každý deň rozhoduje o vašom telesnom a duševnom zdraví?

Odpoveď samozrejme znie: VY!

Určite nie je ľahké robiť na zachovanie svojho zdravia všetko, čo je potrebné. Jedným z dôvodov, prečo je ťažké dať sa viesť radami odborníkov, je možno to, že do očí bijúce výsledky na sebe dlhší čas nepocítite. Určite je výborné predchádzať infarktom, cukrovke a iným chorobám, no v živote ide o viac – je dôležité žiť kvalitne.



Zo života máte najviac vtedy, keď ste zdraví, v dobrej kondícii a plní energie. Dokázať to je ľahšie, než si myslíte. Napriek svojej zložitosti ľudské telo vyžaduje iba trochu mimoriadnej starostlivosti. Kľúčom k pocitu dobrého zdravia je prevziať zodpovednosť za to, čo každý deň robíte – do akej miery sa hýbate, čo jedávate, ako viete prekonať stres.

Často nás stres prepadne vtedy, keď to najmenej potrebujeme. Keď na nás zaútočí stres, potom je pre nás nielen užitočné, ale priam nevyhnutné, zaujať zvláštny postoj k vzniknutým ťažkostiam. V takomto prípade nesmieme dať žiadnu príležitosť frustrácii. Navyše, potrebujeme získať vyvážený postoj k životným návykom a osvojiť si praktickú znalosť určitých techník. Stres znamená nadmernú záťaž, kladie zvýšené požiadavky na adaptačné schopnosti organizmu, ktorý sa musí so záťažou vyrovnávať. Keď je stres slabší, organizmus si naň postupne zvyká, otužuje sa. Keď je stres veľký, môže organizmus ochorieť. Každý však na stres reaguje svojsky – slabého, málo prispôsobivého jedinca, tá istá záťaž porazí, kým silného pozdvihne.

Zastavme teda rýchle životné tempo, v ktorom sa dnes každý niekam ponáhľa. Prešiel čas dovolení, no napriek tomu si treba nájsť čas na oddych a relax. Zamyslime sa nad skvalitnením svojho života a urobme niečo pre svoje zdravie. V širokom sortimente tinktúr z liečivých bylín či púčikov rastlín a drevín nám k tomu dopomôžu osvedčené kúry s preventívno-regeneračnými účinkami pre ženy alebo mužov všetkých vekových kategórií. Tieto špeciálne kúry sú zostavené z tinktúr, ktoré spolu priaznivo pôsobia na ženský, resp. mužský organizmus. Pre väčšiu účinnosť je dobré doplniť základnú kúru pokračovacou, ktorá posilní pôsobenie základnej kúry. Nakoľko ide o prírodné produkty, ich účinok sa prejaví za približne 3 týždne, ale výsledok stojí za to. A ako sa budeme cítiť vo vnútri nášho tela, sa prejaví aj na našom vzhľade. Čo dodať?

Využime preto čas relaxu na posilnenie nášho zdravia a doplníme svoj jedálniček o fantastický doplnok výživy. Treba k tomu len 2 minúty ráno i večer a výsledok sa určite dostaví.

A teraz sa oboznámime s jednotlivými kúrami a ich zložkami:

A. Špeciálna regeneračná kúra pre ženy všetkých vekových kategórií

Zloženie – I. časť:

Pýr plazivý: dôkladne čistí organizmus, čistí krv, zlepšuje stav sliznic a kompletne prečistí močové ústrojenstvo.

Kotvičník (tribulus terrestris): posilňuje srdce a cievy, podporuje všetky dôležité životné funkcie, posilňuje „libido“.

Breza previsnutá: je drenážnym prostriedkom, vyrobeným z púčikov brezy, jej úlohou je pripraviť telo k pôsobeniu hlavných produktov, čistí organizmus, dodáva telu stopové prvky a vitamíny, ktoré pomáhajú odstrániť únavu.

Ríbezla čierna, maliník: reguluje hormonálnu činnosť vaječníkov, pomáha pri problémoch v klimakteriu, odstraňuje sterilitu, cysty.

Pokračovanie – II. časť:

Intenzívne vplýva na regeneráciu organizmu, tým na spomalenie starnutia. Súčasne zlepšuje pleť a pôsobí proti celulitíde. Touto kúrou urobíme pre svoje telo maximum.

Pupkovník ázijský: zlepšuje krvný obeh, najmä nôh, pomáha hojeniu rán, lieči kŕčové žily, pôsobí na depresie a nervový systém, dokrvuje mozog, čím zlepšuje pamäť, regeneruje životné sily, pôsobí antibioticky.

Jarabina vtáčia: priaznivo ovplyvňuje hormonálnu sféru, upravuje menštruačný cyklus, klimakterické problémy, spolu s jarabinou oskorošovou likviduje cysty.

FEMINA: zmes bylín – lieči sterilitu, zápal, klimakterické problémy.

Ginkgo dvojlaločné: rozširuje cievy v hlave, zlepšuje pamäť, prekrvuje dolné končatiny, prírodné antibiotikum.

Aplikácia každej časti trvá 6 týždňov, s prestávkou 1-2 týždne medzi jednotlivými časťami, doba užívania kompletnej sady je 14 týždňov.

B. Regeneračná a posilňujúca kúra pre mužov

Kúra má priaznivý vplyv na mužský organizmus a potreby každého muža. Je určená pre športovo založených mužov.

Zloženie – I. časť:

Prečistenie organizmu, regenerácia žliaz s vnútornou sekréciou, regulácia svaloviny, dodanie stopových prvkov, vitamínov a rastlinných hormónov, zvýšenie imunity.

Pýr plazivý: dôkladne čistí organizmus, čistí krv, zlepšuje stav sliznic a kompletne prečistí močové ústrojenstvo, podporuje trávenie.

Kotvičník (tribulus terrestris): posilňuje srdce a cievy, podporuje všetky dôležité životné funkcie, posilňuje „libido“.

Breza previsnutá: je drenážnym prostriedkom, vyrobeným z púčikov brezy, jej úlohou je pripraviť telo k pôsobeniu hlavných produktov, čistí organizmus, dodáva telu stopové prvky a vitamíny, ktoré pomáhajú odstrániť únavu.

Čierna ríbezla – borovica – vínná réva: zlepšuje zápalové stavy, kŕčové žily, choroby kostí, kĺbov, pôsobí antireumaticky.

Pokračovanie – II. časť:

Kúra má veľmi povzbudivé účinky, najmä detoxikuje, dokrvuje končatiny, zlepšuje pamäť, posilňuje činnosť srdca a je doplnkom prvej kúry.

Rakytník rašetliakovitý: výrazné regeneračné účinky, biogénny stimulátor, posilňuje imunitu, lieči zápal, zažívacie a kĺbové problémy, stres, detoxikuje.

Kotvičník (tribulus terrestris): posilňuje srdce a cievy, podporuje všetky dôležité životné funkcie, posilňuje „libido“.

Ginkgo dvojlaločné: rozširuje cievy v hlave, zlepšuje pamäť, prekrvuje dolné končatiny, prírodné antibiotikum.

Jelša lepkavá: zlepšuje vnútorné zápalové procesy, lieči osteoporózu, reumatizmus, je účinnou prevenciou infarktu a ischemickej choroby srdca.

Aplikácia každej časti trvá 6 týždňov, s prestávkou 1-2 týždne medzi jednotlivými časťami, doba užívania komplet je 14 týždňov.

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

Súťažné okienko

• SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ •

► Zapojte sa do súťaže a získajte **špeciálnu regeneračnú kúru pre ženy**, ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ Súťažná otázka znie:

Z akých zložiek sa skladá 1. časť regeneračnej a posilňujúcej kúry pre mužov?

Uzávierka súťaže je 2. november 2007.



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

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



Schär

Čo je vlastne CELIAKIA?

Celiakia je chronické, celoživotné ochorenie a v neliečenej forme môže byť svojimi komplikáciami aj život ohrozujúcim ochorením. Posledné pokroky v pochopení klinickej epidemiológie a imunológie celiakie viedli k mnohým novým poznatkom v oblasti diagnostiky ochorenia.

Dnes vieme, že v mnohých krajinách sveta, a najmä Európy, je postihnuté až 1 % populácie.



Chorí na celiakiu majú sliznicu tenkého čreva citlivú na pôsobenie gluténu.

V mnohých štátoch sa zaviedlo rutinné stanovenie protilátok, ktoré poukazujú na možnosť prítomnosti celiakie a zdá sa, že tieto protilátky odrážajú nielen prítomnosť ochorenia, ale aj stupeň postihnutia. Ochorenie v našej krajine nie je často diagnostikované. Kým v Anglicku je sledovaných okolo 50 000 ľudí s celiakiou a výskyt sa pohybuje okolo 1:100, na Slovensku sa udáva výskyt v dospelosti oveľa nižší (1:1250 - 1300) a len u detí je záchytnosť ochorenia nepomerne vyššia.

V Anglicku bolo napríklad 80 % pacientov diagnostikovaných v dospelom veku. Mnoho celiatikov pochádza z tábora príbuzných pacientov s diagnózou celiakie a zavedenie modernej diagnostiky v týchto rodinách, ako sa to robí v susedných krajinách, by postatne uľahčilo vyhľadávanie takýchto pacientov a predišlo by sa značnému poškodeniu zdravia. Vzhľadom k uvedenej incidencii celiakie u dospelých populácie je potrebné zdokonaľiť náš zdravotný systém, aby sme pacientov s týmto ochorením včas identifikovali s využitím najmodernejších vedeckých poznatkov aj u pokrvných príbuzných. Zatiaľ nám táto časť populácie uniká a nemáme kódy na preplácanie depistáže pomocou protilátok u bezpríznakových osôb cestou zdravotných poisťovní.

nickými hnačkami. Prvý, už podrobnejší, popis pochádza od Samuela Gee, ktorý bol detským lekárom v londýnskej nemocnici Sv. Bartolomeja a ako prvý popísal možnosti ovplyvnenia ochorenia diétou. Trvalo desaťročia, kým bol v roku 1950 objavený spúšťač mechanizmus ochorenia pozorovaním zlepšenia stavu detí v Holandsku počas II. svetovej vojny – v čase nedostatku obilnín.

Viac ako päťdesiat rokov ubehlo od doby, keď holandský pediater Wilhelm Karel Dick publikoval svoje skúsenosti s liečbou celiakie u detí. Pokusov o objasnenie dôvodu tohto ochorenia a o jeho liečbu bolo mnoho už pred ním, ale až Dickieho skúsenosti boli v praxi potvrdené náhodným experimentom. Ku koncu druhej svetovej vojny, v zime roku 1944 – 1945, keď neboli dostupné klasické obilniny, boli deti v nemocnici, ktorú tento doktor viedol, ohrozené hladom. Namiesto pšeničných výrobkov boli použité neobvyklé zdroje potravy, napr. hľuzy z tulipánov. U niektorých detí bolo spozorované výrazné zmiernenie príznakov choroby.

Až po druhej svetovej vojne pri spolupráci s biochemikmi J. H. Van de Kamerom a H. A. Vayersom dokázal, že gliadín – v alkohole rozpustná zložka vo vode nerozpustnej bielkoviny gluténu – je zodpovedná za patologické zmeny črevnej sliznice i za väčšinu klinických prejavov celiakie. Aj keď Dickensov objav dramaticky zlepšil prognózu ochorenia, zostáva okolo tejto choroby mnoho nejasností.

Hlavným pokrokom bolo stanovenie princípov dodržiavania diéty. Od priekopníckych odporúčaní Dickensa sa

výrazne rozšírili znalosti o nutričných potrebách vo výžive. Moderná diéta pri celiakii musí tieto znalosti, a z nich vyplývajúce nároky na diétu, rešpektovať, a to je príčinou zmien v diétnych postupoch v porovnaní so začiatkami diétológie u tohto ochorenia.

Odtiaľ bol len krôčik k biotickému vyšetreniu tenkého čreva. V 70-tych rokoch minulého storočia boli vyvinuté genetické markery celiakie a v 80-tych rokoch sa začali odberať vzorky zo sliznice tenkého čreva pri endoskopickom vyšetrení. V tých rokoch začína sa uplatňovať aj vyšetrenie protilátok z krvi (sérologické vyšetrenia) proti gliadínu (AGA), neskôr prichádzajú antiendomyziálne protilátky a ako posledné autoprotilátky proti tkanivovej transglutamináze.

ČO JE TO VLASTNE CELIAKIA?

Celiakia, alebo gluténsenzitívna enteropatia, je definovaná ako geneticky podmienené ochorenie sprostredkované protilátkami s následným poškodením sliznice tenkého čreva senzitivnej – citlivej na pôsobenie lepku (gluténu). Glutén je bielkovina, ktorá sa nachádza v obilninách (glutén), jačmeni (hordeín), raži (avenín), ale aj v ovse (secalín). Diagnóza ochorenia je stanovená na základe charakteristického vzhľadu sliznice tenkého čreva – jej poškodení pri prijímaní lepku v strave a úprave po zavedení bezlepkovej diéty. V tenkom čreve sa nachádzajú milióny klkov, ktoré zväčšujú povrch čreva pre vstrebávanie živín. Poškodenie sliznice znamená, že tieto klky miznú. Vyjadrujeme

Vyskúšali ste už?

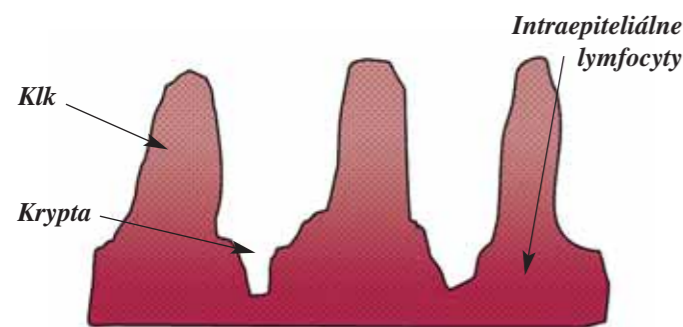
KEĎ JE CHLIEB EŠTE CHUTNEJŠÍ

Je to rozmanitosť chleba, ktorá jeho každodenný pôžitok mení na neobyčajný pôžitok. My, z firmy Schär, sme si toho vedomí. Požiadavku o väčšiu pestrosť uspokojujeme sortimentom bezpečného chleba, kde

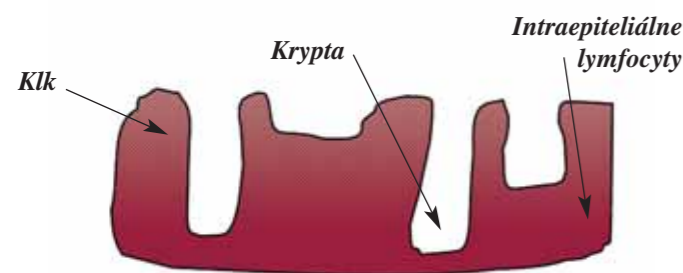
jeho rozmanitosť dáva pôžitku nový rozmer. Stavte aj Vy na kompetentnosť odborníka na chlieb. Z jeho skúseností, získaných po desaťročia, si každý deň môžete odkrojiť nový krajec. Dobrú chuť!

to slovom atrofia, ktorá je jednou z charakteristických známk celiakie. Medzi klkmi sa nachádzajú krypty. Krypty sa pri poškodení sliznice predlžujú (obr. 1, obr. 2). Lepok je pre organizmus pacienta s celiakiou neprijateľný. Je to bielkovina, ktorá vyvoláva presun buniek zodpovedných za imunologickú reakciu do sliznice (tzv. imunokompetentných buniek). Tieto bunky – biele krvinky, tzv. lymfocyty, vytvárajú protilátky proti lepku. Výsledkom ich pôsobenia v sliznici dochádza k zápalu a poškodeniu klkov. Tieto malé biele krvinky sa nazývajú intraepiteliálne lymfocyty a patológ ich nachádza vo zvýšenej miere vo vzorkách odobratých z čreva pacientov s celiakiou.

Obr. 1: Normálny vzhľad sliznice



Obr. 2: Atrofia sliznice



Samotný stupeň celiakie môže byť vyjadrený niekoľkými formami. Môžeme ho popísať ako ladovec (obr. 3), ktorý má väčšinu telesa skrytú pod hladinou a my často diagnostikujeme len vrchol, ktorý znamená plne vyvinutú formu ochorenia. Túto formu nazývame typická forma celiakie (anglicky: fully expressed gluten sensitive enteropathy) a v mikroskopickom obraze vzorky odobratej zo sliznice tenkého čreva vidíme totálnu alebo takmer totálnu (subtotálnu) atrofiu, čiže vymiznutie klkov. Nález je v klinickom obraze spojený s klasickými znakmi poruchy vstrebávania (tzv. malabsorpciou). Malabsorpcia vedie k strate na hmotnosti, anémii pre zlé vstrebávanie železa. Ďalšími klinickými prejavmi sú hnačky (aj niekoľko mesiacov), masťná stolica (lepí sa na misu, pláva na vode, je veľmi lesklá, pripomína cement alebo maltu), stolica silne zapácha a sú v nej nestrávené zvyšky potravy. U detí je porucha rastu a rachitída a u dospelých osteoporóza (odváňovanie kostí).

Druhou formou celiakie je atypická celiakia, ktorá nemá typické klinické prejavy, ale má typický nález v sliznici tenkého čreva. V klinickom náleze môže byť prítomná chro-

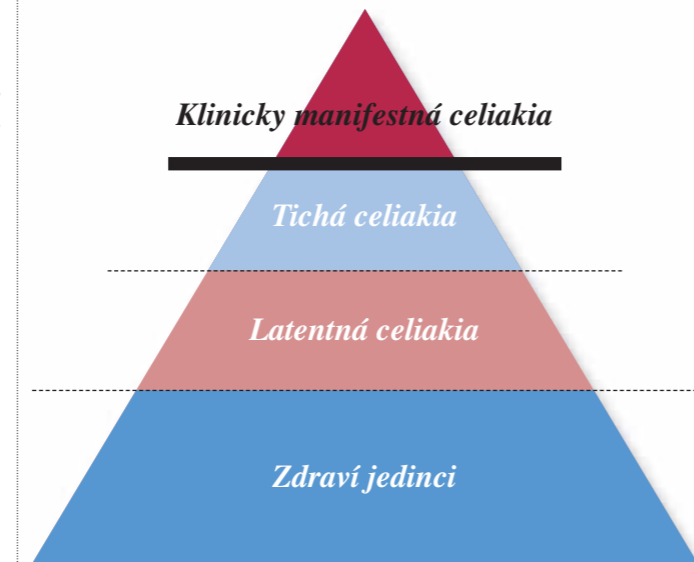
nická únava, letargia, malý vzrast, oneskorenie puberty, bolesti kĺbov, neschopnosť otehotnenia, poruchy menštruácie, depresia, epilepsia.

Tretia forma celiakie sa nazýva tichá celiakia. Dnes väčšina pacientov pochádza z atypickej a tichej skupiny. Pacient je asymptomatický, necíti sa chorý a v sliznici čreva je nález totálnej alebo subtotálnej atrofie. Väčšina týchto pacientov sa nájde náhodne pri vyšetrení krvi, alebo je vyšetrená kvôli iným ťažkostiam. Výskyt tichej formy sa zistil rovnako u detí ako aj u dospelých.

Štvrtá forma je potenciálna celiakia. Pacientova sliznica je poškodená len minimálne, väčšinou sú prítomné len intraepiteliálne lymfocyty, ale postupom času sa vyvinie obraz 1. a 2. formy. Títo pacienti majú pozitívne protilátky (tzv. antiendomyzialne) v krvi a mali by taktiež byť sledovaní u odborného lekára, aj keď sú bezpríznakoví, ale nezabúdajme, že celiakia je celoživotné ochorenie.

Poznáme termín aj latentná celiakia, ktorým označujeme ochorenie u pacienta s nálezom normálnej sliznice na normálnej, lepkovej strave, u ktorého dochádza k poškodeniu až po dlhšom čase a s úpravou črevnej sliznice po zavedení bezlepkovej diéty.

Obr. 3: Ladovec celiakie



EPIDEMIOLOGIA

Počet ľudí s diagnostikovaným ochorením sa odhaduje u nás na 1 : 2500 - 3000, pričom nediagnostikované ochorenie sa môže vyskytovať približne u jedného z 200 až 400 ľudí. Odhaduje sa, že v USA sa ochorenie diagnostikovalo alebo je v latentnej forme u 1,5 milióna ľudí. V Afrike a v Ázii sa toto ochorenie vyskytuje zriedkavo. Niektoré krajiny s prevahou potravy obsahujúcej ryžu ochorenie takmer nepoznajú a u černochoch sa nevyskytuje vôbec.

MUDr. Kvetoslava Rimarová, CSc.
MUDr. Emeše Majorová

Založené Since 1991



vývoj • výroba • predaj



prirodzené bezlepkové

Doprajte si to, čo iní...
...aj keď trochu inak.

Firma NOVALIM, spol. s r. o., založená v roku 1991, sa špecializuje na vývoj a výrobu diétnych, predovšetkým bezlepkových a nízko-bielkovinových výrobkov. Pre tento účel má vybudovanú samostatnú prevádzku, kde sa vyrábajú len bezlepkové výrobky. Pracovníci firmy NOVALIM, spol. s r. o., majú dlhoročné skúsenosti v oblasti potravinárskej technológie, mikrobiológie a v príbuzných odboroch. Samostatný vývoj a spolupráca s významnými výskumnými centrami zabezpečuje firme dynamický rozvoj a stálu inováciu produkcie.

Pre zvýšenie bezpečnosti výrobkov nepoužívame pšeničný škrob, ktorý môže byť nosičom zbytkového lepku. Takisto v najväčšom možnom rozsahu sú využívané prírodné suroviny. Typickými základnými ingredienciami pre výrobu sú kukuričný a zemiakový škrob, ako aj kukuričná, ryžová a sójová múka.

Chuťový profil výrobkov je porovnateľný so štandardnými výrobkami, ak nie chuťovo zaujímavejší než tradičné výrobky obsahujúce lepok alebo vyšší obsah bielkovín.

Firma má zavedený systém HACCP a certifikáciu spoločnosťou Bel-Novamann International.

Filozofiou firmy NOVALIM, spol. s r. o., je zabezpečovať stále lepší a rozsiahlejší sortiment potravín, chutný a najlepší pre vaše zdravie.

Ponuka výrobkov NOVALIM, spol. s r. o.:

- **bezlepkové múky a múčne zmesi, 1 kg** (PROMIX®-CH, PROMIX®-PK, PROMIX®-UNI, PROMIX®-T, PROMIX®-forte, PROMIX®-UNI komfort, Amanthová múka, Biela ryžová múka, Pohánková múka a Kukuričná múka)
- **bezlepkové špeciálne múčne zmesi a výrobky** (Perník, 400 g; Bábovka, 250 g; Muffin, 300 g; Palacinky, 250 g; Knedľa, 250 g; Strúhanka, 350 g; Krupica, 500 g)
- **bezlepkové pekárske výrobky a trvanlivé pečivo** (Chlieb celý – čerstvý tmavý a svetlý 650 g bochník; chlieb krájaný – svetlý a tmavý 360 g s trvanlivosťou 90 dní; Limky – vanilkové a kakaové keksy, 150 g, aj plnené čokoládovým krémom alebo polomáčané čokoládovou polevou; Hviezdičky, 100 g; Múslí zapekané s hroznkami, 200 g; Tyčinky s pohánkou, 85 g)
- **bezlepkové cestoviny PROCEL®, 250 g** (nitovky, abeceda, rezance, mušle, kolienka veľké a malé, fľačky veľké a malé, tarhoňa, špirály, rúrky a špagety)
- **nízkobielkovinové výrobky** (APROCEL® cestoviny – nitovky, abeceda, rezance, mušle, kolienka veľké a malé, fľačky veľké a malé, tarhoňa, špirály, rúrky a špagety, 250 g; múčne zmesi APROMIX®-plus; APROMIX®-T, plus; APROMIX®, 1 kg)



KONTAKT: NOVALIM, spol. s r. o.

Húščavova 1, 841 01 Bratislava, Slovenská republika, tel./fax: +421 (0)2 6428 4129, e-mail: novalim@novalim.sk

www.novalim.sk



VÝŽIVA A OBLIČKOVÉ OCHORENIA

Pokusy ovplyvniť progresiu obličkových ochorení prostredníctvom nízko-bielkovinovej diéty siahajú hlboko do histórie. Seriózne vedecké práce sa zaoberajú vplyvom nízko-bielkovinovej diéty na organizmus asi od roku 1905 a dokázali, že zníženie obsahu bielkovín v diéte vedie k zníženému hromadeniu jedovatých dusíkatých látok v krvi (urea, kreatinín, guanidín, metylguanidín a i.) a dokáže spolu s ďalšími liečebnými opatreniami zabrániť zhoršovaniu obličkového ochorenia na veľmi dlhú dobu.

Dôsledky zlyhania obličiek na metabolizmus a výživu

Následkom zlyhania obličiek dochádza k:

- spomaleniu až zastaveniu vylučovania jedovatých dusíkatých látok z tela. Tieto sa potom v organizme hromadia, stúpa ich hladina v krvi a v tkanivách a vyvolávajú množstvo chorobných príznakov.
- poruche vylučovania vody a solí, čo sa môže prejaviť tým, že pacient menej močí, voda sa začne hromadiť v tele a to vedie k opuchom tkanív. Porucha metabolizmu minerálov má ďalšie ďalekosiahle následky. (V tele sa hromadí kálium – draslík, ktorý môže spôsobiť svalovú slabosť, bolesť až kŕče, srdcové arytmie, ba až zastavenie srdca, poruchu nervovo-svalovej činnosti, prítomná býva porucha metabolizmu vápnika a fosforu, čo sa prejavuje odvápnovaním kostí a ukladaním vápenatých solí do iných častí kostry, alebo do mäkkých tkanív).
- poruche endokrinnnej funkcie obličiek prejavujúcej sa chudokrvnosťou z nedostatku erythropoetínu, poruchami metabolizmu kostí pri nedostatku vitamínu D3, vzostupom tlaku krvi a ďalšími poruchami vodnosolnej rovnováhy pri nadbytočnej produkcii renínu. V dôsledku uvedených porúch sa môže rozvinúť tzv. uremický syndróm, ktorého najnápadnejšími prejavmi sú: únava, šedavá farba kože, poruchy chuti a čuchu, strata chuti do jedla, nevoľnosť, vracanie, zrýchlené a prehĺbené dýchanie, krvácanosť, svrbenie, chudokrvnosť a mnohé ďalšie.

Správne zostavená nízko-bielkovinová diéta dokáže stabilizovať obličkové ochorenie a v prípade chronického zlyhávania obličiek dokáže oddialiť potrebu dialýzy aj o niekoľko rokov. Dialýza (umelá oblička) dokáže veľmi účinne odstraňovať z tela práve jedovaté dusíkaté látky a potom už ich obmedzovanie v potrave nie je potrebné. Vstup na dialýzu však vždy znamená pre pacienta výrazný zásah do jeho života (i celej jeho rodiny) a lekár vám ju bude odporúčať len vtedy, ak je skutočne nevyhnutná. Existujú rôzne varianty (modifikácie) nízko-bielkovinovej diéty, väčšinou v závislosti od regionálnych či chuťových zvyklostí a od dostupnosti jednotlivých potravín. U nás tvorí základ tzv. freiburská zemiakovo-vaječná diéta.

Nízko-bielkovinová diéta, resp. diéta s bilancovaným príjmom bielkovín, sa však uplatňuje aj pri iných ochoreniach a nielen pri ich pokročilej forme – chronickom zlyhaní. Osvedčila sa prechodne aj pri aktívnych glomerulonefritidách či nefrotickom syndróme. Pokusy na zvieratách ukázali, že vysoký obsah bielkovín v strave vedie k zvýšeniu prietoku krvi obličkou, k zvýšeniu tlaku v obličkových klbkách – glomeruloch, a tým k ich zvýšenému namáhaniu a ďalšiemu poškodzovaniu.

Kedže organizmus s obličkovou chorobou nedokáže v dostatočnej miere regulovať hladinu draslíka v krvi, je nutné vyhýbať sa potravinám bohatým na draslík, ako je uvedené nižšie.

Zakázané sú potraviny s obsahom viac ako 400 mg draslíka na 100 g hmotnosti. Pre ľahšie zapamätanie slúži nasledovná pomôcka:

Zakázané je SOS + kombinácie:

- **S** – strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica)
- **O** – orechy, mandle, arašidy
- **S** – sušené ovocie, slivky, huby, marhule, broskyne
- **Kombinácie:** zemiaky + mäso + strukoviny (+ špenát, mrazená zelenina, kyslá kapusta, parad. pretlak celozrnný chlieb + sardinky fazuľová (šošovicová) polievka (omáčka) + sušené slivky orechy + hrozienka.



DIÉTA S OBMEDZENÍM BIELKOVÍN na 0,8 g/kg/deň

Výber potravín:

- **mäso:** – je možné používať všetky druhy mäsa (hovädzie, telacie, bravčové, vnútornosti, ryby, hydinu i divinu). Musíme však mať na zreteli, že každý druh mäsa obsahuje iný podiel bielkovín. Preto sa snažíme do stravy zaradiť predovšetkým tie druhy mäsa, ktoré obsahujú menej bielkovín (napr. bravčové). Na jednu porciu rátame s dávkou 40 – 70 g mäsa v surovom stave. Údeniny nemusíme zo stravy vyradovať, ale taktiež zohľadňujeme obsah bielkovín a vyhýbame sa produktom s vysokým obsahom soli.
- **mlieko a mliečne výrobky:** – zaraďujeme do jedálnyčka každodenne – mlieko, smotanu, šľahačku, kefir, tvrdé, termizované i tavené syry, tvaroh, žervé, jogurty, mliečne krémy. Vylučujeme príliš pikantné a slané syry. Množstvo skonzumovaných výrobkov sa riadi obsahom bielkovín v týchto produktoch. Vhodnejšie je používať výrobky s vyšším obsahom tukov, ktoré majú menšie zastúpenie bielkovín a pomerne vysokú energetickú hodnotu.
- **vajcia:** – môžu sa používať ako samostatný pokrm i ako súčasť slaných, či sladkých bezmäsitých pokrmov.
- **zemiaky:** – sú zdrojom hodnotných bielkovín, preto ich zaraďujeme do jedálnyčka pravidelne, a to ako prílohu alebo súčasť pokrmov. Zemiakové cestá pripravujeme s menším množstvom múky ako obvykle.
- **ryža:** – patrí k povoleným potravinám. Podávame ju ako prílohu alebo ako samostatný pokrm (zeleninové rizoto, puding, náčky...).
- **cestoviny:** – povolené sú nielen nízko-bielkovinové, ale aj bežné cestoviny ako príloha i ako súčasť samostatného pokrmu. Treba kalkulovať so skladbou denného jedálnyčka s ohľadom na zastúpenie plnohodnotných bielkovín a energie.
- **chlieb, pečivo:** – kombinujeme nízko-bielkovinové a bežné pečivo a chlieb. Nízko-bielkovinové výrobky sú pečené z nízko-bielkovinovej zmesi Vitaprotam alebo zo solamylu s malým prídavkom solvarínu (prezeleninovaný škrob). Ak podávame pacientovi len nízko-bielkovinový chlieb, pečivo a sušienky, zostane nám väčší priestor na príjem kvalitných živočíšnych bielkovín.
- **zelenina:** – je možné zaradiť ju do jedálnyčka pravidelne ako samostatný príkrm i ako súčasť bezmäsitých pokrmov, ako šalát i neupravenú v surovom stave. Množstvo zeleninových pokrmov je limitované hladinou draslíka v sére pacienta.
- **ovocie:** – zaraďujeme všetky druhy – surové, zmrazené, kompóty – s ohľadom na káliumiu pacienta.
- **tuky:** – ich denné zastúpenie v strave je zvýšené (nakolko je potrebné znížiť bielkovinový podiel pri zachovaní dostatočného obsahu energie). Tuky podávame vo forme nátierok a používame ich pri príprave pokrmov. Uprednostňujeme rastlinné tuky.
- **nápoje:** – vhodný je indický čaj i ostatné pravé čaje, šípkový čaj, bylinkové čaje, príp. s mliekom, kakao, obilninová káva s mliekom,

smotanou. Ovocné šťavy, mušty, limonády, sódočka – s ohľadom na obsah minerálov. Minerálne vody zaraďujeme opatrne a v malom množstve vzhľadom na vysoký obsah solí.

- **cukor:** – používame ako dôležitý zdroj energie. Ak potrebujeme denný obsah energie zvýšiť, je vhodnejšie podávať maltodextrínové nápoje v rôznych chuťových variantoch.

NÍZKOBIELKOVINOVÉ DIÉTY PRI PORUCHÁCH METABOLIZMU CUKROV

Pri týchto diétach musíme dodržať nielen množstvo povolených bielkovín, ale aj množstvo povolených glycidov v strave. U diabetického pacienta s porušenou funkciou obličiek je obvykle nutný vyšší príjem cukrov ako u diabetika bez obličkového poškodenia. Z pohľadu diéty je potom veľmi dôležité správne rozdelenie glycidov do jednotlivých denných dávok. Diéta s prísnyim obmedzením bielkovín (0,3 g/kg/deň) sa používa výnimočne, diabetici sa zaraďujú do dialyzačného programu skôr ako nediabetici, a to aj z nutričných dôvodov.

Výber potravín:

- **mäso:** – dovolený je konzum všetkých druhov mäsa v množstve podľa dovoleného obsahu bielkovín. Údeniny zaraďujeme len výnimočne, pre spretrenie chuti.
- **mlieko a mliečne výrobky:** – ako pri základných nízko-bielkovinových diétach. Mliečne výrobky nesladené, alebo s prídavkom ovocia sladené umelým sladidlom (najlepšie na báze aspartamu). Výrobky, pri ktorých nepoznáme obsah bielkovín a glycidov, by sme nemali používať.
- **vajcia:** – rovnako ako pri základných nízko-bielkovinových diétach.
- **zemiaky:** – ako pri základných nízko-bielkovinových diétach, s ohľadom na dovolený prírodný draslík. Ak použijeme zemiaky ako surovinu do zemiakového cesta, upravujeme dávkou múky podľa dovoleného obsahu bielkovín a sacharidov.
- **ryža:** – ako pri bežných nízko-bielkovinových diétach. Ak ju použijeme na prípravu sladkých pokrmov, namiesto repného cukru dochutíme umelým sladidlom.
- **cestoviny:** – ako pri bežných diétach podľa dovoleného množstva bielkovín a cukrov. Ak ich použijeme ako súčasť sladkých jedál, sladíme výlučne umelým sladidlom.
- **chlieb, pečivo:** – vylučujeme pečivo sladené cukrom. Výnimku tvorí nízko-bielkovinový chlieb, kde je potrebné malé množstvo cukru, aby vykysol kvások. Na prípravu sladkého pečiva môžeme použiť diabetické sladidlo. Množstvo chleba a pečiva musí byť také, aby predstavovalo rovnaký podiel sacharidových jednotiek ako pri bežnej diabetickej diéte, aj rozdelenie sacharidových jednotiek počas dňa má byť rovnaké ako u pacienta bez postihnutia obličiek.
- **zelenina:** – s ohľadom na povolený príjem draslíka ako pri bežných nízko-bielkovinových diétach.
- **ovocie:** – s ohľadom na dovolený denný príjem draslíka a s ohľadom na glykemický index toho-ktorého druhu ovocia. Kompóty používame len sladené diabetickým sladidlom a s veľkou opatrnosťou. Zatiaľ čo pacient bežne skonzumuje 1 až 2 kusy čerstvého ovocia na osvieženie, v podobe kompótu má sklon skonzumovať väčšie množstvo plodov. Draslík je, navyše, obsiahnutý aj v šťave z ovocných konzerv. Vďaka draslíka obsahujú banány, citrusy, kôstkové ovocie. Z tropických plodov má minimum tohto prvku ananás, z domácich jablká.
- **tuky:** – uprednostňujeme rastlinné s cieľom čiastočne zmierniť riziko porúch metabolizmu tukov.
- **nápoje:** – podávame nesladené alebo ochutené maltodextrínom. Vhodné sú všetky druhy čajov (môžu byť aj s prídavkom mlieka), kakao, obilná káva s prídavkom mlieka, smotany, šľahačky. Minerálne vody bez príchute (v malom množstve) s ohľadom na obsah minerálov.
- **cukor:** – Jednoduché sacharidy nepoužívame. Ak potrebujeme zvýšiť denný energetický príjem na báze sacharidov, pripravujeme maltodextrínové nápoje rôznych chuťových variantov. Ako vhodný zdroj energie poslúžia aj sušienky zo solamylu, rastlinného tuku a strúhaných jabĺk.
- **technológia prípravy:** – nelíši sa od bežných nízko-bielkovinových diét.

Na záver treba povedať, že diéta u nefrologických pacientov môže byť plnohodnotným liečebným opatrením. Medikamentózne zásahy majú nasledovať až po dietologických opatreniach a dopĺňať ich. Diétné zásahy sú najúčinnnejšie vtedy, ak sú aplikované už v počiatočnej fáze

obličkových ochorení. Často dramaticky spomalila zhoršovanie obličkových funkcií. Úprava diéty je pre pacienta jednou z najťažších úloh.

Ak lekár odporúča skutočne diétu s prísnyim obmedzením obsahu bielkovín, nie je na mieste konzumácia bežných múčnych výrobkov. Pacientom sa odporúča zaoberať si tzv. nízko-bielkovinový chlieb. (uvádzame recept na jeho prípravu).

Základné recepty na nízko-bielkovinový chlieb, sušienky, cestoviny:

Nízko-bielkovinový chlieb zo solamylu

1 chlebičková forma = 1 000 g chleba

Nutričný obsah na 100 g upečeného chleba: 1 130 kJ (275,6 kcal), 7,33 g tukov, 49,57 g glycidov, 261 mg sodíka, 42 mg draslíka.
Rozpis: 480 g solamylu, 30 g solvarínu, 75 g hladkej múky, 20 g cukru, 90 g rastlinného tuku, 18 g droždia, 15 g drvenej rasce, 6 g soli, 300 ml vody alebo silného čaju (25 g suchého čaju), ktorý nám odfarbí chlieb, olej na chlebičkovú formu.

Postup: Preosejeme solamyl, solvarín a hladkú múku. Droždie rozdrobíme, nahladko vymiešame s cukrom, pridáme časť sypkej zmesi, zalejeme teplou vodou (alebo čajom) a pripravíme kvások, ktorý necháme 10 – 15 minút vykysnúť. Vykysnutý kvások vylejeme do zvyšku zmesi solamylu, solvarínu a múky, do ktorej sme pridali rozpustený tuk, soľ a drvenú rascu, po častiach prilievame vodu (alebo čaj) a vypracujeme hladké cesto. Cesto vyklopíme, vypracujeme bochník, ktorý vložíme do olejom vymazanej chlebovej formy, povrch potrieme vlažnou vodou alebo čajom, prikryjeme utierkou a necháme kysnúť asi 45 minút. Potom povrch ešte raz potrieme vodou alebo čajom a dáme upiecť do vopred vyhriatej rúry spolu s nádobou s horúcou vodou. Chlieb je upečený asi po 90 minútach v stredne teplej rúre. Upečený chlieb vyklopíme a necháme vychladnúť. Nakolko chlieb rýchlo tvrdne, je lepšie ho uchovávať nakrájaný na plátky v mrazničke, kde vydrží niekoľko týždňov. Ak chceme neslaný variant nízko-bielkovinového chleba, do cesta nedáme soľ, inak postupujeme podľa uvedeného receptu.

Nízko-bielkovinové sušienky

Množstvo: asi 500 g

Nutričná hodnota v 100 g upečených sušienok: 1 811 kJ (441,7 kcal), 1,58 g bielkovín, 16,7 g tukov, 68,09 g glycidov, 48 mg sodíka, 58 mg draslíka
Rozpis: 350 g solamylu, 25 g solvarínu, 100 g rastlinného tuku, 50 g medu, 30 g vajce, asi 75 g vody, stužený tuk na vymastenie plechu.

Postup: solamyl a solvarín prosejeme na table a premiešame, pridáme rozdrobený tuk, med, vajce, vodu a spracujeme na hladké cesto. Ihneď vyvaľkáme a formičkou vykrajujeme sušienky. Na tukom vymastenom plechu pečieme doružova. Uchováваме v chlade v uzatvorenej nádobe alebo najlepšie v mikrotérovom vrecku v mrazničke.

Nízko-bielkovinové cestoviny

Množstvo: 200 g sušených cestovín

Nutričná hodnota v 100 g cestovín: 1 491 kJ (363,7 kcal), 5,75 g bielkovín, 2,9 g tuku, 76,25 g glycidov, 73 mg sodíka, 106 mg draslíka.
Rozpis: 40 g polohrubej múky, 140 g solamylu, 20 g solvarínu, 50 g vajce, asi 50 g vody.

Postup: Rozšľahané vajce s vodou spracujeme s preosiatou múkou a ostatnými zložkami na table na vláčne cesto. Z cesta vaľkáme placky, z ktorých ihneď vykrajujeme fľačky alebo rezance a necháme oschnúť. Usušené cestoviny uchováваме v suchu na ďalšie použitie.

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

MUDr. Zuzana Straussová, PhD primár dialyzačného centra FMC Nitra



Zem je slezina

Neskoré leto, popoludnie. Farba žltá, okrová. Párový orgán je žalúdok – podľa starých Číňanov je žalúdok hrniec na ohni sleziny. Zmyslový orgán – ústa (boľavé zuby, krvácajúce dasná, afty – to býva následok disharmónie žalúdka!).

Matka Zem sa o nás ako každá matka stará, živí a nosí nás. Slezina je matke trochu podobná: zaisťuje výživu hlavy, mení ju na čchi a zásobuje tak energiou aj ostatné orgány tela. Keby nebolo sleziny, čchi by nami len bez úžitku pretiekla.

Slezina je najdôležitejší tráviaci orgán. Ak je slezina slabá, je aj celé telo bez sily. Môžu sa potom objaviť modré škvrny či nazelenalé sfarbenie po obidvoch stranách koreňa nosa.

Zle fungujúcu slezinu spoznáme aj podľa červeného obvodu ucha. Slezina tiež čistí krv a lymfu, zodpovedá aj za svaly a drží orgány tam, kde majú byť. Ak je slezinná čchi zdravá, svaly sú silné a majú dobrý tonus. Ak nie je v poriadku, môže spôsobiť atrofiu svalov, vyklenutie konečníka či maternice, alebo herniu.

Sprievodné psychické prejavy sú nerozhodnosť a nedôvera. Disharmónia sleziny sa prejavuje poruchami trávenia či nechutenstvom, nafukovaním a sklonom k hnačkám, únavou a ťažkými končatinami, niekedy aj bledosťou. Energia žalúdka a sleziny je najsilnejšia medzi 7. a 11. h. Najslabšia je medzi 19. a 23. h. V túto dobu by sme radšej vôbec nemali jesť.

Akým jedlom slezina najviac prospieje a v akú dobu? O 11. h. má žalúdok už „upratané“ a môžeme mu dopriať neskoré raňajky. Uprednostňujeme pšeno, guľatú zeleninu a plody neskorého leta. Je prospešné začať raňajky hroznom alebo nejakým zrelým sladkým ovocím. Sladkú chuť v prírodnej forme má slezina veľmi rada! Ale nesmie sa to prehnať, pretože potom sa tvorí hlien, stagnuje tok čchi a krvotvorba!

Naopak, ryža, najlepšie Natural, alebo hnedá, je pre pľúca a im zodpovedajúce orgány najlepšia! Zeleninu a ovocie volíme jesennú – vyber teda máme obrovský. Prednosť dávame menším a hutnejším plodom.

Čchi pľúc je najsilnejšia medzi 3. a 5. h. ráno. V túto dobu najviac kašleme, pľúca sa čistia a uzdravujú. Doprajme im čerstvý zdravý vzduch! Pomôžeme im hlbokým dýchaním s dôrazom na dôkladný výdych!

Voda a ľadviny

Sever, zima, noc, studené počasie – to všetko ľadvinám škodí. Patrí k nim čierna farba. Párový orgán ľadvín je močový mechúr a zodpovedajúcimi časťami tela sú kosti. V čínskej tradičnej medicíne sú ľadviny najdôležitejším orgánom, je to miesto najpodstatnejšej životnej energie vlozenej do nás pri našom zrodení. Ak sú ľadviny slabé, trpí tým aj všetko ostatné v tele – ako keby na prameni životodarnej sily sedela žaba. Vysilujúcim spôsobom života alebo dlhotrvajúcimi chorobami sa môže čchi ľadvín vyčerpať. Nedostatočnosť ľadvín sa mimo iného objavuje častým alebo nočným močením, bolesťou v krížoch, impotenciou alebo zníženým libidom, neplodnosťou a únavou, vytvárajú sa vačky a kruhy pod očami a opuchy nôh. V ťažkých prípadoch prichádza vodnateľnosť a hnačky medzi 4. a 5. h.

Ľadviny podľa starej čínskej medicíny ovplyvňujú kvalitu a silu kostí. Disharmónia ľadvín spôsobuje nedôveru a strach až fóbiu, šumenie v ušiach a zhoršený sluch či hluchotu.

Energia ľadvín je najsilnejšia medzi 17. až 19. h., najslabšia je od 5. do 7. h., kedy aj ľudia často umierajú. Močový mechúr je najaktívnejší medzi 15. až 17. h. a jeho čchi je najslabšia ráno od 3. do 5. h. K ľadvinám patrí slaná chuť – v malom množstve im

ENERGIA A STRAVA

(pokračovanie z predch. čísla)

z pohľadu čínskej medicíny

Kov a pľúca

Jeseň a západ, sucho a večer – to pľúca nemajú rady. Sú bielej farby, párovým orgánom je hrubé črevo (preto cigareta povzbudzuje nutkanie na stolicu). Zmyslovým orgánom je nos.

V čínskej medicíne sa pľúca nazývajú „nežný orgán“, pretože veľmi citlivo reagujú na všetky zmeny počasia.

V chorobách pľúc sa odráža smútok. Pľúca pri každom vdýchnutí prijímajú energiu čchi – najviac im prospieva čistý vzduch plný prírodných energií. Znečistený, zatuchnutý, ale aj klimatizovaný alebo upravovaný vzduch neobsahuje dobre využiteľnú čchi – a to je jeden z hlavných dôvodov, prečo trpia obyvatelia miest a klimatizovaných budov častejšie pľúcnymi chorobami. Poruchy pľúc spôsobujú u niekoho prílišné potenie, u iného zas suchosť kože. Slabosť pľúcnej čchi môže mať za následok kašeľ, dušnosť a únavu. Hlas preto býva tichší, niekedy plačlivý, pleť často bledá – inokedy zas, pri väčšom jangu, môže tvár chorobne sčervenať, potom bývajú horúce dlane a chodidlá.

Aká chuť pľúcam prináleží? Pikantná – ale nesmie sa to prehnať! Príliš ostré korenie pľúcam škodí, spôsobuje podráždenosť a škodí čchi aj krvi. Pálivé chilli a kajenské korenie vám pri problémoch s pľúcami či prieduškami zaručene neprospejú!



prospieva (zmäkčuje tvrdé zrazeniny a rozpúšťa ich), vo veľkom množstve im veľmi škodí.

Sklon k presoleným jedlám ľadviny zaťažuje, bráni obehu krvi a to má za následok vysoký krvný tlak. Ak chceme ľadvinám a im priradeným orgánom prospieť, jeme strukoviny (najlepšie sóju a všetky kvalitné produkty z nej), koreňovú zeleninu a z ovocia plody zimy alebo sušené ovocie. Ideálna večera, skonzumovaná po 17. hodine by mohla vyzeráť nasledovne: sójový syr tofu pokvapkaný sójovou omáčkou, obložený mierne osmaženou cibulkou so strúhanou mrkvou, hojne posypané petržlenovou vňaťou, so zelerovým šalátom.

Na raňajky by sme mohli mať namočené sušené slivky alebo marhule – samozrejme nesúfrené! Ľadvinám tiež prospieva čerstvá šťava z grapefruitov. Ak ju pijeme niekoľko dní ráno na lačný žalúdok a inak držíme pôst, ľadviny sa prečistia a ozdravia.

Energiu ľadvín posiluje cvik starých taoistických majstrov, prevádzaný zavčas rána: chrbátmi rúk vertikálne trieme oblasť ľadvín 30x.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

Keď Ježiš vyšiel na Olivovú horu, mal na to vždy dôvod. Vážny dôvod obrátiť svoju pozornosť na olivy máme aj dnes pri hľadaní odpovede na otázku: „Aký tuk nás najlepšie ochráni pred infarktom?“ Mnohovedeckých prác dáva nízku úmrtnosť na choroby srdca a ciev v krajinách Stredomoria do súvisu (okrem iného) so spotrebou olív a olivového oleja. Olivy sa už našťastie stali súčasťou nášho každodenného života, tak sa na olivy a ich olej pozrime

Olivová hora zdravia



Olivy (*Olea europaea*) sú kultivované vo východnej časti Stredozemného sveta a Ázii minimálne 3-5 tisíc rokov (najmä zásluhou kráľov Dávida a Šalamúna), a to hlavne pre olej (používaný na varenie, kozmetiku a do svietidiel) a tiež ako potravina. Dnes sa vo svete pestuje vyše 8,5 milióna ton olív ročne (z toho v západnej Európe 6 miliónov ton) a 90 % svetovej produkcie olív sa vylisuje na olej.

Olivový olej je veľmi cenný a, podľa lekárskeho výskumu, najlepší pre srdce a cievy! Mononenasytené mastné kyseliny (najmä olejová), ktoré sú chemicky stabilné, znižujú krvný cholesterol a sú nenahraditeľné (esenciálne) pre mnoho reakcií a buniek nášho tela, predstavujú veľký podiel v olivovom oleji. Existuje niekoľko druhov oleja – podľa stupňa extrakcie a obsahu olejovej kyseliny. Najkvalitnejší je tzv. „virgin oil“ (panenský olej), pretože celý objem pochádza z prvého lisovania a je nerafinovaný. Ďalším extrahovaním a lisovaním sa dostávajú do oleja nežiaduce látky, ktoré musia byť rafináciou odstránené.

Nová správa z výskumu:

Olivový olej chráni pred rakovinou!

Prestížny časopis FASEB Journal uverejnil v čísle január 2007 veľmi zaujímavú prácu s veľmi faktickými výsledkami: ľudia zo severnejších krajín Európy (Nemecko, Dánska a Fínska) mali v moči na začiatku štúdie oproti svojim protajškom z Talianska a Španielska výrazne vyššie koncentrácie oxidačných produktov, ktoré sa považujú za ukazovateľ procesov podporujúcich vznik rakoviny. Už po 3 týždňoch dennej konzumácie 25 ml kvalitného, za studena lisovaného olivového oleja však koncentrácia vylučovaných produktov oxidácie významne klesla. Henrik Poulsen z Dánska, ktorý je vedúcim výskumu, hovorí: „Protirakovinový účinok olivového oleja do určitej miery vyvolávajú fenoly, ktoré sa nachádzajú aj v červenom hrozne, zelenom čaji a horkej čokoláde, ale v našej štúdii sme zistili, že olivový olej nás chráni pred rakovinou oveľa širším spektrom ochranných látok, pretože aj keď sme v oleji znížili obsah fenolov, výsledky sa zásadne nezmenili. Neexistuje síce zázračná potravina, ale olivový olej nás chráni a ešte je aj veľmi chutný!“

1 polievková lyžica olivového oleja obsahuje priemerne:

1,6 g nasýtených mastných kyselín (MK)
1,1 g polynenasýtených MK
10,0 g mononenasytenej (olejovej) MK
1,7 mg vitamínu E
 (8 % dennej dávky)

Každý, kto sa stretol so surovou olivou, vie, že prv, než ju možno jesť, treba ju nejakou upraviť. Najčastejšie sa aj na našom trhu objavujú olivy nakladané. Látka, ktorá sa uvoľňuje do vody pri namáčaní olív (oleuropín), má prirodzené insekticídny a pesticídny účinok, známy už od čias starých Rimanov. Grécke olivy sú také silné preto, lebo nie sú odmočené a oleuropín je dosť horký glykozid.

Olivy dostať v slanom, sladkokyslom náleve a oleji. Olivy sú bohaté na sodík, draslík a vápnik. Obsahujú až 18 % tukov a veľa vlákniny. Z medicínskych vlastností olív možno uviesť ich jemne preháňajúci, antiseptický a adstringentný účinok. Olivy znižujú vylučovanie žalúdočnej šťavy, a preto sa dajú použiť pri liečbe vredov žalúdka a dvannástorníka. Olej olív stimuluje vylučovanie žlče, a tým pomáha uvoľňovať menšie žlčkové kamene.

Vysokovekých ľudí patriarchálnej doby aj zdravých ľudí doby antickej sprevádzali olivy od narodenia po hrob. Užime si teda výhod olív aj my!

Môžeme ich jesť nakladané (radšej s mierou pre veľký obsah soli), sterilizované alebo vo forme oleja. Najlepšie použitie panenského olivového oleja je na šalátový dressing, namáčanie chleba do trošky oleja v miske alebo jeho podávanie do hotových jedál.

Na olivovom oleji sa neodporúča vyprážať, ale to je pre naše cievy a srdce tiež len dobre. S olivovým olejom sa vyhneme zbytočnému tuku z vyprážania a získame spoľahlivé spojenca do boja proti ateroskleróze.

Zdroj: internet (z článku MUDr. Igora Bukovského, PhD)



DEDIČNÉ METABOLICKÉ PORUCHY V SÚČASNOSTI

Od začiatku 20. storočia, keď Garrod opísal prvé 4 metabolické ochorenia – alkaptonúriu, albinizmus, cystinúriu a pentozúriu – sa spektrum definovaných dedičných metabolických porúch (DMP) rozšírilo do tej miery, že lekár venujúci sa tejto problematike ju nemôže obsiahnuť v celej šírke a dynamike, ktorá je najmä v poslednom období pre dedičné metabolické ochorenia charakteristická.

V minulosti raritné smrteľne prebiehajúce ochorenia sa v súčasnosti diagnostikujú oveľa častejšie (výskyt fenylketonúrie sa udáva približne 1 : 10 000, poruchy cyklu močoviny 1 : 8 000 – 10 000) a veľakrát sa dajú terapeuticky ovplyvniť.

Pomocou nových laboratórnych vyšetrení – plynová chromatografia, hmotnostná spektrometria – možno tieto ochorenia diagnostikovať aj v bezpríznakovom období. V niektorých krajinách sa práve vďaka nim výrazne rozšírilo spektrum novorodeneckého skríningu. Jednoznačným potvrdením diagnózy je dôkaz enzýmového deficitu alebo DNA diagnostika, ktorá následne umožňuje aj prenatálnu diagnostiku.

Terapia diétou je na vysokej úrovni. Diétne preparáty pre aminoacidopatie, organické acidúrie umožňujú nielen dobrú metabolickú kompenzáciu s dostatkom všetkých živín,

potrebných k primeranému vývoju pacienta, ale sú stále viac chuťovo vyhovujúce.

Od 90-tych rokov minulého storočia je známa substitučná enzýmová terapia niektorých lyzozómových ochorení. Skúsenosť s transplantáciou orgánov (kostná dreň, pečeň) ako riešenie deficitu enzýmu je u viacerých typov DMP.

Podstata DMP

DMP sú definované ako poruchy metabolizmu následkom dedične podmieneného deficitu enzýmu alebo transportného proteínu. Dôsledkom tohto deficitu sa v organizme hromadí substrát, ktorý nemôže byť metabolizovaný na produkt alebo transportovaný na miesto svojho určenia.

Narušená je rovnováha danej biochemickej cesty a klinické symptómy, charakteristické pre to-ktoré ochorenie, sú spôsobené zvýšenou koncentráciou substrátu a jeho náhradných metabolitov, často pre organizmus toxických, alebo deficitom produktu.

DMP sa delia na skupiny podľa rôznych kritérií:

- podľa priebehu (akútne, subakútne a chronické),
- podľa veku manifestácie (neonátálne, detské a dospelé).

Podľa úrovne poruchy metabolizmu ich delíme na tri veľké skupiny:

- poruchy intermediárneho metabolizmu,
- poruchy biosyntézy a degradácie komplexných molekúl,
- poruchy neurotransmiterov a príbuzné poruchy.

DMP podľa úrovne porúch metabolizmu

1/ Poruchy intermediárneho metabolizmu

Poruchy intermediárneho metabolizmu (nazývané aj „intoxikačné“ DMP) zahŕňajú:

- poruchy metabolizmu aminokyselín,
- aminoacidopatie,
- organické acidúrie,
- porucha detoxikácie amoniaku,
- poruchy energetického metabolizmu,
- porucha metabolizmu mitochondrie,
- porucha β -oxidácie mastných kyselín, cyklu kamitínu a katogenézy,
- poruchy metabolizmu a transportu sacharidov,
- poruchy metabolizmu vitamínov, minerálov.

Priebeh ochorenia je charakterizovaný akútnym zhoršením – dekompenzáciou, krízou – spôsobenou nahromadením toxicity pôsobiaceho substrátu (napr. amoniaku), intermediárnych metabolitov (oxokyselín) alebo deficitom produktu (hypoglykémia pri poruche glukoneogenézy). Atak dekompenzácie je najčastejšie vyvolaný zvýšenými nárokmi na metabolizmus: akútnym ochorením s katabolizmom alebo zvýšeným príjmom stravy nevhodnej pre danú poruchu (vyšší príjem bielkovín, cukrov alebo tukov).

Prognóza pacientov závisí:

- od zostatkovej aktivity deficitného enzýmu, ktorá určuje stupeň závažnosti DMP a u liečiteľnej DMP limituje jej terapeutické ovplyvnenie,
- od rýchlosti zvládnutia prvej krízy a rozsahu orgánového poškodenia,
- od ďalšieho priebehu ochorenia, počtu a závažnosti následných kríz, compliance pacienta a rodiny.

2/ Poruchy biosyntézy a degradácie komplexných molekúl

Do tejto skupiny patria:

- poruchy metabolizmu purínov a pyrimidínov,
- lyzozómové ochorenia,
- peroxizómové poruchy,
- poruchy metabolizmu sterolov,
- poruchy metabolizmu žľazových kyselín,
- poruchy glykozylácie,
- poruchy metabolizmu lipoproteínov.

Pre DMP tejto skupiny je charakteristická pomalá progresia klinických symptómov. Postupne sa môžu vyvíjať kostné deformity, organomegália, anémia, známky poškodenia CNS, katarakta, regres mentálnych schopností. Nie je typická mani-

festácia akútnymi krízami. Často bývajú laboratórne „nemé“, špeciálne vyšetrenia uvedené v prvej skupine sú prevažne negatívne. Dôležité je zamerať sa na vyšetrenie oligosacharidov, sialyloligosacharidov a glykozaminoglykanov v moči.

Prognóza v súčasnosti neliečiteľných ochorení tejto skupiny závisí od ich typu; často dochádza k postupnému regresu v oblasti neurologických funkcií, smrti následkom kardiálneho, renálneho alebo respiračného zlyhania.

3/ Poruchy neurotransmiterov a príbuzné poruchy

Najmladšia skupina metabolických ochorení, ktoré spôsobujú ťažkú metabolickú encefalopatiu:

- porucha metabolizmu glycínu a serínu,
- poruchy metabolizmu pterínu a biogénnych amínov,
- poruchy metabolizmu γ -aminobutyátu,
- ďalšie neurometabolické poruchy.

Klinické prejavy uvedených ochorení sú veľmi rôznorodé. Neketotická hyperglycémia sa najčastejšie manifestuje ako závažné neurologické ochorenie s krčmi a kómou už v prvých dňoch života. Pri poruchách biogénnych amínov je charakteristický detský parkinsonizmus s ptózou, miózou a okulogyrickými krízami.

Na diagnostiku tejto skupiny je nutné vyšetrenie mozgovomiešneho moku so zameraním na koncentráciu aminokyselín (najmä glycínu, serínu), biogénnych amínov, tetrahydrobiopterínu. Diagnostické môže byť vyšetrenie magnetickou spektroskopiou (Kanavanova choroba).

Terapia u väčšiny ochorení 3. skupiny je len podporná, nezastaví progresiu ochorenia, často výrazne zhoršujúcu kvalitu života a dĺžku prežívania pacientov.

DMP a dospelosť

Typickým obdobím manifestácie DMP je detský vek, a to je dôvod, prečo sa im venujú predovšetkým lekári z radov pediatriov a detských neurológov. Avšak najmä ochorenia 2. skupiny majú postupný vývoj a môžu byť klinicky manifestované až v dospelosti, tak ako niektoré „intoxikačné“ DMP s ľahším stupňom enzýmového deficitu. Narastá počet úspešne liečených detských pacientov dožívajúcich sa vyššieho veku.

Záver:

DMP patria v súčasnosti k najdynamickejším odvetviam medicíny. Výskum v rôznych laboratóriách neustále odhaľuje doteraz nepoznané príčiny už známych ochorení alebo dáva tip na novú možnosť terapie ešte neliečiteľnej choroby. Zostáva veriť, že ďalšie práce prinesú nádej aj tým pacientom a ich rodičom, ktorí dnes pri oboznámení sa s diagnózou museli byť poučení o nepriaznivom priebehu ochorenia.

Spracovala: RNDr. Dagmar Žaloudková

Zdroj: Via Practica, 10/2006 (z článku MUDr. Kataríny Fabriciovej)



VI. cyklus Akademie Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

Celý VI. cyklus Akademie PFDC mal za úlohu naladiť farmaceutov na letnú sezónu, podať im informácie o príčinách vzniku niektorých ťažkostí, ktoré trápia pacientov v tomto období.

DEHYDROVANÁ PLEŤ

Na úvod prednášajúca Jitka Vlášková hovorila o význame vody v ľudskom tele, o dôležitosti vyváženého a pravidelného prísunu tekutín do ľudského organizmu. Ďalej, ako sa prípadný nedostatok prejaví na fyzickom a psychickom stave a na kvalite pokožky. Dehydrovaná pleť býva napnutá a môže u nej dochádzať i k podráždeniu. Akým spôsobom môžeme teda pomôcť?

Veľmi špecifickým prípadom vody s protizápalovým a uklidňujúcim účinkom je **termálna voda Avène**, ktorá je s úspechom využívaná i v rade **Hydrance Optimale**. Vďaka rôznym textúram – jemnej, výživnej a s UV filtrom, je vhodná pre všetky typy pleti. Jej účinnosť zabezpečuje špeciálna patentovaná optimizovaná formula – Lipomucin, ktorá uľahčí prienik termálnej vody a výživných látok do pokožky a stabilizáciu hydrolipidického filmu zabráni nadmernému odparovaniu vody. Prezentované boli aj výsledky klinických štúdií na vyššie uvedené produkty. Vzhľadom k tomu, že lekáreň je stále viac miestom, kde klientky nielen s citlivou pokožkou hľadajú odbornú radu a vhodný produkt, si zúčastnené farmaceutky a laborantky vypočuli aj zásady správnej starostlivosti o pleť.

KRÁSA A PEVNOSŤ

V období dovoleník nejedna žena hľadá prípravky, ktoré by jej pomohli sformovať telo a pričiniť sa tak o jej lepší pocit zo samej seba. Preto sa týmto smerom uberala druhá časť prednášky.

Hovorilo sa o rade **Elancyl**, ktorý je výnimočný tým, že používa textúry s chronobiologickým pôsobením (v súlade s biorytmami) a rastlinné výťažky, ktoré ovplyvňujú metabolismmus tukov. Novou látkou v boji proti celulitíde sa stal xantoxylín (zo sečuánskeho korenia), ten posilňuje lipodeštruktívnu schopnosť UCP proteínov, ktoré sa vyskytujú v mitochondriách adipocytov. Tým výrazne zvýši spaľovanie tukov. Ďalšie účinné látky – HMC, jastrabník,



Jitka Vlášková, školiteľka PFDC

floridzin, kofeín – spevňujú pokožku, pomáhajú odvodom toxínov a zadržovanej vody. Používanie produktov je jednoduché a výsledky sa dostavia rýchle. Odporúčaná doba aplikácie **Cellu-reverse sérum** je 14 dní, nanáša sa ráno. Pre zvýšenie efektivity sa môže doplniť masážnym produktom Activ massage minceur pri večernom sprchovaní. Nezabudlo sa ani na prevenciu i ošetrovanie strií, čo iste poteší nastávajúce mamičky (Specific vergetures), a pomoc zlepšiť vzhľad už vzniknutých strií (Concentre vergetures). Účastníčky prednášky si mohli všetky produkty vyskúšať na vlastnej pokožke, zhodnotiť balenie, parfumáciu i textúry.

Záver prednášky bol vyhradený téme „**Nutnosť správnej ochrany pred UV lúčmi.**“ Vďaka novým normám zavedeným od tohto roku Európskou úniou prišlo k prehodnoteniu rozdelenia slnečných filtrov z 5-tich na 4 skupiny. Zaujímavou informáciou bolo, že nízka ochrana u slnečných produktov začína faktorom 6, v minulom roku to bol faktor 2. Označovanie faktorov vyšších ako 60 – ako 50+, zostáva nezmenené. Smernice EÚ tiež poukazujú na nutnosť uvádzať na obaloch slnečných produktov informáciu o opakovanej aplikácii po každom kúpaní či pri nadmernom potení. Zavádza sa tiež presný pomer UVB a UVA ochrany, podľa rovnice $UVB/UVA \leq 3$. Snahou týchto zmien je zaisťovať čo najväčšiu informovanosť na obaloch, zjednotiť číselné hodnoty u všetkých výrobcov a zabezpečiť kvalitnú ochranu počas slnenia.

Všetky produkty slnečného radu Avène rešpektujú vyššie uvedené pravidlá a z týchto dôvodov došlo i k zmene vzhľadu obalov. Farmaceuti správne odpovedali na otázku ohľadne rozdielov medzi minerálnym bielym a minerálnym organickým oranžovým radom i na to, že biely rad je vhodný pre atopickú pokožku a pacientov s alergiou na organické filtre, výborne sa osvedčil i po odstránení materských znamienok, laserových zákrokov, chemickým peelingom atď. Všetci zúčastnení sa zhodli na dôležitosti edukácie smerom k pacientom a zdôrazňovaní informácie, že ochrana pokožky pred UV žiarením nie je módnym trendom, ani kozmetickou záležitosťou, ale že sa jedná hlavne o ochranu zdravia.



CHAMPIX®

(vareniklín)



PRINÁŠA NOVÚ KVALITU V ODVYKANÍ OD FAJČENIA

Na Slovensku podľa posledných údajov z r. 2006 fajčí pravidelne 25 %, príležitostne asi 13 % obyvateľstva. Je potešiteľným javom, že celkové percento fajčiarov za posledné roky mierne klesá. Menej potešiteľným faktom zostáva, že veľa mladých ľudí do 30 rokov naopak nielen s fajčením experimentuje (veď sa patrí to skúsiť), ale stávajú sa pravidelnými fajčiarmi.

Viacere dôsledky fajčenia sú mnohým z nás dobre známe. Fajčenie ako príčina zodpovedá za 30 % prípadov nádorových ochorení (hlavne dýchacích ciest a tráviaceho traktu), za 20 % prípadov aterosklerózou podmienených ochorení kardiovaskulárneho aparátu (hlavne ICHS vrátane infarktu myokardu, ischemickej choroby mozgu s jej prejavmi – náhlou cievnou mozgovou príhodou a tranzitným ischemickým atakom) a minimálne 75 % prípadov chronickej obštrukčnej choroby bronchopulmonálnej. Navyše má nesporné negatívny vplyv na tehotnosť i zdravie plodu a 4-násobne zvyšuje riziko senilnej degenerácie žltej škvrny na sietnici, t. č. jednej z popredných príčin slepoty u staršej populácie.

Takže, prečo napriek vyššie uvedeným faktom toľkí z nás fajčia? Tu je odpoveď už trochu menej známa. Jedným z vysvetlení je fakt, že fajčenie u mnohých fajčiarov už nie je forma životného štýlu, ale závislosť – tzv. nikotínová závislosť!! A jej závažnosť („sila“) sa v odborných kruhoch porovnáva k heroínovému typu závislosti. A viac ako 95 % od nikotínu závislých fajčiarov nevie a nedokáže s týmto zlozvykom len vôľovo prestať, aj keď si väčšina z nich myslí, že to bez problémov dokáže. Navyše, doterajšie formy liečby (nikotínová substitučná liečba prípravkami s obsahom nikotínu alebo liečba bupropiónom) boli podľa štúdií úspešné v najlepšom prípade maximálne u niečo viac ako 1/3 liečených fajčiarov!!

Spoločnosť Pfizer priniesla v r. 2006 na farmaceutický trh v Európe i v USA nový liek – filmom obalované tablety pod názvom Champix (v Európe), resp. Chantix (v USA). Účinnou látkou je vareniklín s unikátnym duálnym mechanizmom účinku. Jedná sa o parciálneho agonistu a súčasne antagonistu $\alpha 4\beta 2$ nikotínových acetylcholinových receptorov v mozgu. Výsledkom je vysoká, dosiaľ nepozorovaná účinnosť v odvykaní od fajčenia s významným potlačením abstinenčných

príznakov (jednoducho povedané „chuti, potreby dať si cigaretu“). Navyše to, že sa jedná t. č. o najúčinnjší liek na trhu, bolo dokázané v priamych porovnávacích štúdiách!! (s bupropiónom – už publikované, aj s nikotínovou náhradnou liečbou – štúdia ukončená, no výsledky zatiaľ oficiálne nepublikované, resp. na základe výsledkov metaanalýzy predchádzajúcich štúdií). Po 3 mesiacoch liečby nefajčilo 44 % pacientov liečených vareniklínom. Liek úspešne kráča po americkom aj západoeurópskych trhoch (Francúzsko, Belgicko...). To, že má i výborné farmakoekonomické vlastnosti – t. j. pomer účinnosti a nákladov – vyjadruje najnovšie (v lete 2007) publikované pozitívne stanovisko NICE (National Institute for Clinical Excellence) z Veľkej Británie. A NICE nie je firemná, ale štátna, nezávislá, medzinárodne odborne vysoko uznávaná inštitúcia. NICE t. r. zaradila Champix do svojich oficiálnych odporúčaní pre liečbu závislosti na nikotíne.

Spoločnosť Pfizer prináša po tak významných liekoch ako boli Norvasc, Sortis či Viagra ďalší pozoruhodný prípravok. Champix je síce zatiaľ pre slovenského pacienta finančne pomerne náročný, no treba veriť, že otázka zdravia ako najcennejšej kvality nebude len proklamovaná, ale aj v realite platnou skutočnosťou. Je asi dosť ťažko pochopiteľné, že niekto z nás si vedome, pomaly, ale sústavne zhoršuje svoj zdravotný stav s reálnou hrozbou možného fatálneho konca práve tým, že pravidelne a dlhodobo fajčí. Je preukázané, že priemerná dĺžka života fajčiara je takmer o 10 rokov kratšia ako u prípadne nefajčiara. Champix mu ponúka dosiaľ najefektívnejšiu formu liečby závislosti od nikotínu. Kvôli tým 10 rokom, a nielen nim, sa oplatí o to pokúsiť, kvôli sebe i našim blízkym.

MUDr. Ladislav Križan
klinický farmakológ

Použitá literatúra:

- Champix - SPC, EMEA 2006
- E. Kvacová: Nikotínová závislosť a jej liečba („11th WCTOH seed grand for developing countries to enhance tobacco control“ UN foundation, American Cancer Society).
- Jorenby DE, Taylor Hays J, Rigotti NA et al. Efficacy of varenicline, an $\alpha 4\beta 2$ nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs placebo or sustained-release bupropion for smoking cessation. JAMA, July 5, 2006 – Vol 296, No. 1: 56-63.
- Gonzales D, Rennard SI, Nides M, Oncken C, et al. Varenicline, an $\alpha 4\beta 2$ nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs sustained-release bupropion and placebo for smoking cessation. JAMA, July 5, 2006 – Vol 296, No. 1: 47-55.
- 4. Varenicline for smoking cessation. NICE technology appraisal guidance 123
- Dostupné na www.nice.org.uk/TA123, publikované 25. júla 2007.

miox

S

vlasové sérum

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

Príčiny oslabenia vlasu:

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

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



Trichogen® VEG LS 8960

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



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

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



Ziadať vo svojej lekárni.
www.altermed.eu

altermed®
corporation



predstavujeme vám ALTERMED

Stojíte bezradne pred regálmi s kozmetikou a nevíete sa zorientovať v širokej ponuke všakových prípravkov na pleť, vlasy alebo pokožku celého tela? Nemusíte vyhadzovať tisíce za luxusné krémy svetových značiek. Stačí investovať do kvalitnej kozmetiky, ktorá ani nemusí pochádzať z dielne renomovaných francúzskych výrobcov. Na slovenskom trhu pôsobí od novembra minulého roka spoločnosť ALTERMED, ktorá ponúka lekársku kozmetiku, zdravotnícke prostriedky a doplnky stravy špičkovej kvality.



ŠPECIALISTA (nielen) na slnko

Sídlo spoločnosti je v českom Olomouci, kde je sústredné aj gro výroby. Kvalitné, šetrné a účinné kozmetické výrobky si už našli svoje zákazníčky v dvanástich krajinách. „Kvalitou našich produktov sa neobávame postaviť ani zahraničným kozmetickým gigantom. Ponúkame vyspelé a šetrné prípravky, určené na starostlivosť o celé telo. Ich výhodou pre slovenské ženy je však priateľnejšia cena,“ hovorí riaditeľka spoločnosti ALTERMED na Slovensku Iveta Staníková.

Nosným produktovým radom značky sú špeciálne prípravky na opaľovanie. Rady **altermed sun** a **altermed panthenol** uspokojia aj najnáročnejšie požiadavky na účinnú ochranu pred nepriaznivými účinkami slnečného žiarenia. Sú určené na ošetrenie pokožky celého tela i vla-

sov a obsahujú aj výrobky určené špeciálne pre deti. Výrobky radu **altermed panthenol forte** sa vyznačujú vysokým obsahom D-panthenolu a vitamínov A, E, F, ktoré slnkom skúšaná pokožka tak veľmi potrebuje.



Ďalšími účinnými látkami v rade altermed sun je upokojujúci alantoín, ktorý má priaznivé účinky na podráždenú pokožku. Pred vysychaním pokožku chráni avokádový olej, ktorý zároveň aj zvyšuje jej elasticitu. Ochrana pred pôsobením škodlivých voľných radikálov majú na starosti antioxidanty – vitamín E a koenzým Q 10. Zmierňujú proces tvorby vrások a odďaľujú procesy súvisiace so starnutím pleti. Z opaľovacích prípravkov altermed sun si môžete vybrať podľa



ktorý udáva kožný fototyp, klasifikuje do II. stupňa „Európana so svetlou pleťou“, takže sa týka väčšiny z nás.

Novinkou a zároveň vľajkovou loďou značky ALTERMED je rad pleťovej kozmetiky **altermed phase**. Ide o premyslený spôsob starostlivosti o pokožku, zameraný na podstatu vzniku



bunkového poškodenia a starnutia pokožky. „Neustály vývoj a inovácia je niečo, čomu venujeme výraznú pozornosť. Snažíme sa vždy priniesť nejakú novinku, novú látku, zložku, ktorou zákazníkom pomôžeme k nadštandardnej starostlivosti o pleť, vlasy a pokožku celého tela,“ vysvetľuje Iveta Staníková.

Spoločnosť **ALTERMED** nie je len špecialistom na ochranu pred slnkom alebo vynikajúcou alternatívou pre ženy, ktoré sa chcú za primeranú cenu dôkladne postarať o svoju pleť. Produktové portfólio značky je skutočne široké: obsahuje prípravky na dentálnu hygienu, intímnu starostlivosť, starostlivosť o vlasy, ale i oči, kŕčové žily a kĺby (rad pharma line) a tiež špeciálne prípravky na tvár, vlasy a pokožku bábätiat (altermed baby). Takže, urobte koniec bezradnému brázdneniu v drogerii. Tam totiž kozmetiku ALTERMED nenájdete. Iveta Staníková: „Zakladáme si na tom, aby boli produkty značky ALTERMED predávané s odborným výkladom. Práve preto ich zákazníčky nájdu výhradne v lekárni, kde im pri kúpe asistuje vyškolený personál.“

toho, aký ste fototyp. Pre fototypy I a II (pleť s nízkym stupňom pigmentácie, náchylná na podráždenie slnkom) sú určené opaľovacie mlieka s ochranným faktorom 18 a 30, krém na natieranie najcitlivejších partií, ako sú plecia, nos, dekolt, uši alebo materské znamienka, s ochranným faktorom 50 a produkty pre deti s označením „baby“ (opaľovacie mlieko s ochranným faktorom 25 a krém na opaľovanie s OF 40). Všetky patria do špeciálneho radu **derma_sense** a sú horúcimi novinkami radu altermed sun, v ktorom ďalej nájdete opaľovacie mlieka s ochrannými faktormi 12, 16 a 20 (s účinnou látkou DN-AGE, chrániacou DNA buniek pred nebezpečným UV žiarením), mlieko po opaľovaní v spreji a biourýchľovač opaľenia s ochranným faktorom 8. Podotýkame, že UV index,

LACTOCAND



Probiotické bakterie (4 kmeny 1×10^9) + prebiotikum inulin + extrakt z grapefruitu 200mg = účinná pomoc pro ženy v boji s gynekologickými potížemi.

Extrakt z grapefruitových semínek je velmi účinný v boji s onemocněními pokožky a sliznic způsobených viry, bakteriemi, plísními nebo parazity.

LACTOCAND obsahuje probiotické bakterie ve vyváženém složení, vhodném pro obnovení poševní rovnováhy a zvýšení celkové imunity organismu. Nevyvážená střevní a poševní mikroflóra může mít za následek nadměrný růst škodlivých, choroby způsobujících bakterií a kvasinek jako jsou Clostridium difficile a Candida albicans.

LACTOCAND je účinný pomocník v prevenci a boji s gynekologickými potížemi. A navíc: pokud máte mikroflóru v organizmu v rovnováze, velmi dobře se Vám vstřebávají vitamíny a minerální látky. Pokožka tím pádem vypadá podstatně zdravěji. Bakterie jsou proteinově chráněné, projdou tak nepoškozeny i přes vysoké pH žaludku.

Max. cena v lékárně 180 SK

Balení: 30tbl.

Použití: 1 tableta 2x denně, zapít tekutinou

Upozornění: doporučujeme dobrat celé balení.

Bez sacharózy, laktózy, glutenu a mléčných bílkovin.

LACTOLADY

Probiotické bakterie (4 kmeny 1×10^9) + brusinkový extrakt (800mg) = pomoc při infekci močového měchýře a močovoudu.

Extrakt z brusinek má silné protizánětlivé účinky, působí močopudně a napomáhá v boji s ledvinovými kameny.

LACTOLADY obsahuje probiotické bakterie ve vyváženém složení, vhodném pro zvýšení celkové imunity organismu. Nevyvážená mikroflóra má za následek sníženou imunitu organismu a větší náchylnost k infekcím.

LACTOLADY je vhodná pro ženy, které trpí záněty močového měchýře, ledvinovými kameny a chronickými chorobami ledvin. Použití je efektivní nejenom v prevenci, ale také přímo v boji s infekcí.

Balení: 30tbl.

Použití: 1 tableta 2x denně, zapít tekutinou

Upozornění: doporučujeme dobrat celé balení.

Bez sacharózy, laktózy, glutenu a mléčných bílkovin.



Max. cena v lékárně 180 SK



LACTOVIT

Probiotické bakterie (4 kmeny $0,5 \times 10^9$) + vitamíny a stopové prvky

Proteinově chráněné prebiotikum ve formě 4 kmenů mléčných bakterií, které přirozeně osidlují střevní mikroflóru. Společně s řadou vitamínů a stopových prvků posilují celkovou imunitu organismu.

LACTOVIT obsahuje vitamín A, B1, B2, B6 B12, niacin, kyselinu pantotenovou, biotin, kyselinu listovou, vitamín C, D3, E a stopové prvky mangan, chrom a selen v množstvích, která odpovídají denní potřebě organismu.

Balení: 30tbl.

Použití: 1 tableta denně, zapít tekutinou

Upozornění: nepodávat dětem do 3 let.

Bez sacharózy, laktózy, glutenu a mléčných bílkovin.

Max. cena v lékárně 180 SK

Chtějte kvalitu, kvalitu z Finska.

www.vitabalans.fi



Vitabalans Oy
Finnish Pharmaceutical Company

novinka v boji proti bakteriám

PREČO ŽENY TRPIA infekciou močových ciest častejšie než muži?

Infekciu močového mechúra mnoho ľudí bagatelizuje. Žiaľ, aj toto ochorenie dokáže ženám veľmi nepríjemniť život. Niektoré s týmto ochorením bojujú celé reprodukčné obdobie, lekári často nedokážu zistiť pravú príčinu ochorenia, a preto sa im nedarí ani nájsť správnu liečbu. Preto robte všetko preto, aby ste sa tomuto ochoreniu úplne vyhli.

Infekcie močovej sústavy sa u žien v reprodukčnom veku objavujú 20 až 50x častejšie než u mužov. Infekcia môže byť záležitosťou jednorazovou, avšak mnoho žien s ňou bojuje opakovane.

Prečo teda ženy trpia týmto ochorením výrazne častejšie než muži?

Močová trubica žien je trikrát kratšia než u mužov. Bakérie sa teda ľahko dostanú do močového mechúra. Nepríjemné pálenie vyvolávajú bakterie, ktoré dráždia sliznicu močových ciest a stenu močového mechúra.

Negatívne vplyvy

Močový mechúr je pri správnom dodržiavaní pitného režimu trvalo omývaný prúdom moču. Pokiaľ je pitný režim nedostatočný, znova dávame priestor k invázii škodlivých baktérií, najčastejšie Escherichia Coli.

Negatívne na močové cesty pôsobí dlhotrvajúci stres, zvýšený príjem alkoholu, kávy, cigarety, celkovo oslabená imunita organismu.

Nejedná sa o pohlavnú chorobu, ale spúšťacím mechanizmom môže byť tiež častý alebo príliš vášnivý pohlavný styk.

Ženy sú tiež veľmi náchylné k infekcii v období menštruácie a v tehotenstve.

Ako nájsť účinnú prevenciu?

Brusnice (Vaccinium macrocarpon)

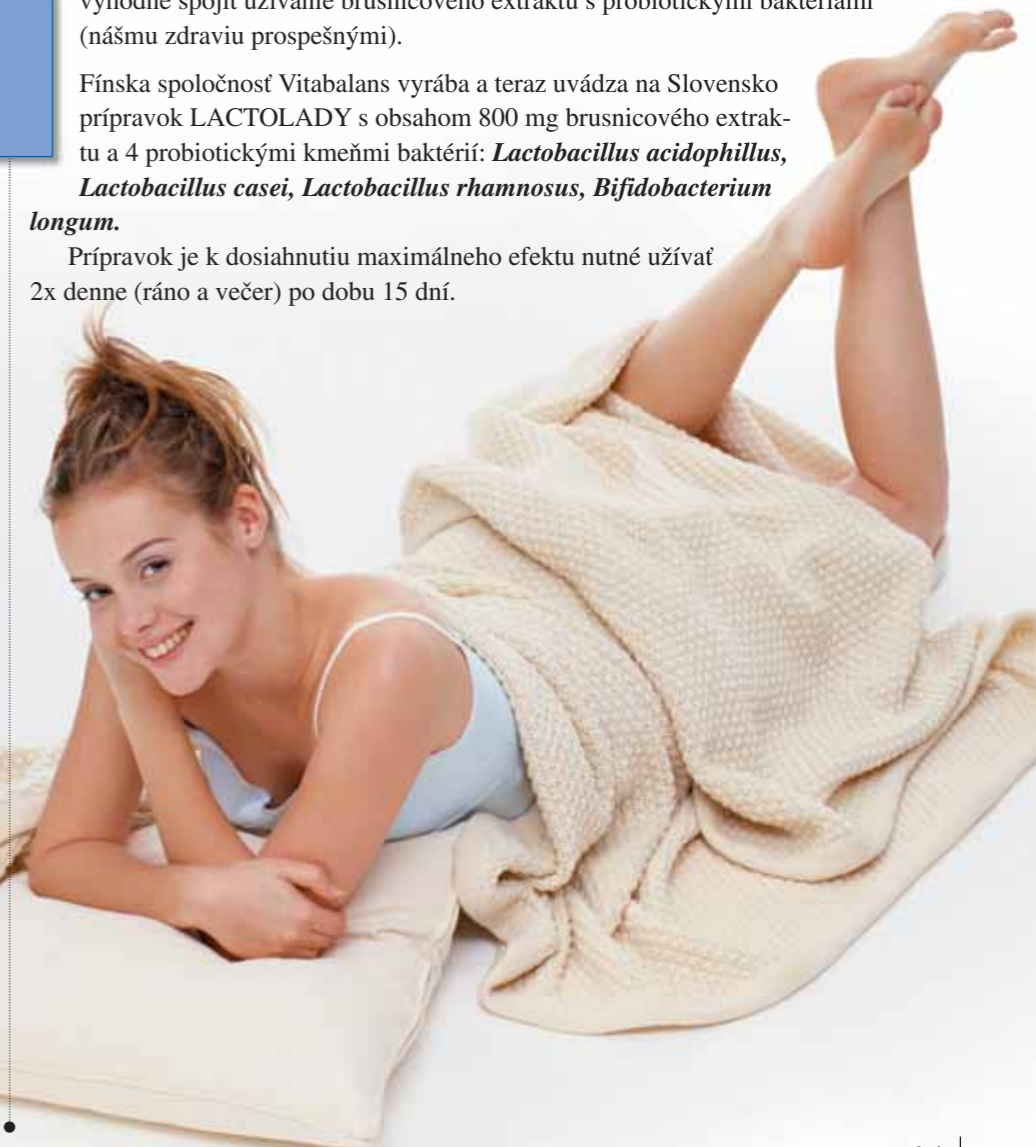
sú jedným z najsilnejších prírodných antioxidantov. Ich hlavnými účinnými látkami sú anthokyaniny a proanthokyaniny. Tiež sú bohaté na prírodné minerály, vitamíny, stopové prvky, organické kyseliny a vlákninu.

Prípravok fínskej spoločnosti LACTOLADY obsahuje vysoko kvalitný extrakt z fínskych brusníc, ktorý pomáha zabrániť uchyteniu baktérií, hlavne Escherichia Coli, na stenách močovej trubice a močovej sústavy.

Pretože infekcie močovej sústavy veľmi často súvisia s oslabenou imunitou, je výhodné spojiť užívanie brusnicového extraktu s probiotickými baktériami (nášmu zdraviu prospešnými).

Fínska spoločnosť Vitabalans vyrába a teraz uvádza na Slovensko prípravok LACTOLADY s obsahom 800 mg brusnicového extraktu a 4 probiotickými kmeňmi baktérií: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*.

Prípravok je k dosiahnutiu maximálneho efektu nutné užívať 2x denne (ráno a večer) po dobu 15 dní.



DONJOY™

...istota pohybu

ORTOPEDICKÉ POMÔCKY

Regionálni zástupcovia v SR

Bratislava, západné Slovensko 0907 937 703

Stredné Slovensko 0907 937 704

Východné Slovensko 0907 937 702

Kancelária Bratislava 0245 642 311



NÁPLASTI

– užitoční pomocníci z lekárničky **Cosmos®**
doma aj na cestách

Každé zranenie či drobná rana si žiadajú účinnú liečbu. Náplasti Cosmos Hydro-Active od spoločnosti HARTMANN-RICO, ktoré urýchľujú hojenie rán, by preto nemali chýbať vo výbave žiadnej domácej či cestovnej lekárničky.

Kedykoľvek siahneme po domácej lekárničke, mali by sme v nej nájsť teplomer, lieky, ktoré nám lekár predpísal na dlhodobé užívanie, lieky tlmiace bolesť a znižujúce teplotu, lieky na upokojenie, lieky proti bolesti hrdla, sirup proti kašľu, nosné kvapky proti nádche, lieky proti hnačke, dáveniu, gél proti štípancom od komárov a na úpal, masť na opuchliny a odreniny, prostriedok na dezinfekciu rán, pinzetu, klieštičky, obvazový materiál, náplasti, návod prvej pomoci a dôležité telefónne čísla. Lekárnička by mala byť umiestnená na mieste mimo dosahu detí. Jej obsah sa musí kontrolovať raz do roka.

Výbava cestovnej lekárničky závisí od destinácie, do ktorej cestujeme, od dĺžky pobytu a od miery poskytovania zdravotníckej starostlivosti v konkrétnej krajine. Lekárnička na cesty by mala obsahovať lieky proti horúčke a bolestiam hlavy, kvapky do nosa a očí, lieky proti hnačke, proti nevoľnosti, lieky proti zápche, lieky pri alergických reakciách, anti-alergický krém potrebný pri poštipaní hmyzom, lieky proti malárii, sprej proti hmyzu, dezinfekčný prostriedok, obvazový materiál, pinzetu, nožničky a náplasti.

Spoločnosť **HARTMANN-RICO** prináša na trh praktické a spoľahlivé náplasti **Cosmos Hydro-Active**, ktoré si slovenskí spotrebiteľia s istotou obľúbia nielen v domácnosti, ale aj na pracoviskách, či počas chvíľ oddychu. Náplasti boli vyvinuté na poškodenia povrchu kože, ktoré môžeme utrziť kedykoľvek počas celého dňa. Výnimočnosť hojenia rán náplastami Cosmos Hydro-Active spočíva vo vlhkom prostredí, ktoré náplast okolo rany vytvorí. Vďaka nemu sa lepšie množia kožné bunky a proces hojenia rany je takto viditeľne urýchlený.

Náplast na pluzgiere na prstoch a päťach – Cosmos Hydro-Active

Nepříjemné, často bolestivé pluzgiere vznikajú obyčajne tam, kde je pokožka silne namáhaná následkom vonkajšieho tlaku alebo trenia, napríklad pri nosení nevhodnej obuvi alebo pri športe. Pomocou absorpcie kvapaliny z pluzgiera vytvorí hydrokoloid obsiahnutý v gélovom vankúšiku náplaste ochrannú vrstvu, ktorá sa stará o vlhké prostredie rany. Pluzgier je takto chránený



o užitočnosti náplastí

pred vonkajšími tlakmi a náplast naň môže pôsobiť aj niekoľko dní. Dôležitou výhodou náplastí je ich priehľadnosť, ktorú iste ocenia najmä ženy pri aplikácii náplastí do letných sandálikov.

Náplast na kurie oká – Cosmos Hydro-Active

Kurie oká vznikajú následkom silného tlaku medzi kožou a kosťou, pri nosení nesprávnej obuvi alebo následkom chybného postavenia prstov. Čím hlbšie je jadro kurieho oka, tým je miesto boľavejšie. Náplast Cosmos Hydro-Active sa umiestni na kurie oko a nechá sa naň pôsobiť tak dlho, kým sa sama neodlepí. Hojivý proces prebieha vďaka vlhkému prostrediu, ktoré náplast vytvára na povrchu kurieho oka a vďaka tomuto pôsobeniu vrchné vrstvy kože kurieho oka zmäknú. Po jej odstránení sa povrch kurieho oka dá ľahšie odstrániť, napríklad pomocou pemzy. Náplast na kurie oká je tiež vyrobená z priehľadného materiálu.



Náplast na odreniny – Cosmos Hydro-Active

Špeciálne vyvinutá na ošetrovanie odrenín, ktoré vznikajú na lakti alebo na kolene a niekedy bývajú nadmerne veľké a bolestivé. Hydrokoloidný vankúšik v náplasti zmiernuje bolesť rany a podporuje jej liečbu. Náplast sa vďaka špeciálnej fólii ideálne prispôsobí zranenej partii tela a stará sa o optimálnu ochranu rany. Cosmos Hydro-Active vstrebáva sekrét z rany a vytvára na nej hydrokoloidný gélový vankúšik, urýchľujúci prirodzený proces hojenia vo vlhkom prostredí, vytvorenom na hojenie rany. Náplast odpuďzuje vodu, nečistoty, baktérie a zároveň cez ňu pokožka dostáva dostatok vzduchu. Náplast môže pôsobiť na ranu aj týždeň.



Náplasti Cosmos Hydro-Active sú vodeodolné, prepúšťajú vzduch a vďaka špeciálnej fólii chránia hojace sa miesto pred baktériami. Aplikujú sa veľmi jednoducho. Lepia sa na suchú, čistú a nemastnú pokožku, nesmú sa používať v prípade infekcie. Odstraňujú sa až vtedy, keď sa začnú odlepovať. Pri predčasnom odstránení náplasti musí byť náplast tesne pred odstránením vopred navlhčená.



Glynn Brothers Chemicals Slovakia s. r. o.

Krajinská 87, 821 06 Bratislava, tel.: +421/2/4564 2311, fax: +421/2/4525 7095, e-mail: gbc@gbcmedical.sk

Žiadne blchy, žiadne kliešte, žiadne všenky,
len spokojnosť a dôvera!



FRONTLINE®

BOJUJTE PROTI BLCHÁM

Keď sa vaším spoločníkom stane pes, môže sa v istom okamihu stať, že sa ďalším vaším nechceným spoločníkom stanú blchy. Záleží na okolnostiach. V lepšom prípade sú prejavom problému srbivých štípanec, v tom horšom sa začne u vášho psa vyvíjať precitlivosť – hypersenzitivita na blišie uhrýznutie a/alebo u neho dôjde k nakazeniu pásomnicami (Dipylidium). Pokiaľ však používate **FRONTLINE®** každý mesiac, počas celého roku, nemusí sa vymenovaných lapáľí obávať ani váš pes, ani vaša rodina či domácnosť.



FRONTLINE® pôsobí rýchlo:

- usmrčuje 98-100 % dospelých blch v priebehu 24 hodín, ešte pred zahájením reprodukčného cyklu parazitov
- pôsobí kontaktom, k usmrteniu blch nie je potrebné predchádzajúce nasatie krvi, spojené s iritáciou napadnutého zvierata

Je dlhodobý účinný:

- chráni po dobu asi 2 až 3 mesiace

Prerušuje reprodukčný cyklus blch:

- usmrčuje dospelé blchy pred zahájením produkcie vajíčok
- usmrčuje novo invadované blchy v priebehu 24 hodín

Je odolný voči vode:

- účinok nie je znižovaný zmoknutím, kúpaním a ani česaním

BOJUJTE PROTI KLIŠŤOM

Kliešte sú krv cicajúci členovci, ktorí číhajú vo vyrostenej trávě a napadajú nič netušiacie zvieratá, prechádzajúce okolo nich. Cicaním krvi môžu zväčšiť mnohonásobne svoju pôvodnú veľkosť. Spravidla vyvolajú lokálnu reakciu alebo absces v mieste uchytenia a potenciálne môžu prenášať pôvodcov závažných infekčných chorôb vrátane Lymfkej boreliózy (ochorenie zvierat i ľudí). Pri pohybe psa kdekoľvek v prírode je možnosť napadnutia kliešťami vysoká vzhľadom k ich tesnému kontaktu s porastom vegetácie. Taktiež v parkoch, lesoparkoch, sadoch či záhradách (hlavne tých menej udržiavaných), pri preliezani krovínami a živými plotmi, je riziko zaklieštenia značné. Každoročne sa zvyšujúca populácia kliešťov je pravdepodobným následkom globálneho otepľovania. Ale pokiaľ používate **FRONTLINE®** každý mesiac, počas celého roku, alebo aspoň v období najvyššieho výskytu týchto cudzopasníkov (marec až október), nebude sa vás problém zaklieštenia vášho miláčika týkať.



FRONTLINE® jedinečný:

- spôsobom účinku – väzbou na tukové substancie kožného mazu, prienikom do kožných štruktúr a postupným uvoľňovaním z tohto „skladu“

Rýchlo pôsobiaci:

- usmrčuje kliešte do 48 hodín, čím minimalizuje riziko prenosu infekčných zárodkov

S dlhodobým účinkom:

- chráni po dobu 1 mesiaca

Odolný voči vode:

- účinok nie je znižovaný zmoknutím, kúpaním ani česaním.

BOJUJTE PROTI VŠENKÁM

Všenky sú bezkrídlové hmyz, ktorý strávi celý svoj život v srsti vášho psa a opustí ho dobrovoľne len vtedy, pokiaľ sa rozhodne presúpiť na iného hostiteľa. Živí sa odumretými epitelialnými bunkami a chlpmi. Ako dospelí jedinci, tak aj vajíčka sa dajú u psa zistiť pri starostlivej prehliadke. Vajíčka sú nalepené na chlloch, zatiaľ čo dospelí jedinci sa pohybujú na povrchu kože a spôsobujú intenzívne dráždenie. Zdá sa, že predovšetkým dlhosrsté psy poskytujú perfektný „domov“ toľto nepríjemnému hmyzu, ale aj zvieratá s iným typom srsti sa môžu stať objektom ich záujmu. Jednoduchá aplikácia **FRONTLINE®**-u zbaví vášho psa aj týchto parazitov.



FRONTLINE® rýchlo pôsobiaci:

- Spray i Spot On spoľahlivo likvidujú napadnutie všenkami v priebehu 48 hodín.

BEZPEČNOSŤ PREDOVŠETKÝM

Urobili sme veľa pre dosiahnutie istoty, že **FRONTLINE®** je rovnako bezpečný ako účinný. Bezpečný pre vášho psa i pre vás, pretože:

- po aplikácii na kožu sa nevstrebáva, len je prostredníctvom kožného mazu zapravovaný do štruktúr kože, odkiaľ sa postupne uvoľňuje späť na povrch. Cudzopasníci sú usmrčovani obyčajným kontaktom s účinnou látkou. **FRONTLINE®** tak nezaťažuje organizmus ošetrovaného zvierata.
- umožňuje manipuláciu s ošetrovaným zvieratom po tom, čo je jeho povrch (pri použití spreja) alebo miesto aplikácie (v prípade Spot On) suché
- **FRONTLINE®** je natoľko šetrný, že môže byť použitý už u dvojročných šteniat v prípade spreja, resp. v prípade aplikáčnej formy Spot On od veku 8 týždňov

- gravidné suky môžu byť ošetrené ako sprejom, tak aj formou Spot On. **FRONTLINE®** Spray môžete rovnako použiť u vašej sučky počas laktácie

LAHKÁ VOLBA

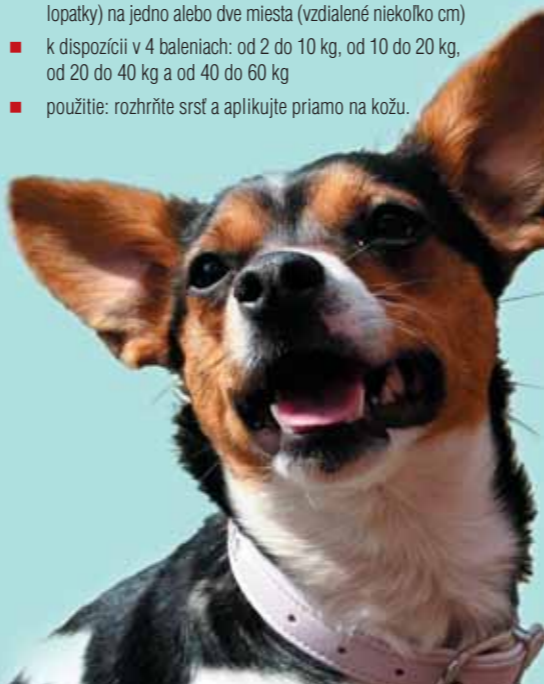
FRONTLINE® je k dispozícii jednak ako sprej v nádobke s tlakovou pumpičkou a jednak ako pipeta Spot On. Použitie oboch foriem je mimoriadne jednoduché, každá má svoje prednosti; ale pretože nie sú všetky psy rovnaké, spýtajte sa svojho zverolekára, čo bude najvhodnejšie pre toho vášho.

Spray (100 ml, 250 ml)

- odporúčané dávkovanie na 1 kg hmotnosti zvierata sú 2 stlačenia (v prípade balenia 250 ml) alebo 6 stlačení (v prípade balenia 100 ml)
- pre dlhosrsté psy alebo pre ochranu proti kliešťom je odporúčaná dávka na 1 kg hmotnosti až dvojnásobná, t. j. 4 stlačenia (bal. 250 ml) alebo 12 stlačení (bal. 100 ml)
- striekajte na celý povrch zvierata, proti smeru rastu srsti tak, aby prípravok prenikol až na kožu
- pri ošetrovaní nervóznych zvierat a pre aplikáciu na hlavu si nastriekajte prípravok na rukavicu a vmasírujte ho do srsti.

Spot On

- pipety s obsahom 1 dávky, v balení (krabička) po troch
- obsah pipety aplikujte na kožu v oblasti kohútika (medzi lopatky) na jedno alebo dve miesta (vzdialené niekoľko cm)
- k dispozícii v 4 baleniach: od 2 do 10 kg, od 10 do 20 kg, od 20 do 40 kg a od 40 do 60 kg
- použitie: rozhrňte srst a aplikujte priamo na kožu.



„Keby včely zmizli z povrchu Zeme, človeku by zostali len 4 roky života. Bez včiel by nebolo opelenie, rastliny, živočchy, ani ľudia.“

Albert Einstein

Varroáza – klieštikovitost je v súčasnosti najrozšírenejším ochorením včelstiev nielen vo svete, ale aj na Slovensku. Na naše územie sa prvýkrát dostala z Ukrajiny v roku 1978. Je spôsobená ektoparazitom klieštikom včelím *Varroa destructor* (staršie označenie *Varroa jacobsoni Oudemanns*).

Dospelá samička klieštika má telo oválneho tvaru, červenohedej farby, veľkosti 1,1 x 1,6 mm, samček má telo okrúhle, žltobielej farby, veľkosti 0,8 mm. Klieštiky parazitujú na dospelých včelách a ich plode. Bez ich prítomnosti prežijú najviac 1 deň. Živia sa saním hemolymfy (všeľej krvi) po prepichnutí kutikuly na tenkých medzikĺbových kožiach. Rozmnožovanie klieštika prebieha v zaviečkových plodových bunkách, kde sa vyvíjajú mladé včely. Oplodnené samičky varroa destructor vniknú do plodových buniek po nakladení vajíčok včelou matkou krátko pred ich zaviečkovaním. Tam vyciciavajú včelie plody a kladú vajíčka. Z prvého sa vyvíja samček a z ostatných sa vyvinú samičky. Vývoj trvá 6 až 7 dní. Trúdi plod je napádaný asi osemkrát častejšie ako plod robotníč, kvôli tomu, že jeho vývoj trvá dlhšie ako vývoj včely (trúdi 24 dní, včela 21 dní), čo umožňuje vývoj viacerým generáciám klieštika. Po vyliahnutí mladých včiel napadajú klieštiky ostatné včely.



BAYVAROL®

– moderná terapia klieštikovitosti včely medonosnej



V zamorenom chove je možné vidieť klieštika priamo na dospelých včelách alebo plodoch. Mladé liahnuce sa včely napadnuté klieštikom majú nevyvinuté krídla a končatiny, skrátene bruško a dožívajú sa kratšieho veku. Bez zásahu človeka včelstvo postupne slabne, až zaniká. V priebehu roka je vývoj napadnutia klieštikom vo včelstve ovplyvnený hlavne počtom prezimovaných kliešťov vo včelstve, dĺžkou obdobia plodovania a zásahmi včelára.

V medikamentóznej terapii varroázy sa používajú preparáty s krátkodobým (zadymenie) a dlhodobým (prúžky) účinkom. Bolo dokázané, že vznik rezistencie klieštika na podávané prípravky je podmienený nesprávnou aplikáciou liečiv (dávkovanie, doba pôsobenia...).

účinná ochrana včelstva

V boji proti klieštikovitosti ponúka firma Bayer prípravok Bayvarol® strips a.u.v., ktorý je určený na diagnostiku a liečbu varroázy. Umelohmotné prúžky Bayvarol-u sú napustené syntetickým pyreteroidom flumetrínom – kontaktným akaricídrom. Na diagnostiku sa umiestnia 2 prúžky Bayvarol-u medzi rámiky v centre plodiska na 24 hodín. Dno úľa sa pokryje čistým papierom, ktorý sa potom kontroluje na prítomnosť mŕtvych kliešťov. Terapia klieštikovitosti sa vykonáva mimo hlavnej medovej sezóny, najlepšie na konci leta po poslednom vytočení medu. Normálne vyvíjajúce sa včelstvá vyžadujú 4 prúžky na jedno plodisko. Na mladé včelstvá sa aplikuje polovičná dávka, t. j. 2 prúžky. Prúžky sa umiestnia v centre plodiska tak, aby k nim mali včely prístup z oboch strán. Prúžky sú ponechané v úli maximálne 6 týždňov a potom sa odstraňujú.



V súčasnosti zostáva aj naďalej chemická forma terapie najúčinnjšou zbraňou v boji proti *Varroa destructor*. Bez ošetrovania včelstiev chemickými liečivami nie je možné udržať chov európskych plemien včely medonosnej. Na rozdiel od krátkodobého zadymenia, Bayvarol® strips a.u.v. je menej agresívna metóda podania liečiva.

Výhoda dlhodobej aplikácie Bayvarol-u spočíva aj v dennom uvoľňovaní účinnej látky z prúžkov, čím sa postupne likvidujú liahnuce sa klieštiky. Tak sa efektívne ochráni včelstvo pred varroázou a pozitívne sa zvýši jeho produkcia medu.

MVDr. Peter Kováč

ČITATEĽSKÁ súťaž

o krém na očné viečka

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



1. Medarťáci darovali krv, aby zachránili ľudský život. Koľko ml vzácnej tekutiny darovali spolu na deň sv. Medarda?



6. Smernicou EÚ bol prehodený počet rozdelenia slnečných filtrov. Koľko skupín má nové rozdelenie?



2. Spoločnosť NOVALIM sa špecializuje na výrobu diétnych produktov, bezlepkových a nízkobielkovinových výrobkov. Vymenujte 3 bezlepkové produkty fy. Novalim.



7. Spoločnosť RATIOPHARM ponúka trojzložkový gél na liečbu zápalu, poranení a bolesti svalov, kĺbov, šliach. Ako sa nazýva?



3. Ako sa volá viaczložkový homeopatický liek spoločnosti BOIRON na liečbu chrípky a vírusových ochorení?



8. Od minulého roku pôsobí na Slovensku spoločnosť ALTERMED, ktorá ponúka okrem iného aj kvalitné sérum proti vypadávaniu vlasov. Uveďte jeho názov.



4. Následkom zlyhania obličiek sa môže rozvinúť tzv. uremický syndróm. Ako sa prejavuje?



9. Fínska spoločnosť VITABALANS vyrába prípravok LACTOLADY. Aký extrakt obsahuje tento prípravok?



5. Spoločnosť PFIZER priniesla na farmaceutický trh nový liek na odvykanie od fajčenia. Uveďte jeho názov.



10. Aký prípravok ponúka spoločnosť BAYER v boji proti ochoreniu včelstiev – klieštikovitosti?

■ Vaše odpovede očakávame do **2. novembra 2007**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu kozmetiku – **Krém na očné viečka so pštroším olejom, ktorý nám do súťaže venovala firma CAMELUS**, s. r. o. z Banskej Bystrice. Žrebovanie sa uskutoční 14. novembra 2007. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca december 2007.



Krém na očné viečka je určený na ošetrovanie očných viečok a okolia očí. Napína, zvláčňuje a hydratuje jemnú pleť, predchádza tvorbe drobných vrások. Vitamín E a pantenol zvyšujú regeneračný účinok krému.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 2/2007:** Jozef Hutník, Dobšiná; Kata Rákociová, Hozelec; Adriana Čubanová, Svit; Eva Sališová, Senica; Martina Filipovičová, Komjatice; Magdaléna Kiráľvargová, Trebišov; Daniela Porubská, Prešov; Katarína Míková, Banská Bystrica; Anna Oleárová, Bratislava; Klára Kubíková, Lučenec.

■ **Súťaž GEMMOTERAPIA:** Mgr. Zlata Čepeláková, Michalovce

■ **Súťaž Dietetický seminár:** Ivana Drinková, Sereď

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

Akú cenu má váš život?

ŽIVOTNÉ POISTENIE

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

Infolinka: 0800 120 000 | www.kooperativa.sk

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

180 ROKOV
TRADÍCIE SKUPINY
VIENNA INSURANCE GROUP

Bez starostí je život krajší

PROBIO-FIX®

PROBIOTIKUM

**Lekári odporúčajú
PROBIO-FIX®**

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

**povedzte im o svojich
problémoch!**



Synchronizovaná sila účinku



Lactobacillus acidophilus + *Bifidobacterium lactis* = **Cesta k zdraviu**



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

Nové klinické výsledky: WWW.PROBIOFIX.SK

