

med  
ium

časopis spolocnosti MED-ART



- Jamajka? Prečo nie?!
- Prvý dojem – čo v nás zanechá...
- Homeopatická lekárnička na dovolenku
- Obezita, energetický príjem a výdaj



- Bolesť brucha u detí
- Biologické hodiny v nás
- Autolekárnička – môže zachrániť život
- Hygiena zvierat

# medium



leto 2005

**NOVÉ**

# MONOVITAMÍNY VÝHODNEJŠIE

AJ PRE VÁŠHO PACIENTA!

**novinka** +10% rabat

**50% VIAC** za rovnakú cenu +10% rabat

**50% VIAC** za rovnakú cenu +10% rabat

**za MENEJ** +10% rabat

**opäť dostupný** +10% rabat

**50% VIAC** za rovnakú cenu +10% rabat

**VITAMIN D<sub>3</sub> GENERICA**  
cholecalciferolum 400 IU.  
Vitamin D<sub>3</sub>  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 KAPSÚL GENERICA®

**PANTHENIC 100 GENERICA**  
Acidum pantothenicum 100 mg  
Vitamin B<sub>5</sub>  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 TABLIET GENERICA®

**PYRIDOXIN GENERICA**  
Pyridoxini hydrochloridum 20 mg  
Vitamin B<sub>6</sub>  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 TABLIET GENERICA®

**VITAMIN C GENERICA**  
Acidum ascorbicum 250 mg  
Vitamin C  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 TABLIET GENERICA®

**RIBOFLAVIN GENERICA**  
Riboflavinum 10 mg  
Vitamin B<sub>2</sub>  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 TABLIET GENERICA®

**THIAMIN GENERICA**  
Thiamini hydrochloridum 50 mg  
Vitamin B<sub>1</sub>  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
30 TABLIET GENERICA®



# Ľudské želania – ako sa v nich vyznať?

**U**rčite poznáte situácie, kedy sa naše želania rozchádzajú rôznymi smermi – napríklad v lekárňach a v distribúcii chceme mať vysokú maržu, ale štát a poisťovne vyžadujú čo najnižšiu.

Je to ako keď jeden chce, aby pršalo, lebo sadil niečo v záhrade, iný zasa, aby bolo pekné, teplo, slnečno, lebo ide na dovolenku.

Riešenie týchto otázok je (našťastie) mimo vôle človeka. My, ľudia, môžeme do takéhoto diania vstupovať len do tej miery, ktorú nám umožňuje naše dosiahnuté poznanie. Ľudské túžby, želania a prosby sú v našich životoch veľmi rôznorodé, pestré, ale častokrát i protikladné. Najlepším riešením je brať tento fakt do úvahy v našich životoch a vysporiadať sa s ním.

Pri formulovaní túžob a prianí by sme nemali hľadiť iba na seba, pretože rovnako dôležité sú aj potreby ľudí žijúcich okolo nás. Podstatou nesebeckého konania je *prejav dobrej vôle*, pričom mi automaticky napadá slovo „*dobrovoľne*“. Sám mám dobrého známeho, ktorý vždy ochotne pomôže a zapája aj nás ostatných k prejavu dobrej vôle.

Ak sa Vás niekto spýta „*Máš dobrú vôľu pomôcť?*“, nie je to požiadavka, ani prosba, je to nenásilná výzva urobiť niečo dobré. A predsa, častokrát mi v ľuďoch prístup s dobrou vôľou chýba. Nielen v oficiálnych obchodných vzťahoch, ale aj v bežnom živote.

Schopnosť „*prejaviť dobrú vôľu*“ zaraďujem medzi najdôležitejšie vlastnosti v oblasti ľudských vzťahov. Nieкто raz povedal: „Kde je dobrá vôľa, tam je aj cesta“. Uvedený citát hovorí jasnou rečou – ak je dobrá vôľa u všetkých zainteresovaných strán, riešenie problému sa určite nájde. Preto sadnime za rokovací stôl a prejavme dobrú vôľu dohodnúť sa, kdekoľvek sa nachádzame. Ale, na toto sú potrební vždy minimálne dvaja. Možno tým podnikneme aj ostatných k rovnakému prejavu.

A majme na pamäti, že dobrá vôľa musí byť *úprímná* a musí vychádzať z *najvnútornejšieho vnútra* človeka.

Milí priatelia MED-ARTu, prajem Vám príjemnú dovolenku, a tiež šťastie stretnúť ľudí s dobrou vôľou pomôcť, nech sa naplní význam historickej vety: „Pokoľ ľuďom dobrej vôle!“

Možno práve počas dovolenky – keď sa na chvíľu odpútame od bežného kolotoča povinností – sa môžeme zamyslieť nad otázkami:

Aký je rozmer mojej ľudskosti?

Aký som človek, alebo spolupracovník?

Kde sa nachádza zmysel môjho života?

Má môj život zmysel aj pre kolegu, ktorý stojí vedľa mňa?

Ak sa nám podarí nájsť odpovede na tieto otázky, možno objavíme viac dôvery, viac túžby spolu komunikovať a riešiť problematické situácie. A snáď budeme prežívať menej situácií spojených so strachom. Skúste si odpovedať na možno filozofické, ale pre život dôležité otázky:

Kto som?

Prečo som?

Prečo som, aký som?

Aj tento úvodník by mal byť akýmsi individuálnym zrkadlom, kde si sám pred sebou človek povie pravdu do očí a toto je prvý krok k vyriešeniu ľudských želaní.

Netreba určite na toto prizývať rozhlas, televíziu ani novinárov a ani iné médiá, je to skutočne len moja súkromná vec, nazvime to mojím najvlastnejším „*JA*“.

Tieto slová píšem hlavne preto, že nechcem zostať ľahostajným voči svojmu okoliu. Každý z nás sa môže snažiť o to, aby zjednocoval, stmeloval a chránil. Čím viac sa nám podarí udusiť vlastný egoizmus, tým viac sa nám podarí rozdávať sa pre iných a iným. O to viac sa nám podarí obklopiť sa vlastným citom, ochotou pomôcť v núdzi...

Nechajme v sebe zahnúť vlastné „*JA*“, a v dobrej vôli ho venujme tým, ktorí ho od nás potrebujú. Zamyslime sa nad svojím okolím, hlavne teraz – keď je možno menej práce – či niekto od nás nepotrebuje pomoc, veď aj v prírode platí, že v každom hynutí sa rodí nový život.



PharmDr. Ján HOLEC

# obsah



## o nás



## radíme vám

- 12** Prihlásenie zamestnanca  
Ochrana osobných údajov
- 13** LCD panely
- 14** Prvý dojem

**6** Prezentácia zdravotníckeho materiálu

**8** Jamajka? Prečo nie?!

**10** Poďme teda na to, aby sme mohli povedať, stálo to za to!



## dietetická poradňa

**18** Obezita

**21** Seminár v Turčianskych Tepliciach



## homeopatická poradňa

**17** Homeopatická lekárnička na dovolenku





## detská poradňa

22 Bolesti brucha



## veterinárna lekárňa

43 Hygiena zvierat

44 Najčastejšie veterinárne liečivá



## zdravie & wellnes

24 Biologické hodiny

26 Autolekárnica môže zachrániť život

28 Očista cievneho systému

31 Problém suchých dermatóz

33 Chráňme si oči

35 Migréna sa dá liečiť

36 Syr – ako zdravá a výživná potravina

38 Vinohradníctvo



obsah

05

med  
ium



obsah

Spoločnosť MED-ART vo svojej obchodnej činnosti kladie veľký dôraz na kvalitu svojich poskytovaných služieb a všestrannú starostlivosť o klienta.

Stalo sa už tradíciou, v rámci udržiavania dobrých, nielen obchodných vzťahov, pozývať zástupcov výdajní zdravotníckych potrieb, nemocničných lekární a lekární s rozšíreným zdravotníckym sortimentom na spoločné pracovné stretnutia. Dňa 30. marca 2005 zorganizoval závod Banská Bystrica takéto stretnutie v Kúpeľoch na Sliachi a dňa 22. apríla 2005 závod Nitra v Penzióne Emília v Poľnom Kesove.

Cieľom programu boli odborné prednášky a samotné prezentácie sortimentu obchodnými zástupcami spoločností, zaoberajúcich sa výrobou či dovozom zdravotníckeho materiálu, zdravotníckych potrieb a doplnkových produktov. Svoje výrobky mali možnosť predstaviť firmy BELLA, BELVEDERE, CELIMED, ERILLENS, HARTMAN RICO, JOHNSON&JOHNSON, MAXIS-MEDICA, MÜLLER-PHARMA, PIERRE FABRE, SCA, SHAREX, VALOSUN, VITAR, WALMARK, QUARTIS, UNTRACO. Nesporne zaujímavým vstupom na Sliachi bol i príspevok pani Danky Firmentovej, prezidentky Asociácie VZP na tému: „VZP a ich postavenie v súčasnom zdravotníctve.“

# PREZENTÁCIA





# zdravotníckeho materiálu a doplnkového sortimentu



Veríme, že užitočné chvíle s odbornou tematikou prispeli k profesnému rastu našich klientov, k skvalitneniu spolupráce a zintenzívneniu našej komunikácie.

**P**o ukončení odbornej časti a občerstvení, mali účastníci stretnutí možnosť využiť kúpeľné a relaxačné služby, ktoré obe zariadenia poskytovali. K dispozícii boli bazén, sauna, ale aj služby šikovných masérov.



**T**eší nás, že naše aktivity vyvolali u Vás priaznivý ohlas a naplnili Vaše očakávania. Už dnes sa tešíme na jesenné stretnutie, kedy budeme môcť opäť pobudnúť v spoločnosti ľudí, na ktorých nám záleží.

*kolektív divízie zdravotníckeho  
sortimentu MED-ART*



# JAMAJKA?



Určite každý z Vás pozná ten pocit, keď potrebuje vypnúť, hodiť všetko za hlavu a načerpať novú energiu. Po tej dlhej zime, po všetkých zmenách od začiatku roka a po daňovom priznaní, prišla ponuka od spoločnosti Med-Art na tematický zájazd pre lekárnikov, ako na zavolanie. Tak som si povedala:

„Jamajka? Prečo nie!“

Možno takto rozmýšľali viacerí a tak sa 5. apríla skoro ráno stretlo v hoteli

Bratislava 18 ľudí. Ujal sa nás sprievodca zájazdu CK TOURIMPEX SK s. r. o., Mgr. Radim

Beneš a zástupca spoločnosti Med-Art, Mgr. art. Martin Brhlík, ktorý nám rozdal firemné osušky ako pozornosť. To sme ani netušili, ako sa nám neskôr zídu. Veď nás čakalo more, kúpanie, teplo, slnko a exotika.

O Jamajke som toho veľa nevedela. Také základné údaje zo sprievodcu. Je to tropický ostrov asi 140 km južne od Kuby. Má rozlohu asi ako pätina Slovenska a niečo cez 2,7 mil. obyvateľov. Názov ostrova pochádza zo slova XAYMACA, čo v jazyku pôvodných obyvateľov – indiánov Aravakov – znamená „Krajina prameňov“. Je pomerne hornatá, ale pobrežie tvoria krásne biele piesočnaté pláže, na ktoré sme boli zvedaví aj my.

Večer sme pristáli v MONTEGO BAY a po nejakej polhodinke cesty autobusom sme boli na mieste, kde sme mali stráviť našich 7 dní voľna.

Náš hotel bol dosť veľký a keď nás porozdeľovali do izieb, myslela som, že sa tam už ani nestretieme... Ale opak bol pravdou.

Na otvorenom priestranstve medzi budovami sa nachádzala recepcia, bary, reštaurácia a všade pohodlné sedenie (dokonca ležanie), kde sme sa aj bez zložitých dohôvaraní vždy stretli.

Ráno, keď sme pustili z hlavy tú nekonečnú cestu, boli sme pripravení si to užiť, každý podľa svojich predstáv.

Veľmi rýchlo sme sa dohodli na spoločnom výlete aj na návštevách čínskej a talianskej reštaurácie v areáli nášho hotela.

Náš prvý výlet sa začal plavbou po rieke BLACK RIVER. Krásna okolitá príroda stála za obdiv, ale všetkých nás očarili hlavne krokodíly, ktoré tu voľne žijú. Je to predsa len iný pohľad na krokodíla blízko loďky, ako v takej zoologickej záhrade. A keďže sme boli v trópech, naša druhá zastávka nám padla vhod. Vodopády YS FALLS. Mohli sme sa nielen pozrieť, ale hlavne okúpať a odvážnejší aj zaskákať do vody. No a aby to nebolo len o prírode, nemohli sme obísť známu fabriku na spracovanie cukrovej trstiny do tekutého stavu: APPLETON RUM FACTORY. Výrobný postup sme skôr počuli ako videli a celé to vyzeralo dosť nereálne, ale rum, ktorý nám ponúkli na ochutnávke, bol úplne reálny. A nie jeden, ale hneď dvadsať druhov rôznych rumových fajnovostí. Každý sme si odtiaľ niesli zopár „suvenírov“, aby aj naši príbuzní a známi z toho niečo mali.

Večer sme nevedeli, či sme až takí unavení alebo za to môže ten 7-hodinový časový posun, ale po tomto výlete sme sa viac-menej rozdelili na dve skupiny. Niektorí dali prednosť oddychu na pláži a ďalší dostali chuť vo výletoch pokračovať.

Po dni oddychu sme sa dali nalákať na nákupy na miestnych trhoch s ich typickým tovarom aj spôsobom predaja. Na ceste za





# PREČO NIE?!



utrácaním jamajských dolárov sme absolvovali prehliadku „ROSE HALL“ s veľmi, veľmi podrobným výkladom. Dozvedeli sme sa, ako to tam vyzeralo za čias otroctva, a že zavraždiť troch manželov nebolo až také nezvyčajné v tomto záhadnom otrokárskom sídle. Z toho sme sa museli spamätávať dva dni kúpaním a šnorchlovaním v mori. Niektorí zdatnejší sa potrápili aj s tenisovými raketami a dokonca sme mali aj slovenskú ukážku surfovania pre lenivých amerických turistov, ktorí sa zmohli akurát na potlesk.

No a uznajte! Byť na Jamajke a nenavštíviť rodný dom BOBA MARLEYHO...? To bola naša posledná výprava do vnútro-zemia. Kto má len trochu rád rytmus reggae, tak určite neofutoval. Skoro to vyzeralo, že BOB ani nie je mŕtvy. V tých ľuďoch stále žije a má im čo povedať, a to nielen cez hudbu. BOB MARLEY je skrátka jamajská legenda.

Cesta cez vnútrozemie po málo udržiavaných kľukatých cestách, bola pre nás viac než zaujímavá. Mali sme možnosť, aj keď len z autobusu, vidieť skutočný život mimo turistických komplexov. Ľudia tu žijú veľmi chudobne a ich „domčeky“, či skôr chatrče sa držali pokope len z nejakých nám nepochopiteľných dôvodov. Napriek tomu tí ľudia vy-

zerali spokojne. Popri ceste predávali nejaké ryby, ovocie alebo vyrezávali masky a iné predmety. Pýtali nás svojím niekedy nezvyčajným zjavom. Dlhé dredy mali schované pod typickými rastafárianskymi čiapkami v neodmysliteľných žltó-červeno-zelených farbách. Občas sme videli deti v školských uniformách a okolo domov voľne pasúce sa zvieratá.

No a neprekvapia tu ani domorodci, ktorí Vám ponúkajú zaručene domácu marihuanu, ktorá je tu vo veľkej miere tolerovaná a pre týchto ľudí je možno aj jediným zdrojom príjmov. Autobus nás viedol k ďalším zaujímavým vodopádom DANN'S RIVER FALLS. Je to prírodná atrakcia, kde od ústia rieky priamo na pláži stúpate korytom rieky proti prúdu po skalách a malých vodopádoch, kde voda dosahuje asi po kolená. Teda pokiaľ sa Vám nepodarí pošmyknúť sa alebo sa Vám nežiada okúpať sa celý. To bolo také príjemné osvieženie pred cestou autobusom späť do hotela.

Ešte malá zastávka v zálive DISCOVERY, ktorý pripomína, že sa tu v roku 1494 vylodil Kolumbus a nachádza sa tu múzeum pod holým nebom s exponátmi jamajskej histórie.

Určite by toho bolo ešte veľa, čo sa dá na

Jamajke vidieť. Neužili sme si napríklad ozajstnú reggae party ani atmosféru pralesa a už vôbec sme sa nedostali do typického prostredia obyčajných jamajčanov, pre ktorých, ako stále zdôrazňovali, nič nie je problém...Ale vzhľadom na povestnú vysokú kriminalitu, najmä v hlavnom meste KINGSTON, sme si asi ušetrili pár problémov. A nakoniec nikto netvrdí, že sa tam niektorí z nás ešte nevrátia... Naozaj si každý mohol vybrať ako chce stráviť svojich pár dní voľna. Ubehlo to veľmi rýchlo, ale načerpali sme dosť síl a dobili sa pozitívnou energiou, ktorej je na Jamajke dosť pre každého.

Malé (5-hodinové) zdržanie pred odletom z MONTEGO BAY nám znemožnilo urobiť si v Amsterdame výlet do mesta, ale nakoniec sme boli radi, keď sme po tom nekonečnom lete nad oceánom stáli na pevnej zemi a dokonca v Európe, zas o 7 hodín starší.

Tak keď budete mať zase niekedy pocit, že už ďalej nevládzete a je toho akosi veľa, stačí sa len ROZHODNÚŤ. Zostanú Vám fotky, ale hlavne Vám tie krásne zážitky a pocity nikto nevezme...

**Mgr. Miroslava Ištvánová**  
Lekárňeň Alfa Dolný Kubín

# POĎME TEDA NA TO, - STÁLO TO ZA TO!

„Už ste dnes kontrolovali deťom školské tašky? Nie? Ale, ale, milé dámy, už je pol ôsmej! O tomto čase, striktno vzaté, by deti už mali byť nakrmené a svedomito pripravené na nasledujúci deň. Čože? Vy ste dorazili domov o šiestej? No, no! Mali by ste sa konečne naučiť plánovať čas ako dospelý človek. Čo hovoríte? Že si nemôžete zadeliť čas, lebo nijaký nemáte? Ale dámy! A okrem toho, robte niečo s kondičkou, zdá sa, že ste vyšli z formy. Viete, že muži to neradi vidia. Prosím? Večer ste príliš utahaná, aby ste chodili do fitnesscentra? Slabá výhovorka. Mimochodom, dnes je na kruhy pod očami nová, senzáčná prekryvacia tyčinka. Mali by ste si ju kúpiť. A len tak naokraj: buďte trochu milá! Manželia to majú radi. A nadriadení tiež.“

**T**ak čo, milé dámy, že sú Vám takéto a podobné situácie bežného života dôverne známe? V tom prípade je najvyšší čas niečo s tým urobiť. Prezradím Vám zaklínaciu formulku, pomocou ktorej zistíte, či je Vaša vyčerpanosť výnimkou alebo neplánovaným trvalým stavom. Formulka znie: balansovanie (z anglického slova balancing = vyvažovanie, vyrovnávanie). Neznamená nič viac, než nájsť osobne vyhovujúcu rovnováhu (teda balans) medzi povolaním, rodinou, voľným časom, resp. časom pre seba. Ženy, ktoré skĺbili tieto faktory sú dlhodobo šťastnejšie než tie, ktoré majú len jeden faktor ako náplň života. Vcelku sa tešia lepšiemu zdraviu (asi to súvisí aj s tým, že malým boľáčkám nevenujú pozornosť – na rozdiel od tých, ktoré majú veľa času), ich psychika je stabilnejšia, menej často trpia depresiami, vo všeobecnosti sú dynamickejšie a optimistickejšie. Dá sa povedať, že balans značí rovnováhu medzi životom „verejným“ a „súkromným, privátnym“, alebo inými slovami: je to zosúladovanie všetkých oblastí života tak, aby bol človek šťastný. Poďme teda na to!

**S**me ženy a ja viem, že každá z nás cíti potrebu vyzeráť tak, aby každý pohľad do zrkadla bol pre nás príjemný. Spoločnosť MED-ART v spolupráci s agentúrou TOPSTYLE opäť ponúkla svojim klientom „pozrieť sa do zrkadla“ a bez obáv si povedať - Stálo to za to!

**S**krášľovacie pobyty sú určené najmä ženám, ktoré dbajú o vnútornú pohodu a pekný zovňajšok. Tentokrát sme

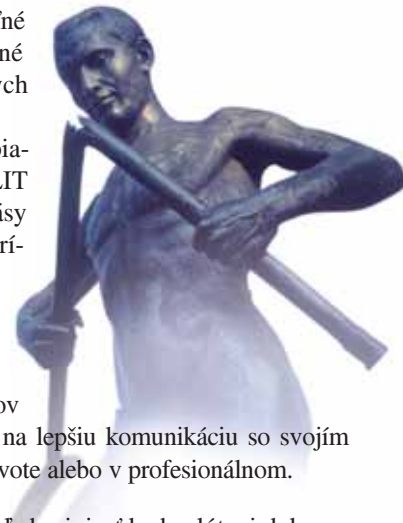


navštívili svetoznáme kúpeľné mesto Piešťany, vyhľadávané najmä vďaka sile termálnych vôd a sírneho bahna.

Víkend krásy sa začal v piatok večer v hoteli SATELIT a niesol sa v znamení „krásy ducha“. Strávili sme veľmi príjemný večer s Jankou Škrekovou, odborníčkou v oblasti komunikácie. Dozvedeli sme sa veľa zaujímavého o sebe na základe milých testov a hier a dostali sme „návod“ na lepšiu komunikáciu so svojím okolím, či už v súkromnom živote alebo v profesionálnom.

**K**aždá žena túži svoj vzhľad priviesť k absolútnej dokonalosti. Nikto nie je dokonalý, ale všetci, či sa nám to páči alebo nie, sa musíme obliekať. Tá najideálnejšia cesta je obliekať sa v súlade so svojím telom a netrápiť sa preludmi z módnych časopisov a nedosiahnuteľných ideálov z televíznych reklám. V tomto duchu nám agentúra pripravila malú módnú prehliadku odevov na voľný čas, ako aj pre slávnostnejšie príležitosti. Svetríky, tričká, roláky, nohavice ba i vkusné kostýmy sme si mohli odskúšať a tie, ktoré nám „sekli“, sme si mohli hneď zakúpiť. Praktické a pohodlné. Vďaka za takúto možnosť.

**S**obotňajší deň bol zameraný práve na krásu, osvieženie tela a zmenu imidžu. Dr. Nagyová, majiteľka agentúry TOPSTYLE, dala dokopy úžasný tím odborného personálu, ktorý verí, že krása nie je náhoda a ktorý nič na náhodu nenechal.





# ABY SME MOHLI POVEDAŤ

relax v Piešťanoch

11

o nás

Dámy, ale aj páni, mali možnosť v príjemnom prostredí relaxačného centra hotela navštíviť saunový a vodný svet. Potešenie z tepla a potenia vo fínskej, parnej a infra saune a z vody v jacuzzi (vírivka), osviežilo dušu a upevnilo zdravie.

**D**otky ako teplý blahodárny dážď zaplavujú našu nervovú sústavu hormónom oxytocín, čo je prirodzený liek proti stresu a bolesti. Masáž vraj aktivizuje aj vylučovanie látok podobných serotonínu, ktoré vyvolávajú pocit blaha. Masáže zvyšujú výkonnosť a vyrovnanosť. Sú akýmsi spojivom medzi vnútrom a vonkajškom. Že je tomu naozaj tak, predvedčili sme sa pod rukami odborného personálu relaxačného centra.



**D**lhší pobyt vo vykúrených miestnostiach, veterné a chladné počasie nadmerne vysušujú našu pleť, preto jej musíme dodávať potrebnú starostlivosť. Prostredníctvom každého dotyku, ktorý je nám príjemný sa vyhladzujú vrásky a strnulosť na tvári. Na túto tému sme už získavali cenné rady, ale hlavne kozmetické ošetrovanie a jemnú masáž u našich kozmetičiek Ivetky a Mariky.

**V**nútornú pohodu dotvoril pekný



zovňajšok. „Lesklé zdravé vlasy sú rovnakou ozdobou ženy ako pestované ruky a zamatová pleť. Darmo ich máte umyté. Keď sú vlasy na pohľad matné, rozštiepené, bez lesku a farby, robia ženu staršou.“ Tak takého, a mnohé iné triky, milé dámy, sme sa v improvizovanom kaderníckom salóne dozvedeli od skúsených kaderničok Andrejky a Moniky. Ich zanietaná práca priniesla svoje plody: pekné, spokojné a uvoľnené ženy.



**A**že boli uvoľnené naozaj, o tom by ste sa určite presvedčili, keby ste boli na večernej klubovej párty. Hudba, tanec, zábava netrvala síce do rána, ale zato tanečník a zabávač Palino nás presvedčil, že sa vieme hýbať a že dokážeme dokonca zatancovať aj „Club Dance“, „Bomba“ či známy Kačací tanec. Úžasné zistenie.

**P**osledný deň víkendú krásy bol

venovaný vizážistike. „Líčením podčiarknite iba svoje prirodzené črty tváre. Váš mejkap má iba zdôrazniť Vaše pekné črty a potlačiť chybičky. To platí pre každú z Vás.“ Týmito slovami nás privítala vizážistka Eliška. Každá z nás poradila metódy farebnej typológie, vhodný mejkap, farebné líčenie, vhodný druh kozmetiky a ošetrovania pleti. Výsledný efekt jej práce bol náš pekný a prirodzený vzhľad.



**P**osedenie pri záverečnom spoločnom obede bolo zážitkom. Každá z dám bola krásna, žiaduca, očarujúca pre svoje okolie.

**M**nohé z nás, milé dámy, si často hovoria, že na zmeny je už neskoro. Ja si myslím, že spokojnosť so sebou, to je už iba krôčik k tomu, aby sme si uvedomili, kto v skutočnosti sme. Aby sme pochopili a naplnili predsavzatie, našli si konečne pre seba miesto v dlhom rade pracovných a rodinných povinností. Aby sme si raz bez obáv mohli povedať - **STÁLO TO ZA TO!**

Teším sa najbližší víkend krásy a na spoločné stretnutie na Šachtických.

*Beáta Račeková*

# PRIHLÁSENIE ZAMESTNANCA DO REGISTRA POISTENCOV A ODHLÁSENIE ZAMESTNANCA Z REGISTRA POISTENCOV od 1. apríla 2005

# OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV

do registra poistencov a odhlásenie zamestnanca z registra poistencov od 1. apríla 2005

**1. apríla 2005 nadobudla účinnosť novela zákona o nelegálnej práci a nelegálnom zamestnávaní. Sociálna poisťovňa upozorňuje zamestnávateľov na novú povinnosť:**

■ **nahlásiť zamestnanca do registra poistencov ešte predtým ako začne vykonávať prácu.**

**P**ovinnosť zamestnávateľa nahlásovať zamestnancov do registra poistencov Sociálnej poisťovne sa týka aj zamestnancov zamestnávaných na základe dohôd o vykonaní práce a dohôd o brigádnickej práci študentov.

V prípade, že ste pred 1. aprílom 2005 mali uzatvorené dohody o vykonaní práce a dohody o brigádnickej práci študentov, ktoré sú platné aj po 1. 4. 2005, ste povinný do 31. mája 2005 nahlásiť Sociálnej poisťovni údaje o takto zamestnávaných pracovníkoch. Nahlásenie je potrebné urobiť na tlačive „Registračný list FO“, kde v bode 1 treba uviesť, že ide o pracovný pomer uzatvorený na základe DOHODY.

**S**pôsoby, akými zamestnávateľ môže prihlásiť a odhlásiť zamestnanca do registra poistencov:

**FAX** – zamestnávateľ odošle tlačivo „Registračný list fyzickej osoby“, ktorý písomne potvrdí (zašle originál tlačivo) do troch dní odo dňa odoslania faxu na adresu do Sociálnej poisťovne.

**ELEKTRONICKÁ POŠTA** – zamestnávateľ, ktorý odošle vyplnené tlačivo „Registračný list fyzickej osoby“, musí tak isto do troch dní písomne potvrdiť jeho odoslanie do Sociálnej poisťovne.

**ODOSLANÍM SMS** – zamestnávateľ odosiela tieto údaje:

- meno a priezvisko zamestnanca
- rodné číslo zamestnanca
- názov a sídlo zamestnávateľa
- IČO (ak nie je pridelené uviesť DIČ) alebo IČZ zamestnávateľa (identifikačné číslo zamestnávateľa, ktoré prideliť Sociálna poisťovňa)
- dátum vzniku alebo zániku poistenia
- druh pracovnoprávneho vzťahu (pracovná zmluva, dohoda o vykonaní práce, dohoda o brigádnickej práci študentov)

Pri tomto spôsobe odoslania informácie musí tiež zamestnávateľ do troch dní doručiť do Sociálnej poisťovne „Registračný list fyzickej osoby“.

**P**obočka Sociálnej poisťovne zaregistruje zamestnanca pri všetkých troch spôsoboch doručenia až na základe originálneho tlačiva „Registračného listu FO“. Lehota na prihlásenie do registra zamestnávateľov ostala nezmenená – osem dní.

**P**ostup prihlasovania zamestnancov do ZDRAVOTNÝCH POISŤOVNÍ zostáva NEZMENENÝ.

Jarmila Pavelová

pozor na termín splnenia povinnosti do 30. júna 2005

**Čo treba oznámiť a aké potvrdenia treba doložiť Úradu na ochranu osobných údajov do 30. 6. 2005:**

Posledná novela zákona o ochrane osobných údajov s účinnosťou od 1. mája 2005 presnejšie určuje predpoklady výkonu funkcie zodpovednej osoby prevádzkovateľa pri spracúvaní osobných údajov.

Ak prevádzkovateľ zamestnáva viac ako päť osôb, výkonom dohľadu písomne poverí zodpovednú osobu alebo viaceré zodpovedné osoby, ktoré dozerajú na dodržiavanie zákonných ustanovení pri spracúvaní osobných údajov.

O poverení zodpovednej osoby je prevádzkovateľ povinný informovať Úrad na ochranu osobných údajov a to najneskôr do 30 dní odo dňa poverenia zodpovednej osoby doporučenou zásielkou, pričom oznamuje tieto údaje:

- a) názov, sídlo alebo trvalý pobyt, právnu formu a identifikačné číslo prevádzkovateľa alebo zástupcu prevádzkovateľa,
- b) titul, meno, priezvisko a dátum narodenia zodpovednej osoby
- c) pracovné zaradenie zodpovednej osoby
- d) dátum začiatku platnosti písomného poverenia zodpovednej osoby
- e) vyhlásenie prevádzkovateľa o tom, že zodpovedná osoba spĺňa podmienky, ktoré ustanovuje novela zákona od 1. mája 2005, a to:
  - spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu
  - bezúhonnosť (výpis z Registra trestov nie starší ako 3 mesiace od poverenia je prevádzkovateľ povinný uchovávať počas doby výkonu funkcie zodpovednej osoby), pričom zodpovednou osobou nemôže byť fyzická osoba, ktorá je štatutárnym orgánom prevádzkovateľa a fyzická osoba, ktorá je oprávnená konať v mene štatutárneho orgánu prevádzkovateľa

V súvislosti s tým novela ustanovuje, že písomné poverenie zodpovednej osoby vydané podľa predpisov účinných do 1. mája 2005 sa považuje za písomné poverenie od 1. mája 2005 len v prípade, ak zodpovedná osoba spĺňa vyššie uvedené podmienky.

**Prevádzkovateľ je povinný do 30. júna 2005:**

1. oznámiť Úradu na ochranu osobných údajov vyššie uvedené údaje (písmeno a/ až e/),
2. doložiť potvrdenie alebo vyhlásenie o tom, že zodpovedná osoba bola odborne vyškolená.

Pokiaľ zodpovedná osoba nespĺňa podmienky ustanovené novelou zákona, musí byť z funkcie odvolaná najneskôr do 30. júna 2005 a prevádzkovateľ je povinný písomne poveriť výkonom dohľadu inú zodpovednú osobu a splniť si vyššie uvedenú oznamovaciu povinnosť.

Za nespĺnenie tejto oznamovacej povinnosti môže Úrad na ochranu osobných údajov uložiť prevádzkovateľovi **pokutu až do 1 000 000 Sk**. Ak prevádzkovateľ písomne nepoveril zodpovednú osobu alebo nevie hodnoverne preukázať písomné poverenie, alebo nezabezpečil školenie zodpovednej osoby, môže mu Úrad uložiť **pokutu až do 3 000 000 Sk**.

Zlatica Bratová



# LCD PANEL

parametre na výber LCD

13

radíme vám

## ■ Uvažujete o tom, že váš nový monitor by mal byť už z kategórie LCD panelov?

Aby sme predišli nedorozumeniam dohodnime sa, že budem písať o monitoroch nižšej a nižšej cenovej triedy. O monitoroch používaných na bežné kancelárske práce, či slúžiacich na zábavu. O monitoroch pre ľudí, ktorí nepotrebujú na stole kalibrovateľný 21-palcový monitor pomaly v cene automobilu. Vo všetkých ostatných nasadeniach však LCD monitor už je dobrou voľbou. Na bežné kancelárske použitie môžete dokonca bez problémov siahnuť po najlacnejších modeloch – svoju úlohu splnia bez problémov. Na domáce použitie nároky nie sú až tak vysoké a nákup LCD panelu snáď od ktoréhokoľvek výrobcu bude viesť ku dobrému zobrazeniu farieb aj poltónov.

## ■ Spotreba

LCD panel má v porovnaní s bežným monitorom zanedbateľnú spotrebu elektriny. Za LCD zaplatíte viac pri nákupe a prevádzka bude lacná, naopak CRT monitor kúpite lacno, ale náklady na prevádzku sú vyššie. Pri sústavne stúpajúcich cenách za elektrinu a klesajúcich cenách za monitory je voľba, myslím, čoraz jasnejšia.

## ■ Životnosť

Bežný CRT monitor je po nejakých troch, štyroch rokoch väčšinou zastaralý a vidno to aj na obraze. (Už aj po dvoch, ak vám záleží na žiletkovej ostroti a používate ho často.) Starnutie CRT monitora sa prejaví spravidla neostrosťou obrazu a niekedy aj celkovým tmavnutím obrazu, alebo stratou vernej farebnosti. Pri LCD displejoch sa uvádza podstatne dlhšia doba životnosti. Sú však dosť nové – až prax ukáže, čo je na tom pravdy, že vydržia okolo 10 rokov bežnej dennej prevádzky. Uvidíme.

## ■ Veľkosť obrazu

Tu sme pri prvom vážnom probléme LCD displejov. Cenovo veľmi prijateľné sú pätnásťpalcové. Tie síce majú veľkú plochu obrazu, ale v rozlíšení majú len 1024x760 pixelov, čo je na operatívnu prácu trochu málo. Na doma to stačí. Viac je však lepšie. Veľké rozlíšenie displeja má zásadný vplyv na pracovný výkon. Ak máte monitor s malým obrazom, nemôžete si vedľa seba otvoriť dva, alebo tri okná programov a robiť s nimi. Treba sa medzi aplikáciami rôzne prepínať, čo brzdí. Optimálnym rozmerom je v súčasnosti rozmer obrazu 1280 x 1024. Na druhej strane

veľký monitor nepotrebuje na zvýšenie výkonu každý – 15-palcové LCD mnohým úplne stačí, obzvlášť v kancelárskom nasadení a doma. Niekedy môže byť efektívnejšie použiť dva malé monitory, ako jeden o niečo väčší. Veľa počítačov na dva monitory obraz poslať vie a v mnohých prípadoch to výrazne zefektívni prácu, ak v jednom monitore vidíte napríklad mailer a v druhom píšete. Ale to už je trochu iná téma. Uhlöpriečka je reálna. Ak sa povie 15-palcový LCD monitor, dostanete skutočných 15-palcov. Klasické CRT monitory nikdy nevyužívali plnú plochu obrazovky. V praxi má teda 15-palcový LCD monitor prakticky skoro rovnako veľký obraz, ako 17-palcový CRT.

## ■ Nekompromisné rozlíšenie

LCD panel zobrazuje obraz jedna ku jednej. To znamená, že ak má LCD displej rozlíšenie 1024x768, môžete na ňom zobrazovať s plnou ostrosťou a kvalitou len toto jediné rozlíšenie. Menšie rozlíšenia zvládne len ich umelým „rozťahnutím“, ktoré nie je určené na prácu, ale na to, aby sme videli aj v DOS-e či v bezpečnom režime Windows. Väčšie rozlíšenie dokonca niektoré LCD nedokážu ani zobraziť. Nemožnosť zmeny obrazového režimu bez straty ostroty vadí hlavne hráčom hier, ktorí niekedy tento parameter potrebujú dočasne zmeniť.

## ■ Uhol pohľadu

Prvé, čo si všimnete je to, že na LCD monitor sa nemôžete pozerieť príliš z boku, alebo zhora. Má obmedzený uhol, z akého obraz vôbec vidieť. Aj keď výrobcovia uvádzajú bežne okolo 150 stupňov, skutočnosť býva oveľa užšia. Práve pri tomto parametri sa prejaví to, koľko ste do monitoru investovali. Drahý monitor má obraz stabilný a v dosť širokom uhle pohľadu sa obraz vôbec nezmení. Ak na ňom retušujete, môžete sa na výsledky celkom spoľahnúť. A naopak – ak pri nákupe ušetríte, zbadáte mierne zmeny v tmavosti obrazu pri každom pohybe – napríklad si sadnete „hlbšie“ do kresla a celý obraz mierne potemnie. S takým monitorom je retuš riskantná – pretože nie je isté, či máte obrázok stmaviť, alebo si sadnúť hlbšie do kresla. Práve pre to, že obraz je z rôznych uhlov pohľadu vždy trochu iný sa lacnejšie LCD panely nehodia na práce s grafikou, kde hlavnú úlohu hrá farba a správne podanie svetla a tmy. Akonáhle totiž len trochu pohnete hlavou – už je obraz trochu iný. Trochu tmavší, alebo svetlejší, s trochu iným kontrastom.

Pri písaní listov, či bežnej kancelárskej práci toto mierne menenie sa obrazu nevadí, ale pri spracovaní fotiek je to vážna prekážka a celkom diskvalifikuje lacné LCD monitory z oblasti, ako DTP, či príprava webovej grafiky.

## ■ Neblinká

LCD monitory vôbec neblinkajú. Aj keď prekreslovacia frekvencia je bežne len 60 - 70 hertzov, obraz je striktné statický. Je to preto, že pri skladaní obrazu LCD displejov sa obrazové body nezhasínajú, ak netreba. Bod sa zmení len vtedy, ak ho naozaj treba zmeniť. Naopak klasické CRT monitory pracujú tak, že sa každý bod musí neprestajne obnovovať, ak keď sa vizuálne nemení. Neblinkavosť je ten skutočný balzam na oči, o ktorom stále básnim. Plus ostrosť. Pri LCD displeji vydržíte pracovať podstatne dlhšie.

## ■ Svetivosť

LCD monitory majú vysoký svetelný výkon, takže ich môžete pokojne používať aj v miestnosti do ktorej svieti slnko. Obraz uvidíte celkom jasne aj v situáciách, v ktorých by ste už na bežnom monitore nevideli nič.

## ■ Značka výrobcu

Vybrať značku nie je ľahké. Desať ľudí vám odporučí 20 značiek. Vyberajte si preto pokojne podľa svojho názoru, nech máte tú značku, ktorú máte „radi“, alebo ktorú vám odporučí niekto, komu dôverujete. Pre bežnú kancelársku prácu by však boli vyhodene peniaze kupovať špičkový monitor na grafiku a robiť na ňom len účtovníctvo, excel, word či internet. Na to vám bez preháňania stačí akýkoľvek LCD monitor.

## ■ Záver

Po všetkých stránkach považujem LCD za lepšie riešenie, ako CRT. S týmto tvrdením určite nebude súhlasiť každý. Za cenu LCD sa dá zohnať aj naozaj veľmi kvalitný monitor CRT a tak rozhodnutie, ktorý druh zvoliť, môže byť obtiažne. Zástancovia CRT monitorov tvrdia, že CRT má podstatne lepšie a bohatšie farby. Ak to s farbami myslíte smrteľne vážne, bude lepšie, ak riešenie tohto problému zveríte niektorej firme, ktorá sa zaoberá profesionálnymi riešeniami pre grafické štúdiá. Na bežnú prácu doma, či v profesionálnom nasadení (malé grafické štúdiá, živnostníci) je podľa mňa LCD výhodnejšie.

Ing. Milan Sáráz

# PRVÝ DOJEM

Dôraz na prvý dojem je jedna z najčastejších chýb, ktorej sa dopúšťame pri hodnotení iných. Napriek tomu má významnú úlohu pri prvom stretnutí partnerov, napríklad na pracovnom pohovore alebo obchodnom rokovaní.

## NIEKOĽKO SEKÚND

Aj keď sa za tento spôsob hodnotenia kritizujeme, zrejme sa ho nikdy nezbavíme. Obraz, ktorý si o druhom vytvoríme v priebehu 30 sekúnd až štyroch minút, v nás pretrvá i roky. Je zrejme, že za niekoľko sekúnd nestihneme vypovedať veľa: otvoriť dvere, pozdraviť, predstaviť sa, povedať niekoľko formálnych fráz. To však stačí, aby partnerovi bolo jasné minimálne to, či mu ste alebo nie ste sympatický, a podľa toho sa naladil na ďalší priebeh stretnutia.

## NA ČO SA SPOLIEHA?

Na veľmi nekonkrétne ukazovatele, ako sú úsmev, stisk ruky, vôňa, výzor. V reči čísel sa na vyvolaní určitého prvého dojmu podieľa vzhľad 55 percentami, hlas má 38 percent a obsah slov iba sedem.

Našťastie, pri pracovnom pohovore alebo obchodnom

rokovaní nejde iba o prvý dojem. Význam má aj dobre pripravená prezentácia. Ak si o nás partner vytvorí pozitívnu predstavu hneď na začiatku, ďalšia komunikácia je oveľa jednoduchšia, než keď sme sa mu na prvý pohľad nepáčili. Zlý dojem sa totiž napráva veľmi ťažko.

## AKO HODNOTÍTE?

Nielen vďaka skúsenostiam, ale aj genetickej výbave sa dá podľa spôsobu hodnotenia ostatných každý človek zaradiť do jednej zo štyroch skupín:

### ■ Vecný hodnotiaci

– sa orientuje len podľa výkonu, potláča emocionálne a osobné prvky.

### ■ Subjektívny hodnotiaci

– často chváli aj horší výkon alebo veci, ktoré sa mu nepáčia, len preto, aby človeka motivoval k ďalšiemu rastu. Keď sa však jeho taktika dlhodobu mňa účinkom, svoj spôsob hodnotenia využije na to, aby sa na človeku vyzúril.

### ■ Opatrný hodnotiaci

– sa nechce celkom presne vyjadriť. Jeho posudky sú neurčité a všetky hodnotiace prídatné mená sa pre istotu pohybujú okolo priemeru.

### ■ Prísny hodnotiaci

– považuje dobré výkony za samozrejmé, a preto ich nechváli. Má tendenciu všimnúť si iba zlé veci, preto v jeho hodnotení prevažujú negatíva.

## CHYBY PRI HODNOTENÍ

### Haló efekt

Na hodnotenej osobe nás upúta jediná, veľmi výrazná vlastnosť. Tá potom prekryje všetky ostatné vlastnosti tak, že ich ani nevnímame. Ku chybám v hodnotení dochádza často práve vtedy, keď na druhom vidíme vlastnosť, ktorú si mimoriadne ceníme alebo ju nevieme vystáť. Haló efekt sa často prejavuje v škole: Učitelia nájdu u „dobrých“ žiakov oveľa menej chýb než u „zlých“.

### Regentský efekt alebo efekt „Mikuláš“

Dochádza k nemu najmä na pracoviskách. Vedúci hodnotí podľa posledného výkonu, ktorý si najlepšie pamätá. Ten prekryje predchádzajúce výkony zamestnanca. Rozvinutejšiu formou je efekt „Mikuláš“: keď sa blíži čas hodnotenia, pracovníci začnú podávať nadpriemerné výkony, aby ukázali, akí sú usilovní. Už totiž zistili, že šéf hodnotí podľa posledného výkonu.



### Efekt kliešť

Pracovník, ktorého dlhší čas nepovýšili, je považovaný za neschopného a jeho výkony sú podhodnotené. Vedúci sa „ako kliešť“ drží predchádzajúcich hodnotení a neriskuje ukázať ho aj v inom svetle.

### Efekt „ja si pamätám“

Udalosti týkajúce sa osoby hodnoteného si hodnotiaci zapamätal tak dobre, že úplne skreslí jeho obraz. Ak napríklad niekto jediný raz zmeškal dôležitý termín, za čo bol jeho nadriadeným patrične pokarhaný, vždy k nemu bude pristupovať s nedôverou a spôsobom „veď ty aj tak nič nespravíš načas“.

### Efekt hierarchie

Pracovníci, ktorí sa vo firemnej hierarchii nachádzajú na vyšších priečkach, sú považovaní za schopnejších než ľudia z nižších postov. Mnoho hodnotiacich má tendencie riadiacim pracovníkom automaticky, hoci nie vždy právom, pripisovať vlastnosti ako rozhodnosť, ochotu riskovať, flexibilitnosť, schopnosť presadiť sa a ďalšie.

### Efekt chybnnej mierky

Hodnotiaci nesprávne používa mierky – príliš prísne, bojazlivo alebo benevolentne. V prvom prípade prevažuje negatívne hodnotenie a často k nemu dochádza vtedy, keď ako mierku hodnotiaci používa seba, pričom na seba kladie príliš vysoké nároky a trpí komplexom menejcennosti. Ak má hodnotiaci voči hodnotenému pocit viny, bojí sa, že sa s ním dostane do konfliktu alebo ho pripraví o vyhliadky na pracovný postup, hodnotí bojazlivo a mierne. Výsledkom je vždy príliš dobré hodnotenie. Takto často hodnotia priatelia. Ak sa hodno-

tiaci pohybuje vždy len okolo priemeru, je to preto, lebo sa bojí alebo je pohodlný. Tento typ hodnotenia je veľmi demotivujúci.

Stačí pol minúty, aby sme si podľa úsmevu, oblečenia či stisku ruky urobili o človeku obraz.

*Mgr. Daniela Ažaltovičová*





# Arnica montana homeopatický liek

Arnica si zasluhuje svoju dobrú povest ako liek číslo jeden pri nehodách alebo poraneniach spolu s príslušnou prvou pomocou. Je vhodná na každý druh rany alebo poranenia a pomáha zotaviť sa z telesného alebo duševného šoku a preťaženia.

## DESATORO PREDNOSTÍ homeopatického lieku ARNICA MONTANA

1. Liek výhradne prírodného pôvodu
2. Liek úplne neškodný
3. Liek, ktorý pôsobí cielene
4. Liek posilňujúci obranné sily organizmu
5. Liek bez vedľajších nežiaducich účinkov
6. Liek, ktorý môžu užívať i tehotné ženy, kojenci, alergici, diabetici...
7. Liek, ktorý sa môže kombinovať i s inými liekmi substitučného charakteru
8. Liek, ktorý môžu užívať vrcholoví športovci, včítane olympionikov
9. Liek, ktorý predstavuje príjemnú aplikáciu liekovej formy s vysoko ekonomickým profilom
10. Liek, ktorý je osvedčenou výbavou domácej lekárničky

**Dominantný charakter účinku lieku  
ARNICA:**

### VŠETKY TYPY TRAUMAT A ŠOKOV

Arnica priaznivo pôsobí:

- ▶ ako prostriedok tíšiaci krvácanie a podporujúci rezorpciu
- ▶ po krvných stratách alebo po ťažkých chorobách.
- ▶ pri prevencii pred operačnými a zubnými zákrokmi, pred a po pôrode.

### NADMERNÁ ÚNAVA

Arnica priaznivo pôsobí:

- ▶ pri reumatických bolestiach po premoknutí alebo po prílišnej únave.
- ▶ pri pocite rozbofavenosti a ubitosti pri svalovom reumatizme s postihnutím šliach hlavne chrbtice a ramien.
- ▶ pri nespavosti z nadmernej námahy fyzickej i psychickej.
- ▶ ako prostriedok vhodný pre rekonvalescenciu.
- ▶ ako prostriedok pri preťažení a únave srdcového svalu vo vyššom veku a u výkonných športovcov, svalové tonikum.

### KAPILÁRNA KREHKOSŤ

Arnica priaznivo pôsobí:

- ▶ pri návaloch krvi, krvácaní, strachu, závratách, slabosti pamäti, tupej bolesti hlavy, pri šelestoch v ušiach.
- ▶ pri arterioskleróze s príznakmi angíny pectoris.
- ▶ pri venóznej stáze, varixoch, hematómoch a hemoragiách.

### ■ Dávkovanie:

Homeopatické granuly: 1 - 3x denne 3 - 5 granúl nechať pozvoľne rozpustiť v ústach, nezapijať.

Homeopatické kvapky: 1 - 3x denne 3 - 5 kvapiek nechať pozvoľne rozplynúť v ústach, nezapijať.

### ■ Uchovávanie:

Chrániť pred svetlom, pred priamym vplyvom elektromagnetického žiarenia (mobilné telefóny a pod.), pri izbovej teplote.

Homeo Nitra, Homeopatické laboratória „U sv. Antona“, Fraňa Mojtu 18 949 01 Nitra, tel./fax: 037/65 22 780 e-mail: homeonitra@homeo.sk www.homeo.sk/homeonitra/



## Homeopatická

*Leto, prázdniny, dovolenka, slnko. Cestovanie, pobyty pri mori, vodných nádržiacich či bazénoch, prechádzky v prírode, príjemné lesné chodníky patriace detstvu, či neznáme exotické krajiny, to všetko sú synonymá patriace k času zasluženého letného volna a oddychu.*

S akými poruchami zdravia sa môžeme v tomto období stretnúť, respektíve, čo si pripravíme do homeopatickej lekárničky pred plánovaným pobytom?!

Pri kinetóze, nevoľnosti v súvislosti s cestovaním podávame polykompozitný preparát **COCCULINE** tbl. V predvečer plánovanej cesty 2 tbl. a v deň cesty hodinu pred odchodom 1 tbl., ktorú v prípade potreby môžeme za 30 min. zopakovať.

Pri pobyte v prírode, peších túrach, kde môže dôjsť k úrazom, podvrtnutiu členka, ľahším pohmoždeninám je vhodné hneď podať **ARNICU 5CH** opakovane 5 granúl v hodinových intervaloch celkovo 3-5x, ďalej pokračovať v dávke 5 granúl denne do zlepšenia stavu. Navyše pôsobí aj na úrovni svalov, odstraňuje svalovú bolesť po nadmernej fyzickej námahe.

Lokálne môžeme postihnuté miesto potierať **TRAUMEEL** krémom, ktorý je vhodný tiež pri drobných rankách a zápaloch kože.

Pri uštipnutí hmyzom s náhlym opuchom, začervenaním a pálením kože podávame celkovo **APIS MELLIFICA 9CH** a **URTICU URENS 9CH** 3xdenne 5 granúl do zlepšenia stavu. Lokálne môžeme postihnuté miesto potierať krémom **CICADERMA** alebo **CALENDULA**.

Pred pobytom v oblasti, kde je zvýšený výskyt komárov podávame preventívne už 3 dni pred pobytom **LEDUM PALUSTRAE 9CH** 5 granúl denne a pokračujeme s podávaním počas celého pobytu. Počet uštipnutí je menší a menšie sú aj lokálne zápalové reakcie na koži.



## lekárnička na dovolenku

V prípade neuralgickej bolesti šíriacej sa z miesta postihnutia je vhodné podať **HYPERICUM PERFORATUM 9CH** 5 granúl denne.

**CICADERMA** krém je vhodný lokálne nielen pri drobných odreninách, ale aj spáleninách kože po slnení. Ak je neprímerané slnenie spojené s bolesťami a kongesciami hlavy môžeme podať **BELLADONNU 9CH** 3x denne 5 granúl. Táto nám však dobre poslúži aj pri náhlom výstupe teploty alebo počínajúcom infekte dýchacích ciest.



Homeopatická prezentácia MUDr. Jarmily Čverhovej

Pri precitlivelosti na slnečné žiarenie s výsypom na koži tzv. solárnej alergie začneme s homeopatickou liečbou už 1 týždeň pred plánovanou expozíciou slnkom podávaním **POUMON HISTAMIN 30CH** 5 granúl denne, **HYPERICUM PERFORATUM 9CH** 5 granúl denne a **NATRUM MURIATICUM 15 CH** 5 granúl denne. V prípade, že je lokálny nález na koži kompenzovaný prejdeme na dávkovanie 5 granúl 1x týždenne. Nesmieme však zabudnúť ani na kvalitný ochranný filter kože a opaľovacie prípravky s vysokým faktorom proti UV žiareniu. Na solárny herpetický výsyp na perách podávame **RHUS TOXICODENDRON 9CH** 5 gr.

V prípade tepelného úpalu (úžehu) dochádza k celkovému prehriatiu organizmu s bolesťami hlavy, zimnicou, zvracaním. Pri takomto klinickom obraze podávame spolu **GLONOINUM 9CH** 5 granúl 3x denne, **BELLADONNU 9CH** 5 granúl 3x denne a **GELSEMIUM 9CH** 3x denne až do ústupu obtiaží. Okrem uvedených liekov zabezpečíme u takto postihnutého dostatočný príjem tekutín (minerálne vody), uložíme ho do chladnej vetranej miestnosti a zabezpečíme kľud.

V prípade úporných, pretrvávajúcich bolestí hlavy, ale tiež u bolestí zubov, event. iných algických náhle vzniklých stavov môžeme podať **CEPHYL** tbl., ktoré zapijeme vodou (deti 1/2 a dospelí 1 tbl. 3x denne), podávame až do ústupu obtiaží. Kontraindikáciou podávania je alergia na salicyláty, prvý trimester gravidity, ulkusová choroba žalúdka a trombo-

cytopénia. Pri pobytoch pri mori a vo vysokých nadmorských výškach v horúcich letných mesiacoch nikdy nezabúdajte na príprývku hlavy, ale najmä nepodceňujeme riziká slnečného žiarenia.

**K**limatické zmeny, nové druhy potravín, exotické jedlo so špeciálnymi tej ktorej kuchyne, chladné nápoje so zmrzlinovými pohármi, ryby a špeciality mora môžu byť niekedy príčinou zvýšených nárokov na tráviaci trakt. Nesprávne skladované potraviny v letnom období môžu byť príčinou hnačiek a zvracania. V tomto prípade je dobré mať k dispozícii polykompozitnú homeopatickú špecialitu **GASTROCYNÉSINE** tbl., ktoré podávame 3x 1 tbl. V prípade prevládania nevoľnosti s vracaním pridáme **IPECU 9CH** 3x denne 5 granúl (prítomná v tomto prípade môže byť aj hnačka so stolicou zelenej farby). Ak je prítomné acetonecké zvracanie s pocitom výrazného nafukovania v dolnej časti brucha s problémami so žlčníkom pridáme **LYCOPodium 9CH** v dávke 3x 5 granúl denne.

**P**ri otrave skazeným mäsom, konzervami, rybami s výrazne páchnucou hnačkou so zimnicou a zvracaním dávame **ARSENICUM ALBUM 9CH** 5 granúl po každej stolici. Pri výraznej strate telesných tekutín pri hnačke, horúčke, silnom potení môžeme pridať **CHINU 9CH** 3x 5 granúl denne. Po zjedení nadmerného množstva čertvého ovocia a následne vodnatou striekavou hnačkou (tzv. hnačka turistov v teplých krajinách) je dôvod na podanie **PODOPHYLLUM 9CH** 5 granúl po každej stolici. Ak sa hnačka a zvracanie neupraví do 24 hodín (u detí) a 48 hodín (u dospelých) je nutné vyhľadať lekárske pomoci.

**P**očas dovolenky vzhľadom na zvýšené slnenie, prehriatie organizmu, zmenu stravovania môže dôjsť krátkodobu k zvýšeniu tlaku u pacientov liečených na hypertensiu, (hlavne u starších ľudí s chronickým srdcovo-cievnyim ochorením) vtedy je vhodné k základnej klasickej liečbe pridať **ACONTUM 9CH** 3 x 5 granúl a **MELLILLOTUS 9CH** 3x 5 gr. do úpravy tlaku.

**P**re prípadné infekty dýchacích ciest je vhodné mať k dispozícii **HOMEOGÉNE 9**, ktoré podávame v počiatkovej fáze 3 - 5x denne 1 tbl.

**P**rajem Vám, aby ste si užili hodne leta bez slnečných komplikácií, priniesli si so sebou mnoho pekných a nezabudnuteľných zážitkov, spoznali nových priateľov, načerpali nových síl a prítom z homeopatickej lekárničky potrebovali čo najmenej liekov. Jej výhodou ostáva, že ju môžete použiť aj niekoľko rokov po sebe.

„Všetko s mierou“ - AURA VIA MEDIA - „zlatá stredná cesta“ nech platí tak v bežnom ako aj v dovolenkovom čase pri aktívnom odpočinku a čerpaní zdravia.

MUDr. Čverhová Jarmila  
pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra, Detská ambulancia Prievdzia



# OBEZITA

## „Jedzte menej...“

Milí čitatelia,

*v dnešnom príspevku by sme si niečo povedali o obezite. Všetci dobre vieme, že obezita sa dnes už neponíma len ako chyba krásy, ale znamená poruchu výživy so závažnými dôsledkami na zdravotný stav človeka. Telesná konštitúcia je prirodzene do istej miery závislosťou génov, t. j. nie každý/á môže vyzerat štíhlo, avšak až na pár chorobných stavov nemusí nikto byť morbidne obézny.*

*Obezita po určitom čase trvania dospeje ku komplikáciám, ktoré sú potenciálne invalidizujúce (degenerácia bedrových kĺbov s nutnosťou náhrady kĺbnou protézou, degenerácia chrbtice, diabetes mellitus II. typu a jeho komplikácie, ischemická choroba srdca, vysoký krvný tlak, žlčové kamene, porucha metabolizmu tukov, rakovinové ochorenia čriev, neplodnosť u žien, atď.) .*

**T**elesná hmotnosť človeka je výsledkom energetickej rovnováhy organizmu. Ak sa táto rovnováha stane „životným štýlom“, nie krátkodobou zmenou (i keď pol roka, či rok), závažná obezita by nemala byť problémom.

Najbežnejším hodnotením energetickej rovnováhy organizmu je tzv. „body mass index“ (ďalej len **BMI**). Získame ho odčítaním z tabuľky, resp. výpočtom:

**BMI = telesná hmotnosť (kg) / výška v m<sup>2</sup>**

Norma:

pre ženy	19 - 24
pre mužov	20 - 25

BMI > 24/25 - 29	= nadváha
BMI > 30 - 34	= obezita I. st.
BMI > 35 - 39	= obezita II. st.
BMI > 40	= obezita III. st., tzv. morbidna/chorobná, resp. monštrózna obezita

**L**iečebný zásah by sa mal realizovať už v štádiu nadváhy a v čím mladšom veku. S pribúdaním rokov i chorôb – komplikácií obezity, sa šanca na úspešnú liečbu znižuje (i pre lipnutie na

danom zakorenenom životnom štýle a zníženej pohotovosti k zmenám).

**V** dennej, či inej periodickej tlači sú známe tzv. pyramídy zdravej výživy. Podľa aktuálnych odporúčaní ako základný kameň takejto pyramídy sa zobrazuje panel s nápisom:

**„DENNÁ KONTROLA HMOTNOSTI A POHYBOVÁ AKTIVITA“**

Skutočne osobná váha dnes patrí do kúpeľne, kde po ranej hygiene kontrola hmotnosti patrí k denným rituálom moderného človeka.

**P**atofyziologickou podstatou udržania normálnej telesnej hmotnosti je rovnováha medzi energetickým príjmom/EP – jedlom a energetickým výdajom/EV. Ako jednotka energie sa používa 1 kcal, resp. 1 kJ (1 kcal = 4,2 kJ). Energetický výdaj zahŕňa tzv. „bazálny energetický výdaj“ + energiu potrebnú na spracovanie stravy + energiu pre fyzickú aktivitu.

**Bazálny energetický výdaj** je spotreba energie na chod organizmu v takom stave, v akom sa nachádzame napr. ráno po prebudení, keď pokojne ležíme. Spravidla rátame 24 kcal/kg telesnej hmotnosti. To znamená, že 60 kg

vážiaca žena na základný chod organizmu potrebuje cca 1440 kcal/deň. Nemôžeme ho vedome ovplyvňovať a závisí od genetických faktorov, niektorých hormonálnych systémov a pohlavia i veku.

**Energia potrebná na spracovanie potravy** v normálnom množstve sa v bežných kalkuláciách nezapočítava.

**Energia potrebná na fyzickú aktivitu** – jedine túto veličinu vieme účinne vedome ovplyvniť! (Samozrejme okrem energetického príjmu, ktorý sa nám ovplyvňuje ľahko, ale len smerom k jeho navyšovaniu, znižovanie je veľmi problematické.)

**Č**ím je väčšia telesná aktivita, tým nám stúpa energetický výdaj a tým väčší energetický príjem si môžeme dovoliť. A naopak, čím máme menšiu telesnú aktivitu počas dňa, tým viac musíme redukovať energetický príjem aby sa telesná hmotnosť nezvyšovala!

Rozčarovanie nám poskytne i pohľad na tabuľku energetický výdajov pri jednotlivých telesných aktivitách. Väčšina rutinných domácich prác a bežná práca v úrade, v obchode, ambulancii či v škole, ako aj pokojné okopávanie v záhradke sú radené medzi ľahké až



## ...a viacej sa hýbte!“

stredne denné aktivity, ktoré umožňujú zarátať efekt energetickeho výdaja pohybu maximálne do 30% z konkrétneho bazálneho energetickeho výdaja. Ak sa vrátíme k 65 kg vážiacej žene, ktorá má bazálny EV 1440 kcal/deň, potom na prácu v kancelárii a vedenie domácnosti si môže narátať maximálne 432 kcal + cca 100 kcal ako termický efekt jedla. Celkovo teda spáli okolo cca 1900 - 2000 kcal/deň. Ak jeden nízkotučný biely jogurt má 100 -150 kcal na 100 g, začína byť reálna predstava o tom, ako by mal asi vyzeráť jedálniček, ak chceme „udržať energetickú rovnováhu. Ktoré potraviny a jedlá sa do tohto rozvrhu zmestia, nám poradí skúsený dietológ. Dokonca nám poradí, akú aktivitu a ako dlho ju musíme vykonávať, aby sme spálili napr. 1 porciu Tiramisu.

Na pohľad je to veľmi jednoduchá matematika, ale ako je to v praxi, to poznáme sami veľmi dobre. Často opomíname fakt, že vekom sa bazálny výdaj znižuje. Z tohto dôsledku energetický výdaj klesá a pri nezmenenom energetickom príjme sa telesná hmotnosť zvyšuje. Najviac to pociťujú ženy po menopauze, kedy zmenená hormonálna situácia drasticky znižuje bazálny energetický výdaj a telesná hmotnosť pri nezmenenom životnom štýle začína významne stúpať. Nesporným faktom je i to, že vedomosti ľudí, resp. pacientov o zložení potravy sú nedostačujúce a odhad počtu kalórií v danom jedle je veľmi nepresný, alebo sa vôbec nezaujímajú, čo a koľko jedia. Na ilustráciu: asi len 50% pacientov má predstavu, koľko zjedli kalórií (to vyžaduje určité základné vedomosti z problematiky výživy), ale len polovica z týchto má predstavu reálnu, zvyšní si myslia, že zjedli ďaleko menej!

Na základe povedaného by mala liečba obezity vyzeráť veľmi jednoducho: „**Jedzte menej a viacej sa hýbte!**“ Keďže hýbať sa do ľubovôle dá len do istého veku a zdravotného stavu, nezostáva nič iné, ako sa zamerať na energetický príjem a možnosti práve zmeny kalorického obsahu jedla.

Dnes odborná lekárska verejnosť má za to, že normálna strava priemerného Slováka je všetko iné ako zdravé racionálne stravovanie sa. Mnohokrát len zmena z bežného

stravovacieho spôsobu na „zdravý spôsob“ má za následok pokles telesnej hmotnosti. Avšak pôvodný životný štýl býva výsledkom rodinných zvyklostí, sociálneho prostredia, chuťových osobných individualít a neposledne aj vplyvu reklamy na potraviny. Takto vžitý životné stereotypy súvisiace s jedlom je nesmierne ťažké zmeniť, pripomínajú niekedy až nikotínovú či alkoholovú závislosť. A netýka sa to len kvality jedla, čiže zmeny chutí, ktoré sú pacientovi blízke, ale i jeho množstva. „Diétne potraviny totiž po určenej porcii a jej zdupľovaní či ďalšom opakovaní už nie sú diétne! Minimálne čo do obsahu kalórií!“

Jednotlivé diétne postupy zamerané na liečbu obezity si vyžadujú svoj priestor, takže im by sme sa venovali nabadúce. V možnostiach liečby diéty samozrejme okrem úpravy stravy existujú i lieky, ktoré tieto zmeny podporujú, avšak nie sú v SR hradené z verejného zdravotného poistenia a sú určené k plnej úhrade pacientom. Mesačná liečba sa pohybuje priemerne cca 4 000,- Sk.

Pre úspech v liečbe obezity je nutné spojiť všetky dostupné liečebné možnosti: diétny prístup, pohybovú aktivitu, ak je možné i medikamentóznou liečbu. **Začlenenie diétoterapeuta a psychoterapeutického vedenie pacienta** významne zvyšuje šancu na úspech, najmä ak sú očakávania pacienta i lekára reálne. Na Slovensku máme už skúsenosti i s operačnou liečbou obezity v zmysle realizácie tzv. bandáže žalúdka. Opäť náklady nie sú hradené z verejného zdravotného poistenia a závisia od kvality použitej bandáže.

Záverom by sme chceli vyjadriť presvedčenie, že uvedené informácie vyvolajú zdravé sputovanie svedomia v otázke telesnej hmotnosti a stravovacieho štýlu a podnietia zopár jedincov k skutočnej aktivite pre svoje zdravie. Ak sa našiel aspoň jeden, splnili tieto riadky svoj účel.

S pozdravom



**MUDr. Viera Kissová**

Primárka Oddelenia liečebnej výživy  
FN Nitra, diabetológ a dietológ

# Heřo

## LETNÁ AKCIA

– platí len v MED-ARTE!!!



**DĚTSKÝ  
INSTANTNÍ NÁPOJ  
DĚTSKÝ  
INSTANTNÝ NÁPOJ  
SUNÁREK  
ZDARMA**



*Zdravo rást,  
zdravo žít.*

**SUNARKA  
2 kusy  
+  
SUNÁREK  
grátis!**

Platí do vypredania zásob.



## Dietetiká v lekárni

**S**poločnosť MED-ART, patriaca k popredným veľkodistribútorom liekov, liečebných prípravkov, doplnkov výživy a zdravotníckeho materiálu na Slovensku, v závere roku 2004 začala realizovať projekt „Dietetiká v lekárni“, ktorého cieľom je zabezpečiť pacientom dostupnosť dietetických prípravkov a doplnkov liečebnej výživy prostredníctvom lekárenskej siete, ktorú zásobuje.

**H**lavným motívom naštartovania tohto projektu bola zlá dostupnosť a nekompletná sortimentačná skladba dietetík na trhu a z toho vyplývajúci diskomfort pacientov odkázaných na dodržiavanie rôznych typov diét.

**O**slovili sme našich partnerov, lekáreň, s možnosťou špecializácie sa v oblasti ponuky dietetík. Do existujúceho širokého sortimentu zalistovaných výrobkov, sme postupne v spolupráci s našimi a čo nás veľmi teší, prevažne slovenskými dodávateľmi, doplnili i skupiny sortimentu, dovtedy nedostupného v lekárenskej sieti. Sú to hlavne nízkobielkovinové a bezlepkové výrobky.

**T**ieto si postupne získavajú svoje miesto v špecifickom prostredí lekární vďaka našej cieľavedomej podpore, marketingu a osvete na poli distribúcie. Nemaľou mierou k pozitívnejšiemu vnímaniu tohto sortimentu napomohla nedávna kategorizácia a z toho vyplývajúca čiastočná dotácia a zníženie nákladov pacienta na nákup vybranej skupiny dietetík, t. j. nízkobielkovinové a bezlepkové suroviny, výrobky a polotovary.

**S**účasná ponuka výrobkov s nízkym obsahom bielkovín je v našom sortimente zastúpená produkciou slovenskej firmy NOVALIM. Patria sem nízkobielkovinové múky, chlebové a pečivové zmesi APROMIX, nízkobielkovinové cestoviny APROCEL a oblatkové pochutiny LIMKY. Výrobky APROMIX a APROCEL sú čiastočne hradené poisťovňami v kategorizačnom rozsahu 30 - 50%.

**Ď**alším, a z nášho pohľadu nie menej dôležitým, motívom pre realizáciu našich zámerov v oblasti ponuky dietetík na lekárenskom trhu, je snaha pomôcť v oblasti šírenia osvetu a erudície. Našou snahou je podporiť osvetu v línii, lekár - diétna sestra - lekárnik - pacient. Určite sa pýtate, ako? Ako môže veľkodistribútor liekov napomôcť realizácii týchto cieľov? V prvom rade sme využili a naďalej využívame to, že sa pravidelne a aktívne, pod gesciou SLeK, podieľame na sústavnom vzdelávaní lekárnikov a to organizáciou odborných seminárov.

**T**ento priestor sme už niekoľkokrát využili na propagáciu nášho projektu, šírenie už spomínanej osvetu v radoch lekárnikov a prezentáciu jednotlivých skupín dietetických výrobkov. Tu nám veľmi účinne pomáhajú jednotliví výrobcovia a dodávatelia odbornými prednáškami ako aj aktívnou prezentáciou výrobkov. V najbližšej dobe organizujeme regionálne semináre na tému: „Dietetiká v lekárni, nové možnosti zdravej výživy“ v Nitre - 31. 5. 2005, v Banskej Bystrici - 8. 5. 2005 a v Košiciach - 15. 5. 2005.



**P**odobne sme vnímali i svoju účasť na celoslovenskej konferencii asistentov výživy s medzinárodnou účasťou. Konala sa 23. 5. 2005 v LD Veľká Fatra v Turčianskych Tepliciach a bola venovaná otázkam liečebnej výživy pri urologických ochoreniach. Nosnými prednáškami a príspevkami, ktoré odzneli, boli: „Životaspráva pacienta pri urologických ochoreniach“ a „Praktická realizácia diét u chorých pri chronickej renálnej insuficiencii“.

Ing. Vladimír Piesecký

## BOLESTI

## brucha u detí

*V dnešnom stretnutí sa budeme venovať téme bolesti brucha u detí. Nebudeme preberať prejavy pri jednotlivých ochoreniach, pri akútnom bruchu, recidivujúcej bolesti, nakoľko by nám na serióznu prácu takéhoto charakteru nestačilo ani jedno celé číslo Inter Medie. Skôr by som Vás chcela upozorniť na niektoré praktické rady, na ktoré pri bolestiach bruška svojich detí zabúdame.*

**B**olesti brucha sú veľmi častým sypťomom, ktorý sprevádza mnohé akútne i chronické ochorenia detí rôzneho veku. Snáď najviac dokážu rodičov (a nielen ich) vystrašiť bolesti bruška u tých najmenších – hovoríme o tzv. kolike dojčiat. Je to pochopiteľné, dojčatá nedokážu s nami rečovo komunikovať a tým uľahčiť diagnostiku týchto obtiaží. U dojčených detí sa zvyčajne objavujú už počas kŕmenia. Dieťa dvíha nožičky, šponuje sa, viackrát preruší papanie. Tieto bolesti sú často sprevádzané odchádzaním vetrov, grganím vo zvislej polohe. Častejšie sa objavujú poobede a večer, taktiež u detí, ktoré hltavo pijú. Spôsobuje ich tlak nahromadeného vzduchu v črevách dojčiat. Čiastočne tento problém možno zmierniť tzv. frakcionovaným dojčením (používa sa aj u detí s gastroezofageálnym refluxom), čo znamená kŕmenie na etapy. Okrem klasickej masáže bruška v smere hodinových ručičiek, cvičení na podporu brušného lisu a krátkodobého polohovania dojčiat na brušku (pod dohľadom dospelého!), môžeme zasiahnuť i medikamentózne – preparáty ako Sab simplex sirup, či Nutrolin B sirup, pôsobia ako pufre (naviažu na seba nadbytočný vzduch a umožnia jeho vylúčenie zo zažívacieho traktu). Dojčenecká kolika nie je dôvodom na prerušenie dojčenia, lebo nie je spôsobená „slabým mliekom!“. Slabé mlieko neexistuje, buď je laktácia u matky postačujúca, alebo znížená, ale jej stimulácia je tiež možná. V neposlednej rade chcem zdôrazniť trpezlivý a láskavý prístup najmä zo strany oboch rodičov. Voľte radšej láskavé príchovanie. Nervozita koliku určite nevyrieši.



**T**rochu iná je situácia u detí, ktoré sú z akýchkoľvek dôvodov živé tzv. adaptovaným mliekom. Na mliečnom trhu je skutočne veľmi dobrý výber (rada prípravkov Nutrilon, Sunar, France Lait, Beba a ich špecifické formuly – napr. s vyšším sýtiacim efektom, nízkolaktózové, hypoalergénne, obohatené o probiotické baktérie).

Nezabúdajme, že základom týchto mliek je KRAVSKÉ MLIEKO (nie materské, ako si mnohí mylne myslia). Adaptované mlieka nie sú zložením identické s materským mliekom.

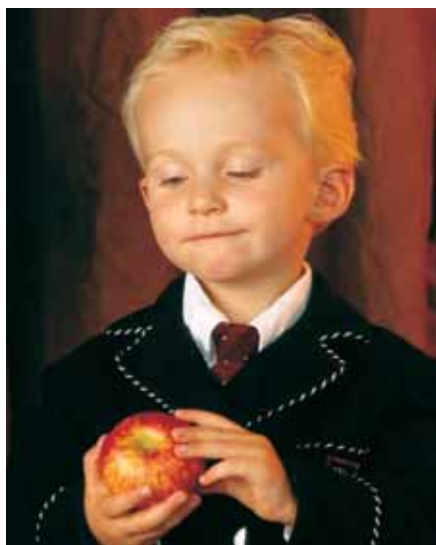
Majú iný pomer zastúpenia tukov, bielkovín, minerálnych látok, solí. Zloženie črevnej mikroflóry u umelo živých detí sa mení – chýba im prebiotická vláknina obsiahnutá v materskom mlieku. Toto všetko má za následok zahusťovanie stolice a logicky jej sťaženie vylučovanie, sprevádzané bolesťami bruška. Preto pri závažnosti týchto formulí treba starostlivo zvážiť všetky rizikové faktory (aj genetické predispozície u rodičov alergikov).

**V** prvom rade si treba položiť otázku, či je vôbec nutné dieťa dokrmovať, alebo úplne živiť umelou výživou. Niekedy postačí častejšie dojčenie (matky by nemali zabúdať na svoj pitný režim). V 6-om týždni po narodení dieťaťa dochádza k fyziologickej hypogalaktícii (znížená tvorba mlieka) u matky, ktorá je prechodná. Na tomto mieste by som chcela spomenúť zaujímavý prípad z mojej praxe. Mám rodičov, ktorým sa druhé dieťaťko narodilo predčasne, v siedmom mesiaci tehotenstva. Matka kŕmila dieťa odstriedaným materským mliekom. Keď bola malá Terezka schopná života mimo inkubátora, matka si ju hneď priložila k prsníku. Bábätko sa s bradavkou síce len hralo, sem-tam vyskúšalo ťahať.

Matka túto ceremóniu opakovala denne niekoľkokrát. Stimuláciou bradavky dochádza k podporeniu laktácie, nehovoriac o vývoji jedinečnej väzby medzi matkou a dieťaťom. Trvalo to neuveriteľné štyri mesiace a zrazu sa malá Terezka k prsníku prisala, akoby nikdy nič iné ani nepoznala a jej skvelá mama ju dojčila do roka!



V tejto časti by som sa chcela venovať bolestiam brucha u škôlkárov. Nemyslím teraz na ranné bolesti bruška spojené s plačom, ktoré sa záhadne stratia v sobotu a nedeľu, alebo keď sa miesto do škôlky ide k starej mame.



Chcela by som Vašu pozornosť upriamiť na niekoľko problémov. Bolesť bruška, ktorá sa opakuje, zvyčajne ju dieťa lokalizuje do okolia pupka a prináša so sebou i ďalšie príznaky: nechutenstvo, zhoršenie kvality spánku, s tým súvisiacia nadmerná únava, niekedy až obraz akútneho brucha. Mnohí už možno tušíte, že myslím na črevné parazity. V čase, keď vychádzame so svojimi ratolesťami na verejné pieskoviská, začíname si jedálny lístok spetrovať čerstvou zeleninou, treba myslieť i na túto možnosť. Vyšetrenie stolice na prítomnosť črevných parazitov je veľmi jednoduché a liečba prináša dieťaťu úľavu.



Nástup do škôlky prináša ďalší fenomén, ktorý rodičov často nepríjemne zaskočí a to je obstipácia – zápcha. Bolesti bruška v tomto prípade môžu byť až kruté. Tu by som chcela apelovať na rodičov, aby si všimli aj zdanlivo takúto banalitu. Keď rodič príde s údajom, že dieťa máva zašpinené nohavičky a okolie konečníka, je už zvyčajne na svete vážny problém s ťažkou formou obstipácie. Je preto zarážajúce, ak nevie odpovedať na otázku, kedy dieťa malo naposledy stolicu. Samozrejme, že táto forma zápchy už patrí do rúk gastroenterológa a často aj psychológa. Ešte zopár dobrých rád pri tomto probléme. Nekričte a dieťa netrestajte, lebo problém zhoršíte. Vaše dieťa potrebuje pomoc. Keď začínate s posadzovaním na nočník, skúste vypestovať u dieťaťa vyprázdňovací reflex v poobedňajších hodinách. S nástupom do škôlky nastupuje ranný časový stres, kedy dieťa nemá dostatok času vykonať svoju potrebu v kľude. Ďalšou dôležitou vecou je pitný režim dieťaťa. Deti, ktoré vo všeobecnosti málo pijú, mávajú problémy aj s vyprázdňovaním. Strava bohatá na vlákninu (ovocie so šupkou, ovsenné vločky, jogurty s biokultúrou) a zdá sa mi najväčší problém sloven-

ských detí – obmedzenie sladkostí (hlavne kakao, čokoláda). Tu je čas na zasadnutie rodinnej rady. Problém so zápchou treba vysvetliť aj starým rodičom, ktorí neraz vo svojej nekonečnej láske k vnúčatám urobia viac škody ako osuhu, len preto, že neboli informovaní.

Moje posledné zastavenie pri tejto téme patrí adolescentom. Naši pubertáci nám síce často dokážu zahrať pekné divadlo, ale práve u týchto detí treba dávať pozor. Rodičov by som chcela upozorniť hlavne na bolesti brucha, ktoré majú svoj pôvod v podbrušku. Nech táto oblasť nie je pre nás tabu. Rozprávajte sa so svojimi dcérami a synmi. V tomto veku sú tiež časté hernie (pruhy), varikokély (kŕčové žily na vajci), poruchy menštruačného cyklu, ale nezabúdajme, že žiaľ aj nádorové ochorenia genitálií. Naša nevšímavosť môže mať za následok tragédiu.

Pár rád na záver. Pri akútnych bolestiach brucha nepodávajte deťom lieky od bolesti (analgetiká), pokiaľ nebolo vyšetrené lekárom. Pred návštevou ambulancie premerajte dieťaťu teplotu, informujte sa navzájom o počte stolíc, ich charaktere, o močení, event. zvracaní. Nezabudnite, ak nemáte istotu, radšej dajte svoje dieťa vyšetriť, akoby ste mali niečo zanedbať.

S priáním pekného leta bez bolestí brucha sa s Vami lúči

**MUDr. Zuzana Miškejeová**  
Detská ambulancia Nitra



# Naše biologické hodiny

## alebo – telo neoklameme ani na dovolenke

*Biologické hodiny sú v nás a pracujú podľa rytmu z pradávnych čias. Naše vnútorné biologické hodiny regulujú všetko: nielen teplotu organizmu, našu náladu, spôsob vychádzania s ľuďmi, pocity šťastia, únavu, podráždenie, majú vplyv na choroby, stresy i našu imunitu voči nepriaznivým vplyvom okolia. Ak sa ich naučíme sledovať a porozumieť im, máme šancu byť zdravší ako doteraz, pokojnejší i odolnejší.*

- 01.00 h** ► Väčšina ľudí už má za sebou asi 3 hodiny spánku. Začína fáza „ľahkých snov“. Sme veľmi citliví na bolesť.
- 02.00 h** ► Väčšina orgánov v tele spomalila svoj rytmus. Iba zažívací trakt pracuje intenzívnejšie, vylučuje z organizmu škodlivé látky. V prípade, že ešte nespíte, nepite kávu, čaj ani alkohol. Dajte si pohár mlieka alebo minerálky.
- 03.00 h** ► Teraz je krvný tlak najnižší, pulz i dych pomalší.
- 04.00 h** ► Tlak je stále nízky, do mozgu sa dostáva minimálne množstvo krvi. Organizmus síce pracuje na „najnižšie obrátky“, ale zaostruje sa sluch. Prebudí nás aj najmenší šuchot.
- 05.00 h** ► Obličky odpočívajú – sú „mimo prevádzku“. Za sebou už máme všetky fázy spánku, od ľahkého až po hlboký. Kto vstáva v tomto čase, prebúda sa rýchlo a býva svieži.
- 06.00 h** ► Krvný tlak stúpa, srdce pracuje rýchlejšie. Organizmus sa už prebral, aj keď máme pocit, že sa nám ešte chce spať.
- 07.00 h** ► Odolnosť organizmu proti vírusom a baktériám je najsilnejšia.
- 08.00 h** ► Sme odpočinní, organizmus sa už zbavil všetkých škodlivých látok. V žiadnom prípade sa neodporúča piť alkohol – v tomto čase je najväčším nebezpečenstvom pre tráviace orgány.
- 09.00 h** ► Vzrastá psychická aktivita. Reakcia na bolesť je najmenšia. Srdce pracuje na plné obrátky.
- 10.00 h** ► Aktivita vzrastá, sme v najlepšej forme. Energia vydrží až do polednia. Posedenia pri ka-
- ve v tomto čase znamenajú zbytočný výdaj energie.
- 11.00 h** ► Srdce pracuje rytmicky v súlade s našou psychickou aktivitou.
- 12.00 h** ► Všetky sily sú v plnej pohotovosti. neodporúča sa veľa jesť, lepšie je počkať s obedom na neskorší čas.
- 13.00 h** ► Vnútorné orgány začínajú odpočívať, do krvi sa dostáva menej glukózy. Za sebou máme prvú fázu dennej aktivity. Začínáme pociťovať únavu.
- 14.00 h** ► Krivka našej energie klesá, reakcie sú pomalšie.
- 15.00 h** ► Naše sebedomie opäť stúpa. Zmyslové orgány, predovšetkým chuť a čuch, sú veľmi citlivé.
- 16.00 h** ► Stúpa obsah cukru v krvi. Nejde o prejav choroby – obsah cukru sa opäť veľmi rýchlo zníži.
- 17.00 h** ► Naša výkonnosť je stále dosť vysoká. V túto hodinu zvyčajne začína intenzívny tréning vrcholových športovcov.
- 18.00 h** ► Opäť sme viac prístupní bolestiam. Pociťujeme potrebu pohybu, psychický výkon má zostupnú tendenciu.
- 19.00 h** ► Zvyšuje sa krvný tlak, začíname byť nervózni, ľahko nás rozčúli každá maličkosť. Je to zlá hodina pre cholerikov. V túto hodinu často bolieva hlava.
- 20.00 h** ► Pozornosť dosahuje maximum, reakcie sú nezvyčajne rýchle. Vodiči pociťujú výbornú formu – v tomto čase býva najmenej automobilových nehôd.
- 21.00 h** ► Psychický stav sa stabilizuje. Táto hodina je vhodná pre študentov alebo hercov. Zvyšuje sa kapacita pamäti, text sa ľahšie zapamätáva.
- 22.00 h** ► Počet bielych krviniek vzrastá. Teplota tela sa znižuje. Začíname pociťovať miernu ospalosť – najvhodnejší čas na spanie.
- 23.00 h** ► Organizmus je na spanie pripravený, zaspávame. Nastáva obnova buniek.
- 24.00 h** ► Ak sme poslúchli jemné pokyny svojho organizmu a máme za sebou dve hodiny spánku, určite sa nám niečo pekné sníva.

Bc. Zuzana Roháčková



# ŮČISTOU

## k zdraviu a vnútornej pohode

*V stredoveku ľudia vnímali svoje telo s veľkým rešpektom, pretože verili, že bolo stvorené na obraz Boží a je sídlom duše. Vezmite si príklad z našich predkov a zaobchádzajte s ním láskavo, rozmaznávajte si ho a tým uľahčíte telu aj duši.*

■ Nesprávnou, jednostrannou stravou alebo prejedaním vznikajú v organizme nečistoty. Príčinou tvorby nečistôt v medzibunkovom väzive môže byť aj priveľa tukov a sladkostí v potrave, alkohol, nikotín a tiež stres. Všeobecne platí, že v tele sa ustavične tvoria odpadové látky, ktorých sa však náš organizmus dokáže ľahko zbaviť vďaka zdravému, vyváženému životnému štýlu a strave. Tieto produkty trávenia, prípadne látkovej premeny sa stávajú nečistotami až vtedy, keď sa usadia a telo sa ich už nedokáže zbaviť. Všetky živiny zostanú ležať a v pravom slova zmysle „skysnú“. Očistné dni pomáhajú oslobodiť naše bunky a tkanivá od nadbytočnej záťaže a zbaviť ich „upchatia“. Po očistnom víkende budete citlivejšie reagovať na signály svojho tela, spoznáte čo vám momentálne robí dobre, a včas spozorujete, kedy máte dosť. Týmto spôsobom si bez veľkej námahy udržíte rovnakú hmotnosť a navyše nepríjemné rávanie kalórií a diéty budú patriť minulosti.

Počas víkendových očistných kúr je veľmi dôležité veľa piť. Tekutiny zabezpečujú vylučovanie prebytočných zložiek výživy z tela obličkami a črevom. Telo sa tak z vnútra prečistí, zlepši sa trávenie, postava sa vzpriami a pokožka nadobudne zamatovú farbu. Denne by ste mali prijať až tri litre tekutín. Na uhasenie smädu je najvhodnejšia minerálka s nižším obsahom oxidu uhličitého alebo neperlivá, ovocné streky, taktiež zeleninové šťavy a iné nízkokalorické nápoje, ako aj ovocné a bylinkové čaje.

### VIAC NEŽ DIÉTA

■ Základom zdravého, proporčného tela je vyvážená strava a pravidelná očista organizmu. To však samo o sebe nestačí! U mnohých ľudí cez všedný deň vládne stres a zhon; napätie a životný štýl s nedostatkom pohybu zaťažujú náš organizmus a pokožku, zhoršujú postavu a celkový výzor. Kto chce byť pekný a zdravý, musí sa pravidelne hýbať! Nie každé telo schudne iba vďaka diétnym jedlám. Vďaka pohybu však látková premena beží na plné obrátky. Ďalším dôležitým faktorom pre zdravie a blaho je telesný a duševný relax. Víkend

ponúka dobrú príležitosť na dožičenie si niekoľkých dôležitých hodín na telesnú a duševnú regeneráciu.

### POHYB

■ Príroda nám nadelila približne 12 kilogramov svalov, aby sme mohli chodiť vzpriamení, behať, skákať, plávať a stúpať po schodoch. Keď sa dlhšie len málo pohybujeme, svalová hmota nám ubúda a namiesto nej sa na tele usadzujú zákerné tukové vankúšiky.

### STRES

■ V našom živote sa hromadia stresujúce faktory. V práci vládne zvyčajné pracovné napätie. Život v meste je náročný. Sme obklopení hlukom a zlým ovzduším, veľa času strávime v dopravných zápchach alebo v preplnených dopravných prostriedkoch. Aj súkromný život nám môže pripraviť stresy: konflikty s partnerom, starosti s deťmi, denná organizácia domácnosti, varenie jedla.

### RELAX

■ Nezáleží na tom, ktorú relaxačnú metódu si vyberiete: vždy si dajte záležať na dostatočnom spánku, pretože ten je najlepším a najprírodzenejším uvoľnením aké existuje. Cez víkend sa poriadne vyspíte! Počas noci prebiehajú telesné procesy v úspornom režime. Telesná teplota klesne o niekoľko desiatin stupňa, dýchanie je plytšie a pomalšie, pulz sa spomalí, klesne aj krvný tlak. Organizmus funguje v spánku oveľa pomalšie a tým načerpá novú energiu na ďalší deň. Spánok je teda najlepší Wellness a skrášľovač prostriedok a perfektná podpora očistných víkendov. Doprajte si pokojne aj krátky spánok počas dňa, je mimoriadne blahodarný.

### ÚČINNÉ ANTIDEPRESÍVUM

■ Účinky jednotlivých relaxačných metód wellness sú všeobecne známe. Masáže uvoľňujú spazmy, cvičenie pomáha látkovej premeny a zlepšuje krvný obeh, úprava výživy podporuje redukciu hmotnosti, sauna posilňuje imunitný systém. Dohromady ich možno označiť za účinné anti-depresívum. Narastá pri nich produkcia hormónov šťastia, ktoré znásobujú subjektívny pocit zdravia a pohody. S nimi sa všetkým ľuďom vracia chuť žiť naplno. A o to napokon ide.

Ing. Alena Čurillová

*Použitá literatúra:* Ženský magazín 8/2004: „Wellnes – životný štýl pre každého“ str. 22 - 28

Idea, ročenka 2005: „Buď fit a štíhla po celý rok.“ str. 27 - 31

# ***blend-a-dent***



## **Žite ako s vlastnými**

## **zubami**





# autolekárnica

## môže zachrániť ľudský život

netreba podceňovať...

27

zdravie a wellnes

V súčasnej dobe je zo strany výrobcov, ale aj kupujúcich kladený veľký dôraz na bezpečnosť automobilov. Ich vybavenosť a konštrukcia sú čoraz dokonalejšie. Či už ide o pasívnu alebo aktívnu bezpečnosť. Vodič toto nie vždy môže ovplyvniť. Určite nie, čo sa týka krčivosti karosérie, čím zmierni účinky nárazu, činnosť airbag-u, konštrukčné vlastnosti bezpečnostných pásov a pod. Tu je najúčinnnejšia ochrana a tým aj možnosť ovplyvnenia dopravnej nehody, opatrná a bezpečná jazda.

Čo ale určite môže každý vodič ovplyvniť, je pomoc bezprostredne po autonehode. A to aj autonehode, ktorej nie je priamym účastníkom. Zo skúseností môžeme tvrdiť, že značné množstvo ľudí zomiera na následky autonehody len preto, že sa im nedostala účinná prvá pomoc. A aby im táto prvá pomoc bola kvalifikovane poskytnutá, musia byť splnené dve základné podmienky. Odborné vedomosti o prvej pomoci a prostriedky na jej poskytnutie, čo je riadne vybavená autolekárnica.

Ao autolekárnice vám chceme povedať pár slov. Vyhláška ministerstva dopravy, pôšt a telekomunikácií Slovenskej republiky č. 116/1997 Z. z. o podmienkach premávky vozidiel na pozemných komunikáciách stanovuje v § 95, ods. 6 povinné vybavenie motorových vozidiel autolekárnickou. Obsah lekárnice musí byť uložený v samostatnom puzdre s charakteristickým označením. Lekárnička musí byť vo vozidle uložená na takom mieste, aby na ňu nemohlo dopadať priame slnečné svetlo. Úložný priestor pre lekárnicu musí byť suchý a čistý a musí byť ľahko prístupný. Vozidlo na hromadnú dopravu osôb musí mať lekárnicu umiestnenú na označenom a prístupnom mieste v priestore vozidla pre cestujúcich. Prevádzkovateľ vozidla je povinný lekárnicu udržiavať v riadnom stave, pričom použiteľnosť jednotlivých druhov zdravotníckych potrieb je takáto:

- pri dezinfekčných roztokoch a sterilných obvazových materiáloch lehotu (životnosť) určuje výrobca.
- ostatné obvazové materiály najdlhšie päť rokov od dátumu ich výroby, ak nemajú porušený obal.

Tu je nutné dodať, že vplyvom vystavenia autolekárnice veľkým teplotným výkyvom, je ich životnosť značne skracovaná, najmä u náplastí, ktoré strácajú svoju funkčnosť niekedy po jednom až dvoch rokoch.

MED-ART ponúka autolekárnice v rôznych prevedeniach a v akomkoľvek množstve. Tak isto je možné u nás zabezpečiť

### ODPORÚČANÝ OBSAH AUTOLEKÁRNIČKY a stručný popis použitia:

1. **Gáza hydrofilná skladaná sterilná kompres 7,5 x 7,5 cm → 2 ks**  
– sterilná gáza na krytie rán a popálenín
2. **Dezinfekčný roztok 50 ml s rozprašovačom → 1 ks**  
– na dezinfekciu povrchových poranení
3. **Izotermická fólia 220 cm x 140 cm → 1 ks**  
– ochranná tepelná prikrývka
4. **Resuscitačná rúška s ventilkom → 1 ks**  
– na dýchanie z úst do úst
5. **Trojrohá šatka látková → 2 ks**  
– šatka na znehybnenie končatín
6. **Rukavice jednorazové → 1 pár**  
– prevencia AIDS pri ošetrovaní
7. **PVC rúška 20 cm x 20 cm → 1 ks**  
– na prekrytie zraneného hrudníka
8. **Náplast hladká, šírka 1,5 cm → 1 ks**  
– na fixovanie obvazov
9. **Obväz hotový sterilný č. 4 → 4 ks**  
– obväz s poduškou na rany
10. **Ovínadlo hydrofilné sterilné 10 cm x 5 cm → 1 ks**  
– obväz na sterilné prekrytie rany
11. **Ovínadlo hydrofilné sterilné 6 cm x 5 cm → 1 ks**  
– obväz na sterilné prekrytie rany
12. **Ovínadlo škrtiace gumové → 1 ks**  
– na zastavenie silného krvácania
13. **Ovínadlo pružné Ideal 6 cm x 5 m → 1 ks**  
– na zastavenie krvácania
14. **Náplast s vankúšikom 8 cm x 4 cm → 10 ks**  
– ošetrovanie drobných poranení

obmenu materiálu v lekárnici podľa doby životnosti alebo podľa potreby, opäť v akomkoľvek množstve a okamžite, bez dodacích lehôt prostredníctvom lekární.

Nepodceňujte vybavenie autolekárnice, môže od nej závisieť záchrana ľudského života a MED-ART vám v tom chce pomáhať.

Zdeňka Veseleiová

# OČISTA SA ZAČÍNA

*Jar a leto sú ideálne obdobia na vyčistenie cievneho systému. Zníži sa riziko mozgovej príhody a srdcového infarktu. Ustúpi alebo celkom zmizne ateroskleróza. Zlepší sa stav chorých na ischemickú chorobu srdca. Znormalizuje sa zvýšený krvný tlak. Upraví sa stav kŕčových žíl. Prestanú boľieť hlavy u meteosenzitívnych ľudí pri zmenách počasia.*

**K**úru treba dodržiavať aspoň mesiac, najlepšie však i celé leto. Postupujeme takto: Večer užijeme kapsulu extraktu z palmy yucca, ktorú bežne dostať v lekárni, a zapijeme vodou. Ráno potom vypijeme približne pol litra čaju a zo desať minút zľahka klušeme a poskakujeme znožmo. Takýto ľahký poklus robíme niekoľkokrát denne a ak máme čo len trochu možnosť, venujeme sa v priebehu dňa ľahkej športovej aktivite. Predpoludním jeme iba čerstvé ovocie a počas dňa treba vypiť dva a pol až tri litre bylinkových čajov, minerálnej vody a ovocného koktailu (šálka čerstvého ovocia v objeme asi tri decilitre, šesť polievkových lyžíc práškového sójového mlieka, niekoľko lyžíc nerafinovaného hnedého cukru, prípadne umelého sladidla

u diabetikov, a dva decilitre studenej vody).

**N**a obed si pripravíme misku cereálií, do ktorej dáme po štyri polievkové lyžice ovsených, ražných a pšeničných vločiek, tri lyžice jemných jačmenných krúp, dve lyžice sušených hrozienok, tri lyžice sušeného sójového mlieka a jednu lyžicu nerafinovaného hnedého cukru. Pacienti s kŕčovými žilami si pridajú ešte pohánkovú múku alebo pohánku. Premiešanú zmes zalejeme horúcou vodou a necháme pol hodiny odstáť.

**N**a večeru si urobíme si šalát zo surovej zeleniny alebo ju uvaríme, či podusíme. Na srdce a cievy blaho-

darne vplyva najmä mrkva, cuketa, baklažán, tekvica, artičoka, do jedálneho lístka však zaradujeme všetky dostupné druhy. Počas liečby vynecháme zo stravy mäso a mäsové výrobky, hádam okrem rýb, a nejeeme masťné jedlá ani živočíšne tuky vrátane mlieka. Základom stravy budú teda obilniny, ovocie, zeleninové jedlá, sójové výrobky, ako syr, mlieko, plátky. Odporúčam tento diétny režim doplniť o toľku lecitínu a toľku oleja z morských rýb, ktorý obsahuje omega-3 masťné kyseliny. Ak nám to okolnosti dovoľia, namiesto bylinkových čajov si môžeme pripraviť takzvaný zelený nápoj. Vezmeme dve až tri hrste čerstvých liečivých rastlín, ako skorocel, púpava, žihlava, rebríček a podobne, rozmixujeme ich a dolejeme na dva litre vody. Necháme stáť osem hodín, potom scedíme, dáme do chladničky a pijeme v priebehu dňa.

**T**áto liečba radikálne vyčistí srdcovo-cievny systém, a preto by bolo obrovskou chybou vrátiť sa po jej absolvovaní k starým stravovacím návykom a znova si cievny systém zanášať.

**MVDr. Ján Suchánek**  
(Zdroj: časopis ZDRAVIE)





# miesto CARVEDILOLU

## V LIEČBE KARDIOLOGICKÝCH PACIENTOV

*Srdcové zlyhávanie, ateroskleróza a jej komplikácie vrátane všetkých foriem ischemickej choroby srdca i mozgu a nefropatie, predstavujú najzávažnejšie dôsledky hypertenzie. Betablokátory predstavujú účinnú skupinu antihypertenzív, ktoré blokádou betaadrenergných receptorov, s následným znížením srdcovej frekvencie a tým aj minútového objemu, výnimočne prispievajú k znižovaniu a úprave krvného tlaku. Kvalitatívne i kvantitatívne rozdiely v účinkoch jednotlivých betablokátorov závisia od ich farmakologických vlastností, ako sú vnútorná sympatomimetická aktivita, selektivita a lipofilita.*

### CHARAKTERISTIKA FARMAKOLOGICKÝCH VLASTNOSTÍ CARVEDILOLU

■ Carvedilol je predstaviteľom novej generácie, tzv. vazodilatačných betablokátorov (betablokátory s hybridným, resp. duálnym účinkom). Jeho základným mechanizmom účinku je súčasná neselektívna blokáda betareceptorov a selektívna blokáda alfa1 receptorov, ktorá vedie, na rozdiel od izolovanej blokády betareceptorov (čisté betablokátory) alebo len alfareceptorov (čisté alfablokátory), k žiadúcej potenciácii výhodných, resp. potlačenie niektorých, týmito receptormi sprostredkovaných, nevýhodných účinkov u cieľových pacientov. Významné sú aj antioxidačné a antiproliferatívne účinky carvedilolu, ktoré s veľkou pravdepodobnosťou tiež významne prispievajú k jeho anti-sklerotickým a orgánovoprotektívnym účinkom. Súbor priaznivých farmakologických vlastností zaraďuje carvedilol k liekom prvej voľby u hypertonikov s ďalšími rizikovými faktormi a ochoreniami, čo potvrdili aj výsledky viacerých terapeutických klinických sledovaní.

### Výsledky klinických terapeutických štúdií

#### HYPERTENZIA

■ Nástup antihypertenzívneho účinku carvedilolu je postupný, antihypertenzívna účinnosť je vysoká (porovnateľná resp. vyššia ako u iných antihypertenzív), pokles pulzovej frekvencie je pozvoľný a nevedie k výraznej nežiadúcej bradykardii, ani k nežiadúcemu kolísaniu produkcie katecholamínov. Je účinný a dobre tolerovaný aj u pacientov vo

vysokom veku, u hypertonikov s obličkovým poškodením zlepšuje hemodynamiku obličiek v zmysle ich lepšieho prekrvenia a následného zlepšenia ich funkcie, bez nežiadúceho zvýšenia intraglomerulárneho tlaku. Výbornú antihypertenzívnu účinnosť má aj u pacientov s diabetes mellitus, predstavuje účinné antihypertenzívum, ktoré nezhoršuje prekrvenie periférnych ciev u hypertonikov s ischemickou chorobou dolných končatín. U pacientov s bronchiálnou astmou je absolútne kontraindikovaný.

#### ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDCA

■ Koronarodilatačný účinok carvedilolu, sprostredkovaný blokádou alfa1 receptorov, antioxidačné a antiproliferatívne účinky, predstavujú ďalší prínos k širokému kardioprotektívnemu účinku, sprostredkovanému klasickou blokádou betareceptorov. Pacienti s anginou pectoris liečení carvedilolom, majú v porovnaní s placebom pri záťažovej ergometrii výrazne predĺžený čas do objavenia sa stenokardií. Má významný sekundárne preventívny účinok aj u pacientov po prekonanom infarkte myokardu.

#### SRDCOVÉ ZLYHÁVANIE

■ Komplexný kardioprotektívny účinok carvedilolu prináša významný benefit aj pacientom so srdcovým zlyhávaním.

#### ZÁVER

■ Kombinácia beta 1, beta 2 a alfa 1 receptorov, antioxidačné a antiproliferatívne vlastnosti carvedilolu, sú nositeľom antihypertenzívnych, vazodilatačných, metabolických a kardioprotektívnych účinkov. Komplex týchto výhodných účinkov, potvrdených v množstve predklinických a klinických sledovaní, zaraďuje carvedilol medzi lieky voľby u pacientov s anginou pectoris, srdcovým zlyhávaním a hypertenziou, spojenou s rozvinutou aterosklerózou, diabetes mellitus, dyslipoproteinémiou alebo obličkovým ochorením.

Na našom slovenskom trhu máme k dispozícii prípravky DILATREND tbl. TALLITON tbl.

RNDr. Dagmar Žaloudková

#### Použitá literatúra:

• Interná medicína, postgraduálny časopis pre internistov a praktických lekárov

# Liečivé výrobky THERMAL®

- osvedčené pri
- REUME
  - VÝRONOCH
  - POHMOŽDENINÁCH
  - NATIAHNUTÍ SVALOV
  - BOLESTIACH KLBOV
  - MIGRÉNE
  - HERPESE
  - PADANÍ VLASOV
  - TVORBE LUPÍN
  - TELOVÝ BALZAM
  - KRÉM NA RUKY A NOHY

## THERMAL krém na bolesti reumatické a pohybového ústrojenstva

- znižuje reumatické bolesti najmä pri dennom používaní spolu s THERMAL kúpeľovou penou
- uvoľňuje rannú stuhlosť, znižuje opuch kĺbov, dodáva silu a zvyšuje pohyblivosť
- vhodný pri liečbe poúrazových stavov i ako profesionálny masážny krém

Klinickými skúškami preukazne zlepšuje stav až u 80% pacientov

### Výrazné zlepšenie bolo zaznamenané pri diagnózach:

- zápal štruktúr v okolí ramenného zhybu
- krčná a bederná spondylóza – akútna svalová bolesť
- zápal epikondylu
- vertebrogénny bolestivý syndróm krčnej, hrudnej a bedernej oblasti
- celkové zápalové ochorenie spojivového tkaniva s postihnutím kĺbov
- v niektorých prípadoch bol zaznamenaný výrazný ústup viac rokov trvajúcich ekzematických zmien
- vhodný aj na popáleniny I. a II. stupňa

### Obsahuje:

vitamin E, B<sub>5</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>1</sub> kamilkový extrakt, rozmarínový olej, pšeničné proteíny, minerálne látky a stopové prvky a iné...

Jedna liečebná kúra sa skladá z 2 – 3 ks krémov a 1 kúpeľovej peny.



## THERMAL šampón multivitaminový

- obsahuje vitamíny B<sub>5</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>1</sub>, proteíny, minerálne látky a stopové prvky, ktoré vyživujú, regenerujú vlasy a vlasovú pokožku
- napomáha formovaniu, rozčesávaniu a zvyšuje ich lesk
- podporuje rast vlasov, obmedzuje tvorbu lupín a padanie vlasov

V kombinácii s Thermal krémom na vlasy sa účinok šampónu výrazne zlepšuje.

**Vyskúšajte si priložený vzorku vlasového krému.**

## THERMAL krém na ruky a nohy

lahko sa vstrebáva. Bol vyrobený použitím liečivej vody, vzácnych olejov a lanolínu, ktoré ochraňujú pokožku voči vonkajším vplyvom. Vitamín A a E ako kamilkový extrakt a allantoin majú hojivý účinok a napomáhajú tvorbe hebkéj a vláčnej pokožky, urýchľujú regeneráciu buniek, aktivujú látkovú výmenu pokožky a výmenu kyslíka v bunkách kože. Účinne zjemňuje, zmäkčuje, zvláčňuje a regeneruje suchú pokožku rúk a nôh.



## THERMAL telový balzam

lahko sa vstrebáva. Je vyrobený použitím liečivej vody, vzácnych olejov, kamilkového extraktu, alantoinu a vitamínu E, ktoré majú hojivý a regeneračný účinok, napomáhajú tvorbe hebkéj a vláčnej pokožky, urýchľujú regeneráciu buniek. Vysoký obsah minerálnych látok, stopových prvkov a glycerínu v prítomnosti gélu z aloe vera zabezpečuje účinnú hydratáciu. Zjemňuje, zmäkčuje, zvláčňuje a regeneruje suchú pokožku.

Výrobky THERMAL®  
žiadajte v lekárňach alebo na dobierku na adresách:

THERMAL Ing. Ján GALLO  
962 71 DUDINCE 77  
tel./fax: 045/558 34 37

THERMAL Ing. Jana JÁNOŠOVÁ  
Jamnického č. 1, 841 05 Bratislava  
tel./fax: 02/65411502, 045/5583437  
e-mail: thermal@thermal.sk



## THERMAL kúpeľová pena

- vhodná ako podporná liečba pri ochoreniach reumatických pohybového ústrojenstva v kombinácii s THERMAL krémom
- okrem základných účinných látok hydratačných proteínov obsahuje aj vitamíny skupiny B
- vhodná pre všetky typy pleti, aj pri citlivej pokožke (pH 5,5)
- možno ju použiť na umývanie celého tela ako telové mydlo, na prípravu kúpeľa i ako penu na holenie



## THERMAL regeneračný vlasový krém



- intenzívna vlasová kúra, ktorá obsahuje minerálne látky, stopové prvky, víno, pšeničné proteíny, vitamín B a vitamín E, olej z kukuričných klíčkov, borovicový olej, a iné...
- má optimálne pH a je vhodný pre ľudí s citlivou pokožkou aj pre deti
- znižuje tvorbu lupín, regeneruje suché lámavé a poškodené vlasy
- aktivizuje vlasové koreničky a dodáva im novú energiu a silu
- predchádza dedičnému rednutiu a vypadávaniu vlasov

Krém môžete používať vo forme kúry s Thermal šampónom 20 min. pred umývaním vlasov vtieraním do navlhčenej pokožky hlavy.

**Jedna liečebná kúra sa skladá z 2 ks krémov a jedného šampónu.**

## THERMAL herpes krém

- vhodný na ošetrovanie herpesu zapríčineného vírusom Herpes Simplex
- urýchľuje vysychanie pluzgierikov, zabraňuje tvoreniu chrást, obmedzuje opätovné tvorenie ďalších pluzgierikov
- obsahuje bioaktívne účinné látky urýchľujúce hojivý proces, vitamíny skupiny B, extrakt medovky lekárskej a iné...

**Žiadajte v lekárni bez lekárskeho predpisu.**



## THERMAL FITNESS regeneračný sprchovací gél a šampón

s rozmarínovým olejom, gáfrom a mentolom priaznivo pôsobí na posilnené svalstvo a končatiny. O rozmaríne je známe, že z listov Rozmarínus officinalis sa pripravuje výťažok, ktorý sa pridáva do masť určených na vonkajšie utíšenie reumatických bolestí, podvrtnutí, rán, odrenín a ekzémov. THERMAL FITNESS sprchovací gél a šampón svojim zložením a príjemnou vôňou zanecháva omladzujúci a chladivý pocit sviežosti. Podporuje kolobeh krvi, regeneráciu a zdravý vývin pokožky i vlasov. Zachováva prirodzenú vlhkosť pokožky a zabraňuje poteniu počas celého dňa. Môže sa aplikovať aj ako šampón na vlasy. Spevňuje účes a obmedzuje tvorbu lupín. THERMAL FITNESS GÉL v kombinácii s THERMAL krémom na reumu zvyšuje účinok THERMAL krému s ktorým v kombinácii pri reumatických bolestiach je výborný ako masážny prostriedok na bolestivé miesta celej chrbtice.

Firma THERMAL účelne spája blahodárne účinky rozmarínového oleja s gáfrom a mentolom. Vytvorila jedinečnú kombináciu sprchovacieho gélu a šampónu, čím výrazne prispieva k obohateniu trhu takou novinkou, ktorá je určená tak pre mladšiu generáciu športovcov, ako aj pre staršiu generáciu.

Je obohatený o minerálie z liečivej minerálnej vody. Obsahuje prirodzené hydratačné látky, ktoré pomáhajú udržiavať prirodzenú vlhkosť Vašej pokožky. Jeho zložky jemne čistia pokožku a zabraňujú jej vysušovaniu. Po sprchovaní pleť zostáva hebká a vláčna. Má vysokú penivosť (285 mm) pH neutrálne.





# PROBLÉM suchých dermatóz

## výhody použitia emolencií a liečebných kúpeľov v terapii

*Emolenciá – zmäkčovacie látky prežívajú v dermatológii svoju renesanciu. Historické pramene však dokladujú ich používanie už v antickom Ríme, Egypte a Grécku. Z odborného hľadiska boli zaradené skôr medzi kozmetiká s liečebným charakterom a používali sa predovšetkým vo forme masťi a vonných olejov.*

■ Aj dnes sú emolenciá často zaradované medzi zvlhčujúce krémy. Ich účinok je možné charakterizovať ako upokojujúci, hydratujúci a vyhladzujúci kožný povrch. V dermatológii sa ich cieľovou skupinou stali pacienti s dermatózami, vyznačujúcimi sa typickými poruchami rohovania a suchosťou kože. Ide o veľkú skupinu chronických dermatóz, ku ktorej patria ekzémy, ichthyóza, psoriáza, seborhoická dermatitída, dermatitída z opotrebovania. Ošetrovanie emolenciami zabezpečuje premasťovanie kože, jej vláčnosť a zlepšuje bariérovú funkciu kože.

### ZLOŽKY EMOLIENCIÍ

■ Hlavnými komponentmi všetkých emolencií sú tuky (rastlinného alebo živočíšneho pôvodu, minerálne alebo syntetické oleje) a vosky. Emolenciá môžu byť prípravkami jednoduchými alebo zložitejšími. Svojím zložením sú jednoduchšie emolenciá často výrazne účinnejšie ako zložitejšie, pretože niektoré komponenty môžu byť súčasne alergénnymi a vyvolávať tak nežiaduce účinky na koži (napr. lanolín a konzervačné látky).

Zvýšenie účinnosti emolencií sa dosahuje pridaním rôznych účinných látok – gáfor, mentol, zinci oxydatum (antipruriginózne a adstringentný účinok). Iné látky ako napr. urea, majú hydratačný efekt. Na zahustenie emolencií sa používa talok alebo kaolín.

### SPÔSOB POUŽITIA

■ Emolenciá pôsobia výrazne protisvrbivo a ochraňujú kožu pred nepriaznivými vonkajšími vplyvmi. Charakteristický je krátkodobý účinok. Je preto potrebná ich častejšia aplikácia s princípom: menej znamená viac. Platí tu však jedna zásada tak, ako pre všetky dermatologiká, vyskúšanie prípravku vopred na malé miesto kože a až potom ošetrovanie rozsiahlejšej plochy.

### VYUŽITIE KÚPEĽOV

■ Obdobný efekt – rehydratáciu, premasťovanie a upokojovanie svrbenia, majú aj niektoré látky používané na liečebné kúpele. Ide predovšetkým o kúpeľové prípravky s éterickými olejmi alebo kúpeľové zmesi obsahujúce syntetické, minerálne

alebo rastlinné látky. Tie pri aplikácii dočasne nahrádzajú nedostatočný lipidový film, zlepšujú tým nedostatočnú bariérovú funkciu kože a následne znižujú transepidermálnu stratu vody.

### ZÁVER

■ Emolenciá a liečebné kúpele majú v dermatologickej externej terapii nezastupiteľné miesto a predstavujú veľmi významné rozšírenie palety liečebných možností. Sú jednoducho a ľahko aplikovateľné. A pretože väčšina ľudí chce svoju kožu udržať v čo najlepšom stave a minimalizovať prejavy ochorenia a starnutia, mali by o rôznych možnostiach externej liečby vedieť čo najviac.

PharmDr. Dagmar Cibulová

**Duofilm**  
Dermálny roztok určený na liečbu bradavíc

**Ako sa Duofilm používa?**  
Ponorte miesto s bradavicou alebo bradavicami na päť minút do dobre teplej vody. Osušte vlastným uterákom. Opatrne obrúste povrch bradavice pemzou. Pomocou štetca naneste Duofilm na bradavicu jedenkrát denne. Prípravok sa používa každý deň do tej doby než úplne vymiznú a zarovná sa kožné vyvýšenie. Obvyklá doba liečby je 6–12 týždňov.

**Kedy sa Duofilm nesmie používať?**  
Nepoužívajte Duofilm na bradavicu na tele s v oblasti genitálií a kŕčočku, nenájdite ho na sliznici ani na materák zranenia. Duofilm nepoužívajte v deň do dvoch rokov.

**Upozornenia**  
Liek je arálny len na vonkajšie použitie. Liek používajte len na bradavicu. Pokiaľ si nie ste istí, že ste istá, ktorí na koži používajú je akútne bradavica, použite si s lekárkou.

Skôr než začnete Duofilm používať, prečítajte si, prosím, pozorne písomnú informáciu pre používateľov.

**STIEFEC**  
Zastopene v SR: REGIMED SR s.r.o., Ružníková 1, 821 02 Bratislava  
Tel/fax: 02 434 270 58, e-mail: regimed@stiefec.sk

**ŠTYRI**  
ROČNÉ OBDOBIA

# OPALOVACIA KOZMETIKA

## OPALOVACIA KOZMETIKA



OLEJ NA OPALOVANIE FAKTOR 3	PENOVÝ BALZAM NA OPALOVANIE FAKTOR 5	PENOVÝ BALZAM NA OPALOVANIE FAKTOR 8	PENOVÝ BALZAM PO OPALOVANÍ	KRÉM PO OPALOVANÍ	KRÉM NA OPALOVANIE FAKTOR 5	KRÉM NA OPALOVANIE FAKTOR 8	KRÉM NA OPALOVANIE FAKTOR 15
150 ml	200 ml	200 ml	250 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
vodeodolný olivový olej orechový olej hroznový olej ochrana pred UVA i UVB	vodeodolný olivový olej mandľové mlieko vitamín E ochrana pred UVA i UVB	vodeodolný olivový olej mandľové mlieko vitamín E ochrana pred UVA i UVB	vyživujúci mierni podráždenia ľahké vstrebávanie mandľové mlieko olivový olej D-Panthenol	vyživujúci mierni podráždenia mandľové mlieko olivový olej D-Panthenol	vodeodolný olivový olej mandľové mlieko ochrana pred UVA i UVB	vodeodolný olivový olej mandľové mlieko ochrana pred UVA i UVB	vodeodolný olivový olej mandľové mlieko ochrana pred UVA i UVB



...A LETO MOŽE ZAČAŤ



Pri objednávke  
kompletného stojanu  
obdržíte **GRÁTIS** osušku a 2 ks krémy na nohy.

NOVINKA

**NOVINKA**



SAMOOPALOVACÍ KRÉM	TELOVÝ BALZAM PROTI CELULITÍDE
250 ml	250 ml
zvláčňujúci betakarotén výťažky z orecha	spevňuje výťažky z brečtanu Phytotal SL



Výhradný dovozca pre SR: Pharma CF Slovakia s.r.o.  
Výhradný distribútor do Vašej lekárne: MED - ART s.r.o.



# CHRÁŇME SI OČI

## pred slnkom

*Jarné lúče prenikajúce cez oblaky zaplnili obchody okuliarmi od výmyslu sveta. Jednotliví výrobcovia sa priam pretekajú v cenových zľavách a super ponukách. Samozrejme, že sa nám pri pohľade na širokú škálu okuliarov vynára otázka, ktoré sú tie správne?*

To, či okuliare majú UV filter alebo nie, nám farba skiel vôbec neprezradí. Aj číre sklá môžu vaše oči chrániť pred škodlivými slnečnými lúčmi, samozrejme, ak sú kvalitné. Žltá a oranžová farba rozjasňuje, a preto je vhodná do hmla a šera. Sivá, zelená a hnedá sú najlepšie farby do slnečného počasia.

Dobrá rada pre šoférov – v okuliaroch s čiernymi sklami sa neodporúča šoférovať, lebo prepúšťajú len málo svetla. Čierne sklá treba využiť pri mori, na horách, kde je slnko veľmi ostré. Pre šoférov sa odporúčajú okuliare s polarizovanými sklami. Tie vás neoslepujú.

Kvalitu slnečných okuliarov voľným okom vôbec nerozpoznáte. Samozrejme, každé majú svoju nálepku, ktorá by mala zaručiť spoľahlivú ochranu. To je však len a len nálepka. Nie je to ešte záruka, že je nalepená na správnom sklíčku. Možno si pomyslíte, že UV filter je na okuliaroch nepotrebným detailom. Je to však omyl. Podľa štúdií je dokázané, že okuliare s nekvalitným UV filtrom škodia viac ako žiadne okuliare. Je to preto, že ak máte nasadené okuliare s tmavými sklami, vaše oko sa prispôbi a smelo hľadá do slnka. Samozrejme, vaše oči nechráni nič. Je to len klam. Ak ale nemáte nasadené okuliare, oko sa automaticky pri pohľade do slnka prizmúri, čím sa vlastne samo chráni. Poškodené oko pri nadmernom pôsobení UV žiarenia spôsobuje spálenie kože, mihalnic ale aj zápal. Zápal je sprevádzaný bolesťou, slzením, svetloplachosťou. Prvou pomocou sú očné kvapky, tzv. umelé slzy, ktoré si kúpite v lekárni. Samozrejme, ak bolesti neustupujú, treba vyhľadať očnému lekárovi.

V krajných prípadoch človek nedokáže otvoriť oko vôbec.

Ďalším dôležitým bodom pri výbere okuliarov je rovnomerné zakrivenie skla okuliarov. Zvlášť, keď vyberáme správne okuliare deťom, treba dbať na toto správne zakrivenie skla. Dôsledky z nesprávneho výberu sa nedostavia hneď, ale po rokoch.

Mária Bratová

### Použitá literatúra:

- časopis Bájecná žena (zo štúdií oftalmológa Jozefa Čmela z neurooftalmologického pracoviska nemocnice na bratislavských Kramároch)

**A ešte zopár dobrých rád pri výbere okuliarov:**

- **ideálne zafarbenie skiel okuliarov zistíte jednoducho: nasadíte si okuliare, vyjdete von a pozrite sa do zrkadla. Ak si neuvidíte do očí, vybrali ste si správne okuliare do takého prostredia a počasia, v ktorom sa práve nachádzate,**
- **okuliare si nasadzujte aj dávajte dolu oboma rukami,**
- **pre bezpečnosť detí si všimajte správne označenie, ktoré spoznáte podľa nálepky „impact resistant“, čo znamená – odolné voči nárazu.**

## PERFARMA D.P.

### DOPRAJTE SI ZDRAVÚ POKOŽKU!

Náš Program čistenia a ochrany pokožky vychádza z predpokladu:

**Len čistá pokožka môže byť zdravá!**

Vyberte si z našej ponuky prípravky, ktoré zodpovedajú všetkým nárokom a individuálnym potrebám Vašej pokožky.

**A v čom sú ich prednosti?**

- ✓ Výborný čistiaci efekt prípravkov zabezpečujú kvalitné tenzidy (bez obsahu mydla a alkalickej látky).
- ✓ Sú obohatené o účinné látky rastlinného pôvodu, ktoré dodávajú danému prípravku jeho špecifické vlastnosti.
- ✓ Vitamíny a minerálne látky zvyšujú výživovú schopnosť prípravkov.
- ✓ Individuálna použiteľnosť prípravkov je daná rôznymi hodnotami pH.

Výber vhodného prípravku a spôsob jeho použitia konzultujte s kožným lekárom alebo v lekárni!

#### ■ Anfo Derm Zolfo

– tuhé medicínske mydlo s kyslým pH, pričom jeho zloženie – tenzidy, biologická síra, lanolín a kyselina melická, ho predurčujú na každodenné čistenie mastnej a aknóznej pokožky.



#### ■ Tial Crema Corpo

– emulzný krém bohatý na aktívne látky, vitamíny a rastlinné výťažky. Má intenzívny hydratačný, zmäkčujúci účinok, pokožke dodáva pružnosť. Používa sa na suchú, drsnú, nepružnú alebo stvrdnutú pokožku. Je vhodný na prevenciu a ošetrovanie strií, počas odtučňovacích kúr a v období tehotenstva. Obsahuje avokádový olej, ureu, výťažok z echinacea, rozmarínu, alantoin, pantenol, morský rozpustný kolagén, vitamíny A a F.



Výhradný dovozca pre SR: WORLD-SERVICE INTERNATIONAL s. r. o.  
Biela 5, 040 01 Košice, tel./fax: 055/6256655, e-mail: perfarma@orangemail.sk,  
[www.perfarma.sk](http://www.perfarma.sk)

# NIE JE ČAS NA BOLEST'



Rýchla a dlhotrvajúca úľava od bolesti.

## ZALDIAR®

**Bolesť útočí. Zaldiar odpovedá.**

#### Skrátená informácia o lieku ZALDIAR

**Zloženie:** Tramadol hydrochloridum 37,5 mg a paracetamolom 325 mg v 1 filmom obalenej tablete. **Indikácie:** Liečba bolesti strednej až silnej intenzity, ktorá vyžaduje kombináciu paracetamolu s tramadolom. **Dávkovanie a spôsob podania:** Dávkovanie je individuálne podľa intenzity bolesti a individuálnej citlivosti. Odporúčaná počiatočná dávka je 2 tablety, maximum 8 tabliet/deň (tj. 300 mg tramadolu a 2600 mg paracetamolu). Prípravok je určený na liečbu dospelých a mladistvých od 12 rokov veku. Tablety sa prehltajú celé, nesmú sa žuvať ani drviť. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na tramadol, paracetamol alebo na ktorúkoľvek pomocnú látku. Akutná intoxikácia alkoholom, hypnotikami, centrálnymi pôsobiacimi analgetikami, opioidnými alebo psychotropnými látkami, súčasná alebo predchádzajúca liečba inhibítormi MAO, ak neuplynulo od skončenia ich podávania aspoň 14 dní. Závažné poškodenie pečene. Neliečená epilepsia. **Špeciálne upozornenia:** Pacient musí byť poučený o tom, že nesmie prekročiť odporúčané dávkovanie (maximum 8 tbl/deň) a zároveň nesmie súčasne užívať akýkoľvek prípravok obsahujúci paracetamol alebo tramadol bez konzultácie so svojim lekárom. ZALDIAR sa neodporúča u pacientov so závažnou poruchou renálnych funkcií a nesmie byť podávaný pacientom s ťažkým poškodením pečene. V prípadoch ľahšieho pečeneového poškodenia je treba starostlivo zvažovať interval medzi jednotlivými dávkami. ZALDIAR sa neodporúča podávať v prípadoch ťažkej respiračnej nedostatočnosti. Boli zaznamenané kŕče, najmä u predisponovaných pacientov liečených tramadolom a/alebo prípravkami znižujúcimi prah vzniku kŕčov, zvlášť SSRI, tricyklickými antidepresívami, antipsychotickými látkami, centrálnymi pôsobiacimi analgetikami alebo lokálnymi anestetikami. Liečeni epileptici alebo pacienti so sklonom ku kŕčom by nemali užívať prípravok ZALDIAR, pokiaľ to nie je nevyhnutné. **Nežiaduce účinky:** nauzea, závraty a spavosť, vracanie, zápcha, bolesti hlavy, tras, zmätenosť, zmeny nálady (úzkosť, agitácia, eufória), poruchy spánku, potenie, pruritus. Tramadol: ortostatická hypotenzia, bradykardia, kolaps. **Interakcie:** kontraindikovaná je kombinácia s inhibítormi MAO (nebezpečenstvo serotonínového syndrómu), neodporúča sa spoločné podávanie s karbamazepinom a inými indukčnými enzýmami, agonistami-antagonistami morfinu a alkoholom. Zvýšená pozornosť je potrebná pri kombinácii s SSRI, triptanmi, benzodiazepínmi, barbiturátmi a ostatnými látkami pôsobiacimi depresívne na CNS (anxiolytiká, hypnotiká, sedatívne antidepresíva, sedatívne antihistaminiká, neuroleptiká, centrálnymi pôsobiace antihypertenzíva, talidomid a baklofen) a lieky znižujúce prah pohotovosti ku kŕčom. **Schopnosť viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje:** Tramadol môže spôsobiť ospalosť alebo závraty, ktoré môžu byť zhoršené vplyvom alkoholu alebo iných látok spôsobujúcich depresiu centrálného nervového systému. Pokiaľ sa objavia tieto príznaky, pacient nesmie riadiť motorové vozidlá ani obsluhovať stroje. **Spôsob skladovania:** Bez zvláštnych upozornení. **Veľkosť balenia:** 10 alebo 20 tabliet. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Grünenthal GmbH, Aachen, Nemecko. Dátum poslednej revízie textu: apríl 2004. **Registračné číslo:** 07/0152/04-S. Prípravok sa vydáva len na lekárske predpis. Prípravok je čiastočne hrađený z prostriedkov verejného zdravotného poisťenia. Pred predpísaním lieku si prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku (SPC). Podrobnejšie informácie sú k dispozícii na adrese Grünenthal Slovakia s.r.o., Bajkalská 17, 821 02 Bratislava; tel. 0244632040; fax.0244632039; E-mail: grunenthal@grunenthal.cz, www.grunenthal.sk

**GRÜNENTHAL**



# MIGRÉNA

## sa dá liečiť

*Migréna je jednou z najčastejších diagnóz, pre ktoré ľudia chodievajú za neurológom. Nemusí ísť hneď o migrénu, príčinou návštev môžu byť aj tzv. tenzné bolesti hlavy a iné migréne podobné bolesti. V každom prípade sa dá migréna liečiť, nie je doživotným ochorením. Nie je to život ohrozujúce ochorenie, ale jeho charakter, intenzita a priebeh sú pre človeka veľmi nepríjemné. Migrénou trpí asi 15% populácie, pričom u žien je častejšia. Najväčší počet migrenikov je vo veku medzi 30. a 40. rokom.*

### PRÍČINY

■ Migréna je chronické ochorenie, je to periodická porucha. V období medzi záchvatmi je pacient bez akýchkoľvek ťažkostí. Charakterizujú ju opakované bolesti hlavy s typickými sprievodnými znakmi: nevoľnosťou, zvracaním, väčšou citlivosťou na zvuky, zápachy apod. Vplyv pri jej výskyte má niekedy aj dedičný faktor.

### KEDY JE TO UŽ MIGRÉNA?

■ Bolesti hlavy pri migréne sú stredné až veľmi silné a môžu trvať 3 až 72 hodín. Od obvyčajnej bolesti hlavy ju rozoznávame podľa sprievodných znakov, ktoré však nemusia byť u všetkých rovnaké:

- jednostranná pulzujúca a bodavá bolesť strednej až ťažkej intenzity v spánkovej oblasti, za okom, bolesť tváre, pri vyvrcholení bolí celá hlava
- nutkanie na zvracanie, samotné zvracanie
- bolesť zhoršujúca sa fyzickou námahou
- citlivosť na svetlo, hluk a vôňu

Rozoznávame migrénu: ■ s aurou ■ bez aury

### AURA

predchádza bolestiam hlavy a prejavuje sa zmenami nálad a pocitov, napr. zvýšenou citlivosťou na svetlo a hluk. Príznaky aury obvyčajne zmiznú pri nástupe bolesti hlavy.

### FÁZY MIGRÉNY

- prodrómy** – zmeny nálad, spavosť, stuhnutie šije
- aura** – bezprostredná predzvesť záchvatu
- bolesť hlavy a nevoľnosť**
- dozrievanie bolesti** – často v spánku
- postdrómy** – porucha koncentrácie

V rámci prevencie sa snažíme odstrániť migrénu provokujúce momenty – stres, negatívne emócie; niekedy môžu byť príčinou aj čokoláda, prísady do jedál (napr. glutamát), syry, alkohol, citrusy. V neposlednom rade hlad, depresia a menštruácia.

### LIEČBA

**nefarmakologická** – spočíva najmä v odstránení vyvolávajúcich faktorov, účinné bývajú studené obklady, pričom silno stiahneme oblasť hlavy ponad spánky, ticho, tma, spánok

**farmakologická** – antiemetiká, analgetiká, kofeínové prípravky, tryptany a profylaktická liečba, ktorá sa však berie minimálne dva mesiace denne, aj v bezzáchvatovom období

Dnes pri správnej diagnóze nemáme problém s účinnou a efektívnou liečbou migrény, k dispozícii je široké spektrum prostriedkov.

*PharmDr. Zlatica Bártová*

Spoločnosť Grünenthal Slovakia s. r. o. uvádza na trh nové kombinované analgetikum pod názvom ZALDIAR®

ZALDIAR® je nová moderná kombinácia analgetika na liečbu strednej až silnej bolesti, ktorá obsahuje 37,5 mg tramadolu a 325 mg paracetamolu v jednej tablete. Tramadol a paracetamol sú dobre známe, klinicky dlhodobo overené a bezpečné analgetiká.

ZALDIAR® ponúka jednoduchšie podávanie tramadolu a paracetamolu a tým zvyšuje komfort pacientov.

Zložitého procesu vnímania bolesti sa zúčastňuje celý rad centrálnych a periférnych mechanizmov. Na dosiahnutie účinnej úľavy od bolesti je potrebné zasiahnuť súčasne niekoľko cieľov. Kombinovaním analgetík s doplnujúcimi sa mechanizmami účinku môžeme dosiahnuť vyššiu analgetickú účinnosť. To

umožňuje lekárovi dosiahnuť rovnaký efekt pri zníženej dávke tramadolu ako pri bežnom podaní, čo môže viesť k lepšiemu profilu nežiaducich účinkov.

ZALDIAR® je analgetikum, ktoré pôsobí tromi odlišnými mechanizmami v procese ovplyvňovania bolesti. Využívanie odlišných, ale doplnujúcich sa farmakokinetických profilov tramadolu a paracetamolu vedie k rýchlejšej a dlhotrvajúcej úľave od bolesti.

Kontakt pre bližšie informácie: **Grünenthal Slovakia s. r. o.**  
Mgr. Mária Geletková, Product Manager  
tel.: 02 4463 2040, fax.: 02 4463 2039  
e-mail: geletkovamaria@grt.sk



# SYR

## ako zdravá a výživná potraviná

*Mlieko a mliečne výrobky podstatne prispievajú k zdravej výžive. Veľká rozmanitosť druhov syra umožňuje začleniť túto základnú potravinu do jedálneho lístka. Výživovo-fyziologická hodnota syra je charakterizovaná najmä podielom bielkovín, ale aj obsahom tuku, minerálnych látok a vitamínov.*

*Množstvo tukov vo výžive je v súčasnej blahobytnej spoločnosti dostatočné, ba viac než dostatočné. Toto však nie je dôvod na odmietnutie vysokohodnotného mliečného tuku, ktorý je v syre obsiahnutý v dobre stráviteľnej, jemne rozptýlenej forme. Mliečny tuk má význam najmä vzhľadom na dostatočné zásobovanie vitamínmi A a E, rozpustných v tukoch.*

**P**re výkonnosť človeka je dôležitá biologická hodnota bielkovín v potrave. Bielkoviny nachádzajúce sa v mlieku a v mliečnych výrobkoch sú pre ľudský organizmus nepostrádateľné. Syr obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny nevyhnutné pre život, najmä lyzín, a preto je veľmi vhodný na zhodnotenie rastlinných bielkovín. Mliečna bielkovina obsahuje asi 80 percent kazeínu a 20 percent biologicky ešte hodnotnejšieho srvátkového proteínu. Pri výrobe syra kazeín zostáva prevažne v samotnej syrovej hmote a srvátkový proteín prechádza do srvátky.

**P**o vytvorení syrovej hmoty nastáva proces zrenia syra, počas ktorého sa už akoby začalo trávenie. To spôsobuje lepšiu stráviteľnosť mliečnej bielkoviny. Predovšetkým dvom aminokyselinám – kyseline asparagovej a kyseline glutamovej – sa pripisuje podporný účinok pri vylučovaní žalúdočných štiav. Mliečna bielkovina je vďaka svojej ľahkej stráviteľnosti vhodná najmä pri činnosti spojenjej s duševnou námahou. Bielkovina je viac než len stavebným prvkom. Aminokyseliny okrem iného zohrávajú dôležitú úlohu aj v centrálnej nervovej sústave. V starobe majú pre dobrú funkciu mozgu význam okrem glukózy a kyslíka najmä bielkoviny. Takýmto spôsobom je možné dostatočným prívodom aminokyselín zabezpečiť tvorbu molekúl dlhodobej pamäti, ako aj látkovú výmenu biogénnych amínov.

Stará múdrosť „syr zatvára žalúdok“ platí dnes tak, ako aj kedysi. Okrem toho, že priaznivo ovplyvňuje činnosť čriev, kyselina mliečna, tvorená z laktózy, povzbudzuje vylučovanie žalúdočných štiav, ale nadbytočné množstvo žalúdočnej kyseliny sa stlmí bielkovinou a minerálnymi látkami.

Obsah uhľohydrátov v syre je pomerne nízky a tvorí ho takmer výlučne mliečny cukor. Občas sa vyskytne neznášanlivosť voči laktóze, ktorá sa prejavuje poruchami trávenia. Kyslomliečne výrobky ako jogurt a cmar, ale aj syr, v ktorom je laktóza do značnej miery rozložená na kyselinu mliečnu, poskytujú zdravú alternatívu.

V popredí je ako hlavná minerálna látka vápnik. Napríklad 100 g mäkkého syra pokrýva dennú spotrebu vápnika na 30 až 40 percent, 50 g tvarohu dokonca až na 100 percent, spotrebu fosforu na 40 až 50 percent.



Syr podobne ako aj ostatné mliečne výrobky, má antikariózný ochranný účinok (zabraňuje tvorbe zubného kazu). Bielkovina a minerálne látky obsiahnuté v syre redukovávajú tvorbu kyseliny v slinách. Karióznosť chleba možno vysvetliť štiepením škrobu v slinách na kvasiteľné stupne cukrov. Teda napríklad veľmi rozumná školská desiatka je tá, ktorá pozostáva zo syra a celozrnného chleba. Okrem spomínaného vápnika, syr obsahuje aj sodík, draslík, chlór, horčík, železo, meď a zinok.



Okrem spomínaného vápnika, syr obsahuje aj sodík, draslík, chlór, horčík, železo, meď a zinok.

Obsah vitamínov rozpustných v tukoch závisí od obsahu tuku v syre. Z mlieka prechádza do syra 80 až 85 percent vitamínu A, kým miera prechodu vitamínov B-komplexu rozpustných vo vode je prirodzene, menšia (10 až 20 percent tiamínu, 25 až 45 percent riboflavínu a biotínu, 40 až 60 percent cobalamínu a kyseliny listovej. Niektoré plesňové syry majú vyšší obsah vitamínov B než iné druhy, napríklad syr s modrou plesňou až 30 mg/kg niacínu. V priebehu zrenia vznikajú väčšie výkyvy v obsahu vitamínov B, ktoré môžu mikroorganizmy syntetizovať, ako aj spotrebúvať.



**P**redmetom diskusií sa často stávajú neželané látky, ktoré sa v syroch nachádzajú.

Kmene plesní (*Penicillium camemberti*) používaných na výrobu syrov typu camembert, brie ako i syrov s pravou plesňou sú príbuzné druhom plesní,



ktoré vytvárajú antibiotiká. Plesňové kultúry používané pri výrobe syrov nepredstavujú pre človeka žiadne zdravotné riziko.

Na zabránenie neskoršieho nadúvania pri zrení syra sa do vybraných druhov (syry holandského typu) pridáva dusičnan sodný alebo dusičnan draselný. Ich aplikácia však podlieha prísnej zákonnej regulácii. Množstvo dusičnanu a dusitanu, ktoré sa do organizmu dostávajú prostredníctvom syrov, je oproti množstvu prijatého stravou nepatrné. Biogénne amíny (medzi iným histamín, tyramín, tryptamín) vznikajú počas zrenia syra z voľných aminokyselín. V organizme sa však pomerne rýchlo enzymaticky štiepia.



**M**lieko ako surovina patrí azda k najlepšie preskúmaným potravinám.

Zvyšky prostriedkov na ochranu rastlín a ťažkých kovov sa v syre nachádzajú len vo veľmi nepatrných množstvách - pokiaľ sa vôbec dajú dokázať - a sú hlboko pod prípustnou hranicou.

*Ing. Tatiana Rumanovská*



**S**yr a víno majú vo svojej stáročnej tradícii mnoho spoločného: oba sú prírodné produkty, s podobným výrobným procesom, starostlivo ošetrované a nezriedka aj spolu konzumované. Pohár vína, k tomu kus syra a chrumkavý chlieb, to je symbol jednoduchého života, labužníckeho pôžitku, ale aj obraz dokonalej harmónie súčasne...



Soare Sekt Slovakia s. r. o.,  
so sídlom v Piešťanoch je  
dcérskou spoločnosťou  
významnej českej firmy Soare  
sekt a. s., Jablonec nad Nisou.  
História Soare sa odvíja od  
rodinnej firmy založenej  
v roku 1991, až po  
zskupenie  
materskej akciovej  
spoločnosti  
Soare sekt.  
Druhé najväčšie  
vinárske  
zskupenie Českej  
republiky  
s kompletným  
vinárskym  
sortimentom  
sektov, šumivých  
nápojov, tichých  
vín a vermutov,  
vrátane  
nealkoholického  
šumivého nápoja  
pre deti.



Akostné odrodové vína  
Vino Valtice, ucelená rada  
12 odrodových vín  
z Mikulovskej oblasti, ktorú  
vhodne dopĺňa i rada pre  
gastronómiu. Prvé  
dojmy vyvolá už  
veľmi neobvyklá,  
ľahko avantgardná  
etiketa, ktorá vo  
svojej grafike  
zahŕňa logo  
dcérskej spoločnosti  
Soare Sekt a. s.  
– VÍNO VALTICE.

V širokom  
konkurenčnom  
spektre ostatných  
vín zaujme táto  
rada svojím výrazne  
moderným pojatím,  
mimoriadnou  
kvalitou vybera-  
ných šarží vín,  
a v neposlednom  
rade aj cenou, ktorá  
túto kolekciu  
priblíži všetkým  
milovníkom  
dobrého vína.





# vinohradníctvo v období trhovej ekonomiky

## VÍNO A JEHO ZDRAVOTNÉ ASPEKTY

*Vinohradníctvo v našich ekonomických podmienkach predstavuje rozsiahly komplex špecifických javov v materiálnej, spoločenskej a duchovnej rovine – podmienených ťažkou prácou. Po vstupe do EÚ spoločná poľnohospodárska politika prinútila všetkých vinohradníkov venovať väčšiu pozornosť obrábaniu registrovaných vinohradov. Naše vinohradníctvo so svojou vnútrozemskou polohou a diferencovanými podmienkami predstavuje časť severnej hranice úspešného pestovania viniča hroznového v Európe.*

Na základe analýzy vývoja niektorých ukazovateľov pri výrobe hrozna, naše vinohradníctvo sa dostáva z hlbkej transformačnej recesie, do ktorej sa dostalo v prvých rokoch prechodu na trhové hospodárstvo. Slovensko po vstupe do EÚ bude musieť modernizovať a rekonštruovať vinohrady a pri výsadbe používať genetický a odrodový pokrok pri zlepšení poľnohospodárskej techniky a zariadení.

O priaznivých zdravotných aspektoch vína sa popísalo veľa článkov a názorov, či už odborných alebo laických. Samozrejme aj o víne platí, ako o každom alkoholickom nápoji, že pri jeho nadmernej konzumácii má nepriaznivý vplyv na zdravie. Konzumácia kvalitného vína v primeranej miere môže mať aj priaznivý účinok na náš organizmus. Predovšetkým požitie červeného vína redukuje výskyt kardiovaskulárnych ochorení, predovšetkým vplyvom polyfenolov, flavonoidov a fenolových kyselín. Primeraná konzumácia vína s vysokým obsahom antioxidantov má priaznivý vplyv na endotelovú funkciu venózneho systému – žíl, čím redukuje trombózu a zápal. Vo víne sa nachádza aj resveratrol, ktorý inhibuje metabolickú aktiváciu karcinogenézy a zvyšuje bunkovú životnosť. Keď si zosumarizujeme základné priaznivé účinky vína, víno priaznivo pôsobí pri kardiovaskulárnych, metabolických, aj onko-

logických ochoreniach. Samozrejme, víno nie je všeliek, jeho účinky sú individuálne, závisia od mnohých ďalších okolností, z ktorých dôležitá je miera množstva konzumácie (odporúča sa 1 až 2 dcl na deň) a predovšetkým kvalita vína.

Víno pri kúpe a následnej konzumácii by malo spĺňať príslušné právne kritériá, ktoré platia pri jeho uvádzaní do obehu. Môže sa vyrábať iba zo zdravého hrozna s použitím potravín a prísad, ktoré povoľuje zákon NR SR č. 47/ 2003. Pri výrobe a ošetrovaní vína je vinár povinný dodržiavať požiadavky na výrobu, kvalitu a zdravotnú nezávadnosť, zabezpečiť systematickú kontrolu a viesť požadovanú evidenciu, používať zariadenia a stroje vyhovujúce pre kvalitu a zdravotnú neškodnosť vína.

Pri výrobe vína je zakázané:

- upravovať cukrnatosť stolového a akostného vína (cukrom, zahusteným muštom) nad 20 kg na 100 litrov muštu
- upravovať cukrnatosť akostného vína s prívlastkom a chemicky konzervovať
- falšovať víno
- používať vodu ako prídavnú látku
- pod označením víno – vyrábať, skladovať a uvádzať do obehu nápoje podobné vínu, ktoré sú vyrobené z výliskov, kvasničných kalov, kvasením hybridov
- dovážať mušty alebo pomleté hrozno za účelom výroby vína

Víno, ktoré by malo slúžiť ako nápoj osvieženia a preventívneho „lieku“, musí byť preskúšané a zatriedené ako víno akostné (odrodové a značkové) alebo ako víno s prívlastkom. Najlepšie sa odporúča konzumovať víno so Štátnou kontrolnou známkou.

Záverom ostáva len dodať:  
„Na zdravie, ale s mierou.“

MVDr. Juraj Michalík



# AD-STYLE®

fashion design for women

www.ad-style.sk

Kvety, volány, krajky, šifón, ramienkové  
topy, sukne, svetríky, bundičky.  
Žiarivé farby ružové, oranžové, žlté,  
zelené rozžiaria šatník.  
Dodajú dobrú náladu a zvýrazia  
vašu osobnosť.

Uvoľnený štýl,  
pohodlnosť, exotika  
to všetko je to,  
čo je „IN“.

V šatníku by ste mali  
nechať oddýchnuť čiernu  
a nechať naplno pôsobiť  
farby leta.

Ako doplnok si môžete  
vybrať tenisky, alebo šľapky  
na tenkých podrážkach.  
Ak sa vám to bude zdať  
stále málo, môžete pridať  
aj farebnú sklenú bižutériu.

Novodomá romantika,  
alebo dobre premyslená „nedbalosť“.

## Trendy roku 2005

V očakávaní leta nám móda ponúka nekonečnú farebnosť.

Čím odvážnejšie, tým lepšie...

**AD-STYLE®**  
fashion design for women

Štúrova ulica, 949 01 Nitra  
tel.: 037 / 772 21 42  
037 / 772 94 07  
fax: 037 / 772 21 42  
e-mail: ad-style@ad-style.sk

NITRA, Kupecká 10, tel.: 037 / 652 34 10  
TRNAVA, Štefánikova 47, tel.: 033 / 551 26 44  
TRENČÍN, Mierové nám. 13, tel.: 032 / 744 00 94  
LEVICE, I. Krasku 3, tel.: 036 / 631 65 17  
BANSKÁ BYSTRICA, Nám. SNP 3, tel.: 048 / 415 10 09  
BRATISLAVA, Ventúrska 18, tel.: 02 / 54 43 51 54  
POLUS CC - BRATISLAVA, tel.: 02 / 44 44 10 96  
ZLATÉ MORAVCE, Námestie A. Hlinku 9  
KOŠICE, Hlavná 62  
NOVÉ ZÁMKY, M. R. Štefánika 11

laser **e-trans**<sup>®</sup>

# PRE KRÁSU A ZDRAVIE

...teraz ho môžete mať aj vy

technické údaje:

laser triedy 3A

Ga-Al-As / gallium aluminium arsenid/  
dióda emitujúca kontinuálne laserové žiarenie

výkon lasera:	6 mW
výkonová hustota:	≤ 2.0 mW/cm <sup>2</sup>
vlnová dĺžka lasera:	670 nm
napájanie:	2 x 1,5 V (alkalické batérie AAA LRO3)
prevádzkový režim:	nepretržitý
teleso prístroja:	lekárska oceľ

účinky a ich mechanizmus:

- **Analgetický účinok** – laserový lúč znižuje bolestivosť pôsobením na receptory bolesti a ovplyvnením prenosu bolestivých podnetov.
- **Protizápalový účinok** – laserový lúč aktivuje bunky a mediátory, ktoré sa podieľajú na protizápalovej reakcii organizmu.
- **Biostimulačný účinok** – laserový lúč zvyšuje látkovú výmenu v tkanivách, bunkách a bunkových štruktúrach.

možnosti použitia:



- herpes (opar)
- afty a zápaly v dutine ústnej
- parodontóza
- ošetrovanie rán po vytrhnutí zubu
- anguli infectiosi (bolestivé ústne kútiky)
- akné
- vrásky
- strie
- vypadávanie vlasov
- popraskaná koža
- kožné zápaly
- zlepšenie hojenia rán (u diabetikov)
- vredy predkolenia
- preležaniny
- opuchy a pomliaždeniny
- jazvy (do 2-3 rokov po vzniku)
- akútna a chronická nádcha
- ošetrovanie kĺbov, svalov a šliach
- akupunktúra



SCHVÁLENÉ ŠTÁTNYM ÚSTAVOM PRE KONTROLU LIEČIV

výhradný dovozca lasera

**e-trans**<sup>®</sup>

BOVI CONSULTING s. r. o.  
Borcová 2, 038 44 Jazernica  
tel.: 043/4947 229  
mobil: 0903/241 526  
fax: 043/4944 495  
e-mail: bovi@bovi.sk

Laser **e-trans**<sup>®</sup> je vybavený spínačom Tiptronic (detská poistka s časovačom), ktorý spúšťa prístroj po dvojnásobnom rýchlom stlačení. Automaticky sa vypína po 3 minútach alebo kedykoľvek ručne dvojitým stlačením.

Za 3 minúty laser vyžiari energiu 1 J/cm<sup>2</sup>.

Laser je schválený Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv R 31749.

Poskytovaná záruka platí 3 roky.





# domáce zvieratá a hygiena

■ **D**omáce zvieratá a hygiena sú dva výrazy, ktoré sa za žiadnych okolností nesmú vylučovať. To, že títo miláčikovia, najmä v bytoch, zanechávajú neporiadok v podobe tlapiek a chlпов na podlahe, je všeobecne známe. Rozhodne by to ale nemalo byť dôvodom, prečo nesplniť svojmu dieťaťu pranie chovať domáce zvieratko. Zo zdravotného hľadiska sú totiž, čo sa týka alergií a ochorení, na tom lepšie deti, ktoré vyrastali v spoločnosti štvornohého kamaráta. V prípade malých detí je nevyhnutnou nutnosťou dbať na zdravotnú stránku zvieratá a dodržiavať dôslednú hygienu.

■ **C**hovatelia domácich zvieratiek už určite zažili nejedno nemilé prekvapenie – inak disciplinované a navyknuté zviera zrazu začne robiť „kôpky“ nie na svojom záchodíku, ale na miestach, ktoré k tomu rozhodne nie sú určené. Najmä staré či choré zvieratá sú náchylné k týmto „výpadkom“ a v takýchto prípadoch môžete nadávaním či dokonca potrestaním narobiť viac škody ako úžitku. Lepším riešením je cesta k veterinárovi, pretože na vine môžu byť zmeny v organizme či choroba, ktoré vyšetří odoberaním moču, krvi či stolice len odborník.

■ **P**okiaľ je vylúčený akýkoľvek zdravotný dôvod, bude dobré, keď sa rozhlíadnete po svojej domácnosti. Akékoľvek prestavby, úpravy či iné zmeny v zariadení bytu môžu Vášho miláčika pekne zmiest a pohnevať. Najmä mačky milujú svoje zažité teritórium, na ktoré sú zvyknuté.

■ **T**iež niektoré materiály, ktorými je toaleta vystlatá, môžu v zvierati spôsobovať nechutť toto miesto navštíviť. Denné udržiavanie čistoty a pravidelnosť výmeny podstielky

sú veľmi dôležité pre to, aby toto „tiché miestečko“ bolo rado navštevované. V obchodoch so zvieracími potrebami, ale i v niektorých supermarketoch či drogériách sa dá vybrať z mnohých druhov špeciálnych produktov, s ktorými sa táto údržba dá ľahko zvládnuť.

■ **N**epříjemným aspektom srsti je vypadávanie chlпов. Čiastočne sa mu dá predchádzať pravidelným kefovaním či vyčesávaním srsti zvieratá, čo by malo byť, v dobe jej výmeny, zintenzívnené na každodennú údržbu. Najmä pri dlhosrstých psoch je táto starostlivosť nevyhnutná. Najlepšie a pre zviera príjemné, sú kefy či rukavice s gumovými hrotmi. Pri silnom plžnutí je odporúčané zvieraciú srst udržiavať a potierať mokrou handrou. Nielenže väčšia časť odpadu skončí na handre a neznečistí byt, ale stačí i pár dní takéhoto ošetrovania a chlpy nebudú v takej miere vypadávať. Čo sa týka kúpania zvieratá pri plžnutí, nie je riešením častý kúpeľ. U psov, rovnako ako u mačiek, stačí občasná údržba, samozrejme vhodnými produktmi.

■ **Z**vlastnou kapitolou je starostlivosť o srst zvieratá po výletoch v prírode. Pretože sa v srsti môže zachytiť obtiažny hmyz či kliešte. Samozrejmosťou by mal byť ochranný obojok napustený sérom, či prípravky vtierajúce sa do srsti, ktoré svojim zápachom týchto škodcov odpudzujú. Vyhnite sa tak zanášaniam týchto cudzopasníkov do bytu či domácnosti.

■ **S**ohľadom na zdravie ľudí a detí žijúcich so zvieratom v spoločnej domácnosti, sú nutnosťou pravidelné kontroly u veterinára a odčervovanie.





## Najčastejšie veterinárne liečivá

*V dňoch 5. 4. 2005 v Nových Zámkoch, 12. 4. 2005 v Leviciach a 19. 4. 2005 v Nitre sme Vás v spolupráci s RLeK Nitra a s firmami Bayer, Bioveta, Cymedica, Mevet a Richter Pharma navštívili so snahou pootvoriť dvere Vašich lekární niektorým z veterinárnych prípravkov, určených do rúk odborníka, neviazaných na Rp. veterinárneho lekára.*

Končí obdobie jari, zrodu nového pokolenia v zvieracej ríši – šteniatok, mačiatok, žriebät, zajacov..., ale aj ich nepriateľov blích, kliešťov a krv cicajúceho hmyzu.

Nie sú to len nepríjemní spoločníci zvierat, ale aj celého okolia, nevynímajúc nás všetkých. S inváziou blích a kliešťov ruka v ruku idú endoparazity – helminty, vírusy, baktérie, pričom mnohé z nich sú prenosné na človeka. To je najhlavnejší dôvod, prečo treba proti nim bojovať.

Nahliadnime do problému „Pár blích v kožuchu psa, mačky“. Okrem svrbenia je sprevádzaný škriabaním, vyhryzávaním a možným zápalom kože alebo alergiou na blšie uhryznutie. Sú to blšie výkaly – drobné čierne zrníčka za ušami, na koreni chvosta, v hustej mäkkej srsti. Zrníčka, menšie ako makové, to nie je len špina, ale hlavný zdroj ďalšieho pokolenia škrkaviek. Škrabaním, otriasaním alebo vyčesávaním sa parazit dostáva do celého prostredia, v ktorom sa zvierat pohybuje a niekde v kúte čaká, aj niekoľko mesiacov, na vhodného hostiteľa a kolotoč sa zase roztočí. Je to nekonečný boj prírody o prežitie každého jedinca.

Najdôležitejšia v tomto boji je prevencia, v ktorej nám súčasná veterinárna medicína ponúka veľa kvalitných prípravkov. Napríklad priamy postrek, kúpeľ zvierata antiparazitným prostriedkom, čím dosiahneme okamžité vyhubenie živej populácie na zvieratí. Ale čo s migrujúcimi vývojovými štádiami helmintov? Treba zvierat odčerviť! Popri tom však nesmieme zabudnúť ani na výkaly v prostredí: búda, koberec, sedačka. Aj keď na nič z tohto nezabudneme, účinok na prvý raz nebude 100%-ne úspešný. Celú túto procedúru musíme absolvovať niekoľkokrát. A ak si už aj myslíme, že akútny problém sme zvládli, nastúpi pravidelná prevencia vo forme antiparazitárnych doplnkov:

### ■ OBOJKY:

- Kiltix, Bolfo, Preventic

### ■ ŠAMPÓNY:

- Jonathan, Kawu, KW, Héry

### ■ SPRAYE:

- Frontline, Fipron, Biohill, Biocid, Arpalit, Orthosan, K.O

### ■ SPOT ON:

- Advantix, Expot, Bob Martin, Top spot on, Frontline

### ■ ANTIHELMINTIKÁ:

- Caniverm tbl., Paratak plus tbl., Canigantel tbl., Pratel tbl., Drontal tbl. Drontal Junior susp., Polyverkan, Prazimec, Baminth pasta, Vitamin the pasta, Runcid susp. ...

### ■ SANÁCIA PROSTREDIA:

- Biokill, Biocid, Arpalit sp.,

### ■ Ďalší priestor si zaslúži napríklad preventívna a liečebná kozmetika vo forme šampónov:

- Meladerm, Lactaderm, Dermilen, Peroxiderm,
- Nolvaseb – keratolytický, upokojujúci, hydratačný
- Vetriderm – hypoalergický, suchá koža, mastná koža, proti svrbeniu

### ■ PREVENCIA OCHORENIA UŠÍ:

- Nolvaseb otic, Otifree, Otosol, Ohrreiniger, KW čistiac uší

### ■ PSEUDOGRAVIDITA U SÚK:

- Pseudograin tbl., Galastop sol.,

### ■ INKONTINENCIA: – Incurin tbl.

### ■ PREVENCIA TVORBY TRICHOBEZOÁROV:

- BEZO PET pasta

### ■ ÚSTNA HYGIENA, OŠETRENIE ZUBOV:

- zubné pasty, zubné kefky
- Denticur žuvacie plátky
- Pedigree dental
- Gingisan gel



- EQUET pasta
- EQVALAN pasta
- TELMIN pasta
- PANACUR pasta
- ECOMECTIN pasta
- NOROMECTIN pasta

### Ektoparazitiká

« www.medart.sk »

- TOP.SPOT.ON-STRONG
- BIIOKILL spray
- BIOCID spray  
(BAY-O-FLY PUR ON)
- (BUTOX SPOT)
- (COOPER SPOT)

MVDr. Katarína Rigová prednáša na tému najčastejšieho veterinárneho sortimentu v lekárňach

## a prípravky v lekárni

### ■ PREVENCIA TVORBY TRICHOBEZOÁROV:

- BEZO PET pasta

### ■ ÚSTNA HYGIENA, OŠETRENIE ZUBOV:

- zubné pasty, zubné kefkы
- Denticur žuvacie plátky
- Pedigree dental
- Gingisan gel

### ■ DIETOLÓGIA – LIEČEBNÉ DIÉTY Z RADU:

- Royal Canin, Hills, Specific, Eukanuba

### ■ REHYDRATAČNÉ PRÍPRAVKY:

- Rehykan, Rehyn, Rehyvet, Royal C/D rehy dr. supp., Hills C/D rehydr., Rehybiof,...

### ■ GERIATRIKÁ: – Geriseung, Karsiran, Relaxan

### ■ PROBIOTIKÁ:

- Probian pasta, Probian parvo pasta – pes
- Propig plv., Lactiferm pst., Probicol pst
- Imunopasta – ošipaná
- Kolostran pasta, Procal – teľa
- Propou l, Avibion – hydina, holuby

### ANTIPARAZITIKÁ PRE KONE:

#### ■ Antihelmintiká vo forme pasty per os:

- EQUET, EQVALAN, TELMIN, PANACUR, NOROMECTIN, ECOMECTIN

#### ■ Ektoparazitiká:

- Top spot on Stronger, Repelent gel, Biokill, Biocid

### ANTIPARAZITIKÁ PRE OŠÍPANÉ:

#### ■ ANTIHELMINTIKÁ PER OS:

- Helmigal 2,5% plv., Galmectin prm., Dejomic prm.

#### ■ ECTOPARAZITIKÁ: – kúpeľ, postrek: Taktik



A však prvým krokom k úspešnej rade a správne- mu výberu produktu pre Vášho klienta je analýza problému, s ktorým k Vám prichádza. Vždy musíme vedieť, o aký druh zvierata sa jedná, jeho vek, pohlavie, dĺžku trvania symptómov a poznať prostredie, v ktorom sa zvieratko pohybuje.

MVDr. Katarína Rigová

1. MVDr. Margaréta Salajová, zástupca firmy BIOVETA SK

2. MVDr. Renáta Mudríková, zástupca firmy BAYER

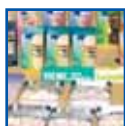
3. MVDr. Dušan Cedzo, zástupca firmy RICHTER PHARMA

# Čitateľská súťaž



Milí čitatelia,

verím, že Vás opäť články zaujali a nebude pre Vás problémom odpovedať na nasledovné otázky:



1. V ktorých mestách sa uskutočnila prezentácia zdravotníckeho sortimentu a doplnkových produktov spoločnosti MED-ART?



2. Vymenuj aspoň 5 nových monovitamínov spoločnosti GENERICA.



3. Ako sa volá nové kombinované analgetikum, ktorý na trh uvádza spoločnosť GRÜNENTHAL?



4. Čo obsahuje dermálny gél PIKTUM výrobcu CSC?



5. Aký je dominantný charakter účinku homeopatického lieku ARNICA?



6. Ako sa nazýva najbežnejšie hodnotenie energetickej rovnováhy organizmu?



7. Spoločnosť BOVI CONSULTING v našom časopise predstavuje laser e-trans. Aké sú jeho účinky?



8. Migréna je jednou z najčastejších diagnóz, pre ktoré ľudia chodievajú za neurológom. Aké sú fázy migrény?



9. Vymenuj aspoň 5 liečivých výrobkov firmy THERMAL.



10. Endoparazity sú nepríjemnými spoločníkmi zvierat. Vymenuj aspoň 5 antihelmintik určených pre psy a mačky.

■ Vaše odpovede očakávame **do 20. augusta 2005**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o niektorý z **liečivých výrobkov firmy THERMAL**. Žrebovanie sa uskutoční 25. augusta 2005. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2005.

#### ■ Výhercovia z jarného vydania:

Mgr. Miková Karolína, B.Bystrica, Zuzana Urbánková, Tren. Stankovce, Mgr. Hajnová Beáta, Bánovce n/Bebravou, Mária Jergová, Drienovská Nová Ves, Barbora Havalová, Zlaté Moravce, PhMr. Margita Krajčí, Bardejovská Nová Ves, Valéria Alföldiová, Šaľa, Bialoboková Miriam, Košice, Mgr. Jana Kusovská, Skalica, Daniela Dobrovičová, Prešov.

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

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

**Redakcia časopisu MEDIUM**



**MEDIUM**, štvrťročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

**Vydáva:** MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra  
**Registrácia:** MK SR – 3. 4. 2001, Reg. číslo: 534/2001  
**Redakčná rada:** Mgr. Hilda Némethová, Beáta Račeková, Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Bc. Zuzana Roháčková  
**Grafická úprava:** APEL, spol. s r. o., Nitra  
**Tlač:** JONAGOLD, Svodín  
**Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART. **NEPREDAJNÉ**  
**Adresa redakcie:** MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra  
 tel.: 037/775 31 02, fax: 037/651 37 90  
 e-mail: medartnr@medart.sk

# RU-21 REGULUJE LÁTKOVÚ PREMENU ALKOHOLU RU-21 ZMIERŇUJE RAŇAJŠIE "POOPIGOVÉ" STAVY



## ANTIP RU-21®

výživový doplnok  
ako "tabletky KGB"

Podporuje:

- Rannú energiu
- Zdravú pokožku
- Zdravú DNA
- Reprodukčné zdravie



"ANTIP" RU-21 zmiernuje "poopicový stav", ktorý zapríčiňuje jedovatý účinok produktov etyl alkoholovej oxidácie - acetaldehydu a kyseliny acetylovej. Rovnako "ANTIP" RU-21 podporuje regeneráciu životne dôležitých orgánov.

"ANTIP" RU-21 spomaľuje proces etanolovej oxidácie na jedovaté produkty, urýchľuje jeho rozloženie na nejedovatý oxid uhličitý a vodu. V prípade hypoxie spôsobenej intoxikáciou acetaldehydom pomáha udržiavať normálny proces metabolizmu v pečenej bunkách, centrálnom nervovom systéme a srdci.

Keďže "ANTIP" RU-21 má antidehydratačný, antiradiálny a antimutačný účinok, znižuje možnosť tvorby voľných radikálov. Je schopný posilniť fyzickú i duševnú činnosť, zlepšuje pamäť a znižuje úroveň kyslosti metabolizmu, ktorá je zapríčinená dehydratáciou.

V prípade pravidelného užívania "ANTIP" RU-21 spomaľuje proces starnutia organizmu a znižuje pravdepodobnosť poškodenia ľudskej genetickej výbavy spôsobenej pravidelnou konzumáciou alkoholu.



**Я**  
АГЕНТ № **RU-21**  
**КГБ**

WWW.RU-21.SK

[www.ru-21.sk](http://www.ru-21.sk)

"ANTIP" RU-21 je nový výživový doplnok, ktorý je schopný posilniť výživu a znížiť alebo vylúčiť poškodenia životne dôležitých orgánov ľudského tela spôsobených alkoholom.

**100%  
PRÍRODNÝ  
PRODUKT**

VÝHRADNÝ DOVOZCA PRE SLOVENSKO A ČESKÚ REPUBLIKU:

MUDr. Tamara KUBUŠOVÁ - K+T,  
Ul. Kraskova 26, 976 66 Polomka, Slovakia.  
Tel.: 00421 048 6193633, fax: 00421 048 6193632,  
e-mail: kubus@bb.psg.sk, www.ru-21.sk

OBCHODNÍ ZÁSTUPCOVIA PRE KRAJE:

**Banská Bystrica, Žilina a Nitra**  
SaGateX, Stanislav Gažo  
Magurská 69, 974 01 Banská Bystrica  
Tel.: 0905 745 602, 048 417 4415  
**Bratislava, Trenčín a Trnava**  
IPEX Bratislava s.r.o., Konateľ Karol France  
Ladziarskeho 8, 831 01 Bratislava  
Tel.: 0903 791 299  
**Prešov a Košice**  
KVT Kurzy výpočtovej techniky, Tomáš Ircha  
8.mája 491/3, 089 01 Svidník  
Tel.: 0905 204 577, 02 444 598 52

INFORMÁCIE O PRÍPRAVKU ŽIADAJTE  
U VÝHRADNÉHO DISTRIBÚTORA MED-ART s.r.o.

# PIKTUM®

Benzydamin hydrochloridum

## dermálny gél



### Nech ťi príde na um!



- ✓ Po uštipnutí hmyzom
- ✓ Pri bolesti, svrbení a začervenaní kože - napr. solárny erytém a poprúhlenia.



**PIKTUM®** gél obsahuje protizápalovú látku benzydamin, ktorá má lokálne anestetický účinok.

Lokálne anestetický účinok <sup>1)</sup> → okamžitá úľava od bolesti a svrbenia

Protizápalový účinok <sup>2)</sup> → znižuje opuch a zápal



Skratena písomná informácia pre používateľa.

Charakteristika

PIKTUM je chladivý dermálny gél, ktorý sa zvyčajne nanáša na kožu v postihnutom mieste a ľahko sa rozotiera. Liečivo benzydamin má výrazné protizápalové, dezinfekčné a bolesť tlmiace účinky. PIKTUM gél je účinný pri liečbe zápalových procesov i ochorení žil.

Dávkovanie a spôsob podávania

PIKTUM sa nanesie na postihnuté miesto a jeho okolie. Ak lekár neurčí inak, gél sa nanáša dvakrát až trikrát denne. Pri zápaloch žil sa liek nesmie vmasťovať, ale iba jemne naniesť na postihnuté miesto. Pokiaľ nepríde k ústupu alebo k zmierneniu príznakov choroby do 7 dní, alebo sa stav zhorší, napríklad dôjde k výskytu nežiaducich účinkov, alebo nezvyčajných reakcií, vyhladajte lekára. Bez porady s lekárom nepoužívajte liek dlhšie než 14 dní. Pri reakcii na uštipnutie hmyzom je treba liek naniesť čo najskôr a liečba trvá 24 až 48 hodín.

Ďalšie informácie sú k dispozícii vo firme:

**ESE**  
Júrová 33, 831 01 Bratislava 3  
tel.: 02/59 20 73 30, fax: 02/59 20 73 84,  
e-mail: office@ese-pharma.sk