

Špeciálna starostlivosť
v letnom období



Derma_sense sunblock milk SPF 18
Derma_sense sunblock milk SPF 30+
Derma_sense sunblock cream SPF 50+

Opaľovacie mlieka s faktorom 18, 30+ a krém s faktorom 50+ pre bezpečný pobyt na slnku. Špeciálna receptúra obsahuje vysoko účinné, fotostabilné a pritom nedráždivé UVA i UVB filtre novej generácie.

Pre dokonalú ochranu pred slnkom obsahuje účinnú látku na ochranu DNA a CYTO-IMMUNO-PHOTO-PROTECTOR, pomáhajúci chrániť bunky a celý imunitný systém kože pred účinkami UV žiarenia i voľných radikálov. Tým bráni predčasnému starnutiu pokožky. Dermatologicky testované. Neobsahuje parfum. Vysoko fotostabilné, termostabilné, odolné proti vode, oteru a potu.

altermed
sun

Žiadajte vo svojej lekární.



www.altermed.eu

časopis spoločnosti MED-ART
MEDIUM

2/2007



www.medart.sk

VÝZNAM PROBIOTÍK
pre zdravie človeka

PARÍŽ

to nie je len Eiffelovka...

asertivita
riešenie záťažových situácií

FAJČENIE
škodí vždy

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...





MEDIUM 2/2007

štvrťročník
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.**vydavateľ/redakcia:**MED-ART, spol. s r. o.
Hornočermánska 4
949 01 Nitra
e-mail: medartnr@medart.sk
tel.: 037/775 31 02
fax: 037/651 37 90**registrácia:**MK SR – 3. 4. 2001
reg. číslo: 534/2001**redakcia:****šéfredaktorka:**
Beáta Račeková *-ra-*
redakčná rada:
Mgr. Hilda Némethová
Ing. Vladimír Piesecký *-pie-*
Mgr. Silvia Schmidtmayerová
Ing. Štefánia Pichaničová
Martin Štefanec M.A.
Mgr. Marta Hároníková *-ha-*
PharmDr. Zlatica Bártoová
Mgr. Michal Holec
Tatiana Kobidová**vizuálna koncepcia,
layout:**

APEL, spol. s r. o., Nitra

tlač:

SPEKTRA, s. r. o., Nové Zámky

distribúcia:prostredníctvom obchodných zástupcov,
vodičov a poštových zásielok
zabezpečuje MED-ART.**NEPREDAJNÉ**

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

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

www.med-art.sk

z obsahu vyberáme:*o nás***05** Nedožitý 50-te narodeniny spoluzakladateľa spoločnosti MED-ART
Mgr. Petra Németha**08** Pomáhame spoznávať, propagovať a zachraňovať historické pamiatky
Nadácia Mgr. Petra Németha pomáha zruženiu LEUSTACH pri realizácii myšlienky záchranu historických pamiatok pomocou mládeže.**10** Celoslovenský akreditovaný seminár v Liptovskom Jáne
– reportáž z podujatia venovaného nielen vzdelávaniu*radíme vám***18** Povedať, čo cítíme, je ťažké, no zdravé
– asertívne správanie ako spôsob zvládnutia dennej reality*alternatívna farmácia***22** Gemmoterapia ako účinná pomoc pri prevencii a liečbe alergií.**30** Bioinformácia ako spúšťač regenerácie v ľudskom organizme.*zdravie & wellnes***34** Alternatívne tabakové výrobky sú rovnako škodlivé ako cigarety
Až 64 % mladých fajčiarov na Slovensku prejavilo túžbu prestať fajčiť.**40** Dermo-kozmetické vzdelávanie
v kongresovom centre MED-ART
– V. cyklus prednášok Pierre Fabre**47** Syndróm náhleho a neočakávaného úmrtia dojčiat
SIDS – obava každého rodiča.
Prinášame zoznam rizikových faktorov.**50** Senná nádcha
Slzenie, pálenie v očiach, riedky výtok z nosa, kašeľ a sťažené dýchanie či bolesti hlavy – to sú najčastejšie prejavy tohto alergického ochorenia.*veterinárne okienko***52** Zabráňte zamoreniu bľachami a kliešťami – uchráňte svojich miláčikov.**HĽADÁTE VŠELIEK**
na finančné choroby?
...naordinujte si ING **Panthe
Derm[®]
solar****VÝŽIVOVÝ DOPLNOK – KAPSULY
OCHRANNÉ KRÉMY NA OPALOVANIE SPF 10, 20, 30 a 50+**

– základná, stredná, vysoká a veľmi vysoká ochrana

**Obsahujú minerálne filtre
a sú vhodné na citlivú
i detskú pokožku**Dr. Müller
PHARMA

Teraz v spoločnosti Med Art AKCIA

www.muller-pharma.cz



VZDAJME HOLD

naším otcom

Vychovávať deti je prvoradá úloha predovšetkým nás, rodičov. Popri matke má svoje nezastupiteľné miesto v rodine aj postavenie otca. Dovoľte mi preto v dnešnom pred-slove vzdať hold práve našim otcom.

Kto je otec?

Otec veľakrát trpezlivo, ale s otcovskou veľkosťou, stojí v ústraní matky. Často sa v živote na neho zabúda. Ved' či ruka otca nevie byť nežná? Či otcom nepatria do úst slová ako „mám ťa rád“ alebo „chýbaš mi“? Či nie sú slzy otca tiež vzácne?

Spoločnosť často privilegium slabosti privlastňuje mamám. Otec je však tiež citlivý človek, ktorý veľmi úprimne cíti bolesť, radosť, žiaľ, lútosť, úspech či neúspech. Aj on, jemu svojským – otcovským spôsobom, mnohé prežíva a cíti s nami. Touto spolupatričnosťou vlieva do rodiny svoj pokoj a istotu – to najcennejšie, čo môžeme cítiť od „svojho otca“.

Často je otec uväznený pod falošnou úlohou hrdinu bez zmlovania, tvrdého a nepoddajného. Žiadneho otca nech neskrýva maska „muža sily, hrubosti, bezcitnosti“, nech ukáže svoju pravú tvár – tvár nežného, milujúceho otca, ktorý usmerňuje k životu, aj keď veľakrát prísne a možno aj nekompromisne. Prísne a nekompromisné usmernenie koniec koncov obohacuje a vracia späť k trvalým hodnotám. Dobrý otec nie je nemilosrdný a tvrdý. Má srdce, v ktorom je obrovská láska. Môže byť rovnako jemný a nežný ako mama.

Krutosť, hnev či zloba sú predsa vlastnosti človeka, nie muža. Zákernosť alebo chlad nie je len výsadou mužov. Tu niet rozdielu. Nechcem popierať obrovský a nenahraditeľný význam ženy – matky a jej jedinečnosť, chcem len vyzdvihnúť to, v čom je nenahraditeľnosť otca a poukázať na to, že aj otec má právo na slabosť. Muž – otec môže byť oporou a štítom práve vtedy, keď môže slobodne prejavíť svoju bolesť alebo mu je dovolené robiť aj chyby. Kiež by mohol každý muž – otec slobodne plakať a smiať sa.

Dobrý otec stavia na prvé miesto rodinu. V dnešnej dobe sa možno niektorí otcovia kamsi stratili. Uviazli niekde medzi prácou, nerozvážnosťou, únavou z každodenných starostí o živobytie, a tým dopomohli úpadku morálky. Takto, žiaľ, neodovzdávajú príkladné dedičstvo svojim deťom! Táto doba prináša väčší smäd po dobrých otcoch ako kedysi. Otcovská láska sa nestáva muž len plodením, ale láskou a múdrosťou. Otec nemôže byť egoista a starať sa len sám o seba, o svoje dobro a svoje pohodlie bez ochoty obetovať sa. Každý otec nech je mudrcem, kráľom a vzorom hlavne pre svoju rodinu. A preto: otec, „vráť trochu lásky medzi nás ...“. Výzva tejto melancholickej piesne nech znie stále v každom dobrom a zodpovednom otcovi.

Potrebujeme svedectvo, aby sme mohli nasledovať a otvoriť sa pre živý príklad otca. Otcovstvo sa nedá žiť iným spôsobom, len vydávaním svedectva v každodennom živote.

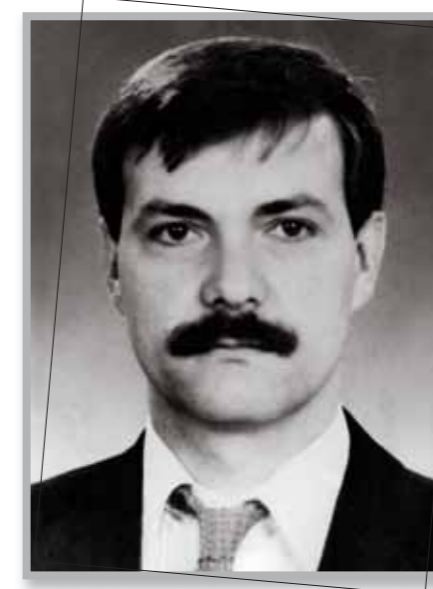
Každý z nás otcov vydáva svedectvo už svojím životom. Je to svedectvo o dobre? Máme veľa skúseností o tom, koľko zla je vo svete. Otcovská láska, na pohľad prísna, je nám menej sympatická než populistická do-bráckosť povrchného otca. Prísny otec nerobí pre dieťa to, čo si ono želá, ale robí pre dieťa to, čo mu hovorí jeho otcovská skúsenosť o ohýbaní a usmerňovaní. Dobrý otec chce, aby dieťa vedelo včas rozpoznať, čo je správne a čo mu môže uškodiť. Populizmus sa snaží pre dieťa urobiť to, čo si dieťa želá, snaží sa mu vo všetkom vyhovieť, ale v konečnom dôsledku je mu to na škodu. V otcovstve nesmie prevládnuť populistická do-bráckosť.

Skúsme sa teda spoločne zamyslieť nad otcom a venujme mu svoju úprimnú pozornosť, lásku a úctu, a to nielen v treťom júnovom týždni, kedy oslavujeme Deň otcov...

PharmDr. Ján Holec

Peťo mal dušu lekárnik. Trápili nás otázky postavenia lekárnikov na Slovensku. Hovorím v množnom čísle, lebo vtedy nás bolo viac, ktorí sme stáli za čias ministrovania Aloiza Rakúsa v centre diania a pri tvorbe legislatívy. Dôkazom toho bolo, že už 3. 12. 1991 vznikla Slovenská lekárska komora, ktorej založeniu predchádzali búrlivé debaty o lekárskej povolani.

Peťo to vedel robiť, a za tie roky to viackrát dokázal. Vždy prosil o podporu kolegov, aby cítil, že nie je v tomto snažení sám.



Nedožitá 50-te narodeniny

Mgr. Petra Németha

Päťdesiat rokov sa symbolicky zvykne označovať ako životný polčas. Pri tejto príležitosti sa stretávajú priatelia a známi, aby si aspoň v duchu premietli, čo prežili, aby si zalistovali v knihe svojho života a na jej stránkach si prečítali, akú si ju napísali a aby sa pritom zamysleli aj nad tým, čím prispeli do tej spoločnej.

Mgr. Peter Németh sa tohto stretnutia nedožil. Smrť, ktorá nelúto-stne dopĺňa odveký zákon prírody, ho predčasne vytrhla z našej spoločnosti. V knihe jeho života sa však dočítame...

Viackrát bránil farby lekárnikov v nemilosrdných debatách na televíznej obrazovke, v parlamente, v Častej Papierničke, kde sa vtedy schádzala elita Ministerstva zdravotníctva a vlády republiky. Problematika bola obrovská. Vedel, že ju nevyrieši, ale k jej riešeniu môže prispieť, čo ho naplňovalo energiou a entuziazmom. Hovorieval: „Len sa musíme dať dokopy viacerí, jeden nestačí. Našich šéfov vo vláde alebo v parlamente musíme verejne prosiť, aby „nebili po ústach“ tých, ktorým ešte na niečom záleží len preto, že kladú otázky, na ktoré treba ľuďom a lekárskej komore odpovedať. Odhodme komplex menejcennosti, pozerať sa na svet a dianie v ňom ako plnohodnotné osobnosti, ktoré

vedia nielen to, kde je sever, ale vedia aj to, že existujú ďalšie tri svetové strany a že smer cesty, ktorou sa vydávajú, si môžu slobodne zvoliť. Ako osobnosti, ktoré si veria a nepotrebujú vedenie za ručičku či špagátik, aby sa nestratili.“

V živote to už tak býva, že najväčší je ten, kto je najmenší a vodcom je ten, kto slúži iným. Mal rád ľudí a vedel, že to znamená slúžiť. Požadoval to aj od verejných inštitúcií a neraz ministrom Rakúsu povedal: „Najvyšší úradníci sa volajú ministri, čo doslova znamená služobník“. Upozorňoval i na to, že ten, kto slúži, musí dať pozor, aby jeho vystupovanie nebolo rozkazovacie, aby nechávalo priestor pre

uplatnenie slobodnej vôle, čo v tých časoch nebolo samozrejmosťou.

U Peťo dominovalo päť tajomstiev. Je to presne toľko, ako je v ruženci desiatok.

1. tajomstvo:

Môžeš, ale nemusíš...

Môžeš žiť po svojom, môžeš sa riadiť podľa toho, ako uznáš za vhodné, môžeš sa naháňať. Vtedy tvoje miesto v rodine zostane prázdne.

Jeho bohatstvom boli najmä tie hodnoty, ktoré sú zobrazené i v rozprávke Soľ nad zlato – rodina a vzťah k rodine. Nie, nebolo to bohatstvo zlata, čo ho sprevádzalo, ale hodnota soli, ktorá veľakrát štípala a zažierala sa do živého. Plne si uvedomoval, že bez zlata sa žiť dá, ale bez soli nie!

2. tajomstvo:

Môžeš, ale nemusíš...

Môžeš obviňovať, môžeš posudzovať, môžeš rozostávať prekážky. Lenže v takom prípade musíš utekať, až v jednom čase zistíš, že ti chýbajú sily, aby si po sebe niečo zanechal. Zistíš, že si prehral.

Vedel, že najväčším majetkom je pravda. Vraj deti, blázni a filozofi hovoria pravdu. Deti za to bijeme, blázni zatvárame a filozofi zostávajú nepochopení. Vždy hľadal ducha pravdy a dobra, pretože jasne vedel, že ducha nám nemôže zobrať nik, ale materiálne hodnoty dokáže ukradnúť hocikáky lepší zlodej.

3. tajomstvo:

Môžeš, ale nemusíš...

Môžeš zabuchnúť dvere pred ľuďmi, môžeš sa ukryť v teplom bunkri svojho domu. Tam môžeš schovať seba, svoje činy aj myšlienky. Nikdy nemusíš hovoriť o svojich



predstavách a nemusíš ich realizovať. Ibaže takáto zamknutá vedomosť a tvoje myšlienky zomrú, lebo myšlienky potrebujú život, tak ako ryba potrebuje vodu a vták potrebuje priestor.

Dával viac ostatným. Vedel, že najbohatší nie je ten, kto má najviac, ale ten, kto potrebuje najmenej.

A toto je jeden z odkazov, ktorý aj dnešní spoločníci v MED-ARTE žijú a presadzujú.

4. tajomstvo:

Môžeš, ale nemusíš...

Nemusíš si všímať ľudí, môžeš ich dokonca vyhodit zo svojho života. Môžeš si žiť po svojom a výlučne pre seba, ale tvoj život bude vyzerať tak úboho ako život bezdomovca, ktorý nenašiel cieľ. Život bude ležať mimo dosahu tvojich možností.



robiť tak, ako sa ti zachce, lebo máš slobodnú vôľu a máš možnosť výberu. Rozhodnutie budeš musieť urobiť už o chvíľu a každú chvíľu. Pamätaj, že môžeš, ale nemusíš. Volba je len na tebe!



Bohatstvo je príjemné, ale aj veľmi zradné. Často mu nerozumieme a mrháme zvyčajne tým, čo máme. Hodnotu a cenu zistíme až vtedy, keď to stratíme. Teba, Peťo, sme stratili skoro. Skoro pre náš lekárenský stav, pre tvoju rodinu, pre našu firmu, pre tvojich spoločníkov. V tvojom živote sa etika, morálka, či odborný výkon povolania skloňovali stále častejšie. Počú-

vali sme ťa, a predsa často nepočuli, čítali tvoje poznámky a nevnímali sme ich, hovorili sme s tebou a nevedeli sme o čom, pretože si nás predstihoval vo svojich predstavách o vývoji dejín podnikania. Tvoje myšlienky vyslovené, prežité a napísané sú ako testament, ktorý nás oslovuje. A hoci si už s tebou nemôžeme podať ruku, tvoj odkaz je tu vždy prítomný. Ani čas mu neubral na krásu. Tvoje myšlienky často dávam tak, ako druhí dávajú cukor ku káve. Tak ako žiari svetlo na svietniku, tak žiari i tvoj život pre nás, ktorí sme ťa poznali a žili s tebou.



Vo svojom okolí spoznával a videl (hlavne pri našich zahraničných cestách a rokovaní) ľudí, ktorí mali milióny, ba miliardy. Viedli život bez rodiny, alebo sa vôbec neoženili. Žili v stamiliónových vilách, mali jachtu a zomreli bez rodiny a bez detí. Oproti tomu videl i ľudí, ktorí mali rodinu, deti, vnúčatá. Síce tiež zomreli, ale kto z nich žil plnohodnotnejší život? Aj takto sa často uberali naše spoločné diskusie. Peťo patril k tým druhým, ktorí sa počas svojho života rozdávali. Aj keď žil krátko, len 37 rokov, predsa žil tak dlho, aby nám stihol odovzdať tento odkaz.

5. tajomstvo:

Môžeš, ale nemusíš...

Môžeš byť obyvateľom iného kráľovstva, môžeš mať iného kráľa a inú kráľovnú, môžeš



Svojimi skutkami ostávaš v našich myšliach a žiješ v nás pre ďalšie pokračovanie.

Vy, ktorí ste ho poznali, venujte mu, prosím, aspoň chvíľku ticha a spomienky.

dcéra Petra, farmaceutka
a Ján Holec

Mladá, ambiciózna umelkyňa, scénografka i matka zároveň, ktorá skĺbila svoj život s maľovaním.

Je rodáčkou z Nitre, kde žije a tvorí dodnes. Vyštudovala priemyselný design na SUPŠ v Kremnici. Po skončení štúdia pracovala v Bábkovom divadle v Nitre a od roku 1999 sa venuje vlastnej tvorbe originálnych bábok, hračiek a komornej maľbe na drevo, ktorá v poslednom čase prerástla do interiérovej tvorby. S jej originálnymi výrobkami sa môžeme stretnúť v špecifických predajniach s umením, remeselnými výrobkami alebo módnym tovarom, ale aj v priestoroch spoločnosti MED-ART, kde bola v apríli nainštalovaná jej výstava pod názvom ZA BRÁNOU.



Anjeličku, môj strážničku; akryl 2006

FANTAZIJNÝ SVET ROZPRÁVOK

*Fantázia
a Soňa Mrázová*



Autorka vystavených diel
– Soňa Mrázová

■ **Umenie je špecifická činnosť, prečo si sa rozhodla žiť práve týmto „chlebíkom“?**

Umenie pociťujem ako súčasť seba a aj keď je to ťažký chlebíček, život bez neho si neviem predstaviť.

■ **Ako dlho sa venuješ scénografii a čo všetko si už doposiaľ vytvorila?**

Popri maľovaní a tvorbe pre deti sa scénografii venujem približne 4 roky. Vytvorila som 4 hry pre deti (Princezná na hrášku, Šípková Ruženka, Trojruža, Pinocchio) a 2 hry pre dospelých (Zabudni na Hollywood, Citová výchova Hadej ženy).

■ **Ktorá z prác je tvoja najmilovanejšia a prečo?**

Všetky diela a dielka, týkajúce sa detí a ich sveta, sú môjmu srdcu najbližšie.

■ **S akým materiálom pracuješ najčastejšie?**

Najradšej mám prírodný materiál, a to drevo, textil, hlinu.

■ **Máš obľúbenú tému?**

Svet rozprávok a fantázie.

■ **Aký máš vzťah k zdravému životnému štýlu? Dodržiavaš zásady správnej životosprávy?**

Veľmi pozitívny, ale dodržiavanie tohto štýlu a správnej životosprávy je pri mojom hektickom spôsobe života veľmi ťažké. Moje prehršky sa snažím kompenzovať častým pobytom v prírode.



Vystavené diela a dielka vrátili aspoň na chvíľku návštevníkov výstavy zase späť do detských predstáv a snov...

■ **K akému umeniu (okrem maliarskeho) inklinuješ?**

Mám rada všetky druhy umenia. Často navštevujem divadelné a filmové predstavenia, koncerty a rada čítam.

■ **Čomu sa venuješ vo svojom voľnom čase?**

Prioritou je moja rodina, práce v záhradke a dopĺňovanie mojich vedomostí v oblasti kultúry, umenia a cudzieho jazyka.

■ **Na čo sa tešíš najbližšie?**

Chystám ďalšie práce na výstavy a teším sa na dokončenie rekonštrukcie môjho ateliéru.

■ **Ako budeš dovolenovať?**

Určite to bude v spoločnosti mojich synov a malo by to byť na slniečku, pri vode.

Ďakujem za rozhovor.

Mgr. Marta Hároníková



Odovzdávať svoje vedomosti a skúsenosti nie je vždy jednoduché. Je možné vydať sa touto cestou rozličnými spôsobmi. Náhodne, ak sa niekto pristaví a požiada vás o radu, či pomoc. Cieľavedome, vzdelávaním v inštitúciách súkromných alebo štátnych. A nakoniec, cestou osobného príkladu, ktorú sme si vybrali. Nie je to ľahká cesta a vyžaduje veľa úsilia, hľadania, inšpirácie a času, tak rýchlo plynúceho.

POMÁHAME

spoznávať, propagovať a zachraňovať

historické pamiatky

V dobe rozvoja informačných technológií a možností pasívneho získavania informácií je náročné prilákať mladých ľudí a dobrovoľníkov na miesta, ktoré boli pred mnohými stáročiami symbolmi moci. Dnes sú to ruiny, zapísané do zoznamu kultúrneho dedičstva Slovenska. Ruiny, ktoré nám celý svet závidí a zároveň, na ktoré si štát nedokáže nájsť finančné prostriedky a čas na ich záchranu a obnovu.

Poslaním nášho združenia je podporovať a vytvárať aktivity zamerané na vzdelávanie detí a mládeže a na záchranu stredovekého architektonického dedičstva v Nitrianskom kraji so zameraním na výchovu mladých ľudí, ktorí budú našimi pokračovateľmi. Veď cesta záchranu kultúrneho dedičstva nie je otázkou roku či desiatich. Je to dlhodobá púť, ktorá trvá mnoho generácií. Ak teraz, v tomto okamihu, v tejto dobe zostaneme nečinní, mnohé detské oči už budú hľadiť na obrázky ruín zachytených v elektronických podobách encyklopédií a počúvať rozprávania starých generácií, začínajúcich sa slovami: „Pred mnohými rokmi, keď ešte stáli ruiny mocných hradov...“

Základným cieľom našich aktivít je iniciovať pozitívne zmeny v oblasti kultúrneho dedičstva a rozvoja osobnosti detí a mladých ľudí. Chceme sa stať mostom, ktorý spája ochranu kultúrnych pamiatok s budovaním pozitívneho vzťahu detí a mládeže k historickým a kultúrnym pamiatkam prostredníctvom priamej účasti na ich rekonštrukcii a obnove.

Keď sa obzeráme späť, za obdobie piatich rokov, sme hrdí na to, čo sme dokázali. Našli sme množstvo detí, mladých ľudí, dobrovoľníkov, odborníkov a združení, ktorí neúnavne pomáhali realizovať naše myšlienky a ciele. Zostáva po nich kus práce, nespočetné množstvo hodín, ktoré vložili do dobrovoľníckej práce pri sprístupňovaní a zachraňovaní najohrozenejších častí hradov Hrušov a Gýmeš, pri aktivitách zameraných na zážitkové učenie detí v prírodnom prostredí a pri propagácii nášho kultúrneho dedičstva.

Pri otázkach typu: „*Má to zmysel?*“ môžeme len skonštatovať „*áno*“. Áno, má to veľký zmysel, ak chceme cieľavedome a z presvedčenia zodpovedne konať v oblasti záchranu a ochrany kultúrnych pamiatok a výchovy budúcich generácií.



Čo bolo na začiatku našej cesty?

Začalo sa to úplne prozaicky, ako mnoho ďalších vecí v našich životoch. Pre nás to bol jeden školský výlet, jeden cieľ a smer. Za mierneho a neustávajúceho protestu detí sme sa snažili ignorovať ich návrhy pod názvom „obchodné centrum“ a svojím pedagogickým vplyvom, aplikovaným so značnou podporou šoféra autobusu, pripraviť deti na miernu fyzickú záťaž, ich pľúca na čerstvý vzduch a ich dušu na konzumáciu nových informácií.

Pred nami stál jasný cieľ: vyjsť na kopec, na ktorom sa krásne vynímala zrúcanina hradu – kus našej histórie, pýcha staviteľstva a priestor pre sny o rytieroch a princeznách. Prekonávajúc všetky

konkrétne na Nitrianskom hrade. Písal sa rok 2002. Cieľom tohto nápadu bolo vyskúšať si našu trpezlivosť a šikovnosť detí, ktorú starostlivosť o takú pamiatku vyžaduje. Deti neodradilo nič, ani zametanie schodov, nádvorí, či trhanie zeliny v ich priestoroch alebo hrabanie popadaného lístia. Mnohí rodičia boli prekvapení, keď na záverečnej prezentácii projektu videli fotografie, na ktorých ich syn tlačí fúrik alebo hrabe lístie, či dcéra zametá nádvorie. Deti ani netušili, ako sa naučili spoznávať historické budovy, citlivo vnímať svoje okolie a dokonca i manuálne pracovať. Zážitkovou formou absolvovali hodiny zemepisu, dejepisu, prírodopisu i ekologickej výchovy. Prácu sme striedali so vzdelávacími aktivitami z oblasti prírody a histórie, architektúry i povestí. Ich odmenou bol príjemný pocit z dobre vykonanej práce a prekvapenie, ktoré ich čakalo v osobe správcu hradu – prehliadka hradných zákutí, kam sa turisti nikdy nedostanú.



■ *Mladí sa práce neboja – trúfnu si aj na odborné činnosti.*

psychické a fyzické prekážky kladené našimi budúcimi pokračovateľmi, sme sa vybrali cestou poznania prírody a histórie.

Tam na tom kopci, priamo v hradnom areáli, nás zaskočila jedna vec. Všetci sme zostali v nemom úžase. Tú kamennú krásu, ten kus histórie Slovenska, zakrývala obyčajná vysoká zelina a množstvo kríkov.

Na otázky typu: „*Prečo je to tak?*“ sa nám ťažko odpovedalo. Dokázali by ste nájsť vy vhodnú odpoveď?

A predsa táto jednoduchá otázka, tento okamih a údiv detí rozprúdil širokú debatu o tom, aké by to bolo, keby... Slovo „keby“ sa nieslo počas celého výletu. Padlo množstvo návrhov.

„Vážení rodičia, v tej chvíli by ste boli hrdí na svoje deti, ako na základe tejto zážitkovej situácie dokážu konať.“

Po návrate z výletu už len rezonovala myšlienka, ako dokážeme pomôcť našim kultúrnym pamiatkam.

Na základe tejto myšlienky sme prišli v roku 2002 s originálnym projektom. Rozhodli sme sa spojiť príjemné s užitočným. Na školských potulkách za poznávaním hradov blízkeho i vzdialenejšieho okolia a neustále sa potvrdzujúcich poznatkov, že naše zrúcaniny sa postupne rozpadávajú, zarastajú nepreniknuteľnou zeleňou a upadajú z povedomia ľudí.

Ako sa vraví: „Pod lampou býva najväčšia tma“, naše nápady sme sa rozhodli aplikovať práve v mieste bydliska – v Nitre,



■ *Ani dievčatá sa nezľakli fyzicky namáhavej práce. Vo dvojici to ide ľahšie.*

konkrétne na Nitrianskom hrade. Písal sa rok 2002. Cieľom tohto nápadu bolo vyskúšať si našu trpezlivosť a šikovnosť detí, ktorú starostlivosť o takú pamiatku vyžaduje. Deti neodradilo nič, ani zametanie schodov, nádvorí, či trhanie zeliny v ich priestoroch alebo hrabanie popadaného lístia. Mnohí rodičia boli prekvapení, keď na záverečnej prezentácii projektu videli fotografie, na ktorých ich syn tlačí fúrik alebo hrabe lístie, či dcéra zametá nádvorie. Deti ani netušili, ako sa naučili spoznávať historické budovy, citlivo vnímať svoje okolie a dokonca i manuálne pracovať. Zážitkovou formou absolvovali hodiny zemepisu, dejepisu, prírodopisu i ekologickej výchovy. Prácu sme striedali so vzdelávacími aktivitami z oblasti prírody a histórie, architektúry i povestí. Ich odmenou bol príjemný pocit z dobre vykonanej práce a prekvapenie, ktoré ich čakalo v osobe správcu hradu – prehliadka hradných zákutí, kam sa turisti nikdy nedostanú.



■ *Zbierame čriepky histórie – popadané kamenie z hradných múrov...*

V roku 2003 sa naše aktivity obrátili smerom k hradu Hrušov a hradu Gýmeš. Spoločné víkendové výlety sme začali zameriavať na čistenie okolia od náletovej zelene a zbieranie popadaného kamenia z hrad-

ných múrov – tzv. hrobfovanie. Deti sa učili spoznávať typy muriva, stavebné slohy a dokázali pomenovať jednotlivé časti hradov. Neustále sa zlepšujúca komunikácia s odborníkmi z celého Slovenska zvýšila počty záujemcov o našu prácu. Projekty sa striedali jeden za druhým.

Končil sa rok 2006. Pri rekapitulácii našej činnosti sme uskutočnili stovky aktivít a odpracovali tisícky dobrovoľníckych hodín. Odchováli sme jednu generáciu detí absolvujúcu základnú školu, ktorá s nami začala v piatom ročníku a s nami neustále pokračuje ako stredoškolská mládež. Odchovávame novú. Priznávame, je to z roka na rok ťažšie. Veríme však, že to dobré, čo každý z nás má, či je to osobný príklad alebo pocit dobre vykonanej práce a odovzdaných vedomostí, pretrvá. Je to maratón, dlhý a nekončiaci sa. Vzdelávanie je celoživotné a odovzdávanie vedomostí je nekončiaci sa proces. Každý z nás je pominuteľný. Honba za konzumným životom a hmotným majetkom je behom na krátke trate.

To, čo zostáva v našej duši od detstva, je najväčším darom, ktorý nám nik nezoberie. I keď sa zdá, že nastupujúca generácia je agresívna, drzá a bez záujmu, je to len zdanie, ktoré chceme vidieť. Ak sa zamyslíte, koľko vlastného času im venujete, akým príkladom im idete a za čím sa ženíte vy, tak vidíte len svoj odraz v zrkadle.

My sme si vybrali cestu záchranu kultúrneho dedičstva, záchranu práce ľudí, ktorí tu boli pred stovkami rokov, ktorí mali svoje sny, predstavy a túžby, práce, ktorá pretrvala storočia a ktorú chceme ďalšie desiatky rokov zachovať.

Máme pred sebou nový projekt. Aký? To vám prezradíme, ak vydržíte s nami zostať aj naďalej, v ďalších vydaniach časopisu MEDIUM. Ponúkame vám ukážku projektu, ktorý nás čaká a ukážku projektu, ako sa dá zútlulniť škola.

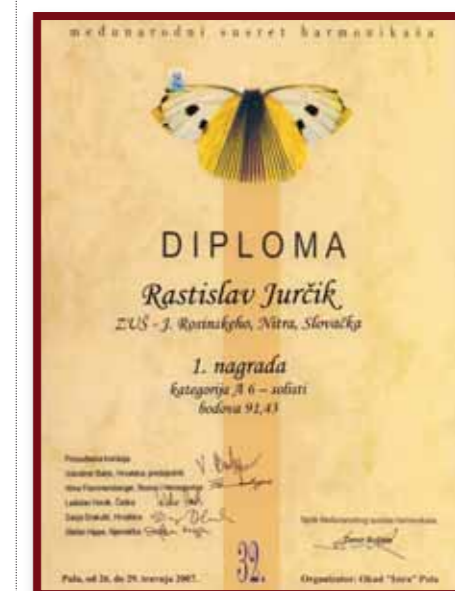
Na záver chcem vyjadriť vďaka všetkým sponzorom, grantovým agentúram a nadáciám, rodičom i deťom, ktoré podporili aktivity Združenia LEUSTACH a umožnili tak naplniť naše predstavy o smerovaní cesty na záchranu a ochranu kultúrneho dedičstva. Chcem sa poďakovať Nadácii Mgr. Petra Németha, že nám pomáha spoznávať, propagovať a zachraňovať pamiatky, ktorým ani čas neubral na kráse. Zároveň sa chcem poďakovať všetkým dobrovoľníkom a odborníkom za ich osobný prínos pri tvorbe a realizácii našich odborných programov.

*Mgr. Stanislava Blahová
predsedkyňa správnej rady
združenia LEUSTACH*

POMÁHAME nadaným deťom

Rastislav Jurčík zo ZUŠ J. Rosinského priniesol z Medzinárodnej akordeónovej súťaže „OKUD ISTRA“ ZLATO pre Slovensko.

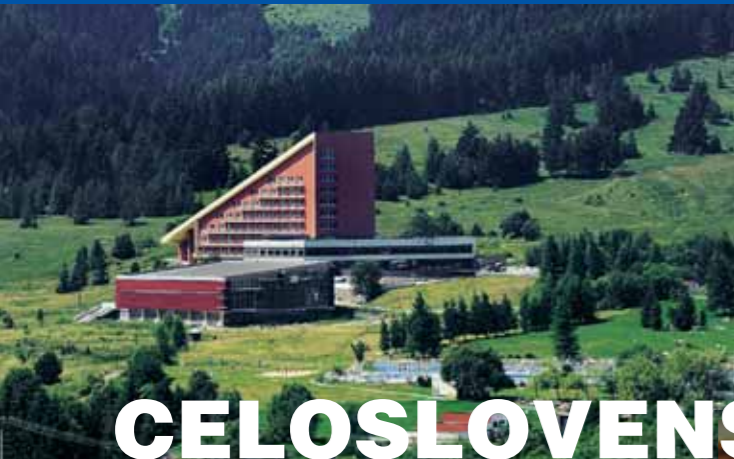
Vdňoch 26. – 29. apríla 2007 sa v chorvátskej Pule konal 32. ročník Medzinárodnej akordeónovej súťaže „OKUD ISTRA“. Súťaž má dlhoročnú tradíciu a koná sa v meste Pula, ktoré je považované za svetové stredisko akordeónového umenia.



Stretli sa tu súťažiaci z Chorvátska, Srbska, Čiernej Hory, Rakúska, Bosny a Hercegoviny, Česka, Fínska, Francúzska, Talianska, Nemecka, Poľska, Maďarska, Ruska a Slovenska. Ich počet prekročil číslo 700. Úroveň bola veľmi vysoká, po umeleckej, technickej aj výrazovej stránke. Porota hodnotila výkony sólistov, komorných telies a orchestrov. Porotcovia boli profesori, skladatelia i svetovo uznávaní interpreti, ktorí pochádzali z rôznych krajín Európy.

Rastislav Jurčík z triedy Mgr. Anny Fintovej je žiakom 4. ročníka. Pravidelne sa zúčastňuje na rôznych akordeónových súťažiach, kde získal už mnohé ocenenia. Víťazstvo v Pule je jeho najväčším úspechom. Svojím geniálnym výkonom očaril nielen publikum, ale aj odbornú porotu. Pre ZUŠ J. Rosinského je jeho víťazstvo obrovským úspechom. Prvýkrát, aj vďaka Nadácii Mgr. Németha, sa podarilo žiakovi z Nitry priniesť zlato pre Slovensko.

Aj touto cestou mu prajeme veľa ďalších umeleckých úspechov.



Liptovský Ján; Hotel MÁJ 16. – 18. marec 2007

Tak toto boli základné indície víkendového stretnutia na celoslovenskom akreditovanom seminári lekárníkov, ktorý spoločnosť MED-ART zorganizovala v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou a generálnym partnerom – spoločnosťou ZENTIVA. Vráťme sa však trochu v čase a pripomeňme si jeho priebeh.

CELOSLOVENSKÝ akreditovaný seminár

16. marec 2007; 11.00 – 13.00 h

Slnkom zaliata Jánska dolina privítala v priestoroch zrekonštruovaného hotela Máj 250 účastníkov z celého Slovenska. Hotelová hala sa stala počas celého seminára priestorom pre rozsiahle diskusie a bohaté odborné prezentácie 17 zúčastnených výrobcov a našich dodávateľov.



16. marec 2007; 13.00 – 19.00 h

V zastúpení spoločnosti MED-ART privítala zúčastnených konateľka Mgr. Hilda Némethová. Vo svojom príhovore poďakovala prítomným lekárníkom za úspešnú spoluprácu, odborným prednášajúcim a farmaceutickým firmám za naplnenie spoločného cieľa – byť partnerom Slovenskej lekárskej komory pre sústavne vzdelávanie farmaceutov a v neposlednom rade aj generálnemu sponzorovi spoločnosti ZENTIVA za spolupodieľanie sa na organizácii tejto celoslovenskej akcie.

Odborný program prvého dňa zahájila svojou prednáškou MUDr. Szekyová oboznámiac s novými trendami v modulácii črevnej mikroflóry – synbiotikami. Kožnej problematike sa venoval PharmDr. Schlegl v príspevku „Melanocyty lokalizované v bazálnej vrstve ľudskej epidermy“. Terapia syndrómu suchého oka bola dominantná v spoločnej prednáške MVDr. Pohleovej a MUDr. Veselého. Vystúpenie populárneho Jana Novotného umožnilo nahliadnuť do marketingovej kuchyne podpory prípravku Kapvital využitím známych tvárí slovenského šoubiznisu. Nasledovali probiotiká v každodennej praxi lekárnika prezentované RNDr. Waldeckerom a skúsenosti MUDr. Andela z vlastnej ambulancie o tom, ako si poradiť s krvácaním a zápalmi v ústnej dutine. Otázkam moderných trendov v dojčenskej a detskej výžive sa vo svojej pútavej prednáške venoval Doc. Dr. Kuchta, CSc.

Na záver prvého bloku odborných prednášok odznel príspevok MUDr. Uličianskeho „Postavenie Glimepiridinu a Melfoformínu v liečbe diabetes mellitus 2. typu“.

16. marec 2007; 19.00 – ...

Piatkový „Spoločenský večer“ prebiehal vo víre diskotéky, sprevádzanej ochutnávkou miešaných nápojov. Spríjemňovali ho stretnutia a posedenia kolegov a starých priateľov – lekárníkov, na ktoré je popri každodennej práci tak málo času.



CELOSLOVENSKÝ akreditovaný seminár



17. marec 2007; 14.00 – 16.00 h

Popoludňajší odborný program pokračoval motivačnými prednáškami Ing. Knižku o psychologických aspektoch vedenia pracovného tímu lekárne a prieskumoch spokojnosti zákazníka lekárne. Na konkrétnych a praktických príkladoch ukázal, ako je dôležité v praxi sa občas postaviť na druhú stranu táry a vcítiť sa do pocitov a problémov nášho partnera, v prípade lekárne – pacienta.

17. marec 2007
16.00 – 20.00 h

Nasledoval bohatý sprievodný program. Adrenalínu chtiví si zajazdili na štvorkolkách. Relax a oddych ponúkol hotelový bazén s termálnou vodou, vírivé vane, hydromasáže či sauny. Aktívnejší sa venovali aquaerobiku, spinningu i kalanetike. Vo štvrtok do neskorého večera praskal Salón krásy so všetkými službami: kozmetikou a kaderníctvom počínajúc a manikúrou a make-upom končiac.



17. marec 2007; 20.00 – ...

Zrelaxovaní a skrášlení sme sa zúčastnili „Jánošíkovo večera“ s folklórnym súborom Fatran. Večer bol plný ľudovej hudby, tanca, miestnych zvykov a tradícií. Ej veru, mnohí z nás si aj s chuťou zakrepčili. A akáže by to bola veselica bez dobrého vína z ponuky skúseného someliéra a dobrého syra na zahryznutie? Veru, ani to nechýbalo.

Poslední lekárnici opustili pohostinný hotel Máj.



18. marec 2007; 10.00 – ...

My veríme, že program stretnutia, či už odborný alebo spoločenský, splnil očakávania všetkých zúčastnených, že naši úspešní odberatelia získali nielen nové odborné informácie, ale že pookriali aj na tele a na duchu.

Už teraz sa tešíme na opätovné stretnutie v jesennom termíne.



Po dlhom zimnom období konečne prišla jar a nastal čas, kedy je možné opäť spoznávať krásy iných krajín a kultúr. Spoločnosť MED-ART zorganizovala pre vás v dňoch 21. – 22. apríla víkendový spoznávací zájazd do starobylého Krakowa.

KRAKOW

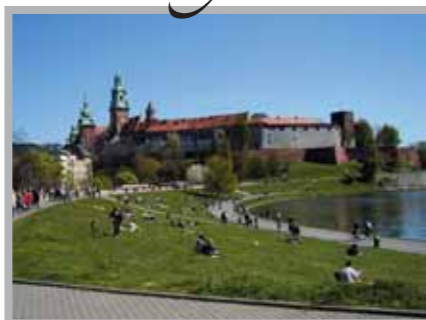
mesto mnohých tvári

víkend v solnom labyrinte

Krakow je mesto mnohých tvári. Predovšetkým je známy ako hlavné mesto kultúry a festivalov v strednej Európe. Každý mesiac sa tu niečo deje, dá sa vidieť niečo nezvyčajné. Historickými uličkami sa prechádzajú turisti, miešajú sa jazyky z rôznych kútov sveta. Krakow sa oplatí navštíviť aj kvôli architektonickým pamiatkam. K hlavným atrakciám mesta patrí kráľovský zámok Wawel a Hlavné námestie. Obdivovať však možno aj budovu jednej z najstarších univerzít na svete (Collegium Maius bola postavená r. 1364), množstvo kostolov, bazilik a kláštorov či starobylé uličky okolo Rynku.



Žiadne mesto Európy nemá také námestie (Rynek główny) ako stredoveký Krakow. Sukiennice sú postavené v renesančnom štýle a zdobia ich atika majstra Gucciho. Najkrajšia svätyňa Poľska, Mariacka Bazilika, bola postavená na konci 13. storočia na mieste skoršieho románskeho kostola. Bazilika sa pýši dvoma vežami, z ktorej sa každú hodinu ozýva slávny krakovský „hejnaľ“.



V súčasnosti sa repertoár hejnaľa rozšíril o obľúbenú pieseň Jána Pavla II., ktorá bude každý rok znieť v deň jeho úmrtia a pohrebu. Zvláštnosťou Mariackeho kostola je jedno z najväčších stredovekých súsosí z 15. storočia. Tvorí ho dvanásť pozlátených a polychrómovaných, veľmi precíznych a realisticky vyrezaných postáv z lipového dreva starého päťsto rokov. Ďalším skvostom Krakowa je Kráľovský Wawel. Kedysi bol poľským hlavným mestom a väčšinu poľských kráľov korunovali práve tu.



Kráľovský zámok stojí na pahorku, na ktorom bol okolo roku 1000 postavený prvý predrománsky kostol. Jeho pozostatky sa zachovali dodnes. Hrad a opevnenia sa začali stavať v 13. storočí. Následkom mnohých poškodení bol neustále



Účastníci aprílového spoznávacieho zájazdu do Krakowa.

obnovovaný a rekonštruovaný, no na kráse nestratil.

WIELICZKA – solná baňa – človeku, ktorý ešte o tomto mieste veľa nepočul, nič mimoriadne nenaťadá. Ale keď zídete do podzemia po 378 drevených schodoch do hĺbky 64 metrov, začne sa pred vami odvíjať príbeh viac ako 900 rokov starý, spojený s ťažbou kamennej soli.



Je až neuveriteľné, čo všetko dokázali ľudské ruky tak hlboko v podzemí. Od komory Mikuláša Koperníka cez Kaplnku sv. Antonína, komory Janowice, spalone, sielec po Kaplnku sv. kríža, sv. Jána až po Kaplnku sv. Kingy, kde sa v hĺbke viac ako 101 metrov dodnes každú nedeľu slúžia omše. Fantastická výzdoba vytesaná len z kamennej soli vás sprevádza na každom kroku. Po viac ako 3 hodinách v podzemí s určitou každým návštevník vychádza na svetlo sveta s neopísateľnými a nezabudnuteľnými zážitkami.

V Krakowe možno nájsť mnoho vecí, ktoré sa inde na svete nenachádzajú a málokto o nich vie. Či sú hodné videnia? My, ktorí sme už Krakow navštívili, tvrdíme, že určite áno. Rozhodnite sa však sami, možno pri opätovnej návšteve spolu s MED-ARTom.

MED-ART

vás pozýva

DIETETICKÝ SEMINÁR

V rámci sústavného vzdelávania vás srdečne pozývame na celoslovenský odborný seminár, ktorý sa uskutoční v období výstavy Agrokomplex 2007, v sobotu 18. augusta 2007. Odznejú prednášky so zameraním na diétetiku a celiakiu. Súčasťou odborného programu je aj návšteva potravinárskeho veľtrhu a odborné prezentácie firiem.

CESTUJTE SPOLU S NAMI

Cykloplav – Južné Čechy

Pre športovo nadaných farmaceutov so vzťahom k vode a záujmom o turistiku, a najmä cykloturistiku, sme v mesiaci september pripravili splav na riekach Labe alebo Lužice v prostredí krásnej prírody a mestečiek v Južných Čechách. Počas štyroch dní je naplánovaná cykloturistika a splav s prehliadkou okolitej prírody v spojení s historickým dedičstvom tejto oblasti.



Víkend v Paríži

Historické pamiatky Notra Dame, Latinská štvrť, Sorbone, Pantheon, Champ – Elysées či Arc de Triomphe, romantická večerná plavba po Seine a nezabudnuteľný pohľad na osvetlenú nočnú Eiffelovu vežu. Čo viac si môžete priať!? Umožníme vám nahliadnúť do mesta rôznych národov i národností, do mesta umenia, kde čas nehrá žiadnu úlohu. Poďte s nami 16. až 19. septembra 2007 letecky do Paríža a neolutujete. Počas troch dní uvidíte nielen všetky jeho pamätihodnosti, ale aj kráľovský zámok a záhrady vo Versailles, prehliadku Louvre a Námestia umelcov. Pešia prechádzka po Montmartre, nákupy a zábava v Moulin Rouge len umocnia váš víkend v hlavnom meste Francúzska – v Paríži.



VÝSTAVA KVETOV

Milovníci vône a farieb kvetov a rýchlej plavby loďou sú srdečne vítaní na jednodňovom výlete za výstavou kvetov v rakúskom Tullne. Už po druhýkrát sa spolu s nami vydáte 26. augusta 2007 do malebného mestečka, v ktorom vás čaká kvetinový raj. Nenechajte si ujsť možnosť pokochať sa nádhernými kvetinovými kreáciami, ktoré vytvorila ľudská fantázia.



Farmaceutický veľtrh EXPOPHARM 2007

Tohtoročný farmaceutický veľtrh EXPOPHARM 2007 sa uskutoční v dňoch od 27. do 30. septembra 2007 v Düsseldorfe v Nemecku. Po prilete je pre všetkých pripravená prehliadka starého mesta Altstadt s pôsobivými historickými budovami a množstvom štýlových krčmičiek, umeleckých galérií a exkluzívneho klenotníctva v krásnych barokových domoch, návšteva jednej z najúžasnejších ulíc Königsallee s elegantnými nákupnými arkádami. Po návšteve pulzujúceho centra mesta zrelaxujete v najstaršom nemeckom verejnom parku Hofgartenhaus. Okrem celodennej návštevy veľtrhu sa v tretí deň pobytu uskutoční prehliadka rokokovej architektúry Schloss Bernath.



Na mesiac september je naplánovaný aj jesenný zájazd do Ríma a Neapola. Program a bližšie upresnenie termínov vám poskytneme na marketingovom oddelení.

Bližšie informácie k pripravovaným marketingovým aktivitám žiadajte u svojich teleoperátorov na závodoch alebo priamo v centrále marketingového oddelenia:
e-mail: marketnr@medart.sk, tel.: 037/77 53 702

O New Yorku sa toho popísalo a povedalo už veľa. O jeho Canal Street už podstatne menej. Dlhú som rozmýšľala, ako ju čo najvýstižnejšie pomenovať. Je dlhá, špinavá, hlučná, preludnená... napriek tomu má v sebe neskutočné čaro. Vonia takou tou človečinou celého sveta a najviac ju snáď vystihuje prirovnanie „bazár“ New Yorku.

Newyorská



vás vtiahne do útrobov

Keď sa odveziete „červenou“, metrom, smerom z Penn Station (vlaková stanica) a vystúpíte na zastávke pod názvom Canal Street, najprv sa pred vami objavia pre New York príznačné mrakodrapy. Vy sa však vyberiete hore, do kopca, smerom Downtown, do centra... Mrakodrapy a vyblískané budovy pomaly miznú. Na ulici vyrastajú postupne menšie a menšie budovy, staršie a ošarpanejšie. Čím viac však strácajú krásu, lesk a farbu, tým pôsobia podmanivejšie. Ak sa ulicou Canal Street vyberiete dopoludnia, okolo deviatej, vidíte ju prebúdzajú sa. Pred vami postupne vyrastá čínske mesto. Ešte pozatvárané okienka sa otvárajú. Malí Číňankovia stavajú stoly, zaplňajú regály, vyhadzujú odpadky ešte z predošlého dňa... Vykladajú tovar, ktorý neživí len ich rodiny v USA, ale aj celé generácie v samotnej Číne. A zrazu, táto z rána prázdna a všedná ulica, vyzerá ako jeden obrovský pouličný supermarket. Z jednej strany na vás kričí Arab „kúpte si parfémy, spravím vám „very good price“, z druhej strany sa k vám prihovára Ind s „genuine leather“ try, buy...

tak kúpiť si jednu???? Ale ktorú??? Číňanka začne tie umelé vlasy rozbaľovať a nenápadne sa dohaduje na cenu. Ubezpečujem ju, že veď sa ešte vrátim. Na to na mňa úpenlivo pozrie a povie: „Ste môj prvý zákazník“ a je rozhodnuté. To jej predať nemôžem urobiť. Na prvých zákazníkoch sú poverčiví. Ak obchod s prvým zákazníkom nedopadne úspešne, boja sa, že smolu budú mať celý deň. Nakoniec sa dohodneme na cene. V taške spokojne nesiem svoj zabalený nový „image“ – tmavú bláznivú parochňu. Predavačka je tiež spokojná. Prvý obchod vyšiel, deň bude fajn.



■ Oáza pokoja uprostred preludnenej ulice – chrám Mahayana s Budhom.

Nakoniec sa odvážim vstúpiť do jedného zo stánkov. Na stenách visia nádherné kabelky, na stole sú na figurínach podmanivé parochne. Zatiaľ, čo si ich so záujmom prehlídam, prichádza ku mne nevtieravá Číňanka. Ona ešte netuší, ale mne práve v hlave skrsol ten šialený nápad, ktorý sa jej určite bude páčiť. Čo

Predo mnou zrazu vyrastajú tričká, hodinky, väčšinou napodobeniny svetoznámych značiek, a zrazu mi zrak oslepnú záblesk z vedľajšieho obchodu so šperkmi, zlatom, striebrom, diamantmi... a hneď vedľa plávajú kraby v obrovskej dóze. Predavač práve jedného nešťastníka zabíja. Kupujú ho Taliani. Sú si stopercentne istí, že je čerstvý. Vedľa



■ Z Canal Street vidno mrakodrapy New Yorku len ako kulisu nablískeho mesta.

mŕtveho kraba ležia ďalšie morské príšery. Živé, sušené, smažené, varené, pečené... a k tomu čerstvý šalát. Taký výber zeleniny, že mnohé druhy bežný Európan ani nepozná.

Po tomto maratone, ktorý útočí na všetkých päť zmyslov, prichádza oáza Canal Street. Na samom vrchu ulice sa totiž nachádza budhistický chrám Mahayana. Kedysi už z diaľky žiaril svojou pozlátenou strechou, tá je dnes v rekonštrukcii. Miestni mnísi vám buď nevedia, alebo nechcú povedať, čo sa s ňou stalo. Milo sa na vás usmievajú a vystierajú ruky smerom k pozlátenému budhovi. Ten sedí v lotose a víta prichodiacich. Na stenách visia obrázky z jeho života, na zemi, na stoličkách sedia ľudia. Prichádzajú sem z celého New Yorku, Ameriky, sveta – meditovať. Pútnici, turisti, dobrodruhovia... Zozadu počuť spúšte fotoaparátov, zoomy kamier. Fotiť je zakázané len v čase obradov. Tie sa pravidelne konajú v nedeľu o desiatej. Už 45 rokov. Mahayana chrám bol jedným z prvých budhistických stánkov, ktoré vyrástli v Spojených štátoch. Pri odchode si nezabudnite vybrať „papierový zväzok šťastia“. Na tom mojom stálo, že vraj som požehnaná a mám žiť tak, ako doteraz, šťastie je na dosah, stačí po ňom len siahnuť... S takýmto odkazom opúšťam chrám, sadám si na lavičku a začínam „svoju“ meditáciu. Na slnku, v dave ľudí, v hluku newyorských uličiek, pozerám na Brooklynský most a rozmýšľam, aký je ten svet rozmanitý a život zrazu jednoduchý. Canal Street je skutočne pulzujúcim kanálom New Yorku, ktorý vás stiahne do tých najhlbších útrobov mesta. So všetkým, čo k tomu patrí.

Dagmar Benešová, US



Kolkokrát ste si už položili otázku: „Aký je to asi pocit, stáť na veľkolepom Námestí sv. Petra? Ako asi v skutočnosti vyzerá jedinečné Michelangelovo dielo Posledný súd, ktoré zdobí Sixtínsku kaplnku?“ Kolkokrát ste sa túžili preniesť do doby rímskych gladiátorov a tribúnov, doby Júlia Ceasara? Splňte si svoje túžby a podte s nami 30. 8. až 3. 9. 2007 obdivovať obdivovaniu hodné.

OBDIVUJTE S NAMI

večné mesto obdivuhodné

Rím, jedno z najkrajších a najpôvabnejších miest na svete. Zdobia ho paláce a chrámy z minulých storočí. Z hlbín v ňom vystupujú trosky antických budov, vo svojich múzeách ukrýva umelecké poklady architektúry, sochárstva a maliarstva, literatúry a poézie. Hovorí sa, že sú tri Rímy nad sebou: moderný, renesančno-barokový a antický. V skutočnosti existujú vedľa seba a tvoria harmonický celok. Nechajte sa zlákať a vydajte sa spolu s nami spoznávať miesta, kde sa zastavil čas.



■ V srdci Ríma stojí Pomník Viktora Emanuela II., postavený na počesť nezávislosti Talianska.

Rímske fórum, najslávnejšie a najdokonalejšie miesto antického Ríma: nádherné chrámy, víťazné oblúky, najrozličnejšie pamätníky. Každé oko sa musí pristaviť pri tolkej nádhere, hoci uvidíte „len“ veľkolepé ruiny.

Keď skončíte prechádzku po Fóre, okolo pozostatkov chrámu Venuše a Romy, najväčšieho v starom Ríme, dostanete sa ku **Koloseu**, kde hlavným programom za čias Rimanov boli zápasy gladiátorov. Pápež Benedikt XIV. toto miesto, kde zahynuli tisíce kresťanov, ktorých zo zábravy predhadzovali levom vypusteným z podzemných kóji, zasvätil pamiatke Krížovej cesty, ktorá sa tu vykonáva dodnes.

Bazilika Sv. Pavla za hradbami – najskvostnejší chrám Ríma postavený na mieste, kde bol apoštol národov pochovaný. Interiér baziliky vyvoláva grandiózny a sugestívny dojem, v ktorom na vás dopadá z dvoch radov vysokých alabas-

trových okien mystické svetlo. Medzi oknami a stĺpmi sú zobrazení pápeži všetkých čias, počnúc sv. Petrom až po Benedikta XVI.

Isto vás uchvátí aj najväčší rímsky chrám zasvätený Panne Márii – **Bazilika Panny Márie Snežnej**. Legenda hovorí, že Panna Mária sa zjavila vo sne pápežovi Libériovi a prikázala mu vybudovať kostol na mieste, kde na druhý deň napadne sneh. Spomínaná udalosť je vyobrazená v stĺpovej chodbe Baziliky. Interiér baziliky ponúka veľkolepé divadlo nádhery a elegancie.

Slávne umelecké dielo Michelangela: Mojžiš, nájdete v **Bazilike Sv. Petra v okovách**. Baziliku dala postaviť vznešená cisárska dáma Eudoxia, na uchovanie vzácných okov, ktorými Herodes dal spútať Sv. Petra. Mojžiš je zobrazený v jednoduchom postoji, no vyžaruje z neho



■ Námestie sv. Petra – dve veľké krídla, tvorené do polobúky, sú akoby ochranná náruč Cirkev, ktorá objíma a berie do svojho univerzálneho objatia celé ľudstvo.



nevysloviteľná majestátnosť. Byť v Ríme a nebyť na veľkolepom **Námestí svätého Petra** vo Vatikáne, kde stojí takmer od čias prvých kresťanov **Bazilika Sv. Petra**, by bolo priam hriechom. Keď nesmrteľný génius Michelangelo vytváral podobu kupoly Baziliky, musel mať predstavu či túžbu, aby absolútne a nekonečne zasiahli dušu a zmysly každého, kto sa na kupolu pozrie.



■ Fontána di Trevi oživuje prúdmi vody námestíčko, kam návštevník prichádza z nepredvídaných a úzkych ulíc plných prekvapení.

Kolonáda, ktorá tvorí slávnostný vstup do Baziliky je najkrajším dielom majstra Berniniho. Paláce a vatikánske umelecké zbierky vytvárajú muzeálny komplex mimoriadneho významu nielen pre svoje bohatstvo a vzácne umelecké diela, ale aj dôstojnosti prostredia, v ktorom sú vystavené. Od čias renesancie až po súčasnosť niet takého veľkého umelca, ktorý by tu nezanechal nesmrteľnú stopu svojho génia.

Veľa strán by som musela napísať, ak by som vám chcela predstaviť najvýznamnejšie miesta Ríma a veľa strán by sa dalo písať aj o Vatikáne a vatikánskych múzeách. Veľa sa však môžete dozvedieť práve na spoznávacom zájazde, ktorý pre veľký záujem opäť organizujeme so zrušením SLOV-ITAL FORUM. Veď, ako sa hovorí: „Radšej jedenkrát vidieť, ako stokrát počuť.“

- ra -



Viete, že v roku 2007 si pripomínáme...

...400. výročie uvedenia opery Orfeus skladateľa Claudia Monteverdiho?

Claudio Zuan Antonio Monteverdi (tiež Monteverde, Cremona, 1567 – Benátky, 1643) bol taliansky hudobný skladateľ, jeden z najvýznamnejších kompozitov svojej doby.

Štýlovo patrí jeho dielo do obdobia prelomu renesancie a baroka. Monteverdi svojimi hudobnými inováciami významne prispel k zrodu barokového štýlu. Bol autorom mnohých profánnych a sakrálnych diel, významný je najmä ako dovtvrditeľ formy madrigalu a jeden zo zakladateľov opery. (Madrigal vstupuje do života okolo roku 1313 a jeho názov znamená báseň v materinskom, talianskom jazyku. Hoci ako literárny druh nepatrí pôvodne medzi vysoké umenia, prijali ho básnici Franco Sacchetti a Francesco Petrarca ako literárny impulz a zaslúžili sa o jeho kultiváciu. Hudobná forma je závislá od literárnej a predstavuje zhudobnenie najčastejšie trojriadkových strof – každá sa spievala na tú istú hudbu. Na konci veršov nasledovalo ritornelo, pridané riadky textu, prinášajúce jeho pointu, zhudobnené v inom melodickom štýle.)

Monteverdi bol prvým skladateľom, ktorý vo svojich dielach zámerne využíval disonanciu, a tým rozšíril harmonické možnosti európskej hudby. Jeho ďalšími významnými inováciami v oblasti techniky hry na strunové nástroje je zavedenie tremola (stáleho opakovania rovnakého tónu) a pizzicata (hra bruškami prstov namiesto sláčika) pre zvýšenie dramatického účinku hudby.

Krátko potom, ako florentský kompozitista Jacopo Peri ku koncu 16. storočia vytvoril operu ako nový hudobno-dramatický žáner, doviedol ju Monteverdi k jej prvému vrcholu a už počas svojho života bol vysoko hodnotený ako

operný skladateľ. Celkovo zložil osemnásť oper, zachovali sa však iba tri (l'Orfeo, l'Incoronazione a Il ritorno) a Lamento z opery l'Arianna.

Monteverdiho celoživotná piesňová tvorba, ktorú sústreďoval do svojich kníh madrigalov, demonštruje postupný prechod od polyfónneho štýlu rene-



■ Claudio Zuan Antonio Monteverdi

sancie k barokovej monódi. Jeho ôsma kniha madrigalov, posledná, ktorú sám pripravil na vydanie, sa volá Madrigaly vojnové a milostné (Madrigali guerrieri et amorosi). Je považovaná za vrcholné dielo madrigalovej tvorby vôbec.

Po smrti upadol Monteverdi do zabudnutia. Jeho dielo objavil až taliansky skladateľ a hudobný vedec Gian Francesco Malipiero, ktorý ho v šesťnástich zväzkoch vydal v rokoch 1916 až 1942. Od tých čias záujem o Monteverdiho postupne rastie. V súčasnej

dobe ho už považujeme za jednu z kľúčových postáv dejín európskej hudby a jeho diela sa hrajú po celom svete.

V roku 1607 skomponoval Monteverdi jednu z prvých oper vôbec, nazvanú l'Orfeo, po slovensky Orfeus. Bola napísaná na objednávku pri príležitosti usporadúvania každoročného karnevalu v Mantove, kde bola uvedená 22. februára a okamžite slávila veľký úspech. Opera sa skladá z prológu, v ktorom Duch hudby opisuje božskú moc hudby a piatich dejstiev. Dej je založený na antickom gréckom mýte o Orfeovi, ktorý sa snaží vyslobodiť svoju mŕtvu milenkú Eurydiku z podsvetia, hádu.

Orfeo sa vyznačuje dramatickosťou a živou orchestráciou. Monteverdi použil 15 viol, 2 husle, 4 flauty, 4 trúbky, 5 pozáun, cembalo, harfu, 2 malé varhany, prenosné varhany s trstinovými píšťalami (regal) atď. Opera je raným príkladom kompozície, v ktorej sú k jednotlivým partom priradené určité hudobné nástroje. Aj keď táto technika bola v čase vzniku Orfea používaná skladateľmi benátskej školy už dvadsať rokov, Monteverdi ju používa mimoriadne dôsledne a explicitne.

Hudba opery svojimi kontrastmi jasne vyznačuje tok deja, melodická linka je jasná. Autor používa štýl hudobnej monódie, rozvinutý v posledných desaťročiach 16. storočia florentskou Cameratou. Operou Orfeus Monteverdi vytvoril celkom nový žáner, dramma per musica, teda hudobnú drámu.

Carlo Goldoni (Benátky, 1707 – Paríž, 1793) je významnou osobnosťou európskeho divadla 18. storočia. Tento búrlivák a novátor talianskej dramatiky sa narodil 33 rokov po Moliérovej smrti. Bol súčasníkom Voltaira a Rousseaua, romantika Carla Gozziho, encyklopedistu Diderota. Ale v tom čase tiež Carl Schlee objavuje kyslík, James Watt parný stroj a Montgolfieri vzlieta balónom. Španieli bojujú s Britmi, Rusi s Tureckom, drobné vojničky ústia do sedemročnej vojny, až nakoniec v Paríži padne Bastila a Napoleon okupuje kus Talianska. A v tomto politickom a vojenskom vrení osemnásteho storočia divadelník, pôvodným povoláním právnik, Goldoni reformuje ľudovú Commediu dell'arte a dostáva taliansku komédiu z ulice na barokové javiská mestských búd aj palácov.

300. výročie narodenia Carla Goldoniho dramatika

V období, v ktorom dominujú myšlienky osvietenstva a do popredia sa dostáva nová meštiacka vrstva obchodníkov, Carlo Goldoni sa stáva nositeľom a propagátorom nenávratnej divadelnej reformy. Uskutočňoval ju postupne, pretože bol nútený rešpektovať návyky hercov a obecnstva. Spočiatku písal len text hlavnej postavy a ostatné ponechával na improvizáciu hercov. Postupne upúšťal tiež od masiek a ponechal len tri najdôležitejšie (sluhov). Napokon ruší masky ako ustálené typy úplne. Od abstraktných postáv komédií dell'art a klasickeho divadla prechádza Goldoni postupne k spoločensky podmienenému charakterom – charakterová komédia. Po prvýkrát sa divadelné texty začínajú písať; postavy sa zbavujú stereotypných masiek a získavajú jednoznačne definované psychologicko-sociálne charaktery. Z predstavení sa strácajú literárne jazykové registre a na javiskách sa objavuje hovorový jazyk, dokonca dialekt. Divadlo sa tak stáva prostriedkom na pochopenie reálneho sveta i histórie, ako aj jeho zhmotnením. Jeho disciplinované hry, v ktorých im-

provizáciu nahradil presnými, zo života odpozorovanými dialógmi, sú prijímané najprv rezervovane. Vlastne celý život autora stretávali veľké divácke úspechy, striedané s nepochopením.

K jeho najznámejším komédiám patria: Sluha dvoch pánov, Mirandolina, Benátska vdovička, Grobiani, Vejár, Zhýralý lakomec a ďalšie. Hrdinka komédie Mirandolina – majiteľka hostinca, najprv popletie hlavu schudob-



neným i bohatým šľachtickým nápadníkom, ale potom ich odmietne a vydá sa za prostého čašníka. V komédii Grobiani predvádza Goldoni konflikt medzi štyrmi benátskymi obchodníkmi, ktorí si želajú, aby svadba ich detí bola uzavretá podľa starých, prísnych mravov a mladými snúbencami, ktorí chcú naopak

osláviť svoju svadbu hlučnou hostinou. Pomocou manželky jedného z obchodníkov, výrečnej pani Felicie, sa mladým nakoniec podarí presadiť svoje. Táto hra, ktorá sa na rozdiel od Mirandoliny nesústreďuje na jeden hlavný charakter, ale vystihuje mentalitu i prostredie konzervatívneho meštianstva prostredníctvom niekoľkých postáv, je už vlastne prechodom k tzv. komédii prostredia (chorálna komédia). Goldoni je vždy aktuálny, radi sa s ním smežeme nad hlúposťou iných, pretože svedkami takýchto „úletov“ sme každý deň. Inšpiračným zdrojom jeho komédií boli neraz texty kočovných skupín. Tento typ ľudového divadla ďalej rozvíjal o nové témy odpozorované z reality. Goldoniho dielo je trvalé nielen preto, že odstránil masky, a že tak prinútil hercov, aby dôkladne zmenili spôsob hry, ale aj preto, že osobnostne vykreslil vtedajšie mravy, a že túto kresbu zasadil do scénického ruchu často priam neodolateľného a založeného na živom, šľavnomat satirickom dialógu.



■ Carlo Goldoni – významná osobnosť európskeho divadla 18. storočia

MOTTO:

Príroda a celá jej krása, ba celý svet je ako nádherná kniha, ale nemá cenu pre toho, kto nevie čítať.

Carlo Goldoni



POVEDAŤ PRIMERANE,

Každý má z času na čas deň „pod psa“. Nevydarené maličkosti sa násobia geometrickým radom. Od takýchto situácií je už len krôčik k stresu, konfliktu či frustrácii. No možno im predísť alebo ich aspoň riešiť jednoduchou priateľskou komunikáciou. Stačí byť asertívny.

ASERTIVITA – je schopnosť zdravo a primerane sa presadiť. Schopnosť, ktorá umožňuje jasne formulovať postoje. Asertívny človek uplatňuje svoje práva bez toho, aby niekoho zosmiešňoval alebo urážal. Dokáže byť láskavý, vie oponovať aj vyjadriť obdiv a pochvalu či prijať kritiku. Zároveň nedovolí, aby mu upierali jeho práva.

■ Príklad:

Šéf žiada od svojho podriadeného, aby prišiel cez víkend do zamestnania.

Agresívny podriadený vybuchne a útočí, že je to priveľa a obviní šéfa, že nerešpektuje jeho právo na oddych.

Neasertívny zamestnanec si začne vymýšľať dôvody, pre ktoré nemôže cez víkend byť v práci.

Asertívny reaguje polutovaním, že sa na víkend tešil a do práce nepríde. Alebo ak uváži, že šéfovi treba vyhovieť, žiada náhradné voľno alebo finančné ohodnotenie.

■ Ako príklad rôzneho správania môže slúžiť aj situácia, kedy váš stály obchodný partner, s ktorým máte dobré vzťahy, sa vám pokúša nanútiť obchod, o ktorý nemáte záujem. Nechcete s ním však prerušiť spoluprácu.

Neasertívne je zoširoka zdôvodňovať, že ponuka je neprijateľná, váhať, vyhovárať sa na okolnosti.

Za primeranú – asertívnu reakciu sa považuje rázne ponuku odmietnuť, opakovať svoje stanovisko, obmedziť diskusiu len na ponúkanú transakciu.

Odporúča sa nemeniť rozhodnutia počas diskusie. Aj v ďalších situáciách, aké sa pritrafia takmer denne – keď vám v reštaurácii naservírujú malú porciu, alebo vám predavačka chce nanútiť koniec salámy, skúste využiť systém preskakujúcej gramoplatne. Zdvorilo opakujte svoju požiadavku.

Inou metódou je technika otvorených dverí, keď prijímate kritiku, nebráňte sa jej, vyjadrite s pripomienkami súhlas, ale aj napriek tomu opakujte svoju požiadavku. Pri technike prijateľného kompromisu uvážia obe strany požiadavky, argumenty a snažia sa nájsť prijateľné riešenie.

Technik asertívnej komunikácie je viac, dôležité je ich prepojenie. Ako vyplýva z modelových situácií, asertivitu vnímame ako schopnosť človeka nadviazať a rozvíjať primeranú komunikáciu ľudí. V zamestnaní je najdôležitejšie, že asertivita vytvára priestor na primerané riešenie pracovných úloh.

čo cítime, je ťažké, no zdravé



■ Mimika agresívneho človeka často vyjadruje rozhorčenie a hnev, jeho pohyby sú trhané.

Ako asertívny možno nebudete všeobecne obľúbený, no budú vás rešpektovať. Napokon city a pocity sú v zamestnaní vždy až na druhom mieste.

KONFLIKTY PATRIA K ŽIVOTU

Asertívne správanie určité percento ľudí ovláda a vie ho uplatniť aj vo veľmi zložitých situáciách. Je však veľa takých, ktorým je cudzie a dokonca ho mylne považujú za agresívne. Chceli by povedať, čo cítia, s čím sú nespokojní, no nedokážu to. Radšej sa podvolia a v kútiku duše sa trápia, nemo obviňujú okolie, seba alebo oboje.

Dostávajú sa tak do akéhosi nezastaviteľného kolotoča. Ten potom podmieňuje vznik záťažových situácií, stresov, konfliktov či frustrácií. Mnohí ani netušia, že ten kolotoč možno zastaviť či aspoň spomaliť. Neurobí to za nich žiaden správca lunaparku. Jediným dozorcem nad chodom kolotoča si je človek sám.

Osobnosť človeka sa od malička utvára aj vďaka dedičným a spoločenským vplyvom. Postupom času sa osobnosť formuje aj pod vplyvom záťažových situácií. Je to predovšetkým zamestnanie, ktoré záťažové situácie ponúka plnými hrstami. Práca pod časovým tlakom, sťažené vykonávanie práce, neovládanie novej techniky. Od záťažovej situácie je blízko k vyhrotenejšej forme – stresovej. Hoci sa stresu nedá vyhnúť, dá sa odporúčať analýza správania – po odznení stresových podnetov poznanie vlastných adaptačných schopností, odolnosti. Dôležitý je aj úspech pri prekonávaní prekážok v minulosti.

KONFLIKTY SÚ NEVYHNUTNÉ

Hoci môžeme mať pocit, že konflikty sú niečo nevhodné, sú nevyhnutnou súčasťou našej existencie, dôkazom, že nie sme všetci rovnakí. Neznamená to, že sa musíme so všetkými konfliktami zmieriť, skôr by sme mali hľadať cesty konštruktívneho riešenia.

V zamestnaní treba rozlišovať medzi konfliktami, ktoré vznikajú ako boj ideí a názorov, a neproduktívnymi – osobnými konfliktami, ktoré vznikajú ako sprievodný znak komunikácie. Pomáha, keď sa oddelí podstata konfliktu od emócií.



■ Mimika agresívneho človeka často vyjadruje rozhorčenie a hnev, jeho pohyby sú trhané.

Asertivita je jeden z prijateľných postupov, ako na kritiku (a mnohé konfliktné situácie) reagovať. Lenže stať sa asertívnym, čiže naučiť sa ovládať a korigovať svoje správanie, nie je jednoduché ani samozrejmé. Nestačí sa naučiť niekoľko fráz a používať zopár gest. Je to rovnako

náročné ako učiť sa cudzí jazyk. Bez poznania faktorov, ktoré nás obklopujú (záťaž, stresy, konflikty, frustrácie) a bez poznania seba samého nikdy nedokážeme efektívne riešiť záťažové situácie.

V odbornej literatúre sa za základné prvky asertivity považuje:

- Vyjadrovať vlastné pocity primeranou formou.
- Schopnosť požiadať o to, čo potrebujeme.
- Nehovoriť „áno“, keď sa nám žiada povedať „nie“.
- Prijatť odmietnutie bez pocitu urážky.
- Vedieť povedať „nie“.
- Vedieť vyjadriť kritiku, ale aj pochvalu.

Asertívne správanie je veľmi dôležité pre dobre fungujúci tím. Tí, ktorí na to prišli, sa zúčastňujú na kurzoch, kde si osvojujú základy asertivity. V kurzoch je možné prehľbovať túto spôsobilosť, prípadne si ju osvojiť.

AKO POZNÁME ČLOVEKA

Asertívneho – má priamy pohľad, plynulé odpovede, vrelý tón hlasu, gestá sú v súlade s obsahom reči, mimika je uvoľnená, prejav sprevádza úsmev.

Neasertívneho – vyhýba sa priamemu pohľadu očí partnera, jeho reč je prerušovaná, odpoveď na otázku prichádza oneskorene, hlas má tichý, nevýrazný, gestikulácia je neprimeraná, mimika vyjadruje obavy a strach.

Agresívneho – často skáče do reči, má silný tón hlasu, pohyby sú trhané a neprimerané situácii, mimika vyjadruje iróniu, rozhorčenie, hnev.

Život sa niekedy podobá zápasu v ringu, kde hráč znesie len určitý počet úderov, kým je odpočítaný. Teda aj človeka zasiahne počas dňa viac úderov (zlé správy, hádky, rozpory...) a je lepšie odísť, ak je to možné, z ringu von. To znamená odložiť všetky dôležité rokovania, vyhýbať sa ľuďom, s ktorými hrozí konflikt, upokojiť sa, relaxovať. Najviac chýb a priestupkov proti duševnej hygiene urobí človek v takých situáciách, v ktorých je rozčúlený. Ak nepozná pravidlo o včasnom odchode z ringu, pokúša sa sknokať druhých, a sám sa postupne odpočíta.

Z knihy Libora Mička: Duševná hygiena

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE
a získajte knižnú publikáciu
„PLÁNOVANIE MALÝCH ZÁHRAD“



- záhrady v rozmanitom prostredí
- 15 detailných návrhov záhrad

Praktické a užitočné informácie o zhotovovaní dlažby, terás či dvorčekov, múrov, chodníkov, schodov, plotov, pergol a oblúkov, skalničiek i vodných nádržíek.

Plány vysádzania rastlín na každé miesto v záhrade vrátane slnečných, tienistých či vyvýšených záhonov, močaristých plôch i sutinových záhonov.

Súťažná otázka:

Kedy sa koná tohtoročný celoslovenský seminár, zameraný na diétetiku a celiakiu?

Uzávierka súťaže je 3. augusta 2007.

Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu:

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

AKÚ VEĽKÚ ISTOTU potrebujete pre život?

Odpoveď na túto otázku sa bude líšiť od človeka k človeku. Každý z nás je totiž iný. Aj vy. Máte svoje potreby, svoje sny, záľuby, rodinu. A najmä – možnosti väčšiny z nás sú limitované rôznymi faktormi. Niečo však máme spoločné. Určitú istotu potrebujeme všetci. Práve preto uvádza spoločnosť ING Životná poisťovňa, a. s., na trh **Životné poistenie KOMPLET**. Poistenie, ktoré kompletne vyhovuje vašim požiadavkám, prispôsobí sa finančným i časovým možnostiam a umožní vám nakladať s peniazmi presne tak, ako to práve potrebujete.

Životné poistenie KOMPLET vzniklo ako reakcia na neustále sa meniace potreby klientov a pri jeho príprave boli zohľadnené aj časom osvedčené vlastnosti produktov, ktoré ING Životná poisťovňa ponúkala doposiaľ. Životné poistenie KOMPLET je vhodné pre ľudí, ktorí potrebujú vo svojom živote garancie, ale zároveň by svoje peniaze radi zhodnocovali. Jeho základným stavebným kameňom je preto tradičné poistenie pre prípad dožitia, čo znamená výplatu garantovanej poistnej sumy na konci poistenia. Už vo svojej najjednoduchšej verzii však životné poistenie KOMPLET ponúka aj možnosť vrátenia zaplateného poistného v prípade, že sa poistený konca poistenia nedožije, ako aj poistenie pre prípad úrazu s trvalými následkami, vrátane smrteľných. Samozrejmosťou je možnosť pripoistenia pre prípad úmrtia, ktoré zmierni finančné problémy rodiny, ak dôjde k takejto smutnej udalosti. Základnú verziu Životného poistenia KOMPLET možno ďalej rozširovať o širokú škálu pripoistení, vrátane pripoistenia detí. Životné poistenie KOMPLET ponúka aj možnosť flexibilne investovať voľné finančné prostriedky alebo možnosť poistiť dve osoby (druhá poistená osoba nemusí byť vaším manželom/manželkou ani príbuzným) jednou poistnou zmlouvou, čím sa výrazne zjednoduší uzatváranie poistenia a napríklad aj platenie poistného.

Chcete zistiť, aká kombinácia pripoistení by bola najvhodnejšia pre vás? Dajte si finančným poradcom užiť Životné poistenie KOMPLET presne na mieru.

Životné poistenie **KOMPLET** od ING kombinuje garancie tradičného poistenia a profesionálne zhodnocovanie financií. Stačí jediná zmluva pre všetkých členov rodiny. Rieši viac potrieb ako ktorékoľvek iné poistenie na trhu. Umožňuje vyššie výnosy vďaka investíciám do podielových fondov. Je vysoko flexibilné, prispôsobí sa vašim časovým potrebám a finančným možnostiam. Nízke minimálne poistné zvládne zaplatiť každý. Je daňovo odpočítateľné.

VEĽKÝ partner pre vaše investície, dôchodok, poistenie a bankovníctvo

Ak hľadáte istotu, oprite sa o skutočne veľkého partnera.

Spoločnosť MED-ART ideálne zabezpečila svojich zamestnancov. Myslíte na niečo podobné? Poradte sa u profesionálov z ING.

ING Životná poisťovňa, a.s.
pobočka Nitra
Mlynská 4
941 01 Nitra
tel.: 00421 918 464601
daniel.pisarcik@ing.sk



ZBAVTE SA NERVOZITY A STRESU pomocou homeopatie



Čo je to stres? Jednoducho povedané, každá situácia, ktorá nepriaznivo vplyva na organizmus. To nie sú len životné krízy alebo problémy v zamestnaní v podobe návalu práce a nedostatku času, ale aj bežné infekcie a poranenia. Krátkotrvajúci a občasný stres nie je zlý, pretože nás vybudí k lepším výkonom, ale dlhodobý stres je škodlivý. Prejavuje sa na rôznych úrovniach organizmu. Niektorí pociťujú nepríjemné búšenie srdca, trpia bolesťami hlavy, zvýši sa im krvný tlak, iní majú ťažkosti s trávením, bolesťami žalúdka či hnačkami. U väčšiny sa nervozita prejavuje poruchami spánku, celkovou podráždenosťou a nesústredenosťou.

■ AKO SI POMÔCŤ PRI STRESE

Prevenca je vždy lepšia ako liečba a platí to aj v tomto prípade. Pokiaľ sa dá, treba si zorganizovať prácu tak, aby sa dané úlohy dali reálne splniť. Niekedy pomôže trochu pozmeniť životnú filozofiu a utriediť si poradie hodnôt. Homeopatické lieky sú vyrobené z prírodných látok a **odstraňujú prejavy nervozity na nervovej aj telesnej úrovni**. Pôsobia nielen na nervozitu spojenú s úzkosťou, strachom a búšením srdca, ale majú aj spazmolytické účinky, čím uvoľňujú krčce na úrovni rôznych orgánov. Homeopatické lieky sa dobre osvedčili aj **u študentov v skúšobnom období**. Stovky strán učebného textu a nedostatok času sú súčasťou študentského života. Ak k tomu pridáte ešte trénu a nervozitu pred skúškou, môže sa stať, že v úlohe neobstojíte. Prírodné lieky **upokoja organizmus bez toho, aby utlmili koncentráciu, prípadne vyvolali ospalosť alebo návyk**.

SÉDATIF PC – STRES, NERVOZITA, PORUCHY SPÁNKU

- nervozita s úzkosťou
- tréma
- poruchy spánku spôsobené stresom
- sprievodné prejavy nervozity (búšenie srdca, časté močenie, krčce v žalúdku...)
- zvýšená precitlivosť zmyslových orgánov
- účinok lieku potvrdený klinickou štúdiou



Výhody lieku:

- bez utlmujúcich účinkov
- bez návyku
- vhodný pre dospelých aj deti
- účinok potvrdený klinickou štúdiou

■ NERVOZITA U DETÍ

Aj deti v materskej škôlke sú vystavené stresu! Stačí im naozaj málo. Citlivo reagujú na zmenu prostredia, presťahovanie sa do nového bytu alebo príchod novej pani učiteľky do škôlky. Strach z nového a nepoznaného sa potom môže prejavovať **poruchami spánku, zlými snami, kričaním zo sna a celkovou nervozitou**. Nezriedka sa objavujú aj **bolesti bruška** s hnačkami či **bolesti hlavy**. Na všetky spomínané ťažkosti je homeopatická liečba ideálna. Je nechemická, bezpečná, na lieky nevzniká závislosť a hlavne je **vhodná pre všetky vekové kategórie** – od dočiat až po starých ľudí vrátane tehotných žien.

MUDr. Jana Mrázová

Bližšie informácie o liekoch nájdete na www.boiron.sk, kontakt na lekára homeopata na tel. číslo 02/49 102 210. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poradte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

SEDALIA – NESPAVOŠŤ A NERVOZITA U DETÍ

- prechodné poruchy spánku
- ťažkosti so zaspávaním
- nespavosť
 - s nočnými desmi
 - zo strachu z tmy
 - pri prerezávaní zubov
 - nadmerne zaťažených detí
- nervozita pri zmene prostredia
- nervozita a strach zo školy
- dávkovanie: deti od 2,5 roka: 1 odmerka ráno a večer (max. 10 dní pri samoliečbe, potom je potrebné vyšetrenie lekárom); deti od 1 do 2,5 roka: na odporúčanie lekára



Výhody lieku:

- 100-percentný prírodný liek
- preventívne aj liečebné pôsobenie
- rýchly a komplexný účinok
- bez vedľajších nežiaducich účinkov
- na liek nevzniká závislosť



BOIRON



„Umenie žiť je vedieť, ako vychutnať malé radosti a uniesť veľké bremená.“

William Hazlitt

Gemmoterapia

ako účinná pomoc
pri prevencii a liečbe alergií

Človek je odpradáva vybavený tak, že signál nebezpečenstva pre neho znamená prípravu na boj a následne útek. Organizmus sa mobilizuje a produkuje zložité biochemické reakcie, určené prapôvodne pre situácie, kedy išlo o život. My sme však sociálnu sféru povýšili natoľko, že naša myseľ aj telo reagujú tým istým spôsobom, akoby nám išlo o život, i v bežných každodenných situáciách. Je to vtedy, keď napríklad máme pochybnosti, či sa nám niečo podarí, keď stretávame nepríjemných ľudí, keď sa nám nedarí zladit' naše očakávania, tlačí nás čas, ba dokonca keď nás naši najbližší „otravujú“ svojimi požiadavkami. V konečnom dôsledku sme to vždy len my sami, kto rozhoduje o tom, či sa nás veci okolo dotýkajú, a do akej miery im to dovoľme.

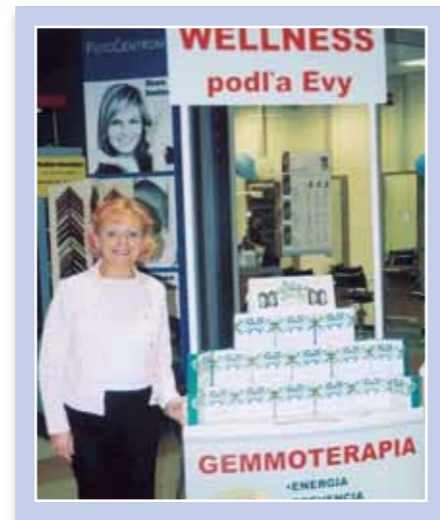
Či už chceme alebo nechceme, denne sa dostávame do kontaktu aj s mnohými mikroorganizmami, ktoré sú neodmysliteľnou súčasťou nášho okolia. Niektoré z týchto mikroorganizmov využívajú naše telo, do ktorého sa dostanú najmä prostredníctvom kože, ale aj cez sliznice dýchacieho a tráviaceho traktu, ako svoj „domov“, kde rastú a množia sa. Inokedy sa náš organizmus stretáva s neživými časticami rozptýlenými v okolitom prostredí. Za ochranu nášho organizmu proti faktorom vonkajšieho prostredia je zodpovedný imunitný systém. Imunitný systém odpovedá na ich prítomnosť úmerne agresívne ich pôsobenia a snaží sa z organizmu odstrániť všetko cudzie. Alergie vznikajú následkom špeciálnej senzibilizácie imunitného systému niektorých jedincov voči určitým fyzikálnym, chemickým alebo biologickým faktorom, ktoré sa označujú ako alergény. Pod alergiou sa rozumie od normy sa odlišujúca, zvýšená, resp. prehnaná reakcia imunitného systému na tieto alergény, ktorá sa získava opakovaným kontaktom s nimi. Preto sa často používa aj pojem precitlivosť. Dnes sa tento pojem používa výlučne pre získanú precitlivosť na určité látky, pôsobiace na telo zvonku. Alergény sú potom látky, ktoré majú schopnosť vyvolať alergiu. Môže ísť jednak o rastlinné látky – napr. peľ z tráv, produkty zvierat – napr. včelí jed, alebo kovy – napr. nikel, resp. chemikálie – napr. konzervačné látky. Najčastejšími peľovými alergénmi v strednej Európe sú: breza (apríl – máj), lieska (február – marec), jelša (február – apríl), trávy všeobecne (máj – jún), palina (august).

Alergie sú v posledných rokoch pozorované stále častejšie a vyskytujú sa už v detstvom veku. Možnou príčinou toho je stále stúpajúce zaťažovanie prostredia nečistotami, ale aj zmena spôsobu života a stravovacích návykov, ktoré sú spojené napr. so zvýšenou konzumáciou potravín a liekov. Zaujímavý je poznatok z najnovších výskumov, že jednou z najzávažnejších príčin množiaceho sa výskytu alergií v prvých rokoch života malých detí je v prehnanej hygiene. Podľa výsledkov štúdie tak mestské deti trpia na alergiu až 15-krát častejšie než deti, ktoré boli už v rannom veku vystavené rôznorodým vplyvom peľu tráv, obilia, stromov, ako aj zvieracích chlupov, resp. výlučkov.

Najúčinnejšou prevenciou a liečbou alergie je obmedzenie kontaktu chorého s antigénom, na ktorý je precitlivý. Prostredie, v ktorom sa chorý pohybuje, by malo byť zbavené alergénov – napr. byt bez koberec, záclon a závesov, používať napr. anti-alergické paplóny, nad ránom by sa nemali otvárať okná, pretože najviac alergénov je v ovzduší ráno, najmä pri veternom počasí. Na priebeh ochorenia majú výrazný vplyv i psychické faktory, genetické danosti, ale aj životospráva. Pre všetky formy alergií

v zásade platí, že síce existuje značná dispozícia, ale v princípe sa alergikom môže stať každý človek.

Alergie sú nočnou morou mnohých z nás. Liečba klasickými liekmi je často málo účinná. Je preto logické, že ľudstvo siaha aj po akupunktúre a homeopatii. Veľkým prínosom je fakt, že aj pomerne veľké množstvo prípravkov gemmoterapie sa vyznačuje neobvykle účinným vplyvom v zmiernení nepríjemných symptómov alergií. Pri liečení tinktúrami z čistých prírodných výťažkov s cieľom zlepšiť stav alergií, je dôležité najmä prečistenie organizmu – detoxikácia. Touto problematikou sme sa detailne zaoberali v minulom čísle.



■ Ing. Eva Karabinošová pri prezentácii prípravkov gemmoterapie v Centro Nitra.

Ďalej je veľmi dôležité zbaviť organizmus pliesní a posilniť činnosť pečene a ľadvín.

Ktoré sú teda základné tinktúry z bylín a púčikov, ktoré nám pri tom môžu pomôcť?

Predovšetkým **Plamienka zamatovohlúbiková**, ktorá čistí telo a ničí candidu albicans. Je vysoko účinná, pôsobí hlavne na alergické kožné prejavy. Podobné účinky, ale skôr na dýchacie cesty, má tinktúra **Šampiňón poľný** alebo **Nechtík lekársky**. Na prečistenie a posilnenie činnosti pečene je veľmi vhodná **Leuzea šušťivá** a **Pestrec mariánsky** (Silybum mariánske). Pri exzémoch zaberá často veľmi účinne **Pupalka dvojrôčná**.

Z púčikových tinktúr je tinktúrou číslo jedna zmes **Čierna ríbezľa – kalina – rozmarín** – prostriedok na prieduškové alergie aj na ekzémy s harmonizáciou činnosti pečene. Protialergický prostriedok vhodný predovšetkým pre deti a mladšiu populáciu je **Ruža šípová**. Praznivé protialergické pôsobenie, hlavne na ekzémové ochorenia, má tinktúra z **Bazy čiernej**. Ďalšími pomocnými bylinnými prostriedkami môžu byť gemmoterapeutiká z **Duba letného** na

regeneráciu slizníc, z **Buka lesného** a **Jaseňa štíhleho** na prečistenie organizmu, hlavne krvi. Rôzne kombinácie týchto bylinných prípravkov zostavené podľa ďalších zdravotných problémov už pomohli zlepšiť prejavy dosť problematických, často chronických alergií. Pri liečení kožných alergií sú vynikajúcim pomocníkom tiež bylinné výluhy zapracované do masťového základu.

Z mojich doterajších skúseností pri aplikácii tinktúr klientom sa ako najúčinnější javí:

I. Kúra na alergiu dýchacích ciest v nasledovnom zložení:

- **Kapucínka väčšia** alebo **šampiňón poľný** – prírodné antibiotikum bez nežiaducich účinkov, výrazne zlepšuje prieduškové alergie;
- **Nechtík lekársky** – priaznivo ovplyvňuje činnosť pečene a žľaz, zlepšuje astmu a kašeľ, zmiernuje zápal, posilňuje nervovú sústavu, zmiernuje zápal hrubého čreva;
- **Citrónovník rajský (grep)** – likviduje baktérie a pliesne, ktoré spôsobujú alergiu a zápal. Jeho vnútorné použitie je tiež veľmi účinné pri chrípke, nádche, astme, resp. opuchoch.
- **Čierna ríbezľa** – veľmi účinná pri zníženej funkcii nadobličiek, pri potrebe navodenia kortizonového efektu, pri ťažkých formách zápalov. Výborné anti-alergikum pri sennej nádche, ekzémoch, astme, má výrazné účinky pri zmiernení opuchov.
- **Hrab obyčajný** – priaznivo pôsobí na horné dýchacie cesty, hojí sliznice, lieči nádchu. Stimuluje tiež činnosť pečene, je vynikajúce antisklerotikum. Tlmí tiež zvýšenú krvácosť spôsobenú nedostatkom trombocytov.

Cieľom kúry je vyčistiť organizmus od pliesní a baktérií, zlepšiť dýchanie a regenerovať sliznicu dýchacích ciest. Často sa zlepšia dokonca aj astmatické problémy.

II. Kúra na zlepšenie kožných alergií v nasledovnom zložení:

- **Plamienka zamatovohlúbiková** – zlepšuje činnosť podžalúdočnej žľazy, čistí pokožku, priaznivo vplyva na ischemickú chorobu srdca. Má silné protinádorové a antibakteriálne pôsobenie.
- **Pupalka dvojrôčná** – zlepšuje stav atopického ekzému a lupienky, zmiernuje tiež účinky pri roztrúsenej skleróze, znižuje hladinu cholesterolu, krvný tlak, znižuje riziko vzniku náhleho mozgovej príhody.

- **Citrónovník rajský (grep)** – likviduje baktérie a pliesne, ktoré spôsobujú alergiu a zápal. Jeho vnútorné použitie je tiež veľmi účinné pri chrípke, nádche, astme, resp. opuchoch.
- **Čierna ríbezľa – kalina – rozmarín** – extrakt so zmesi púčikov likviduje alergiu, ekzémy, astmu, sennú nádchu a ich chronické podoby.

Tinktúry pôsobia proti príčinám týchto alergií – baktériám a pliesňam. Pre zlepšenie účinnosti je možné kúru doplniť o Štvorkvetovú masť, Nechtíkovú masť, prípadne olej z Grepového semienka.

Niekoľko slov na záver:

Je pre mňa veľmi potešiteľné akékoľvek zlepšenie zdravotných problémov mojich klientov, či už je to zlepšenie alergie dýchacích ciest, ktoré oberajú človeka o silu a energiu, alebo kožné alergické problémy, ktoré berú človeku klud a pohodu svrbením, často znemožňujú vykonávať bežné činnosti a komplikujú život v zamestnaní.

Bližšie informácie z oblasti gemmoterapie žiadajte na e-mailovej adrese: ekarabinosova@orangemail.sk, alebo telefonicky na čísle: **0918 175 735**

SÚŤAŽNÉ OKIENKO

REGENERAČNÁ KÚRA NA ALERGIU DÝCHACÍCH CIEST – má za úlohu vylepšenie stavu prieduškovvej a sennej alergie

SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ

Zapojte sa do súťaže a získajte **regeneračnú kúru na alergiu dýchacích ciest** (obsahuje tinktúry z čiernej ríbezle, grepu, nechtíka lekárkeho, kapucínky a hrabu), ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

Uvedte jednu z najúčinnějších tinktúr pri liečbe alergických ochorení u detí a mládeže.

Uzávierka súťaže je 3. augusta 2007. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornočermánska 4 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: Súťaž GEMMOTERAPIA





NAUČTE SA ŽIŤ

bezlepková diéta s celiakiou

Celiakia – slovo, za ktorým sa ukrýva veľa starostí, ale paradoxne aj radostí. Tie starosti viac-menej tuší každý. Ale radosti? Áno, celiakia je ochorenie, ktoré ak ostane nepoznané a tým neliečené, môže viesť k vážnemu poškodeniu zdravia. Pacienti s celiakiou kedysi aj zomierali, prípadne pri svojej chorobe doslova živorili a boli považovaní za nevyliciteľne chorých. Vďaka novým poznatkom o ochorení a zdokonalením diagnostiky je dnes väčšinou diagnóza stanovená včas. A tak pacient po zavedení bezlepkovej diéty neraz doslova rozkvitne a ak dodržiava bezlepkovú diétu dlhodobo, tak sa klinicky úplne uzdraví. A to je tá radostná stránka ochorenia.



Diétu dodržiavajúci celiatik je zdravý človek. Kým ale pacient a jeho blízki dosiahnu takýto stav, stojí ich to veľa námahy a sebazaprenia. Informácia o tom, že pacient nebude môcť do konca života konzumovať pšeničnú, jačmennú, ražnú a ovsenú múku, každého zaskočí a prakticky vždy nasleduje otázka: „A to nebudem môcť jesť chlieb?“ Tento fakt je síce kľúčový, ale pri oboznámení sa s ochorením a diétou z neho vyplývajúcou, zistíme ďalšie a ďalšie potraviny a ich zložky obsahujúce lepok.

Pri dodržiavaní bezlepkovej diéty neexistujú žiadne kompromisy. Táto požiadavka vyplýva zo samotného charakteru ochorenia. Celiakia je imunologicky sprostredkované ochorenie, preto aj stopové množstvo lepku môže naštartovať reakciu imunitného systému s následným zápalom tenkého čreva, ktorý v konečnom dôsledku spôsobí poškodenie črevnej sliznice a z toho vyplývajúcu poruchu vstrebávania životne dôležitých látok.

Mnohí vravia, že celiakia si vyžaduje pevné nervy a ja dodávam, že aj pevnú vôľu. Pacient, ktorý má možnosť stravovať sa doma a má príbuzných, ktorí mu pomáhajú pri zabezpečovaní a príprave bezlepkových jedál, túto vetu môže považovať za prehnajú. Na druhej strane ale väčšia skupina týchto pacientov žije život bežného občana, ktorý sa potrebuje stravovať v ktorúkoľvek časť dňa mimo domu, neraz aj mimo svojho bydliska, aj mimo svojho štátu. Je preto veľmi dôležité, aby bol každý pacient s celiakiou, aj jeho rodina, a v ideálnom prípade aj blízki priatelia, oboznámení s bezlepkovou diétou. Celiatik má vedieť

jednoducho vysvetliť podstatu bezlepkovej diéty, aby tam, kde mu mimo domu jedlo pripravujú, nenastalo zbytočné porušenie diéty. V reštaurácii treba pri vyžiadaní jedla ešte primeraným spôsobom slovne overiť, či naozaj múkou nie je poprásené ani mäso, či nie je v potrave napr. strúhanka, krupica alebo zahustená omáčka. Na druhej strane treba zdôrazniť, že zemiaky a ryža sú povolené potraviny, pretože v reštauráciách často mylne predpokladajú, že aj tieto prílohy nemôže jedlo obsahovať. V predstavách väčšiny ľudí diétne jedlo znamená, že má byť bez soli, cukru, bez primeranej chuti, bez akéhokoľvek korenia. Tým, že celiatik o tom informuje čašníka, prípadne kuchára, svojím spôsobom robí osvetu pre ďalších a ďalších pacientov s bezlepkovou diétou.

U väčšiny pacientov s celiakiou po vylúčení pšenice, jačmeňa, raže a ovsa a produktov z nich vyrobených nastane postupne zlepšenie zdravotného stavu. Pacienti majú napriek diéte široký sortiment jedál z mäsa, vajec, ovocia, zeleniny a po zvládnutí akútneho ochorenia väčšinou tolerujú aj mliečne výrobky. Z dnešných kvalitných bezlepkových múk, ktorých sortiment sa stále rozširuje, si môžu upiecť chutné pečivo aj chlieb. V praxi sa však stretávam viac s lenivosťou ako s neschopnosťou pripraviť si chutné bezlepkové jedlo. Mnohí pacienti sa dajú odradiť od varenia a pečenia, ak sa im to na prvý, prípadne druhýkrát nepodarí. Tu tiež treba prejavovať húževnatosť a snahu. Neraz sa stretávame so situáciou, že pacient s bezlepkovou diétou začne chudnúť, čo budí obavy u samotného pacienta, jeho

rodiny aj lekárov. Pri analýze jedálneho lístka neraz zistíme, že pacient síce vylúčil všetky zakázané potraviny, ale nenahradil ich adekvátnou kvalitnou bezlepkovou stravou. Vynechanie všetkého pečiva, sladkostí, zákuskov, ale hlavne životne dôležitých zdrojov živín, vedie k redukcii telesnej hmotnosti, čo sa mylne zamieňa za neúspech bezlepkovej diéty. Správnym rozhodnutím tiež nie je, ak pacient rieši dodržiavanie diéty tým, že mimo domu nejedáva vôbec nič a jedáva potom len ráno a večer, čo je veľmi nesprávne a pre organizmus priam škodlivé. Je to opäť chyba, ktorá nesúvisí s celiakou, ale je to všeobecné nedodržiavanie racionálneho stravovania, ktoré je nevhodné aj pre zdravého jedinca. Ak je možnosť zjesť jedlo v práci, treba si ho nosiť už pripravené z domu a v práci ho zohriať v mikrovlnnej rúre. Neraz sa celiatik vyhovára, že zamestnávateľ mu nezabezpečí mikrovlnnú rúru. Ak v práci pacient takú možnosť nemá, tak by si mal uvedomiť, že sa jedná o jeho dobro a zabezpečiť si všetko potrebné sám, aby mohol v práci plnohodnotne fungovať. Dnes sú mikrovlnné rúry dostať v akciách v supermarketoch za prijateľné ceny.

Pre celiatika by malo byť samozrejmosťou nosiť si so sebou bezlepkový chlieb, pretože je nepravdepodobné, že by bol dostupný v spoločných stravovacích prevádzkach. Pri poznaní bezlepkovej diéty je potom väčšia možnosť zabezpečiť si primerané jedlo. Napr. v hoteloch sú prakticky paušálne na raňajky tzv. „švédské stoly“, kde aj celiatik má možnosť vybrať si pestré a chutné jedlo. Chce to len trpezlivosť aj

ústretoivosť vlastný problém riešiť. Pacienti by si mali uvedomiť, že informovanosť o celiakii je v bežnej populácii ešte stále malá, a že on sám, ak vhodným spôsobom informuje okolie o ochorení, môže prispieť k informovanosti ostatnej populácie o problémoch celiatikov. Treba byť psychicky pripravený na to, že oslovený čašník alebo kuchár môže považovať požiadavku za prejav svojvôle, alebo že požiadavku podcení alebo nerešpektuje. Je dôležité vedieť vhodným spôsobom vysvetliť, že jedlo okrem múky nemôže obsahovať ani škroby (okrem kukuričného, zemiakového, ryžového), pretože tie sú tiež zakázané pre obsah lepku. Pred konzumáciou hotových potravín treba pozorne čítať zloženie každého výrobku a konzumovať len ten, ktorý zodpovedá pravidlám bezlepkovej diéty.

Mnohí z vás pri stretnutiach celiatikov, aj v ordináciách, vyjadrujú nespokojnosť so starostlivosťou o celiatikov. Tu ale treba pripomenúť, že ak porovnáme to, aké možnosti mal celiatik na Slovensku pred 10 rokmi, pred 5 rokmi a teraz, tak možno objektívne konštatovať, že na Slovensku sa v poslednom čase výrazne zlepšila uvedomelosť o celiakii, a tým aj starostlivosť o celiatikov na poli zdravotníckom, sociálnom, aj vo všeobecnom živote.



PREZENTÁCIA NOVINKY V NEINVAZÍVNEJ DIAGNOSTIKE CELIAKIE

V budúcom čísle nášho časopisu sa tejto inovatívnej vyšetrovacej metóde budeme venovať podrobnejšie. Sledujte článok venovaný celiakii.

Pokrokom bolo zavedenie čiastočnej úhrady bezlepkových potravín zo zdravotného poistenia od 1. 1. 2005. Možnosť dostať základné potraviny na recept umožnila ich dostupnosť vo všetkých kútoch našej krajiny, pretože lekáre sú dostupné prakticky všade. Tým sa uľahčilo hlavne pacientom žijúcim vo vzdialenejších lokalitách Slovenska. Keďže ceny bezlepkových potravín sú veľmi vysoké, hradenie zdravotnými poisťovňami znížilo finančnú záťaž pacientov. Už teraz v našich ambulanciách registrujeme zlepšenie spolupráce pacientov a dodržiavanie režimu pri zlepšení dostupnosti bezlepkových potravín. Keďže predpisovanie sa podľa Liečebného poriadku musí obnovovať raz za pol roka, vedie to aj k lepšej evidencii pacientov a k dôslednejším kontrolám zdravotného stavu. Na Ministerstve zdravotníctva SR pracuje Kategorizačná komisia pre dietetické potraviny, ktorá sa stre-

táva viackrát ročne a kde sú aj podľa aktuálneho stavu prejednané vhodné bezlepkové potraviny hrazené zo zdravotného poistenia. Problému celiatikov boli venované celé prednáškové bloky na lekárskech aj sesterských kongresoch Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti.

Nezastupiteľné miesto v informovanosti o celiakii majú patientské združenia a organizácie, ktorých množstvo stále stúpa. Na ich stretnutiach sa možno dozvedieť veľa nového o celiakii na všetkých úrovniach. Treba vyzvať každého jedného pacienta, aby nielen pasívne, ale aj aktívne prispel k informovanosti o tomto ochorení na každej, jemu dostupnej, úrovni. O možnosti získania sociálnych výhod bolo referované v predošlom čísle tohto časopisu.

Život pacienta s celiakiou nemožno oddeliť od života ostatnej rodiny. Najviac sa to prejavuje, ak je ochorenie diagnostikované u dieťaťa, alebo až u starého človeka. Postoj rodiča značne formuje aj postoj samotného celiatického dieťaťa k ochoreniu. Rodičia by si mali uvedomiť, že najväčším darom je vedenie dieťaťa k samostatnosti a disciplinovanosti v diéte, aby sa mohlo vyvíjať rovnako ako jeho spolužiaci a nebolo obmedzované sústavnou prítomnosťou rodičov. Je nevhodné pred staršími deťmi schovávať lepkové potraviny, ale dieťa treba viesť tak, aby si samo osvojilo fakt, že môže konzumovať len bezlepkové jedlá.

K správnej vývinu každého dieťaťa patria aj kolektívne akcie, kam rodičia zvyčajne nechodia. Je veľkou chybou nepúšťať dieťa na školské výlety, tábory a lyžovačky len preto, že má celiakiu. Dieťa má byť informované o svojej diéte, má si so sebou zobrať bezlepkový chlieb a má byť schopné vysvetliť aj v kuchyni, čo môže jesť a čo nie. Treba informovať aj príslušného pedagóga o ochorení, aby dieťa malo oporu aj vo svojom učiteľovi.

Keďže diagnostika celiakie sa veľmi zlepšila, stále častejšie sa stretávame s novodiagnostikovaným ochorením v starobe. Tu zasa deti pacientov zohrávajú dôležitú úlohu, pretože starší ľudia sa ťažšie prispôbujú novým zvyklostiam, tiež často nevládzu samostatne si pripraviť niektoré jedlá, a preto je potrebná pomoc ich detí.

Pri spomínaní rodiny si treba uvedomiť, že celiakia je geneticky predisponované ochorenie, preto v rodinách celiatikov je aj jej vyšší výskyt ako v bežnej populácii. Z tohto dôvodu sa odporúča vyšetrenie prvo- aj druhostupňových príbuzných na celiakiu, nakoľko včasné zavedenie bezlepkovej diéty vedie k prevencii závažných poškodení zdravia. Vyšetrenie pritom spočíva v odbere krvi, nie je teda zaťažujúce a netreba sa ho obávať.

Celiakia sa niekedy navonok nijako neprejaví a pacient nemá žiadne ťažkosti. Ak ale vyšetrenia ochorenie potvrdia, bezlepkovú diétu treba dodržiavať ako prevenciu závažných komplikácií.

Milí pacienti, ak do vášho života vstúpila celiakia, nezľaknite sa, nehnevajte sa, nezúfajte, neignorujte ju, ale oboznámte sa s ochorením aj jeho liečbou. Naučte sa s celiakiou žiť. Ak všetky počítačové problémy prekonáte, budú z vás fyzicky aj psychicky plnohodnotní a hlavne zdraví ľudia.

MUDr. Božena Pekárková

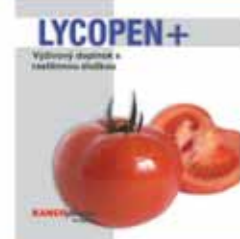
krajský gastroenterológ Trnavského samosprávneho kraja,
člen výboru Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti,
člen kategorizačnej komisie pre dietetické potraviny MZ SR



Výživový doplnok s obsahom fosforu, vápnika a horčíka s posilujúcim účinkom na organizmus. Má priaznivý vplyv na látkovú výmenu, stimuluje tvorbu krvi a má tonizujúci účinok na nervový systém. Pozitívne ovplyvňuje stavbu kostí a imunitný systém.



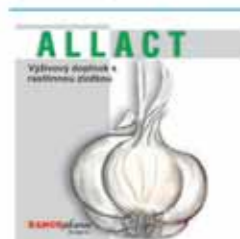
Suchý výťažok eleuterokoku a bakteriálna kultúra zo zákvasu bulharského kyslého mlieka (*Lactobacillus bulgaricus*) pozitívne ovplyvňuje imunitný systém, priaznivo účinkuje na zvýšenie rozumových a fyzických schopností, pri nervovo-psychickej nepohode, v období klimakteria, pri únave – celkovej aj sexuálnej a na rekonvalescenciu po prekonaných ťažkých ochoreniach a operačných zákrokoch.



Suchý výťažok paradajky a hrozna. Súčasná veda lykopen považuje za najsilnejší antioxidant. Priaznivo účinkuje proti ateroskleróze, vysokému krvnému tlaku, cievnyim poruchám, rozšíreným žilám a na prevenciu proti škodlivým faktorom, napr. cigaretovému dymu a ultrafialovým B lúčom, na zníženie hladiny cholesterolu a na celkové posilnenie imunity.



Suchý prečistený výťažok vosku cukrovej trstiny. Policosanol je vysokoúčinný prírodný prípravok, ktorý znižuje vysokú hladinu LDL cholesterolu a súčasne zvyšuje hladinu tzv. dobrého HDL cholesterolu. Má priaznivý účinok na rovnováhu cholesterolu v ľudskom organizme.



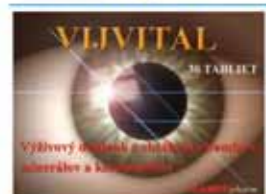
Vysušené strúčiky cesnaku a suchá bakteriálna kultúra zo zákvasu bulharského kyslého mlieka (*Lactobacillus bulgaricus*). Priaznivo pôsobí na posilnenie imunitného systému organizmu po prekonaných infekčných ochoreniach, pri ateroskleróze a hypertónii a pozitívne ovplyvňuje obnovenie narušenej črevnej flóry.



Suchý výťažok hlohu a cesnaku. Pôsobí na tonizáciu srdcového svalu, rozširovanie ciev a znižovanie arteriálneho tlaku, pri ischemickej chorobe srdca a srdcových neurózach, ateroskleróze a hypertónii, pri celkovej únave organizmu.



Suchý výťažok listov olivovníka. Vďaka oleuropeínu má priaznivý vplyv na ozdravný proces pri rôznych typoch infekcií, výrazný imunostimulačný účinok, kladný vplyv na zvýšenie aktivity bielych krviniek a antioxidantný účinok.



Výživový doplnok VIJITAL vďaka hlavným obsahovým zložkám - luteínu, zeaxantínu, vitamínu A, beta-karoténu, ako aj vďaka vitamínu C, vitamínu E a mikroprvkom zinok, meď a selén má priaznivý účinok pri narušení zraku v dôsledku počiatočnej degenerácie makuly, počiatočnej diabetickej retinopatie, škodlivých slnečných lúčov a v dôsledku dlhotrvajúcej práce s počítačom.

Novinky na slovenskom trhu

Dovozca: Pharmtrade BBS s.r.o. www.pharmtrade.sk

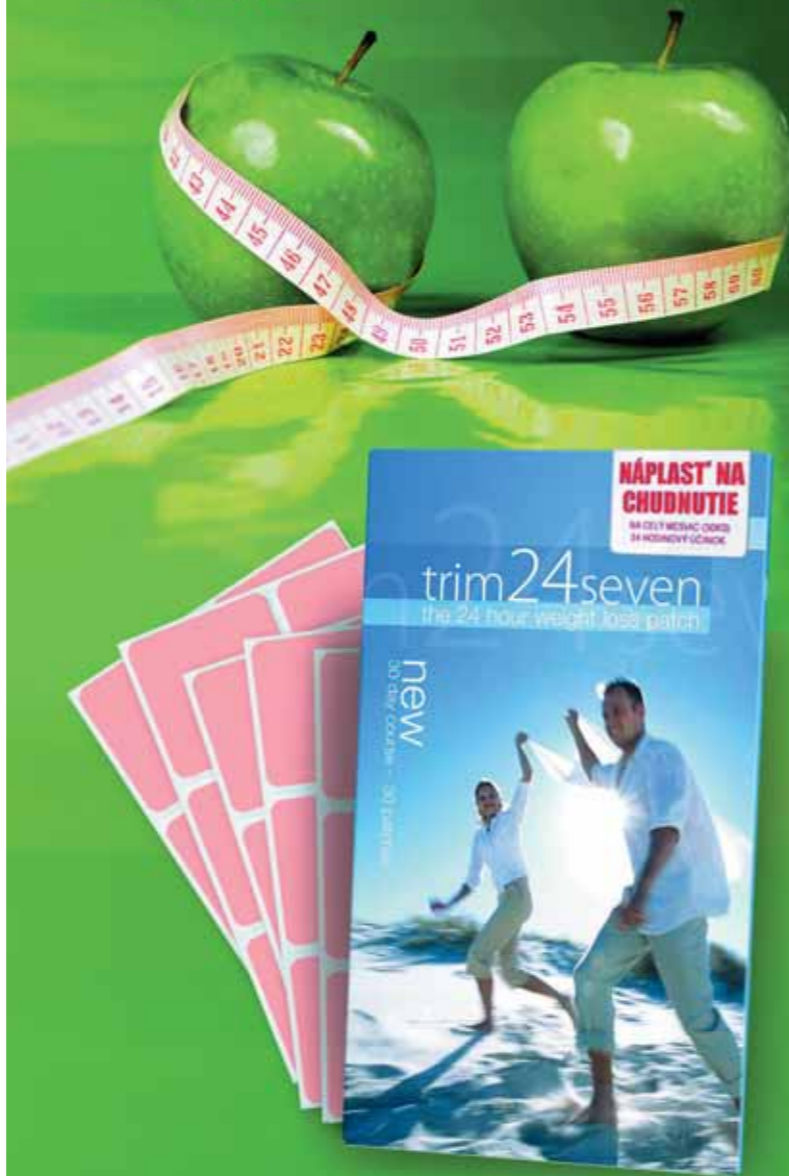
trim24seven

NÁPLASTE NA CHUDNUTIE

– účinné plných 24 hodín na 30 dní

trim24seven náplaste na chudnutie sústavne potláčajú chuť do jedla. Fungujú na základe uvoľňovania 10 rôznych výťažkov prírodných ingrediencií cez náplast nalepenú na telo so stupňovaním účinnosti. Nie je to liek, ale prírodná aplikácia pripravená podľa presnej receptúry.

- 30 náplastí v balení – na 30 dní
- všetko prírodné ingrediencie
- bezpečné – žiadne tabletky nebrať
- vanilková aróma – znížená chuť na sladké
- dokázateľná účinnosť
- znižuje chuť do jedla
- jednoduchá aplikácia
- pre mužov aj pre ženy
- odstraňuje tuk



Prípravok hľadajte v lekárnach!



EPIDÉMIA

obezity

Posledné štatistiky v USA varujú – takmer dvaja z troch Američanov majú v krajine problémy s nadváhou, či dokonca so samotnou obezitou.

Ak tak tučnota, nadváha a samotná obezita je v Spojených štátoch jednou z najrýchlejšie sa rozvíjajúcich chorôb. Patrí aj k jedným z hlavných príčin úmrtí v krajine. Ročne na dôsledky obezity zomiera až okolo 300 000 Američanov. A pritom je to také jednoduché – veď každý človek sa predsa väčšinou kŕmi vlastnými rukami a sám rozhoduje, koľko a čo zje... zabrániť príberaniu, prejedaniu sa či nekontrolovateľnému prepchávaniu svojho žalúdka je predsa také ľahké – hlásajú priekopníci zdravého spôsobu života. Nielen oni, ale aj odborníci dodávajú, že pod civilizačný mor nadbytočných kilogramov sa podpisuje predovšetkým pohodlný spôsob života. Jazdenie v autách namiesto pešej chôdze – Američania dokonca „chodia“ vynášať smeti autami...

NA TANIERI MÁLO OVOCIA A ZELENINY

Napriek tomu, že v televíznych reklamách sa popri upútavkách na taký a onaký „burger“ či „big menu“ alebo na „hungry man“ nachádza minimálne rovnaké percento, ak nie ešte vyššie, na jedlá s nízkym obsahom tuku, na zaručene super rýchle diéty, na ovocné pochúťky, zeleninové taniere...

Ovocie a zelenina na americkom tanieri stále nehra prvoradú úlohu. Diabetológovia a ich štatistiky dokonca vykazujú, že iba 27 percent dospelých zje v Spojených štátoch ovocie či zeleninu viac ako tri razy za deň. V porovnaní s mužmi sú však v tomto smere uvážlivejšie ženy. Zaujímavé je aj to, že trend „zdravého života“ a boja proti nadváhe a obezite oveľa častejšie a vytrvalejšie razia vysokoškolsky vzdelaní obyvatelia ako tí so základným vzdelaním. Jedni to pripisujú vysokým cenám ovocia a zeleniny... teda zdravým jedlám... pravda je však taká, že pol kila banánov kúpite v USA už aj za 29 centov, čo je približne 7,50 SKK pri dnešnom kurze... a ceny hamburgerov sa pohybujú od dolára vyššie... nielen odborníci sa domnievajú, že je to len o pohodlnosti. Pohodlnosti zmeniť návyky z pasívnych na aktívne a ošúpať si pomaranč namiesto roztrhnutia sáčku so zemiakovými lupienkami... Koniec koncov, ak je to naozaj len o lúpaní, šúpaní, krájaní či čistení... v obchodoch kúpite každý druh ovocia a zeleniny už priamo pripravený na konzumáciu....

OBEZITA STRIEHNE AJ NA DETI...

Obezita je však v Spojených štátoch plagiou nielen medzi dospelými, ale ohrozuje čoraz viac tých najmladších. Odhaduje sa, že až 12 miliónov detí a mladistvých trápí obezita, rovnaký počet má nadváhu. Jedia príliš veľa, z denného režimu sa pohyb vytráca... Rodičia za to obviňujú nekvalitnú stravu v školských



Spojené štáty sú vo svete známe ako krajina, ktorú obezita zasiahla najviac.

Nadbytočné kilá gniavia americkú spoločnosť od tých najstarších až po najmenších.

jedlách. Školy zas rodičov. Tí podľa pedagógov nie sú pre svojich potomkov dostatočne uvedomelým príkladom... Opäť toto



Paradoxom voči USA je, že až 800 miliónov detí na svete denne hladuje.

tvrdenie podporujú odborníci, ktorí počas posledných rokov vyzorovali, že žiaci príberajú počas prázdnin a nie v čase školského vyučovania. Nadbytočné kilá sa „najvýraznejšie“ prejavujú na deťoch vo veku od 5 do 6 rokov. A tie si predsa nevedia samé navariť, nechodia samé do obchodov a nekupujú si slad-



Príliš veľa jedla a málo pohybu má za následok až 12 miliónov obeznych detí v USA.

kosti... sú to predsa ich rodičia. A tak, ako je známe – deti väčšinou nepočúvajú rady dospelých, podvedome však ich správanie napodobňujú – platí v tomto prípade mnohonásobne.

VYPUKLÉ BRUŠKO NEZNAMENÁ VŽDY TO ISTÉ...

Na daný tragický stav tučnosti v Spojených štátoch poukazujú nielen miestni priekopníci zdravého spôsobu života, ale aj rôzne zdravotné organizácie. Paradoxom je, že zatiaľ čo v USA ročne na dôsledky obezity zomiera okolo 300 000 obyvateľov, podľa informácií Svetového potravinového programu OSN (WFP) a ďalších humanitárnych organizácií – v rozvojových a najchudobnejších krajinách Afriky a Ázie zomiera ročne na nedostatok jedla až 10 miliónov ľudí. 167 miliónov detí pod päť rokov je podvýživných. 800 miliónov denne hladuje. Je to viac ako dokopy počet všetkých obyvateľov Európskej únie a Spojených štátov.

A tak – vypuklé bruško neznamená vždy to isté. Kým jedni ho majú od jedla, iní od hladu.

TASTE FOR LIFE



Prirodzene bezlepkové

alternatíva, ktorú si zaručene vychutnáte.

S produktmi Schär sa nemusíte ničoho vzdávať. Ponúkame široký sortiment chutného pečiva, sušienok, oplátok, múk a samozrejme obľúbených talianskych cestovín.



Vďaka nášmu výskumu potravín sú všetky výrobky Schär zaručene bezlepkové už od prírody. Môžete si ich tak bez starostí vychutnávať.

Už 25 rokov sa snažíme vyhovieť Vaším potrebám a praniam pre zdravší, lepšie chutnajúci a široký sortiment pri Vašej diéte.

Chcete sa dozvedieť viac o výrobkoch a firme Schär? Navštívte nás na našich webových stránkach

www.schaer.com

alebo nám napíšte na info@schaer.com

VÝNIMOČNÁ CHUŤ BEZ KOMPROMISOV.



DIABETES MELLITUS

cukrovka a vysoký krvný tlak
a hypertenzia

Cukrovka – Diabetes mellitus (DM) a hypertenzia – vysoký krvný tlak (TK), sú veľmi rozšírenými chorobami, ktoré sa môžu vyskytovať súčasne. Frekvencia ich spoločného výskytu stúpa s vekom. Vysoký TK je jedným zo základných rizikových faktorov srdcovo- a mozgovocievnych chorôb, často sa kombinuje s metabolickými rizikovými faktormi, ako sú napr. cukrovka, poruchy látkovej premeny tukov a obezita.

Vysoký TK (viac ako 140/90 mmHg) patrí medzi tzv. neinfekčné epidémie, pretože výskyt v populácii je cca 30 %. Čo je však veľmi dôležité, je fakt, že vysoký TK sa dvakrát častejšie vyskytuje u diabetikov ako u nediabetikov. Vysoký TK a vyššie spomínané metabolické poruchy vedú k rýchlejšiemu poškodzovaniu malých i veľkých ciev a urýchľujú samotnú aterosklerózu. Z tohto dôvodu účinná liečba vysokého TK znižuje výskyt cievnych komplikácií i úmrtí u diabetikov. A čo viac, tento pozitívny vplyv je tým väčší, čím je tlak krvi optimálnejší.

Základom liečby vysokého TK u diabetikov je liečba prostredníctvom diétnych a režimových opatrení.

Prvým odporúčaním lekára v prípade fajčiara je úplná abstinencia nikotínu, ktorý zhubne pôsobí na cievy. Diétna opatrenia majú za cieľ dosiahnuť optimálnu telesnú hmotnosť, alebo aspoň doceliť redukciu cca 10 % pri prítomnej nadváhe či nebudaj obezite (BMI viac ako 30). Odporúča sa obmedziť príjem soli a alkoholu. Zvlášť účinným opatrením, ak to zdravotná situácia srdca a ciev umožní, je pohybová aktivita (chôdza, plávanie, cyklistika) po dobu 30 minút 4-5x týždenne. Nezriedka takto dávkovaný pohyb nahradí jeden liek v prípade kombinovanej liečby vysokého TK.

Ideálnou hodnotou TK u diabetikov sa dnes považuje 120/80 mmHg a menej, čo je podstatne nižšia hodnota, aká je v povedomí i u lekárov nediabetológov. Avšak, ako je známe z vedeckého výskumu, práve hodnoty TK okolo tejto úrovne najviac ovplyvnili pokles srdcovo- a mozgovocievnych komplikácií i prípadov smrti diabetikov na tieto choroby.

Dnes existujú už špecialisti na vysoký TK, ktorí sa zaoberajú tzv. pacientami s ťažkou hypertenziou, pretože mnohokrát kvalitná liečba vysokého TK vyžaduje komplikovanú kom-



bináciu viacerých druhov liekov odlišnú od pacientov nediabetikov. Jedine použitie správnych dávok účinných liekov môže viesť k dosiahnutiu takých hodnôt TK, ktoré znížia riziko už spomínaných

cievnych ochorení vedúcich k trvalému poškodeniu organizmu pacienta a invalidite (srdcový infarkt, mozgová porážka).

Preto má nesmierny význam záujem diabetika o jeho TK. Je k dispozícii široká škála „domácich prístrojov“ na meranie TK, ktoré poskytujú dostatočné informácie o hodnotách TK v domácom prostredí a v ktorúkoľvek dennú, či nočnú dobu i v ktorejkoľvek životnej situácii. Takto získané hodnoty umožnia lekárovi posúdiť účinnosť liečby a potrebu jej úpravy. Samozrejme v tomto smere je najúčinnnejším prostriedkom metóda trvalého ambulantného 24-hodinového monitorovania TK (aBPM).

Snaha lekára v medikamentóznej liečbe i pacienta v dodržiavaní odporúčaných diétnych a režimových opatreniach sa odrazí v optimálne stabilizovanom krvnom tlaku a dobrej kvalite života človeka trpiaceho týmito chorobami.

MUDr. Viera Kissová, PhD
Interná klinika II, FN Nitra

Spoločnosť Energy je výhradne česká firma s nadnárodnou pôsobnosťou. Od svojho vzniku v roku 1995 sa prostredníctvom svojich kvalitných výrobkov stala priekopníkom alternatívnej medicíny nielen u nás, ale aj v ostatných štátoch sveta, kde sú rozšírené alternatívne spôsoby liečby.



BIOINFORMÁCIA

ako spúšťač regenerácie
v ľudskom organizme

Základná ponuka širokospektrálnych preparátov vychádza z vysokej efektívnej metódy Regenerácia v Pentagrame®. Opiera sa síce o princípy starej čínskej medicíny, avšak využíva aj najnovšie poznatky fytotherapie, homeopatie, kryštaloterapie a biorezonancie. Svojimi účinkami pokrýva dvanásť základných energetických dráh, cez ktoré dokážeme ovplyvniť hlavné systémy detoxikácie a regenerácie.

V rámci rozširujúceho sa portfólia výrobkov predstavujeme novú sériu tzv. doplnkových prípravkov. Ich pôsobenie v organizme spočíva v doplnení tých dôležitých látok, ktorých je v organizme nedostatok dôsledkom energetickej, funkčnej alebo až orgánovej poruchy. Súčasným užívaním s prípravkami základného Pentagramu® sa optimalizuje ich účinnosť, ale je možné ich užívať aj samostatne. Unikátne zloženie výrobkov pozostáva z vysoko účinných, zaručene prírodných látok a bioinformácií vyvolávajúcej biorezonanciu.

Práve biorezonancia je základom fungovania homeopatie, bioterapie, nášho systému Regenerácia v Pentagrame®, a tiež prístrojov fungujúcich na princípe EAV, ktoré sa úspešne používajú u nás i v zahraničí pri liečbe množstva civilizačných chorôb.

Bioinformácie sú akési frekvencie, ktoré napodobňujú riadiace kmitočty podkôrových centier mozgu, regulujúcich vegetatívnu nervovú sústavu a prácu vnútorných orgánov. Frekvenčný vzor bioinformácií je však len podobný, preto sa musia podávať opakovane v pravidelných intervaloch. Pôsobia potom na princípe rezonancie. V každom organizme je možné skôr či neskôr podľa určitých pravidiel vyvolať regeneračný proces. Stačí, aby sa použitá informácia aspoň trochu podobala tej, ktorú potrebujeme ovplyvniť. Telo je živá hmota a priebeh rezonancie a biorezonancie sa v ňom od seba odlišuje. Predstavme si ľudský organizmus ako nositeľa určitej informácie. Pokiaľ naň opakovane pôsobíme novou informáciou, ktorá sa jej pôvodnej aspoň sčasti podobá, môžeme vyvolať zmenu vo vnútornej dĺžke primárnej informácie, a tá potom začne rezonovať na rovnakej frekvencii. Opakovaným použitím správnej informácie je možné takýmto spôsobom v tele vyrušiť alebo utlmiť pôvodnú negatívnu informáciu. Tento proces potom môže stačiť na vyvolanie regeneračného pochodu. Súčasne dôjde k úprave energetických pomerov v meridiánoch a k návratu stratených síl.

Prítomnosť bioinformácií v prípravkoch je natoľko dôležitá, že v porovnaní s inými výrobkami podobného charakteru vykazujú práve produkty Energy niekoľkonásobne vyšší účinok.

:: GREPOFIT

– bioinformačný prípravok s kombináciou extraktov z grapefruitových jadriek, echinacey, ibišteka sudánskeho a si-lice šalvie lekárskej.



■ je výborným prostriedkom pri akútnych mikrobiálnych infekciách vírusového, bakteriálneho alebo plesňového pôvodu v dýchacích cestách, gynekologických a urologických orgánoch, žalúdku a črevách. Pri súčasnom užívaní antibiotík podporí ich účinok a minimalizuje vedľajšie účinky, čím sa výrazne skráti priebeh ochorenia. Podporuje vykašliavanie hlienov a miernu bolesť hrdla. Potláča rast plesní na slizniciach a na pokožke. Chronické zápalové stavy je potrebné riešiť dlhodobým užívaním v kombinácii s prípravkami Pentagramu®. Zlatá Incheba 2006 (Incheba Bratislava – INPHARMED 2006) pre GREPOFIT

:: PERALGIN

– bioinformačný prípravok s obsahom olejov a výťažkov liečivých rastlín – perila krovitá, borák lekársky, vinne hrozno, valeriána lekárska a exotická huba Cordyceps sinensis – kvasený červ, obohatený horčíkom.



■ táto unikátna kombinácia priaznivo pôsobí na všetky prejavy alergie ako záchvaty kašľa, senná nádcha, svrbenie slizníc, žihľavka a atopický ekzém a potravínová alergia. Pri akútnom stave výrazne zmiernuje príznaky uvedených alergických ochorení. Preventívne dlhodobé užívanie znižuje frekvenciu akútnych stavov a je porovnateľné s účinkom chemických liekov – antihistaminík. Na rozdiel od nich nemá vedľajšie účinky a posilňuje prirodzenú imunitu. Pôsobí pri problémoch s nadmerným potením a návaloch horúčavy v období klimakteria, migrenózných bolestiach hlavy pri premenštruačnom syndróme a zmiernuje kŕče pri bolestivej menštruácii. Tonizačné účinky prípravku sa



využívajú na celkové zvýšenie energie pri vyčerpaní, strese, žalúdočných a srdcových neurózach. Pri chronických stavoch vyššie uvedených ochorení sa odporúča užívať s prípravkami Pentagramu®.

:: SKELETIN

– bioinformačný prípravok s obsahom sépiovej kosti, kolagénu, rybacieho oleja, výťažku zo žihľavy a šípok, obohatený o síran manganatý.



■ je zdrojom všetkých minerálnych látok potrebných pre zdravú stavbu kostí a mäkkých tkanív v kĺboch. Vďaka obsahu sépiovej kosti účinne podporuje činnosť obličiek, čím priaznivo ovplyvňuje hormonálnu reguláciu hospodárenia s vápnikom v tele. Pri degeneratívnych a zápalových ochoreniach kĺbov a chrbtice podporuje regeneráciu kĺbových chrupaviek, zmiernuje zápalové procesy a bolesti v kĺboch. Výrazné zlepšenie sa dosiahne pri súčasnom užívaní prípravkov Pentagramu®. Podporuje rast kostí a ich dostatočnú mineralizáciu. Priaznivo ovplyvňuje budovanie kostnej hmoty v rastovom období a v tehotenstve podporuje zdravý vývoj kostry dieťaťa. Spomaľuje ubúdanie kostnej hmoty v období po menopauze a vo vysokom veku, čo je možné využiť pri prevencii a liečbe osteoporózy. Zlepšuje kvalitu vlasov, nechťov a elasticity pokožky, pôsobí priaznivo proti vzniku zubného kazu.

:: PROBIOSAN

– bioinformačný prípravok obsahujúci sladkovodnú riasu Chlorella pyrenoidosa obohatenú o inulín a probiotický komplex baktérií Lactobacillus acidophilus a Enterococcus faecium.



■ Chlorella pyrenoidosa je mikroskopická zelená sladkovodná riasa a podporuje regeneráciu tkanív a rast buniek. Stimuluje tvorbu bielych krviniek a ich aktivitu. Zvyšuje hladinu interferónu, čím stimuluje aktivitu imunitného systému. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi aj v pečeni. Zlepšuje funkciu čriev, stimuluje rast prospešných baktérií, absorbujúce jedy obsiahnuté v črevách a podporuje normálnu peristaltiku. Inulín, dlhý rad molekúl fruktózy, zaisťuje optimálne životné podmienky pre baktérie Lactobacillus acidophilus a Enterococcus faecium.

Probiotický komplex zabezpečuje účinnú kolonizáciu črevného traktu poškodeného vplyvom životného prostredia alebo syntetickou liečbou (antibiotiká, steroidy, kortikoidy, antikoncepcné tablety...). Je účinný pri dysbióze hrubého čreva ako dôsledku porúch metabolizmu, pri zápche, alebo naopak hnačke gynekologickej kandidóze, zlepšuje alergie a chronické únavové stavy...

:: VITAMARIN

– bioinformačný prípravok s obsahom unikátneho rybieho oleja z morskej ryby Engraulis japonicus.

■ Vyvážený pomer účinných látok tohto prípravku má blahodárny vplyv na zvýšenú hladinu cholesterolu a tukov v krvi, arteriosklerózu, znižuje riziko vzniku trombózy srdcových a mozgových ciev a pôsobí proti zvyšovaniu krvného tlaku. Tieto vlastnosti Vitamarinu pôsobia priaznivo u pacientov s diabetes mellitus. Priaznivé účinky na kožu je možné využiť pri psoriáze a ekzéme. Pomáha udržiavať správnu funkciu sietnice oka a buniek nervového systému. Odporúča sa ako podporná liečba pri ochoreniach, ako je systémový lupus erythematosus, Crohnova choroba, reumatoidná artritída, Raynodo-va choroba v kombinácii s prípravkami Pentagramu®.



:: CELITIN

– bioinformačný prípravok s originálnou kombináciou lecitínu a Ginkgo biloba.



■ Lecitín podporuje metabolizmus tukov a reguluje cholesterol v krvi, čím bráni rozvoju arteriosklerózy a pôsobí ako prevencia srdcového infarktu. Vyživuje puzdrá nervových vlákien, tzv. myelínové pošvy. Aktivizuje procesy dlhodobého plánovania, sústredenia a pozornosti, zúčastňuje sa na procesoch prenášania nervových impulzov, podporuje učenie a pamäť. ■ Ginkgo biloba zvyšuje prietok krvi v mozgu a umožňuje tak nervovým bunkám absorbovať viac kyslíka a glukózy. Zabraňuje kŕčovitému sťahom tepien, rozširuje cievy, znižuje priepustnosť kapilár a upravuje ich tonus. Upravuje „sebaznižujúce“ vlastnosti krvi – znižuje zhlukovanie krvných doštičiek a červených krviniek a pôsobí tak ako bariéra proti abnormálnemu vzniku krvných zrazenín v tepnách a žilách. Táto originálna kombinácia pôsobí priaznivo ako doplnková liečba arteriosklerózy a zvýšenej hladiny cholesterolu a tukov v krvi, stavov po mozgovej mŕtvici, je nápomocný pri Parkinsonovej chorobe, Alzheimerovej chorobe, senilite, pri poruchách pamäte v kombinácii s prípravkami Pentagramu®. Celitin má pozitívne účinky na široké spektrum porúch: migréna, závrate, hučanie v ušiach, niektoré očné poruchy vrátane suchej degenerácie makuly, embólia, diabetická cievná choroba, Raynodo-

Bližšie informácie o všetkých produktoch fy. ENERGY získate priamo v klube Energy v Nitre, na Sládkovičovej 11, na tel. č.: 037 65 75 215, 0915 500 910, 0903 765 709, alebo na e-mailovej adrese: i.ardanova@pobox.sk

va choroba.
Modrá planéta (Incheba Bratislava – INTERBEAUTY



Čínska medicína považuje potravu, jej prípravu, zloženie aj spôsob jej prijímania za životne dôležitú medicínu. Oproti západnému pohľadu na jedlo, v ktorom väčšinou sledujeme druh potraviny, jej komponenty a množstvo, sa čínsky prístup viac sústreďuje na energiu, na vyváženosť energie pozitívnej a negatívnej, „mužskej“ a „ženskej“, tepla a chladu, jangu a jinu. Energia a jej vyváženosť ovplyvňuje všetko – nielen v ľudskom živote.

ENERGIA A STRAVA z pohľadu čínskej medicíny

Princíp jang a jin je základom celej čínskej filozofie aj lekárstva, je základom všetkej existencie, všetkého hmatateľného aj nehmotného. Symbolizuje všadeprítomnú dualitu. Jin a jang sú na sebe závislé a sú neoddeliteľné. Jedno nikdy nemôže existovať bez druhého. V žiadnej životnej situácii sa nestretne len s jedným z týchto princípov. Všetko dianie a všetky veci sú prepojené a menia sa v neustávajúcej oscilácii týchto dvoch pólov.

Z aktívneho napätia medzi jinom a jangom vzniká princíp čchi, často prekladaný a vysvetľovaný ako energia. Čchi sa prejavuje najrôznejšími spôsobmi a v najrôznejších tvaroch: dnešná veda len potvrdzuje to, čo čínski filozofi dávno poznajú – že pevná hmota je v podstate materializovaná energia. Čchi je tiež telesná sila, bez ktorej by neexistoval život.

Stará čínska múdrosť hovorí: „Keď sa spojí čchi, vzniká telo, keď sa čchi rozptýli, telo umiera.“

Aj ľudské orgány chápe čínska tradičná medicína z hľadiska čchi: každý orgán je vnímaný v širších súvislostiach ako súčasť určitého energetického okruhu, čiže meridiánu. Napríklad k ľadvinám patrí močový mechúr a močovod, genitálie, krvný obeh, kosti, uši a vlasy. Navyše v nich najzákladnejšia energia, ovplyvňujúca všetky ostatné orgány tela. Čínska medicína, vďaka hlbokému pochopeniu jinu a jangu, svojmu celostnému prístupu aj pohľadu na človeka vo vzťahu a v súlade s vesmírom – dokáže vyliečiť aj nevyliciteľné. Ide o to, aby sa udržal dlhodobý optimálny harmónický stav plný sily a zdravia.

Ako prevencia je najúčinnnejší. A dôležitú, možno najpodstatnejšiu úlohu v tom všetkom hrá dobre volená potrava a životný štýl!

Dualitu jang a jin dopĺňajú štyri základné elementy, odpovedajúce štyrom ročným obdobiam. K jari patrí drevo, k letu oheň, k jeseni kov a k zime voda. Ako piaty element je pridaná zem, ktorá vytvára premennú strednú fázu.

Drvo súvisí s pečeňou

Na jar rašia stromy a s novým rastom dochádza k prílivu jarnej energie. V ľudských dimenziách tomu odpovedá detstvo a dospievanie, v denných dobách východ slnka a ráno. Elementu dreva tiež prináleží zelená farba, z ľudských orgánov pečeň, ako párový orgán žľzná a z častí tela tkanivá, teda svaly a šlachy, ale aj oči a nechty – a slzy. Čo sa týka klímy, s jarou a drevom najlepšie ladí vietor (pozor, v období jarých vetrov sa často objavujú poruchy pečene!). Je tiež zaujímavé, že veľa detí nemá rado zelenú zeleninu, napr. špenát – a to sa dá podľa čínskej medicíny vysvetliť tým, že majú tohto druhu energie nadbytok! Väčšina starších ľudí túto energiu zas nevyhnutne potrebuje.

Z obilovín je v tomto období najvhodnejšia pšenica a jačmeň, z ovocia plody jari – jahody a skoré čerešne. Volíme všetku jarú zeleninu a výhonky. Chuť patriaca k tomtomu obdobiu je kyslá. Príliš mnoho kyslého ale pečeni škodí. Ak to nepreháňame a nájdeme správnu mieru kyslosti, povzbudíme tým pečeň k voľnému prietoku čchi, čo podporuje trávenie.

Dôležitá je umiernenosť a uvoľnenosť – a to sa týka všetkého, nielen pečene! Extrémy smerom hore aj dolu, preháňanie aj nedostatok obvykle vedú k zdravotným problémom. Tiež všetko, čo vedie k veľkým stresom a nežiadúcemu napätiu, nie je podľa čínskej medicíny úplne v poriadku.

Pečeň najviac pracuje medzi jednou a treťou hodinou nocou. V niektorých prameňoch sa uvádza doba najvyššej činnosti pečene a žľzná od 23. h do 3. h. Pokiaľ v túto dobu akútne nutne potrebujeme niečo zjesť alebo vypiť, malo by to teda byť nakyslé. Najzdravšie ale je nejst v noci vôbec. Ak sa prebúdame často medzi 1. a 3. hodinou, znamená to, že s pečeňou niečo nie je v poriadku. Máte vrásky medzi obočím? Dajte si vyšetriť pečeň! Máte bolesti v prsiach, v bruchu, v hlave, máte predmenštruačný syndróm alebo problémy v pohlavných orgánoch? Urobte to isté, rovnako ako pri tiku a trase, strate citu či mravenčení v končatinách. Problémy s pečeňou sa tiež môžu prejavovať častým hnevom a podráždením, niekedy aj neodôvodnenou žiarlivosťou. Slabá aktivita pečene spôsobuje neschopnosť presadiť sa a sebaobviňovanie, zatiaľ čo hyperaktívna pečeň s prebytkom čchi vyvoláva agresivitu spojenú s obviňovaním okolia. Zdravý tok čchi v pečeni pomáha človeku lepšie sa presadiť. K pečeni sú ako zmyslový orgán priradené oči. Poruchy pečene majú vplyv na zhoršené videnie rôznych typov – a to zase môže spôsobovať migrény a mžiky pred očami.

Čínska medicína pokladá problémy s pečeňou za následok dlhodobej konzumácie príliš sladkého a tučného jedla či pitie alkoholických nápojov. Negatívny vplyv ale môžu mať aj poranenia a infekcie, prípadne zlé ovzdušie.

A tak svojej pečeni najviac prospejeme akýmkoľvek jedlom z pšenice a produktov z nej, napr. pečivom z celozrnej múky. Uvaríme si pórovú polievku, alebo dusený pór. Jačmenné krúpy hojne posypeme jarou cibuľovou vňaťou, petržlenovou vňaťou či pažítok, urobíme si šalát z mladých púpavových lístkov. Kochutnávame si na naklíčených zrnách a semenkách, jeme kvasenú zeleninu. Akonáhle sa objaví jahody a skoré čerešne, neexistujú pre pečeň lepšie raňajky!

Ohňu zodpovedá srdce

Leto, horúce počasie, svetlo, juh, popoludnie, červená farba a hyperaktivita – to všetko prináleží ohňu. Z častí tela ohňu a srdcu zodpovedajú cievy.

Srdce neustále pumpuje krv telom a mení čchi z potraviny na krv. Podľa čínskych tradícií je srdce sídlom vedomia a ducha. Ak je srdce zdravé, sú v poriadku aj všetky mentálne funkcie: pamäť, schopnosť koncentrovať sa, myslenie – ale aj spánok a sny. Ak je srdce v poriadku, je ľudský duch kľudný, uvoľnený. Človek so zdravým srdcom býva zdvorilý, vďačný, pokorný, uznanlivý, má proste „dobré srdce“. Body na meridiáne srdca slúžia na liečenie duševných porúch a okrem iného na nich závisí aj pohyb vody v tele. Ak trpíte nespavosťou alebo desivými snami, zábudlivosťou a neschopnosťou sa sústrediť, môže to byť zavinené disharmóniou srdca! Srdcová slabosť sa prejavuje tiež bledosťou, únavou, búšením srdca, ľadovými končatinami, dušnosťou a úzkostnými či zvieravými pocitmi, často sprevádzanými potením. V neskoršom štádiu sa môže v nohách hromadiť voda a vznikajú opuchy, zároveň sa zväčšuje pocit chladu. Pretože srdce súvisí s tenkým črevom, môžu negatívne, rozčuľujúce pocity a prejavy, hlavne úzkosti, spôsobiť hnačku.

Srdcová energia je najsilnejšia medzi 11. a 13. hodinou. Srdcové príhody bývajú veľmi často okolo obeda a môže ich spôsobiť stagnácia srdcovej čchi. Tenké črevo, ktoré so srdcom súvisí, má dobu najväčšej činnosti medzi 13. a 15. hodinou. Doba najslabšej činnosti srdca je v noci, od 23. do 1. hodiny. Tenké črevo najmenej pracuje od 1. do 3. hodiny v noci.

Aká potrava srdcu lahodí a najviac prospieva? Z obilovín

je to kukurica, zo zeleniny všetko s veľkými listami, z ovocia to, čo dozrieva v lete. Srdcu tiež pomáha horká chuť, tá má najlepší vplyv na jeho energiu. V našej strave je ale horkosť zastúpená minimálne, naše chuťové poháriky sú vychované k odporu voči nej. V čínskej kuchyni patrí horká chuť medzi päť základných chutí (pikantná, sladká, slaná, kyslá a horká) a nemala by chýbať v žiadnom celodennom jedálničku.

Ideálna desiata o 11. hodine by bol popkorn, horká čakanková káva alebo letné jablko, marhule, neskoré čerešne, maliny... Srdcu by prospel obed z varenej kukurice, kukuričnej kaše polenty či mexických tortill s vhodne upravenou kapustou, mangoldom alebo špenátom.

Mgr. S. Schmidmayerová



PLEŤOVÁ VODA ECHINACEA

Upravuje biologickú rovnováhu ošetrovanej pleti na základe obsahu účinných látok z ekologicky čistých prírodných produktov. Východiskové látky získané z čerstvých liečivých rastlín sú špeciálnou technológiou spracované do výťažkov pre tieto účely. Je slabé alkoholická, bez chemických konzervačných prísad. Čistí, tonizuje a upokojuje každú, aj veľmi citlivú, pleť. Je dobre tolerovaná. Môže byť univerzálne používaná ako vynikajúci doplnok dennej starostlivosti o pleť. Nevyklučuje možnosť predchádzajúcej očisty kvalitným toaletným mydlom pre odstránenie mechanických nečistôt. Dôkladná mechanická očista zvyšuje rezorbciu účinných a výživných látok do ošetrovanej pokožky. Objem: 250 ml



Rastlinný komplex:

Calendula officinalis – nechtík lekársky, dobre známy svojimi zjemňujúcimi a hojivými účinkami. Zaisťuje bezchybné uzdravenie zdravej pleti a zároveň ju chráni proti eventuálnemu začervenaniu a podráždeniu.

Echinacea purpurea – ostropestrec purpurový, účinný prostriedok pri rôznych septických procesoch a pri povrchovom poškodení pleťových buniek. Svojím pôsobením vyniká pri recidivujúcich poškodeniach pokožky.

Hamamelis virginiana – hamamel virginský, účinný prostriedok na jemný kapilárny systém. Cenný pri povrchovom poškodení kože, jemné pleťové tonikum. Je bohatý na obsah vitamínu P, stimuluje kožný krvný obeh, zabraňuje prejavom trudovosti, zdurení cievných vlások a ich objavovaniu sa na povrchu.

Passiflora incarnata – pasiflora opletavá, účinný ukludňujúci prostriedok, ktorý dodáva pokožke pocit pohody a odpočinku. Čistí a uzatvára póry, ktoré sa rozšírili účinkom odličovacích prostriedkov. Prispieva k spevneniu a spružneniu pokožky. Ukludňujúce účinky na podkožné bunky dodávajú pocit sviežosti a uvoľnenia.

Výrobca: Homeo Nitra, Laboratóriá „U sv. Antona“, Fraňa Mojtu 18
949 01 Nitra, tel./fax: 037/652 27 80, e-mail: homeonitra@homeonitra.sk
www.homeo.sk/homeonitra/



Alternatívne tabakové výrobky sú rovnako škodlivé ako cigarety

Svetová zdravotnícka organizácia a Centrum pre kontrolu chorôb a prevenciu v Atlante uskutočnili prieskum fajčiarskeho návyku u 13- až 15-ročných detí. V Česku, Maďarsku, Poľsku a na Slovensku oslovili spolu takmer 17 000 respondentov, z toho približne 4 600 bolo zo Slovenskej republiky.

Až 70 % detí v Česku a Maďarsku vo vekovej kategórii od 13 do 15 rokov už niekedy fajčilo, lepšie je na tom Poľsko (necelých 60%) a Slovensko sa nachádza uprostred (takmer 65 %). O niečo skôr začínajú fajčiť deti v Českej republike, Poľsku a na Slovensku v porovnaní s Maďarskom. Vo všetkých spomínaných krajinách nadobúdajú častejšie a skôr „fajčiarske“ skúsenosti chlapci. Neskôr sa rozdiely vyrovnávajú a dievčatá fajčia približne rovnako často.

Slovenskí mladí v porovnaní s ostatnými štátmi fajčia v dost veľkej miere aj cigary, uviedlo to až 12 % opýtaných. SR patrí prvenstvo v túžbe prestať fajčiť, ktorú prejavilo 64 % respondentov medzi mladými, najmenej mládeže chce podľa prieskumu skončiť s týmto zlozvykom v Maďarsku (necelých 38 %), takmer polovica v Českej republike a viac ako 50 % v Poľsku. Väčšina z prieskumného súboru si myslí, že fajčenie na verejných miestach by malo byť zakázané.

Ako súvisí chorobnosť s rôznymi tabakovými výrobkami? Sú všetky rovnako škodlivé?

CIGARETY – môžu usmrtiť až každého druhého konzumenta. S pokračujúcim vedeckým výskumom prišiel tabakový priemysel s tzv. bezpečnejšími výrobkami, cigaretami s filtrami, typu light a mild. Trvalo desiatky rokov, kým sa prišlo na skutočnosti súvisiace s vylepšenými cigaretami, ktoré tak isto vedú k chorobám a následnej smrti.

PRÍRODNÉ A OCHUTENÉ

CIGARETY – hlavnou zložkou je tabak, ktorý aj vo svojej prírodnej podobe vytvára závislosť a spôsobuje rakovinu. Ručne šúľané cigarety predstavujú podľa výskumov rovnaké nebezpečenstvo pre zdravie ako tovársky vyrábané produkty.

BIDIS A KRETEKY (korenisté cigarety) sú miestne typy ručne šúľaných cigariet a konzumujú ich zväčša v Juhovýchodnej Ázii a na Strednom Východe. Koreniny maskujú štipľavosť dymu. Sú ale vysoko návykové a spájané so vznikom rôznych druhov nádorov a ochorení dýchacieho traktu.

CIGARY A FAJKY – sú známe tým, že sa v nich používa veľké množstvo tabaku a tiež prispievajú k rakovine pľúc.

VODNÉ FAJKY – aj keď sú používané zväčša na Strednom Východe, ich užívanie sa rozširuje následkom mylnej ilúzie o ich bezpečnosti, že dym prechádza cez vodu. Sú pomerne rozšírené medzi vysokoškolskými študentmi a v kaviarňach. Okrem pôsobenia tabakových toxínov sa ich fajčením zvyšuje riziko prenosu infekčných ochorení – tuberkulózy, hepatitídy a herpesu.

ŠNUPACÍ A ŽUVACÍ TABAK – obsahuje návykové množstvá nikotínu, ťažké kovy a ďalšie toxíny, ktoré prispievajú k nádorom hlavy, krku a pažeráka. Mnohé tabakové spoločnosti cieľným spôsobom propagovali tieto výrobky ako alternatívu k fajčeniu. Niektoré výrobky sa dodávajú s upraveným pH, ochutené a určené ako iniciačné výrobky, ktoré neskoršie podporia pravidelné užívanie tabaku. Ponúkané sú aj ženám, najmä v kultúrach, kde je pre ne fajčenie spoločensky neprijateľné.

NOVÉ TABAKOVÉ VÝROBKY – nie je u nich overený dlhodobý účinok. Prieskumy cigariet s filtrom a light ukázali, že sa nedá dôverovať výrobcom o ich zníženej škodlivosti. Nové druhy výrobkov vytvárajú závislosť u nových užívateľov, najmä z radov mladej generácie a podporujú rozširovanie užívania tabaku. Aj tu treba vytvárať opatrenia na ich reguláciu.

Prevalencia užívania tabakových produktov iných než cigariet narastá najmä medzi adolescentmi, pod zámenkou, že sú menej škodlivé ako tradičné cigarety.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Literatúra: Medical practice, číslo 7 – 8/2006



POŠKODENIE funkcií srdca u mladých a pritom zdravých fajčiarov

Podľa správy výskumného tímu Dr. Lichodziejskej z Poľska ani mladí a inak zdraví dospelí ľudia nie sú imúnni voči nepriaznivým dôsledkom fajčenia. Chronické vystavenie vplyvu nikotínu sa zdá byť príčinou subklinickej diastolickej dysfunkcie ľavej komory a dokonca aj potom, ako fajčiar vyfajčí jednu cigaretu, bolo pozorované porušenie relaxačnej fázy pravej komory.

Je len málo informácií týkajúcich sa vplyvu fajčenia na funkcie srdca u mladých ľudí, poznamenáva Dr. Barbara Lichodziejska a kolektív spolupracovníkov z Varšavskej lekárskej univerzity v ich správe, ktorá bola zverejnená v aprílovom vydaní časopisu Chest v tomto roku.

Cieľom uskutočnenej štúdie bolo použitím echokardiogramu zhodnotiť diastolickú funkciu ľavej a pravej komory a zistiť, či fajčenie spôsobuje poškodenia funkcií srdca v skupine 66 zdravých a štíhlych dospelých vo veku 20 až 40 rokov. Polovica boli nefajčiari a druhá polovica z nich fajčili 10 – 25 cigariet denne 6 až 20 rokov. Vo fajčiarskej skupine bolo vykonané meranie po 2-hodinovej nefajčiarskej pauze a po-tom bezprostredne po vyfajčení cigarety. Výsledky preukázali množstvo abnormalít v skupine fajčiarov, okrem iného aj zmeny prietoku v mitrálnej chlopni a pľúcnej tepne indikujúce poškodenie fázy uvoľnenia ľavej komory.

Výskumný tím upozorňuje, že u fajčiarov bol prietok v mitrálnej chlopni výrazne nižší a mal tendenciu zotrvať v normálnych hodnotách, zvýšenie nasledujúce po vyfajčení cigarety mohlo byť spôsobené zvýšeným srdcovým rytmom. A na rozdiel od toho „hodnotenie pulmonálneho prietoku, nezávislého od srdcového rytmu a reflektujúce tlak v ľavej predsieni a relaxáciu, dáva oveľa presnejšie informácie“, hovorí sa v správe. A preto sú ukazovatele pulmonálneho prietoku citlivejšími markermi pre včasné určenie subklinickej diastolickej dysfunkcie ľavej komory, dokonca aj keď sa prietok mitrálnej chlopne zdá byť normálny a príznaky alebo symptómy srdcovej choroby, sa ešte len prejavia.

Tím Dr. Lichodziejskej taktiež pozoroval, že prietok trojcípou chlopňou bol najväčší bezprostredne po vyfajčení cigarety, menší po 2-hodinovej pauze a najnižší u nefajčiarov, a to indikuje poškodenie diastolickej dysfunkcie pravej komory po vyfajčení cigarety.

„Tieto zmeny sú významné,“ ako uvádzajú autori, „pretože poškodenie fázy uvoľnenia komory, začiatkovej fázy komorovej diastoly je prvou etapou diastolickej dysfunkcie.“

Journal Chest. 2007;131:1142/1148

<http://www.chestjournal.org>

Výbor Európskeho parlamentu pre životné prostredie a verejné zdravie podporil akčný plán boja proti AIDS navrhnutý Európskou komisiou na roky 2006-2009 a schválil správu lotyšského euro-poslanca Georgsa Andrejevsa k tejto problematike. V posledných rokoch sa zvýšil počet infikovaných vírusom HIV v Európe a polovica prípadov sú mladí ľudia pod hranicou 25 rokov.

POTREBNÝ NOVÝ impulz v boji proti AIDS?

Členovia parlamentu zdôraznili potrebu obnoviť úsilie v boji proti AIDS nielen v EÚ, ale aj v susedných štátoch, hoci počet nakazených AIDS v Európe je nízky v porovnaní so subsaharskou Afrikou, v ktorej žije tretina zo 100 miliónov vo svete nakazených vírusom HIV. V roku 1998 západná Európa diagnostikovala 42 infekcií na milión obyvateľov. V roku 2006 sa tento počet takmer zdvojnásobil na 74. Zvýšenie počtu je výraznejšie v susedných štátoch EÚ – vo východnej Európe a strednej Ázii, kde sa v roku 2006 objavilo 270 tisíc nových prípadov, pričom 90 % z nich je v Rusku a na Ukrajine.

Okrem iného sú zaujímavé výsledky Eurobarometru z roku 2006, podľa ktorého 45 % obyvateľov EÚ si myslí, že AIDS možno dostať bozkávaním alebo pitím z pohára použitého jedincom s AIDS. To poukazuje na potrebu informačných aktivít zameraných na odhalenie reálnych rizík a na boj proti diskriminácii.

56 % nových prípadov v EÚ sú heterosexuáli, tri štvrtiny z nich imigranti alebo migranti, často infikovaní v krajinách s veľkým rozšírením AIDS. Počet prípadov medzi narkomani sa znižuje, čo potvrdzuje efektívnosť programov, v rámci ktorých sú im poskytované sterilné striekačky a ihly. Avšak nové prípady sa šíria najmä medzi mužmi – homosexuálmi.

Členovia parlamentu vyzývajú k informačným a preventívnym aktivitám zameraným na rizikové skupiny. Vyjadriili podporu zvýšeniu prostriedkov na výskum a využitie prostriedkov zo štrukturálnych fondov a sociálnych fondov pre projekty a programy súvisiace s HIV/AIDS. Nabádajú Európsku komisiu, aby využila všetky dostupné možnosti v rámci siedmeho rámcového výskumného programu na pokračovanie vo financovaní a výbere ďalších sľubných projektov týkajúcich sa vývoja nových inovačných liekov, vakcín a mikrobicídov proti retrovírusom.

<http://www.europarl.europa.eu>

MANAŽMENT PACIENTA s bradavicami

Vírusové bradavice sú časté, nákazlivé ochorenie s veľkým potenciálom recidív. Liečba spočíva niekedy v banálnom zákroku, inokedy bradavice odolávajú intenzívnej liečbe. Spektrum terapeutických modalít je nesmierne široké, vyznačuje sa osobnou preferenciou a individuálnymi skúsenosťami jednotlivých lekárov. V poslednom období boli terapeutické postupy pri tejto diagnóze podrobne prehodnotené. V nasledujúcom texte sa budeme stručne venovať prehľadu praktických možností liečby bradavíc vo svetle novších poznatkov.

ETIOLÓGIA

Vírusové bradavice sú benígne epidermálne papilómy spôsobené malým DNA vírusom – ľudským papilómovým vírusom (HPV). Existuje viac ako 100 typov HPV vírusov. Napádajú epitel kože aj slizníc a majú potenciál indukovať benígne aj maligne lézie. Infekcia môže pretrvávajúť latentne. Prenos sa realizuje priamym kontaktom, často sú postihnuté miesta s opakovanou traumatizáciou, napr. okolo nechto pri ich ohýzaní.

KLINICKÝ OBRAZ

HPV infekcia sa môže manifestovať viacerými formami kožných a slizničných prejavov. Najčastejšími prejavmi sú reaktívne kožné nádory – bradavice. Podľa lokalizácie sa mení ich morfológia, rozoznávame:

- „obyčajné“ bradavice – na rukách, tvári, tele. Majú bradavičnatý povrch, niekedy vidno typický klinický príznak – čierne bodkovanie ako prejav trombotizovaných cievok.
- ploché bradavice – najčastejšie na tvári, sú hladké, niekedy lesklé, plocho vyvýšené, na kozmeticky rušivých miestach, často veľmi početné.
- filiformné bradavice – na tvári, krku. Imponujú ako tvrdé stopkaté útvary.
- plantárne bradavice – na chodidlách. Vyzerajú ako otlak. Na rozdiel od neho narušujú súvislosť papilárnych líníí, často vidno čierne bodkovanie, bolia pri chodení.
- mozaikové bradavice – na dlaniach, chodidlách. Vznikajú splynutím bradavíc do súvislých plôch.

Infekcia HPV sa môže prejavovať ďalšími formami, popis rozsahuje rozsah tohto príspevku.

LIEČBA

Väčšina bradavíc zmizne spontánne, pri liečbe treba rátať s možnosťou recidív a potrebou opakovaného ošetrovania. Je vhodné oboznámiť pacienta s týmito faktami. Rast bradavíc je obmedzený na epidermu, preto sa dajú vyliečiť bez jazvy. Z uvedeného vyplýva hlavná črta taktiky liečby – konzervatívnosť. Liečba má byť šetrná a trpezlivá. Neexistuje stopercentne účinná metóda (1). Bunkové jedy a kontaktná imunoterapia sú síce pomerne bezpečné a účinné, ale horšie dostupné, patria do rúk experta a je problematické ich použitie u detí, ktoré tvoria väčšinu pacientov s bradavicami. Z invazívnych techník sa ako najúčinnnejšia a veľmi šetrná javí tupá diskcia. Optimálna liečba bradavice je jednoduchá, lacná a doma realizovateľná. Na základe štúdií sa ako metóda s najpriaznivejším

cost/benefit pomerom ukázala lokálna liečba keratolytikami, je preto odporúčaná ako liečba voľby (2), spĺňa aj vyššie uvedené podmienky výhodnosti. Je použiteľná ako monoterapia alebo ako príprava pred invazívnym zákrokom – ak aj bradavica nezmizne úplne, zmenší sa jej veľkosť a tým aj rozsah zákroku. Najpoužívanejšie keratolytikum je kyselina salicylová. Používa sa v tekutom alebo masťovom základu alebo vo forme náplastí. Výhodnú a praktickú aplikačnú formu predstavujú prípravky s bázou kolódiu – majú vlastnosti ako lak. Veľmi účinným a bezpečným prípravkom dostupným v lekárňach aj bez receptu je Duofilm – kombinácia kyseliny salicylovej a mliečnej v elastickom kolódiu (forma laku). Ide o dve keratolytické látky so synergistickým účinkom, s výborným bezpečnostným profilom. Účinnosť je vysoká – v štúdiu v priebehu 4 týždňov došlo k úplnému zmiznutiu alebo zmenšeniu bradavice u 72 % pacientov (3). Prípravok je použiteľný aj u detí od 2 rokov veku, vhodný je na bežné „obyčajné“ bradavice, na plantárne a ploché bradavice. Kontraindikáciou je alergia na zložky prípravku (zriedkavá), nemá sa používať na genitotoanálnu oblasť a na tvár. Vitium artis predstavuje ošetrovanie pigmentového névu. Kľúčom k úspechu je trpezlivosť, správna technika a dôsledné rešpektovanie návodu na spôsob použitia Duofilmu. Ošetrovanie pravidelne každý večer predstavuje optimum a vedie u väčšiny disciplinovaných pacientov k dobrému efektu liečby. Výhodou je bezbolestnosť, čo ocenia najmä rodičia detských pacientov. Z uvedených dôvodov predstavuje Duofilm jednoduchý, dostupný, bezpečný a lacný prostriedok na liečbu častého a niekedy torpídneho problému bradavíc.

MUDr. Tomáš Kopal
Kožené odd. NsP Považská Bystrica

Použitá literatúra: 1. Leman JA, Benton EC.: Verrucas. Guidelines for management, Am J Clin Dermatol. 2000 May-Jun; 1(3):143-9.
2. Fox PA, Tung MY.: Human papillomavirus: burden of illness and treatment cost considerations, Am J Clin Dermatol. 2005;6(6):365-81.
3. K. A. Arndt, J. Clark: Liečba bradavíc kyselinou mliečnou a kyselinou salicylovou – dvojité slepé klinické štúdiá: Dermatology Digest, vol. 16, p. 28, 1977



HIMALAYA

HERBAL HEALTHCARE opäť prichádza

Do slovenských lekární sa po období krátkeho výpadku vracajú výrobky indickej firmy Himalaya. Jedná sa o voľnopredajné preparáty, zložené zo zmesí prírodných látok. Empiricky overené kombinácie rastlinných a minerálnych zložiek umožňujú ich synergické pôsobenie. Majú podporné účinky, možno ich podávať zároveň s liekmi, resp. po ukončení liečebnej kúry. Pri ich používaní sa môžu uplatniť princípy starobylej indickej medicíny – ajurvedy.

Ajurveda predstavuje životnú filozofiu a zároveň liečebnú metódu, ktorej cieľom je zabezpečiť rovnováhu v organizme využitím celostného prístupu. Táto metóda pomáha odstraňovať nielen problém samotný, ale predovšetkým jeho príčinu. Jedinečné ajurvédské receptúry zohľadňujú chronobiologické rytmy živých organizmov.

Spektrum indikačných možností je u prípravkov Himalaya rozsiahle. Pri detoxikácii organizmu sa dominantne uplatňujú prípravky, obsahujúce zložky s nšpecificky hepatoprotektívnym a diuretickým účinkom (LIV.52, HemoCare, Uri-Care).

Činnosť tráviaceho traktu ovplyvňujú preparáty s laxatívnym, resp. s antidiarhoickým pôsobením (LaxaCare, Diar-Care). Kým v prípravku na podporu pamäti majú prevahu prírodné neurodynamiká, v preparáte na ovplyvnenie stresu to sú zložky s tonizujúcim účinkom (MindCare, StressCare). Prípravky na podporu srdcovo-cievnej sústavy normalizujú lipidový profil a chránia pred poškodením cievnej steny (HeartCare, VeinCare). Komplex prírodných liečiv s expektoračným, antitusickým a antimikrobiálnym účinkom tvorí súčasť preparátov používaných pri obtiažach dýchacieho systému (CoughCare, RespiCare). Účinná regulácia hladiny cukru v krvi sa dosahuje podávaním zmesi hypoglykemík (GlucoCare). Antioxidanty získané zo sladkovky hladkoplodej sa spolu s ďalšími zložkami využívajú ako súčasť prípravkov proti starnutiu (GeriCare, RadiCare). Pozornosť si nepochybne za-

slúžia aj preparáty obsahujúce rozličné afrodisiaká, resp. fytoestrogény, ktoré sa uplatňujú pri sexuálnych dysfunkciách žien i mužov, vrátane problémov spojených so zväčšením prostaty (Vigor pre ženy, Vigor pre mužov, ProstaCare). Nemožno vynechať ani prípravky na posilnenie imunity (ImmunoCare), na podporu muskulo-skeletálneho systému pri zmenách metabolizmu kostí a spojivového tkaniva v kĺboch (OsteoCare, Joint-Care). Súčasťou produktovej línie pre krásu sú preparáty na zníženie telesnej hmotnosti, na zlepšenie štruktúry a vzhľadu pokožky, ako aj na zlepšenie pevnosti nechto (LeanCare, DermaCare, Nail-Care).

Áké rastlinné materiály sa využívajú pri príprave produktov firmy Himalaya? Nenechajme sa prekvapiť exoticky znejúcimi indickými názvami, častokrát sa za nimi skrýva viac-menej známa terminológia latinská:



Yasthi-madhu je už spomínaná Glycyrrhiza glabra, Sunthi je označenie pre Zingiber officinale, Neem nie je nič iné ako Azadirachta indica. Účinné obsahové látky sú zastúpené derivátmi (a) aminokyselín – alkaloidmi, (b) kyseliny mevalónovej – terpenoidmi, (c) kombinovaného pôvodu – flavonoidmi. Medzi prítomnými terpenoidmi možno ďalej rozlišovať živice, horčiny, saponíny, steroidy a karotenoidy.

Očakáva sa, že sortiment firmy Himalaya sa bude perspektívne rozširovať. Bez ohľadu na obsahový a časový rámec inovácií chceme docieľiť, aby prípravky Himalaya boli, v súlade s ich povahou a určením, dostupné len v lekárňach. Spätaná väzba od užívateľov týchto podporných preparátov nech je aj pre nás, lekárov, zdrojom skúsenosti a informovanosti.





31 chondro line

Nestavajte sa chrbtom k zdraviu Vašich kĺbov!

Ideálna prevencia pri aktívnom pohybe
chráni kĺby pred bolesťou, uľahčuje pohyb

- výrazné zníženie bolestivosti kĺbov a chrbtice
- zlepšenie pohyblivosti kĺbov
- redukcia opuchov v kĺboch
- zníženie rizika vzniku artrózy

Pravidelné užívanie **CHONDROline** pôsobí ako optimálna ochrana pred narušením kĺbov preťažovaných v dôsledku aktívneho životného štýlu a predovšetkým športu. Nečakajte na bolesť, ktorá bude Váš pohyb brzdiť!

Svojím jedinečným zložením je bezkonkurenčný!



CHONDROline je unikátny výživový doplnok napomáhajúci znižovať riziko vzniku artrózy spôsobenej starobou, zvýšenou námahou alebo preťažením. Jeho **jedinečné zloženie** - unikátna kombinácia kolagénového hydrolyzátu, chondroitínsulfátu, glukosaminsulfátu a **naviac i kyseliny hyaluronovej** umožňuje komplexnú výživu narušených alebo preťažených tkanív chrupavky v kĺboch.

DOPLNOK STRAVY.
K dostaniu i vo
vašej lekárni.



www.chondroline.sk

S bolesťou kĺbov má skúsenosť takmer každý človek. Podľa štatistík sú zmeny v kĺboch vedúce k bolestivosti u 60 – 100 % vyšetrených osôb a bolestivosť kĺbov stojí tiež na druhom mieste v príčinách invalidity. Problémy sa zďaleka netýkajú len osôb starších. Lekári objavili už dávno, že je potrebné kĺby a kĺbové puzdrá pravidelne zásobovať látkami, ktoré ich opotrebenie spomalia a ich životnosť predĺžia. Jednou z látok, ktorá pôsobí pozitívne na ľudský organizmus a pomáha v prípade ochorenia kĺbov, je kyselina hyaluronová.

Kyselina hyaluronová pomáha pri liečbe **KĽBOVÝCH OCHORENÍ**

Pri preťažovaní kĺbov u osôb s nadváhou alebo pri jednostrannej a opakovanej záťaži dochádza k nepriaznivým zmenám v kĺbovej chrupavke. Bolesťami kĺbov trpia nielen športovci alebo ľudia dlhodobo vykonávajúci určité povolania, pri ktorom sú niektoré kĺby trvalo zaťažované, ale aj tí, ktorí nemajú pravidelný pohyb. Príčinám kĺbových ochorení je možné podľa informácií lekárov predchádzať, a preto bolesti, ktoré znášame, sú mnohokrát zbytočné.

„Kyselina hyaluronová (KH) je látka telu vlastná, o ktorej sa ešte donedávna predpokladalo, že je to biopolymér, ktorý má v tele len mechanickú funkciu. Odborníci sa domnievali, že slúži len ako organizátor výstavby podporných tkanív, do ktorých sa zabudovávajú bunky za vzniku jednotlivých orgánov. Vďaka schopnosti KH viazať veľké množstvo vody a meniť sa v transparentný gél s výbornými lubrikačnými vlastnosťami, boli kyseline pripisované ešte ďalšie funkcie, a to schopnosť „mazať“ pohybujúce sa časti organizmu, napr. kĺby, a schopnosť zabezpečiť tvar oka a naplniť ho transparentným, silne viskoelastickým prostredím. Z toho sa tiež odvíjalo užitie KH v medicíne. Kyselina bola a je používaná ako lubrikačný prostriedok pri osteoartróze a iných ochoreniach kĺbov a ako viskosuplementačný prípravok pri operáciách oka,“ uviedol RNDr. Vladimír Velebný, CSc, ktorý sa touto tematikou dlhodobo zaoberá.

Pred časom sa na trhu objavila nová lieková forma KH, ktorá sa podáva intravenózne.

„Tento spôsob aplikácie je v podstate aplikáciou systémovou, pri ktorej sa nedá uvažovať o tom, že sa KH dostane priamo do kĺbu a bude ho mazať tak, ako je tomu pri intraartikulárnom podaní, ale musí pôsobiť inak, a to na úrovni regulačných mechanizmov. Znamená to, že malé množstvo kyseliny, ktorá sa v krvi udrží pomerne krátku dobu, musí interagovať s určitými receptormi na bunkách kĺbovej výstelky, chrupavky, a pod.,“ dodáva Vladimír Velebný.

Takto ovplyvnené bunky by mali byť schopné pozmeniť priebeh alebo stav kĺbového ochorenia tým, že napr. znížia bolestivosť v kĺboch, zmenšia opuch, a pod. Ak intravenózne systémové podanie preukázateľne tlmí negatívne alebo nepríjemné prejavy osteoartrózy či traumatickej artritídy, je pravdepodobné, že i iný spôsob systémového podania KH bude mať rovnaký efekt. Podstatne príjemnejší spôsob systémového podania KH je perorálne podanie, to znamená podanie kyseliny hyaluronovej vo forme výživových doplnkov, napríklad nové výživové doplnky radu CHONDROline.

Viac informácií nájdete na web-stránke: www.chondroline.sk





Kongresové centrum MED-ART opäť uvítalo lekárníkov, farmaceutov a laborantky nielen z Nitry, ale i z ďalších slovenských miest. Témami V. cyklu prednášok Akadémie Pierre Fabre Dermo-Cosmétique boli rozacea a lupiny, školiteľkou PFDC Jitka Vlášenková v spolupráci s oblasťou reprezentantkou Milušou Gáľovou.

Vzdelávanie bolo rozdelené do dvoch častí. V prvej časti sa účastníci školiacej akcie dozvedeli o priebehu rozacey, benígnom chronickom ochorení kože, ktoré je klasifikované v štyroch štádiách. Ochorenie začína len občasným sčervenáním pokožky tváre, býva sprevádzané slzením. Aktivačnými faktormi sú: konzumácia alkoholu, korenená alebo horúca strava, stres, teplotné výkyvy, fajčenie. Cievky na tvári sú namáhané a dilato-



■ Jitka Vlášenková, školiteľka PFDC, diskutuje s účastníkmi seminára na tému použitia prípravkov na rozacea a lupiny.

DERMO-KOZMETICKÉ



vzdelávanie

v kongresovom centre MED-ART

vané, a v druhom štádiu (tzv. kuperóza) sú už viditeľné voľným okom. Na lícach alebo na nose dochádza k opuchom. Tak sa rozacea stáva esteticky veľmi nepríjemnou a núti pacienta vyhľadať odbornú radu v lekárni alebo u lekára. Tretie štádium zahŕňa okrem viditeľných žiliek ešte papulo-pustulózne prejavy pripomínajúce akné. V poslednom, štvrtom, štádiu dochádza k zväčšeniu okrajových častí tváre, najčastejšie nosa, označovaného ako rhinophyma. Pacient s rozaceou má veľmi citlivú pleť, a preto ako súčasť starostlivosti o pleť je dôležité

dukty, vystavovanie sa slnečnému žiareniu, u žien pokles hladiny estrogénov (návaly tepla v menopauze). Dôležitou súčasťou starostlivosti o pleť s rozaceou je používanie jemných prípravkov na čistenie bez obsahu mydla (micelárna voda, lotio pre intolerantnú pleť), na upokojenie počas dňa používať termálnu vodu a 1x do týždňa upokojujúcu hydratačnú masku. Nutné je tiež chrániť pleť pred negatívnymi účinkami UV žiarenia. Vhodnými prípravkami sú v tomto prípade kompaktný make-up 50 SPF alebo krém na citlivé miesta 50 SPF. Prednáška tiež zahŕňala predstavenie účinných rastlinných látok, ktoré spevňujú stenu ciev (výťažok z listnatky, hesperidin methyl chalcon), dekongestívny účinok dextransu sulfátu, pôsobenie retinaldehydu na zníženie počtu objavujúcich sa cievok (potlačenie rastového faktoru), upokojujúce a protizápalové pôsobenie termálnej vody z Avène. Denná starostlivosť (výživný krém Antirougeurs) je možná u všetkých typov pleti so sklonom k sčervenaniu, pretože zahŕňa ako výživný krém pre suchú pleť, tak i ľahkú emulziu pre pleť normálnu a zmiešanú. Nočná starostlivosť (ošetrojúci krém Diroséal) sa špecializuje iba na miesta postihnuté rozaceou.

Lupiny boli témou druhej časti prednášky. Problematika lupín je charakterizovaná ako nadmerné (dochádza k zrýchleniu tvorby kožných buniek) a viditeľné odlupovanie odumretých kožných buniek z vlasovej pokožky. Je to benígna, ale chronická porucha, ktorá sa objavuje v nárazoch a postihuje častejšie mužov ako ženy. Lupiny

predstavujú problém ako fyziologický, tak i psychologický – nánosy lupín na ramenách; vlasy, ktoré nikdy nevyzerajú čisto a sústavné svrbenie pokožky hlavy. Suché lupiny sa vyskytujú najčastejšie. Sú to malé šedivé šupinky, ktoré sa vyskytujú rovnomerne po celej vlasovej pokožke, ľahko sa odlupujú od pokožky a padajú na odev, obzvlášť počas česania a kefovania. Podľa vedeckých výskumov neprebieha pri tomto type lupín zápal na vlasovej pokožke, ale lupiny sú sprevádzané pruritom (šampón Selegel). Mastné lupiny, väčšie a silnejšie, sú navzájom zlepené mazom a sú priľnuté na vlasovej pokožke (šampón Kertyol). Vlasová pokožka sa môže olupovať i pri niektorých kožných ochoreniach, akými sú seboroická dermatitída (šampón Kelual DS, novší vo forme peny Kelual DS – aplikácia je možná na suché vlasy, nemusí sa oplachovať, doba liečenia iba 4 týždne), psoriáza (šampón Kertyol S), atopická alebo kontaktná dermatitída, tinea.



■ DUCRAY a KLORANE – účinné prípravky v boji proti lupinám.

Dôležitú úlohu pri vzniku lupín zohráva lipofilná kvasinka Pytiosporum ovale, lokalizácia lézií zodpovedá miestam, na ktorých je kvasinka premnožená. Zhoršujúce faktory: stres, nevyvážená strava (nedostatok vitamínov rady B, mastných kyselín, antioxidantov, ...), agresívne prípravky (farby, trvalá

EAU THERMALE Avène

ELUAGE CORPS
TELOVÁ STAROSTLIVOSŤ
– určená proti starnutiu pokožky na tele, pôsobí na spevnenie, tonizuje, zjemňuje a zvláčňuje pokožku. Obzvlášť vhodný k aplikácii na oblasť dekoltu a krku.
objem: 150 ml

ELUAGE GEL
objem: 15 ml

ELUAGE CREAM
objem: 30 ml

ondulácia), časté vysušenie vlasov horúcim vzduchom, hormonálna nerovnováha, znečistené ovzdušie, zhoršená kvalita vody. Vhodná starostlivosť proti lupinám by mala spĺňať nasledovné požiadavky – jemná hygiena vlasov a vlasovej pokožky, priviesť bunkovú obnovu do fyziologického cyklu, obmedziť množenie kvasiniek, pôsobiť proti svrbeniu, znižovať mazotok, upokojovať podráždenú pokožku. Pravidlo používania šampónov Ducray:

2 x 3 = 6 (2x týždenne 3 minúty, liečebná kúra 6 týždňov). Účinnú pomoc môžeme hľadať i v rastlinnej ríši. Silu rastlín využíva rad Klorane. Výťažok z kapucínky na suché lupiny a v prípade závažnejších lupín sa osvedčilo pôsobenie výťažku z červeného tymiánu (šampón, roztok bez oplachovania).

Jitka Vlášenková
školiteľka PFDC



■ Prakticky riešené propagačné materiály umožnili zapísať si práve tie poznámky k jednotlivým prípravkom, ktoré sú dôležité.

a prospešné dodržiavanie určitých hygienických a dieteckých pravidiel (vyhýbanie sa aktivačným faktorom). K zhoršeniu stavu rozacey prispievajú klimatické vplyvy (chlad, vietor, výkyvy teplôt), nevhodné kozmetické pro-

Infants Dophilus



Probiotický komplex pre deti

Ideálna kombinácia mliečnych baktérií pre Vaše dieťa

Adults Dophilus



Probiotický komplex pre dospelých

Ideálna kombinácia baktérií pre dospelých

Seniors Dophilus



Probiotický komplex pre seniorov

Probiotiká pre vyšší životný komfort v starobe

Super Dophilus



Probiotický komplex super sila

Probiotiká užívané pri infekciách močových a vaginálnych ciest

PROBIOTIKÁ

- zvyšujú imunitu a obranyschopnosť organizmu,
- obnovujú črevnú mikroflóru počas i po liečbe:
 - antibiotikami,
 - cytostatickými preparátmi,
 - ožarovaním,
- odstraňujú zápchu a hnačku prirodzeným spôsobom,
- upravujú poruchy trávenia
- zmierňujú a liečia alergické ochorenia:
 - atopický ekzém,
 - potravinové alergie,
 - kožné ochorenia (akné, ekzémy, ...),
- zlepšujú znášanlivosť laktózy
- zlepšujú príjem minerálnych látok z potravy
- znižujú hladinu cholesterolu,
- znižujú riziko vzniku rakoviny čriev

Všetky probiotiká Dophilus sú vhodné pri bezlepkovej diéte a laktózovej intolerancii.



Dovozca: monsea

Monsea, spol. s r. o.
Bratislavská 41, 900 45 Malinovo, SR
tel.: +421/2/40 20 07 14
fax: +421/2/40 20 07 13
www.dophilus.sk, info@monsea.sk



PROBI-OTIKÁa zdravie človeka

Využívanie probiotík v medicínskej praxi nemá dlhú históriu a úzko súvisí s rozvojom mikrobiológie v nadväznosti na imunológiu, genetiku a epidemiológiu. Vzhľadom na doterajší vývoj vo farmakoterapii je predpoklad, že využívanie probiotík bude stále rásť. Je dôležité uviesť, že problematika dôležitosti probiotík pre človeka nie je

Na základe vedeckých štúdií a skúseností lekárov uvedieme prehľad možných pozitívnych účinkov probiotík na ľudský organizmus vrátane detí a dospelých:

- zvýšenie nutričnej hodnoty potravín (lepšia stráviteľnosť, lepšia absorpcia minerálov a vitamínov),
- zlepšenie stráviteľnosti laktózy (redukcia symptómov neznášanlivosti laktózy),
- uľahčenie rekonvalescencie pri hnačkových ochoreniach (rotavírusy, cestovateľská hnačka),
- pozitívny vplyv na reštitúciu porušenej intestinálnej flóry (antibiotikami alebo radiáciou indukovaná colitis),
- inhibícia rastu patogénov,
- prevencia infekcií tráviaceho traktu (patogénne baktérie, vírusy, kvasinková infekcia tráviaceho, močového a poševného traktu, vredové ochorenie spojené s baktériou *Helicobacter pylori*),
- regulácia črevnej peristaltiky (syndróm dráždivého čreva),
- posilnenie špecifickej a nešpecifickej imunitnej odpovede,
- stimulácia gastrointestinálnej imunity a budovanie orálnej tolerance (prevencia alergických prejavov),
- prevencia nádorových ochorení, supresia tumorov,
- detoxikácia prokarcinogénov,
- redukcia produktov katabolizmu črevných patogénov (procesy starnutia),
- prevencia aterosklerózy (redukcia sérového cholesterolu, vplyvom na parametre lipidového metabolizmu, anti-oxidačný efekt),
- prevencia osteoporózy (podpora vstrebávania kalcia),
- syntéza nutričov a vitamínov (kyselina listová, niacín, riboflavín, vitamíny B6 a B12),
- zníženie rozvoja a výskytu prejavov alergie u rizikových jedincov (degradácia potenciálnych alergénov),
- prevencia nekrotizujúcej enterokolitídy a spontánnej perforácie čreva (NEC),

- zníženie výskytu pooperačných komplikácií a zlepšenie rekonvalescencie chirurgických pacientov (syndróm krátkeho čreva, enterálna výživa, hojenie),
- zníženie tlaku krvi pri hypertónii,
- podporuje slizničnú integritu (prevencia bakteriovej translokácie a prerastania),
- zníženie incidencie zubného kazu,
- zlepšujú detoxikačnú funkciu pečene a obličiek (najmä pri zlyhávaní týchto orgánov),
- zlepšuje orgánopeptické vlastnosti potravín (chuť, vôňa),
- pozitívny adjuvantný efekt u detí s ADHD (poruchou pozornosti a hyperaktivitou),
- pozitívny adjuvantný efekt u autistických detí,
- zmiernenie príznakov chronického únavového syndrómu,
- kvalitnejší vývoj (rast) a upevnenie zdravia detí a adolescentov a zlepšenie kvality života u seniorov.

Cieľom uvedeného prehľadu nie je vymenovanie všetkých užitočných účinkov probiotík. Mnohé ďalšie účinky pre človeka ešte nepoznáme, ale už aj tie, ktoré sme uviedli, naznačujú ich široký farmakoterapeutický potenciál. Vo verejných lekárňach si môžu zakúpiť záujemcovia rôzne druhy probiotík s rôznou úrovňou kvality a účinnosti.

Spoločnosť Monsea ponúka na farmaceutickom trhu najširší sortiment probiotických výrobkov od dvoch kanadských výrobcov. Ide o výrobky so živými baktériami, ktoré si vyžadujú skladovanie v chladničke pri teplote od 2 do 8 stupňov Celzia.

Probiotické výrobky rady Dophilus:

Infants Dophilus – obsahuje 6 probiotických kultúr a 500 miliónov živých baktérií, 60 g prášok

Seniors Dophilus – určený pre seniorov, s 8 druhmi probiotických kultúr a so 4 miliardami živých baktérií, 40 kapsúl

Super Dophilus – užívaný pri infekciách močových a vaginálnych ciest, obsahuje 9 probiotických kultúr a 8 miliárd živých baktérií, 30 kapsúl

Adults Dophilus – probiotikum pre dospelých, obsahuje 4 probiotické kultúry a 2 miliardy živých baktérií, 60 kapsúl

Ďalší rad probiotík je od firmy Institut Rosell. Sú to cenovo výhodné probiotiká (z hľadiska ceny jednej kapsule). Možno ich dostať pod názvom:

Probiotické výrobky firmy Institut Rosell:

Lactobacillus Acidophilus – 75 kapsúl

Lactobacillus Acidophilus ND – 75 kapsúl

Yogurt – 75 kapsúl

ŽIVÉ MLIEČNE BAKTÉRIE – PROBIOTIKÁ

INSTITUT ROSELL INC., KANADA



LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS ND
(75 tabletek)
bez laktózy
(pri intolerancii na laktózu)



LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS
(75 tabletek)
prírodná forma



YOGURT
(75 tabletek)
obsahuje najväčší počet baktériálnych kmeňov

PROBIO-FIX® PROBIOTIKUM

**Lekári odporúčajú
PROBIO-FIX®**

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

**povedzte im o svojich
problémoch!**



Synchronizovaná sila účinku



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

Nové klinické výsledky: WWW.PROBIOFIX.SK



Využitie probiotických kmeňov *Lactobacillus acidophilus* LA-5™ a *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12™ v komerčných prípravkoch

Bakteriálne kmene *Lactobacillus acidophilus* LA-5™ a *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12™ boli izolované od zdravých ľudí (tzv. humánne izoláty) a bezpečne sa používajú už vyše 15 rokov v mnohých krajinách sveta, vrátane Slovenska a Čiech. Tieto kmene vykazujú rýchlejšiu rast a acidifikáciu prostredia, ak sú kultivované spoločne, čo poukazuje na ich synergistické fermentačné vlastnosti. Navzájom sa dobre tolerujú. Oba kmene sa však používajú i samostatne a vykazujú vlastnosti typické pre probiotické organizmy. LA-5™ a BB-12™ sú úplne geneticky charakterizované a známe sú ich genotypové aj fenotypové znaky.

Bezpečnosť ako prvoradé kritérium

Medzi najpreskúmanejšie komerčne dostupné probiotické kmene spomedzi klinicky sledovaných zástupcov rodu *Bifidobacterium* a *Lactobacillus* patria kmene *Lactobacillus acidophilus* LA-5™ a *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12™. U oboch týchto kmeňov je dokumentované ich viac ako 15-ročné bezpečné používanie, pričom obidva kmene sú dokonale charakterizované aj po stránke ich susceptibilitaty k antibiotikám, ako aj po stránke ich genotypových a fenotypových vlastností. Ich bezpečnosť sa, okrem iného, dokázala aj štúdiom kolonizácie imunodeficientných gnotobiotických (bezmikróbnych) myší a ich potomkov počas dlhobodej 12-týždňovej štúdie.

Bezpečnosť BB-12 sa sledovala tiež v dvojito zaslepenej, placebom kontrolovanej štúdií so zdravými dojcami a malými deťmi vo veku 3-24 mesiacov. V súbore 118 detí (ktoré dostávali výživu s obsahom BB-12 v priemere 7 mesiacov), bola tolerancia veľmi dobrá, bez rozdielov v raste, v počte návštev u lekára či absencii v jasliach.

V nasledujúcich riadkoch stručne predstavíme základné charakteristiky dvoch klasických probiotických kmeňov.

Lactobacillus acidophilus LA-5™

– probiotický kmeň izolovaný začiatkom 80. rokov 20. storočia. Vedecké práce publikované od roku 1992. Cielene používaný viac ako 20 rokov v mliečnych produktoch, neskôr formulovaný aj do probiotických výživových doplnkov.

Bifidobacterium animalis subsp. *lactis* BB-12™

– probiotický kmeň izolovaný koncom 80. rokov 20. storočia. Klinické sledovania a vedecké publikácie od roku 1988. Používaný takmer 20 rokov v mliekarenskom priemysle, 15 rokov vo farmaceutickom priemysle a takmer 10 rokov v dojčenskej výžive.

Účinnosť a vlastnosti probiotík

Z definície probiotík vyplýva, že ich účinnosť musí byť vedecky overená. Účinnosť probiotík je určená nielen množstvom použitých baktérií v jednej dávke, ale aj kvalitativnými vlastnosťami použitých kmeňov. Vhodným selekčným kritériom je prežívanie probiotických baktérií počas ich prechodu tráviacim traktom (nízke pH v žalúdku, žľožové kyseliny), kolonizácia tráviaceho traktu, kompetitívne vytesňovanie patogénov, väzba na mucín čreva či indukcia lokálnej a systémovej odpovede.

Vlastnosti probiotických kmeňov	LA-5™	BB-12™
Odolnosť voči nízkemu pH žalúdka	•••	••
Odolnosť voči žľožovým kyselinám	•••	••
Produkcia antibakteriálnych látok	•••	••
Kolonizácia tráviaceho traktu	•••	•••
Kompetitívnosť s mikroorganizmami	•••	•••
Adhézia k mukóze čreva	••	•••
Imunomodulácia	•	•••

Uvedené vlastnosti probiotických kmeňov BB-12 a LA-5 vytvárajú predpoklady pre ich priaznivé účinky na ľudské zdravie, čoho dôkazom je veľa klinických štúdií. Z najnovších z roku 2006 spomenieme štúdie od autorov:

Larsen et al: Závislosť účinku probiotických baktérií *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB-12 a *Lactobacillus paracasei* subsp. *paracasei* CRL-341 od podávaného množstva u zdravej mladej dospeléj populácie. (European Journal of Clinical Nutrition, 2006, 60, 1284–1293)

Mohan et al: Vplyv suplementácie kmeňom *Bifidobacterium lactis* BB-12 na črevnú mikroflóru predčasne narodených detí: dvojito zaslepená, placebom kontrolovaná randomizovaná štúdia (J Clin Microbiol. 2006 Nov; 44 (11):4025-31).
Sheu et al: Užívanie jogurtu obsahujúceho *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* môže zvýšiť efektívnosť terapie štvorkombináciou pri eradikácii reziduálnej infekcie *Helicobacter pylori* po neúspešnej liečbe trojkombináciou (Am J Clin Nutr 2006; 83:864–9).

Wildt et al: Probiotická liečba kolagenózneho kolitidy: randomizovaná, dvojito zaslepená, placebom kontrolovaná štúdia s kmeňmi *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (Inflamm Bowel Dis 2006; 12:395–401) a najnovšiu štúdiu zo začiatku roku 2007 – Raftar et al: Symbiotiká redukujú rizikové faktory rakoviny u polypektomovaných pacientov a u pacientov s rakovinou hrubého čreva (Am J Clin Nutr 2007; 85:488–96).

Klinické výsledky

Priaznivé účinky probiotických kmeňov sú opísané >>

v mnohých klinických štúdiách, v ktorých sa sledoval pozitívny vplyv LA-5 a BB-12 na:

- akútnu hnačku detí,
- chronickú obštipáciu a zlepšenie črevného prostredia u starších pacientov,
- obnovu črevnej mikroflóry po užívaní antibiotík,
- hnačku cestovateľov,
- laktózovú intoleranciu,
- pokles hladiny cholesterolu,
- vaginálnu kolonizáciu a infekciu spôsobenú kvasinkou *Candida albicans*,
- pooperačné komplikácie a rekonvalescenciu chirurgických pacientov,
- infekciu *H. pylori*,
- ulceróznú kolitídu,
- atopickú dermatitídu a potravinovú alergiu,
- liečbu chronických zápalových ochorení čreva,
- prevenciu alergie.

Výsledky týchto štúdií a prehľadných článkov opisujú klinické účinky LA-5 a BB-12, ako aj účinky ďalších probiotík, na celkový zdravotný stav dospelých a detí od najmladších vekových kategórií.



■ Probiotiká vedia pomôcť malým aj veľkým pacientom.

Dnes vieme, že existujú zdraviu prospešné účinky probiotických kmeňov, ktoré sa prejavujú generalizovane u väčšiny konzumentov bez ohľadu na ich vek či zdravotný stav, avšak konkrétne klinické účinky a ich rozsah sú závislé od použitého kmeňa. Na skutočne detailné pochopenie mechanizmov účinku a spôsobu pôsobenia konkrétnych probiotických baktérií, ich interakcií s ostatnou mikroflórou, s probiotikami, sú potrebné ďalšie experimentálne aj klinické sledovania, ktoré časom prinesú hlbšie pochopenie symbiózy s hositeľom človekom, čo pomôže presnejšie určiť miesto probiotík v konkrétnych liečebných a preventívnych postupoch, ako aj fascinujúcej spleti vzťahu makroorganizmu a mikroorganizmov.

Prof. MUDr. Milan Kuchta, CSc.
II. klinika detí a dorastu LF UPJŠ
a DFN v Košiciach
predseda Probiotikkej sekcie SSAKI SLS

Angelcare

Počas prvého roku života bábätko sa matka budí v noci v pravidelných intervaloch, aby sa presvedčila, či je dieťaťko v poriadku. Toto stále napätie a stres je každodennou súčasťou života rodičov. Jeho odbúranie úspešne riešia prístroje ANGELCARE, ktoré odbremení rodičov a zaručia im pokojný oddych.

Prístroje ANGELCARE v zapnutom stave priebežne kontrolujú dych dieťaťa. V prípade jeho výpadku, po 15. sekundách signalizujú a po 20. sekundách výpadku dychu, vyvolajú poplach a prípadný zákrok na záchranu života.

Odporúčame:

- pre každé bábätko medzi 1-12 mesiacmi
- na zníženie rizika smrti v kolíske
- na zníženie prehnanej starostlivosti
- pre predídenie uduseniu bábätko
- pre pokojný spánok rodičov

ANGELCARE je anjel strážca bábätiiek

Za nás hovorí:

- 7 rokov vývoja
- 5 medzinárodných cien
- skúsenosti zo 40 krajín sveta



Na základe veľmi kladných skúseností, ktoré získali odborníci pri používaní prístroja ANGELCARE - model AC 301, na pracovisku novorodeneckej fakultnej nemocnice v Nitre (Nadácia pre naše dieťaťko), na novorodeneckom oddelení nemocnice v Šahách a na pracovisku novorodeneckého oddelenia nemocnice v Leviciach, bolo jeho používanie doporučené.

Angelcare®

PRE POKOJ CELEJ RODINY!

Svetový strážca dýchania
č. 1 už aj na Slovensku!

Informácie: extrainfo@zoznam.sk
tel.: 0915 979 257, 0905 325 926
tel./fax: 036/741 22 57



SYNDRÓM NÁHLEHO A NEOČAKÁVANÉHO ÚMRTIA DOJČIAT a neočakávaného úmrtia dojčiat

SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)

Ide o smrť dojčťaťa staršieho ako 7 dní alebo malého dieťaťa, smrť je náhla a vzhľadom na predchádzajúci stav i anamnézu neočakávaná.

Patologicko-anatomický nález nedokáže adekvátne vysvetliť príčinu smrti (crib death – smrť v postielke). Najčastejšie (78 – 100 %) zomierajú deti počas spánku od polnoci do 6. hodiny ráno. SIDS je náhle a neočakávané úmrtie, ktoré je vyvrcholením zlyhania regulačných mechanizmov počas miernej chronickej hypoxie u rizikových dojčiat a detí.

Príčina je nejasná, predpokladajú sa multifaktoriálne príčiny. Doteraz sa poznajú len niektoré významnejšie rizikové faktory.

RIZIKOVÉ FAKTORY:

I/ zo strany matky:

- fajčenie počas gravidity a po pôrode
- interval medzi graviditami menej ako 2 roky
- nízky socioekonomický a zdravotný štandard rodiny
- nedostatočné sledovanie rodičky počas ťarchavosti
- hypotenzia (nízky tlak krvi) matky
- vírusový infekčný počas ťarchavosti



RIZIKOVÉ FAKTORY:

2/ zo strany dieťaťa:

- novorodenci s nízkou pôrodnou hmotnosťou
- indukovaný alebo asistovaný pôrod
- prirodzená výživa až po 4 a viac dňoch po pôrode
- Apgarovej skóre 7 a menej
- poloha na brušku počas spánku (do 6. mesiaca)
- zvýšené potenie (záhlavie)
- gastroezofageálny reflex
- tepelný diskomfort
- súrodenc, ktorý zomrel na SIDS
- ALTE perióda v anamnéze (apparent life threatening event)
- dedičné poruchy metabolizmu

3/ nešpecifické faktory:

- sezónnosť (hlavne chladné mesiace)
- pastózný habitus
- únavnosť pri krmení s omodrávaním či bledosťou
- vysoký pisklavý plač
- zvýšená dráždivosť
- afektívne krče

Apnoické stavy

V súčasnosti sa považujú za najvýznamnejšie vo vývoji SIDS poruchy respiračnej kontroly. Tým sa na významné miesto v patogenéze dostávajú apnoické stavy. Apnoe – možno všeobecne definovať ako chýbanie ventilácie (dýchania) na viac ako 10 sekúnd. Rozlišujú sa tri základné typy apnoe:

- centrálne** – dýchacie centrum prestane vysielat impulzy k respiračným svalom. Tento typ predstavuje asi 10 % zo všetkých typov apnoe (u predčasne narodených detí až 35 %)
- obštruktívna** – má príčinu na periférii, najmä v dýchacích cestách. Tu sa zistia respiračné pohyby hrudníka, ale bez ventilácie, ktorej bráni obštrukcia a kolaps najmä v horných dýchacích cestách
- zmiešaný typ** – vzniká kombináciou obštruktívnej a centrálnej apnoe

Spanie s rodičmi

Jedným z možných rizík, na ktoré sa v poslednej dobe zamerával výskum, bolo spanie dojčiat spolu s rodičmi, predovšetkým s matkou v jednej posteli (co-sleeping, bed-sharing). Tento spôsob spánku je spojený so zvýšeným rizikom možnosti náhleho úmrtia. Mechanizmus nie je známy, ale pravdepodobne tu hrá úlohu zvýšená teplota okolia a tým možnosť prehriatia dieťaťa a zvýšená možnosť rebreathingu (30). Na druhej strane ale spanie s rodičmi v jednej miestnosti, tak ako je to desaťročia praktizované u nás (ale nie také časté v anglosaských rodinách), jednoznačne znižuje riziko SIDS (23).

Rizikové mesiace

Zimné mesiace sú rizikovejšími ako iné obdobia v roku. Hoci táto smrť prichádza bez výstrahy a nečakane, odborníci už netápajú v neznámych vodách. Zistili, že počas vykurovacieho obdobia teplota v miestnosti stúpa a mamička v snahe uchrániť dieťa pred vonkajším chladom ho zababuší až po ušká. Aj to je jeden z faktorov, ktorý nepriamo môže spôsobiť zástavu dychu a dieťa sa udusí bez jediného hláska alebo vykriknutia. Rovnako nebezpečným môže byť vankúšik, paplón, hračky v postielke, poloha na brušku, nízka pôrodná hmotnosť, výskyt syndrómu náhlej smrti v rodine, zafajčené miestnosti, zakrývanie hlavičky.

Pre pokoj v duši:

Detská elektronická pestúnka „Babysitter“ by mala byť samozrejmom súčasťou výbavy každého novorodenca. O každom zamrčaní či pohybe dieťaťa budete vedieť včas! Ďalším nenahraditeľným pomocníkom je špeciálna elektronická podložka, ktorá sa umiestňuje pod spiacie dieťa. Úlohou tejto podložky je monitorovať dýchanie počas spánku. Nemenej dôležitým je aj teplomer. Bez neho sa nezaobídete, pretože kontrolovanie teploty v miestnosti, kde dieťaťko prebýva väčšiu časť dňa, sa musí pohybovať od 16 do 20 °C.

Ing. Štefan Gúlik

Predstavujeme Vám



V roku 2006 Hameln pharma r&d získala slovenskú spoločnosť Vulm AG. Hameln pharma expanduje rozsah služieb v oblasti toxikologických / klinických štúdií a laboratórneho servisu popri už existujúcich produktoch, ktoré sú vyvinuté, ďalej schvaľovacie služby i obchodné aktivity.



V roku 2007 sa obidve strany v Hameline a v Modre dohodli na novom názve HAMELN rds (hamlen = vývoj, výskum, dodávkový reťazec) a počet zamestnancov vzrástol na 180.

Dnes HAMELN rds ponúka unikátny rozsah služieb, ktorý tvorí reťazec od vývoja liečiv cez distribúciu priamo do lekární.

V súčasnosti zabezpečuje distribúciu produktov HAMELN rds GmbH spoločnosť MED-ART.



HAMELN RDS GmbH
Horná 36
900 01 Modra

NOVINKY V SORTIMENTE

ANTISTAX cps. 50x180 mg

(Boehringer Ingelheim, Nemecko)

Indikačná skupina: fytofarmakum, venofarmakum

Účinná látka: vitis viniferae folii extractum AS 195

Charakteristika: výťažok z listov vínnej révy obsahuje ako hlavnú účinnú zložku štandardizovaný extrakt flavonoidov (3 – 7%). Bráni vzniku opuchov, normalizuje cievnú priepustnosť – redukuje extravazáciu plazmy, proteínov a vody do interstícia a znižuje už aj existujúci opuch.

Indikácie: prevencia a terapia príznakov cievnej insuficiencie, ktorá sa vyskytuje v súvislosti so vznikom kŕčových žíl.

Dávkovanie: 360 mg jedenkrát denne, najlepšie ráno



ESCAPELLE por. tbl. 1x1,5 mg

(Richter Gedeon, Maďarsko)

Indikačná skupina: postkoitálne hormonálne kontraceptívum

Účinná látka: levonorgestrel (Postinor)

Charakteristika: levonorgestrel je perorálne účinný progesterín s výrazným gestagénym a minimálnym androgénym a estrogénym účinkom.

Indikácie: postkoitálne hormonálne kontraceptívum použiteľné po nechránenom pohlavnom styku alebo po zlyhaní antikoncepčnej metódy.

Dávkovanie: jedna tableta sa užije najneskôr do 72 hodín po nechránenom styku



LAMISIL 1x derm. sol. 1%

(NOVARTIS, Česká republika)

Indikačná skupina: dermatologikum, antimykotikum



Účinná látka: terbinafín HCl

Charakteristika: terbinafín HCl je allylamín so širokým spektrom antimykotického účinku. Podľa koncentrácie pôsobí na dermatofyty, plesne aj kvasinky. Nepôsobí na metabolizmus iných hormónov ani liekov, systémová biologická dostupnosť je veľmi nízka.

Indikácie: terapia lokálnych kožných ochorení spôsobených mikroorganizmami Trichophyton, Microsporium, Epidermophyton, Pityrosporum i Candida, napr. tinea pedis (atletická noha).

Dávkovanie: Aplikuje sa jednorazovo na obe nohy, pričom prvých 24 hodín by sa nohy nemali umývať. Úplné zahojenie môže trvať až 24 dní.

doplnkový sortiment

FLAVOMIGRAN cps 15

(Premium Quality Products of Canada, Kanada)

Ďalší prírodný prípravok vynikajúcej kvality rady BARNY'S. Je určený pre osoby trpiace častými bolesťami hlavy a migrenóznymi záchvatmi. Jedna tableta obsahuje 250 mg štandardizovaného extraktu s 0,7% obsahom parthenolidov. Sú to seskviterpény z rastliny Tanacetum parthenium (Rimbaba obyčajná), ktorých pravidelné užívanie zabraňuje náhle mu rozťahovaniu mozgových ciev a uvoľňovaniu látok spôsobujúcich bolesti, a tým prispievajú k významnému zníženiu frekvencie e intenzity bolestí hlavy.

Upozornenie: Neužívať súčasne s anti-koagulantmi!



doplnkový sortiment

BIO – detský čaj (HERBEX, Slovensko)

Charakteristika: Detský čaj s úplne obvyčajným zložením (mäta, fenikel, medovka a rumanček) vypestovaný v BIO-podmienkach, čiže v ekologickom poľnohospodárstve – bez použitia hnojív, pesticídov a balený bez konzervačných látok.

Čaj podporuje trávenie, chuť do jedla a uvoľňuje plyny v zažívacom trakte. Odporúča sa neslaďiť.

Obsahuje: 20 nálevových vreciek po 1,5 g

Hmotnosť obsahu: 30 g



BIO – čaj pre kojace matky (HERBEX, Slovensko)

Charakteristika: Má priaznivé a preventívne účinky pre kojace matky. Podporuje tvorbu mlieka v období dojčenia so zložením (fenikel obyčajný, žihlava dvojdomá, rasca lúčna, medovka lekárska a rumanček pravý) vypestovaný v BIO-podmienkach, čiže v ekologickom poľnohospodárstve – bez použitia hnojív, pesticídov a balený bez konzervačných látok.

Obsahuje: 20 nálevových vreciek po 1,5 g

Hmotnosť obsahu: 30 g



TERRAPIN Probio 40 cps.

(Delpharmea, Česká republika)

Charakteristika: je prírodný prostriedok obnovujúci prirodzené bakteriálne osídlenie organizmu narušené antibiotikami a inými nepriaznivými vplyvmi. Probiotická zložka je tvorená L. acidophilus, L. rhamnosus a B. longum v množstve 10 miliárd v jednej tobolke. Prebiotickú zložku tvoria fruktoooligosacharidy, napr. inulín a kolostrum, ktoré vytvárajú pre mikroorganizmy priam ideálne podmienky a maximalizujú tak pozitívne účinky probiotických kultúr na ľudský organizmus.



STERNAX cps. 60

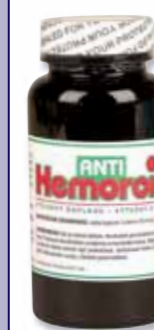
(Simply You, Česká republika)

Charakteristika: Je určený pre mužov k odbúraniu nadbytočného tuku a redukcii telesnej hmotnosti. Unikátna zmes kofeínu a extraktu z koreňa a semien Leuzey cartha-moides priaznivo ovplyvňuje metabolizmus cukrov a bielkovín, zvyšuje energetický výdaj a spaľovanie tukov.



ANTI HEMOROID cps. 90

(Nielen Alliance Group, USA)



Charakteristika: Výživový doplnok určený k prevencii a doplnkovej terapii hemoroidov. Jedna tobolka obsahuje 400 mg extraktu z hamamelu, 100 mg z pagaštanu a 6,25 mg z podzemku dum-biera.

prehľad noviniek pripravil:
PharmDr. Marek Molitoris



Senná nádcha je alergickým ochorením. Najčastejšie sa vyskytuje na jar a na jeseň, ale ľudia s alergiami napr. na prach, na perie či zvieraciu srst, môžu mať ťažkosti aj po celý rok. Senná nádcha je vyvolávaná vdychovanými alergénmi (látkami spôsobujúcimi alergickú reakciu organizmu), alergizujúcimi potravinami atď. Vyhýbanie sa všetkým možným škodlivým poznaným aj predpokladaným látkam je vždy na mieste. Treba byť dôsledný. Inak človek dopláca na svoju nedôslednosť veľmi nepríjemnými ťažkosťami – slzením, pálením v očiach, riedkym výtokom z nosa, kašľom, sťaženým dýchaním či bolesťami hlavy. Suché veterné dni, jazda v otvorenom aute či práca na záhrade zhoršujú prejavy. Ranné a večerné hodiny sú zvlášť nepríjemné. Peľ tráv je veľmi častým alergénom a pri kosení, keď sa do ovzdušia dostáva najviac tohto pelu, trpia alergici najviac.

SENNÁ NÁDCHA

alergické ochorenie

– charakteristika, prevencia a liečba

LIEČBA

- 50% detí preukázalo zlepšenie stavu po nealergizujúcej strave. Mlieko, vajčeka, čokoláda, kukurica a citrusy bývajú najčastejšími potravinovými alergénmi. Vyhýbať sa treba aj prašnému prostrediu.
- matrace a pedá by mali byť zakryté plastickým obalom (igelit, mikrotén). Vyhýbajte sa vlneným posteľným prikrývkam a sedačkám vypchatým konským vlasom (používané najmä v minulosti).
- nedržte zvieratá v dome.
- ľadový obklad na čelo, často vymieňaný, udržaný nepretržite minimálne 1 hodinu a 3 až 6 hodín prerušovane, vás môže zbaviť problémov na dlhšiu dobu. Ľad by mal byť zabalený do tenkého uteráka.
- cvičenie znižuje nosovú sekréciu. Stačia aj 3 minúty na zvýšenie tepovej frekvencie na 100 až 130 tepov za minútu a opuch i výtok miznú.
- horúci kúpeľ nôh výrazne pomáha proti opuchu v dutine nosnej.
- vyhýbajte sa podchladeniu tela i končatín. Presun krvi z odkrvených končatín môže spôsobovať opuchy i zdurenie sliznice nosa.
- pobyty v horách sú veľmi odporúčané.
- najmä u malých detí a kojencov sa vyhýbajte kŕmeniu umelými náhradami materského mlieka typu Sunar, Feminar atď. Všetky sú založené na báze kravského mlieka a ako je známe aj pri astme – toto mlieko obsahuje jeden z najsilnejších alergénov v potravinách, ktorými je dieťa od útleho veku dráždené. Používajte mlieka orechové, sójové – v prípade, že nemôžete dojčiť, alebo v období prechodu na plnohodnotnú stravu.

DOBRÁ RADA: Rozpustením 1 čajovej lyžičky soli v pol litri vody získate roztok, ktorý používajte na kloktanie a preplachovanie nosa, a to tak, že naberieme solný roztok do úst, snažte sa uzavrieť priechod do pažeráka pritiažením brady ku krku a vydýchnutím cez nos sa snažte roztok z úst „prehnať“ nosom von. Opakujte 5 až 6-krát denne pri zápche nosa na jeho prečistenie.

SINUSITIS

Sinusitis odborne – znamená ľudovo zápal dutín. Dutiny (sinnusy) sú umiestnené v kostiach tváre (lícne kosti a čelová kosť) a sú spojené s dýchacími cestami. Sú vystlané vlastnou sliznicou, a preto môžu podľahnúť zápalu. Sliznica nosa má vlastný obranný systém (produkuje lyzozým), ktorý vytvára určitú odolnosť voči chorobám. Fajčenie, alkohol, mnoho liekov a infekcie znižujú účinnosť prirodzených ochranných mechanizmov tela a vytvárajú náchylnosť na zápal dutín. Rozšírenými príčinami ochorenia sú infekcie horných dýchacích ciest (chrípka, nádcha), ktoré pre anatomické usporiadanie ľahko prestupujú z horných dýchacích ciest do dutín lebečných kostí. Inou význam-

nou príčinou je alerggia. Plávanie, potápanie, smrkanie počas ochorenia horných dýchacích ciest tiež pomáhajú zanášať infekciu do dutín a respiračný infekť môže vyvolať zápal dutín.

Najtypickejšími príznakmi sú pocit plnosti v nose, bolesti hlavy, strata chuti do jedla, nutkanie na zvracanie, kašeľ, bolesť v hrdle, škrabanie, zahlieňovanie hrdla atď. Pacienti môžu mať zvýšenú teplotu. V závažnejšom prípade i horúčku. Maximum bolesti je zvyčajne pociťované v hornom zuboradí, na lícach, ale môže byť pociťovaná i bolesť očí. Problémy sa opakujú určitú dobu po prebudení a trvajú do neskorého popoludnia. Zápal dutín v čuchových kostiach môže vyvolať tupú bolesť za očami, bolesť pri očných pohyboch, slzenie, niekedy škrabanie v hrdle a nočný kašeľ.

LIEČBA

- fajčenie i zdržiavanie sa v zafajčenom priestore dráždi sliznicu a zhoršuje prirodzený čistiaci proces organizmu.
- treba sa vyhýbať tabakovému dymu a smogu, takisto aj chladným, vlhkým podmienkam, ktoré vyvolávajú stiahnutie ciev (vazokonstrikciu) a zhoršujú funkciu ochranných bielych krviniek (leukocytov).
- je dôležité udržiavať rovnakú teplotu v miestnosti a vyhýbať sa prudkým zmenám teploty vzduchu.
- vlhkosť v rozmedzí 40 až 50 % zlepšuje zdravotný stav.
- dostatočný príjem tekutín podporí prečisťovanie organizmu a odchod hlienov (6 až 9 pohárov denne okrem tekutín v strave).
- vyhýbajte sa nosným kvapkám, pretože mnohé vyvolávajú spätný účinok – po počiatočnom ústupe opuchu nosnej sliznice sú cievy prostredníctvom autonómneho nervového systému uvoľnené a ich dilatácia (rozťahnutie) spôsobí ďalší opuch sliznice. Pri dlhodobom užívaní nosných kvapiek môže sa vyvinúť návyk (viď senná nádcha).
- horúce obklady dutín pomôžu uľahčiť odchod hlienu.
- vyžmýkaný uterák namočený v horúcej vode priložte na 5 minút na miesto bolesti, potom ľadový obklad na 30 sekúnd. Opakujte 3-krát a končíte ľadovým obkladom.
- nahriatie dutín pomôže zmierniť bolesť: 10 až 20-minútové ohrievanie pred soluxom, infračerveným žiaričom, 60 W žiarovkou alebo iba horúci obklad opakujte 3 – 4-krát denne.
- mierne slaný roztok vlažnej vody (tretina lyžičky na 2 dcl) preplachujte cez nos (ako pri sennej nádche).
- napaarovanie nad vriacim solným roztokom s rumančekom je známa a osvedčená metóda. Horúci, slaný a vlhký vzduch výborne preniká do dutín a pomáha uvoľniť hlieny.
- pepermitový čaj pomáha uvoľniť dýchacie cesty, rovnako aj vdychovanie pár éterických olejov (eukalyptový, mentolový) v saune alebo horúcej pare.
- plávanie a potápanie napomáha prenosu infekcie z nosa do dutín a mali by ste sa im počas infekcie v nose vyhý-

bať. Aj let v lietadle vo vysokých výškach uľahčuje prechod hlienov z nosa do dutín.

- alergická nádcha je častou príčinou sinusitídy, a preto sa vyhýbajte všetkým látkam a potravinám, ktoré vám spôsobujú alergické príznaky.



- horúci kúpeľ nôh je veľmi účinný pri uvoľnení upchatých nosných dierok a uľahčuje odchod hlienov. 20 až 30 minút držte nohy v horúcej vode a pripúšťaním vody udržiavajte stále teplotu. Kúpeľ ukončíte opláchnutím nôh v studenej vode a krátkym vyhriatím v posteli, kým nohy neprestanú trpnuť. Môžete opakovať aj niekoľkokrát denne.
- hladovka môže byť celkom užitočná, hlavne v začiatkovej fáze, keď vynechaním jedla, pitím zeleninových štiav a dostatočného množstva tekutín napomôžete vylučovaniu toxínov a baktérií z dýchacích ciest.
- aktivované drevené uhlie viaže na seba toxíny a pomáha tak organizmu porátať sa s infekciou.

DOBRÁ RADA: Pripravte si cesnakový čaj: v šálke trochu vychladnutej, prevarenej vody (okolo 60 – 70 stupňov Celzia) rozmixujte 2 až 3 stredne veľké strúčiky cesnaku a pite 3-krát denne 5 až 7 dní.

- ďalším úspešným použitím cesnaku je takýto postup: vyberte si malý strúčik (asi ako veľké kávové zrnko), jemne ho očistite len prstami tak, aby sa neporušila jeho jemná kožička. Vložte si ho pod hornú peru medzi dasno horného zuboradia a vnútornú stranu pery. Nemá štipať. Nechajte v ústach počas celého dňa. 2-krát denne vymieňajte za nový 7 až 10 dní. Zo začiatku vám bude cesnak možno trochu prekážať, ale časom si zvyknete so strúčikom cesnaku i spať bez problémov. Vyberajte si také strúčiky, aby vám neodúvali ústa. Látky, ktoré sa uvoľňujú z cesnaku prestupujú všetkými tkanivami hlavy a pomáhajú liečiť i staré zápaly dutín, uší, zubov a pod. Ak si cesnak správne pripravíte, nebude váš dych vôbec nepríjemne zapáchať.

Mária Bratová

Výber z Mini Encyklopédie prírodnej liečby od MUDr. Igora Bukovského



Vďaka tohoročnej miernej zime sezóna blch a kliešťov už odštartovala. Blchy a kliešte patria medzi významné vonkajšie parazity psov a mačiek, ktorých prevencia by nemala byť zanedbávaná. Zablšenie a zamorenie kliešťami malých zvierat je napriek radu používaných preparátov stále častým javom.

ZABRÁŇTE ZAMORENIU

blchami a kliešťami pomocou prípravkov

ProMeris Duo™ a ProMeris®

Blchy patria k bezkrídlemu hmyzu, ktorých dospelí jedinci sajú krv svojho hostiteľa. Existujú desiatky druhov blch, ale u psov a mačiek je dominantným druhom *Ctenocephalides felis*, ktorý priležitostne napadá aj človeka. Blchy u zvierat vyvolávajú svrbenie, ktoré vedie k ich škriabaniu sa a nekľudu. Veľmi často sa u psov (mačiek) vyskytuje hypersenzitívna kožná reakcia na zložku v blších slinách tzv. *FAD (Flea Allergy Dermatitis)*. Tá sa prejavuje úporným svrbením a následným škriabaním sa.

Blchy sú tiež významným medzihostiteľom *psej pásovnice*. K nakazeniu psa a mačky dochádza vyhrádzaním srsti a následným požívaním blchy.

K ďalším významným vonkajším parazitom psov a mačiek pridáme kliešte, ktoré patria medzi relatívne veľké roztoče – okom viditeľné.

Z hľadiska veterinárnej a humánnej medicíny na Slovensku má význam 6 druhov kliešťov – *Ixodes ricinus*; *Dermacentor reticulatus*; *Dermacentor marginatus*; *Haemaphysalis concinna*; *Haemaphysalis inermis* a *Haemaphysalis punctata*. Za miesta bez kliešťov boli považované pohoria s nadmorskou výškou nad 800 metrov. V poslednom čase sme však zaznamenali výskyt *Ixodes ricinus* aj nad hranicou 800 metrov n. m. Podobná situácia je aj u kliešťa rodu *Dermacentor*, ktorý sa vyskytoval hlavne v záplavových oblastiach juhu Slovenska a dnes ho bežne zachytíme tiež v popradskej kotline. Kliešte spôsobujú kožné ťažkosti a sú prenášačmi závažných ochorení.

K najvýznamnejším chorobám patrí *lymská borelióza* a u psov závažná choroba *babezióza*. Protozoárne ochorenie *babezióza* je spôsobené parazitom rodu *Babesia*. Kliešť sa nakazí pri saní krvi infikovaného psa a dochádza v ňom k premene na ďalšie vývojové štádiá *babezie* a pri opätovnom saní k prenosu na zdravého psa. Najvýznamnejším prenášačom je kliešť rodu *Dermacentor*.

Ako účinne bojovať proti blchám a kliešťom?

Spoločnosť Fort Dodge Animal Health koncom minulého



roka zaregistrovala vo všetkých krajinách Európskej únie nové ektoparazitiká pod názvom *ProMeris Duo™* pre psy a *ProMeris®* pre mačky. Jedinečnosť prípravkov je daná celkom novou účinnou látkou – *metaflumizon*, ktorá účinne pôsobí proti blchám. *Metaflumizon* je prvá nová ektoparazitárna látka pre malé zvieratá v priebehu posledných 10 rokov s odlišným spôsobom účinku. Komisia IRAC (Insecticide Resistance Action Committee) pre zisťovanie rezistencie na insekticídy zaradila *metaflumizon* do samostatnej triedy 22 - blokátor sodíkových kanálov. Pracovná skupina IRAC vznikla v roku 1984 zo zástupcov viacerých firiem, aby skúmala stratégiu boja proti vzniku rezistencie voči insekticídom a akaricídom za účelom obmedzovania

vzniku týchto rezistencií. IRAC definuje rezistenciu ako „dedičnú zmenu v citlivosti populácie, ktorá odráža opakované zlyhanie liečiva dosiahnuť očakávaného účinku pri použití podľa odporúčaní výrobcu“. Komisia IRAC podľa spôsobu účinku rozlišuje 28 skupín insekticídov a 7 z nich má význam pre veterinárne použitie.

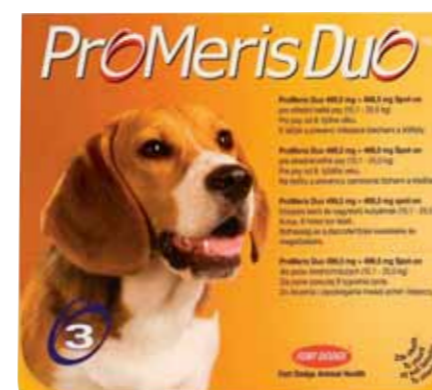
číslo skupiny	spôsob účinku	škodcovia	prípravky
3	modulátor sodíkových kanálov	blcha	paretroidy permethrin
2	blokátor chloridových kanálov	blcha, kliešť	fipronil
4	agonista nikotínových receptorov	blcha	imidacloprid Nytenpyram
6	aktivátor chloridových kanálov	blcha, kliešť, roztoč	moxidectin selamectin
15	regulátor syntézy chitínu	blcha	lufenuron
19	agonista oktopamínových receptorov	kliešť, roztoč	amitraz (ProMerisDuo)
22	agonista sodíkových kanálov	blcha	metaflumizon (ProMeris Duo & ProMeris)

Metaflumizon je insekticíd patriaci do semikarbazónovej skupiny. Patrí k axonálnym insekticídom, ktoré ovplyvňujú tok sodíkových iónov cez membránu nervových buniek. *Metaflumizon*, ako prvý blokátor sodíkových kanálov (SCBI – Sodium Channel Blocker Insekticide), zabraňuje toku Na^+ iónov z vonkajšej do vnútornej strany axónu nervovej bunky, a tým je zabránené šíreniu nervového impulzu. Následkom je nervová dysfunkcia, paralýza a nakoniec smrť parazita. Je to nová účinná látka s odlišným spôsobom účinku, ktorá v minulosti nebola používaná u zvierat ani v poľnohospodárstve a preto u nej nebol zaznamenaný výskyt rezistencie u zvierat.

Ďalšia aktívna substancia obsiahnutá v preparáte *ProMeris Duo™* je amitraz patriaci k synaptickým ektoparazitikám. Amitraz zvyšuje nervovú aktivitu a úhyn hmyzu účinkom na oktopamínové receptory ektoparazita. Podstatou účinku je interakcia s oktopamínovými receptormi v centrálnom nervovom systéme ektoparazitov, ktorá spôsobuje zvýšenú nervovú aktivitu, vedúcu ku kŕčom, trasu a úhynu. Amitraz ako formamidinový akaricíd je dobre známy pre svoju vysokú účinnosť proti kliešťom a roztočom. Bol široko a úspešne používaný u mnohých druhov zvierat aj v rastlinnej výrobe tiež pre svoju relatívne nízku toxicitu voči predátornému hmyzu a včelám. Ako topický prípravok – spot on, pretrvávajúca na koži a srsti a chráni psy proti všetkým štádiám parazita. Je kontaktným insekticídom – k usmrteniu dôjde kontaktom povrchu kliešťa a jeho respiračného traktu (vdýchnutím) s amitrazom. K usmrteniu kliešťa nie je treba, aby cical krv (v krvi sú len stopy amitrazu, ktoré sa nedajú merať bežnými metódami).

ProMeris Duo™

– obsahuje kombináciu účinných látok



– *metaflumizon* a *amitraz* a je používaný na liečbu a prevenciu zamorenia blchami (*Ctenocephalides canis* a *C. felis*) a kliešťami (*Ixodes ricinus*, *Ixodes hexagonus*, *Rhipicephalus sanguineus*, *Dermacentor reticulatus* a *Dermacentor variabilis*) u psov.

Tento veterinárny liečivý prípravok môže byť používaný ako súčasť liečby alergickej dermatitídy po blšom uštipnutí (FAD). Maximálny účinok prípravku na blchy nastupuje za 48 hodín. Ihneď po aplikácii však začína pôsobiť a paralyzuje ústne ústroje blch, takže nemôžu cicať a paralýza tiež zastavuje kladenie vajíčok. Účinok na kliešte je veľmi rýchly a už 70 % kliešťov je usmrtených do 24 hodín po aplikácii.

Aplikácia proti blchám je v písomnej informácii odporúčaná každých 6 týždňov, ale dĺžka účinku proti blchám je u 90 % psov a 95 % mačiek až 8 týždňov. Aplikácia proti kliešťom je v písomnej informácii odporúčaná každé 4 týždne, ale dĺžka účinku je podľa dostupných terénnych štúdií u viac ako 90 % psov 5 týždňov. Po lokálnom podaní na jedno miesto na kožu medzi lopatky psa sa *metaflumizon* aj *amitraz* rýchlo distribuuje po celom povrchu kože a systematická absorpcia je zanedbateľná. Účinné látky sú distribuované a prítomné len v epidermis psa a k antiparazitárnym účinkom *ProMeris Duo™* dochádza priamym kontaktom parazitov s molekulami v koži a srsti.

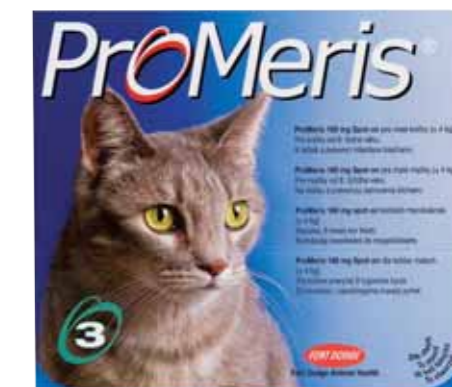
Nemenej významná je i bezpečnosť. U zdravých psov a šteniat od 8. týždňa veku a starších ošetrovaných 7-krát v dvojtýždňových intervaloch s 3 – 5-násobným prekročením odporúčanej dávky neboli pozorované žiadne nežiaduce účinky. Bezpečnosť bola potvrdená aj u malých psov plemena čivava (sledovaná skupina čiváv starších 8 týždňov s hmotnosťou 0,55 – 2 kg). *ProMeris Duo™* zostáva účinný, aj keď zviera zomkne. Opakovaný kontakt psa

s vodou neznižuje jeho účinnosť.

ProMeris Duo™ je vo forme pipiet typu spot-on (na nakvapkanie na kožu) a je k dispozícii v piatich rôznych veľkostiach balení v závislosti od hmotnosti psa. Po rozhrnutí srsti psa sa obsah pipety vytlačí na kožu v oblasti medzi lopatkami.

ProMeris®

– pre mačky obsahuje *metaflumizon*, ktorý účinne pôsobí proti blchám rodu *Ctenocephalides* a môže byť používaný ako súčasť liečby alergickej dermatitídy



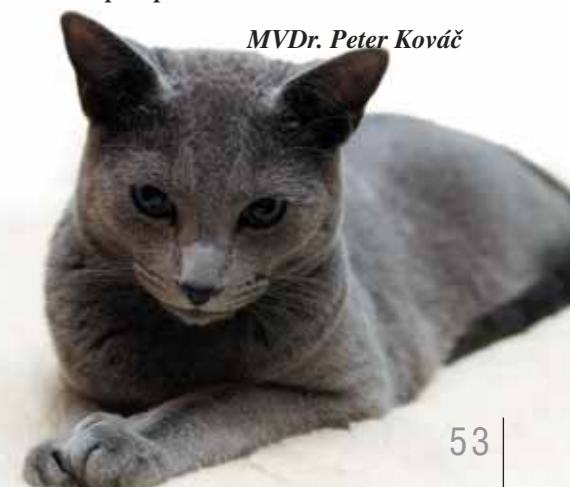
po blšom uštipnutí (FAD). *ProMeris®* po podaní jednorazovej dávky chráni 6 týždňov pred zamorením blchami v závislosti od úrovne zamorenia prostredia. Dĺžka účinku s chránenosťou viac ako 95 % mačiek je 8 týždňov. *ProMeris®* je dodávaný v dvoch rôznych veľkostiach

Súhrnne je možné povedať, že prípravky *ProMeris Duo™* pre psov a *ProMeris®* pre mačky vďaka novej molekule *metaflumizon* s odlišným spôsobom účinku a novej forme *amitrazu* predstavujú prevratne účinné, bezpečné a ľahko aplikovateľné antiparazitiká.

balení v závislosti od hmotnosti mačky.

***ProMeris Duo™* a *ProMeris®* sú len na predpis veterinárneho lekára!!!**

MVDr. Peter Kováč



ČITATEĽSKÁ súťaž

o pomôcku pri chudnutí

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



1. Čo je poslaním nitrianskeho združenia LEUSTACH?



6. Ako sa nazýva prístroj kontrolujúci dych dieťaťa, ktorý je inzerovaný na stránkach časopisu?



2. V akom termíne organizuje spoločnosť MED-ART letecký zájazd do Ríma?



7. Vymenujte 3 voľnopredajné produkty fy HIMALAYA, ktoré sa opäť vracajú na slovenský trh.



3. Claudio Monteverdi skomponoval v roku 1607 jednu z prvých oper vôbec. Ako sa volá?



8. Ako sa nazýva výživový doplnok na prevenciu ochorenia kĺbov, ktorý ponúka fa ORION?



4. Aký homeopatický liek ponúka fa BOIRON na stres, nervozitu, poruchy spánku?



9. Kolkoročnú tradíciu má výroba bezpečkových výrobkov fy SCHÄR?

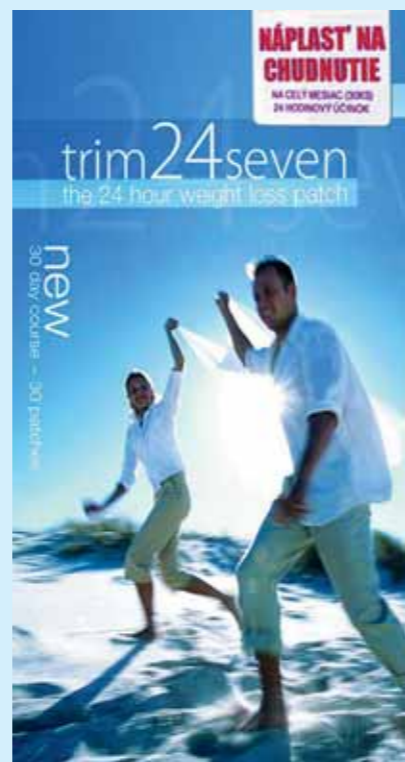


5. Vymenujte 3 produkty fy ENERGY, ktorá sa stala priekopníkom alternatívnej medicíny – biorezonancia.



10. Akú účinnú látku obsahujú ektoparazitiká ProMeris Duo™ a ProMeris®?

Vaše odpovede očakávame do 4. augusta 2007. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívne náplaste na chudnutie – trim 24seven, ktoré nám do súťaže venovala firma VITALPHARMA. Žrebovanie sa uskutoční 14. augusta 2007. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2007.



Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 1/2007: Ivana Drinková, Sereď, Zlata Čepeláková, Michalovce, Viera Láslopová, Lučenec, Ivana Čuláková, Kysucké Nové Mesto, Helena Paučová, Zvolen, Karolína Miková, Banská Bystrica, Lubomíra Smolárová, Bratislava, Jana Gecašková, Spišská Belá, Jana Suchá, Svit, Lubomíra Husárová, Kežmarok.

Súťaž GEMMOTERAPIA: Eva Chudobová, Bánovce nad Bebravou

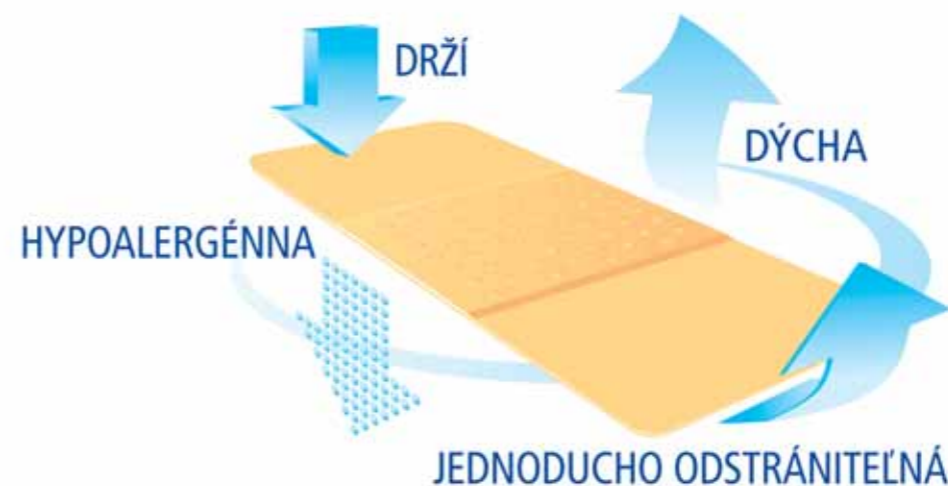
Súťaž MAREC – mesiac knihy: Anna Oleárová, Bratislava

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

Cosmos – prvá pomoc pre Váš zisk

Kompletný sortiment vysoko kvalitných náplastí vzbudí väčší záujem u Vašich zákazníkov



Teraz novinky v sortimente Cosmos náplastí:

Cosmos fixačné náplasti – pre jednoduchú a spoľahlivú fixáciu obväzov a ovinadiel. Dostupné v rozmeroch 1,25 cm x 5 m a 2,5 cm x 5 m.

Limitovaná edícia do vypredania zásob. Cosmos farebné náplasti

Cosmos plast



Cosmos por



Ostatný sortiment Cosmos náplastí:



Cosmos náplasti na rany – v dĺžke 1 meter Cosmos strips

