

Naše ZDRAVIE

Mužská neplodnosť

Trápi každý šiesty pár

Chrípková sezóna sa blíži

Pripravte sa na náročnú jeseň

Neznášanlivosť lepku

Ako sa s ňou naučiť žiť?

Nepodceňujte „selfcare“

Starajte sa o telo aj dušu



Výživový doplnok

DoloReum®

Keď „prichádza“ reuma a „odchádzajú“ kĺby

DOSTUPNÉ V LEKÁRNI A V E-SHOPE WWW.PREPACIENTOV.SK

Viac informácií nájdete na strane **č. 5**

Bud' hrdina, daruj krv

Krv je najvzácnejšia tekutina, dar života, ktorý nosíme každý v sebe. Červený zázrak, darovaním ktorého môžete zachrániť ďalším ľuďom život. Dobrovoľné darcovstvo krvi je preto nevyhnutnou súčasťou našej spoločnosti.

Potreba krvi je veľká, využíva sa pre obeť nehôd, úrazov, ľudí podstupujúcich operácie, pacientov nádorových ochorení a mnohých ďalších. Darcovstvom pritom pomáhate nielen iným, ale aj sebe – pravidelným darovaním krvi si organizmus darcu zvykne na miernu stratu krvi a je schopný tento stav postupne lepšie znášať. Vhodným darcom je človek starší ako 18 rokov, s hmotnosťou aspoň 50 kg a vo všeobecnosti zdravý. Sezónne alergie, chronické ochorenia a rôzne chirurgické zákroky môžu darcovstvo znemožniť dočasne či natrvalo, preto je nutné informovať sa o špecifických požiadavkách a obmedzeniach napríklad na stránke Národnej transfúznej služby SR.

Interval darovania krvi je pre mužov každé 3 mesiace, u žien sú to až 4 mesiace. Samotný odber trvá len 5 – 15 minút, počas ktorých darca daruje maximálne 450 ml krvi. Tá je ďalej spracovaná do formy, v ktorej môže zachrániť ľudský život.

Príprava na darovanie krvi

Prvodarca si zvyčajne nedokáže dobre predstaviť, čo ho čaká. Nejde však o žiadny komplikovaný proces, aj s prípravou darca strávi na transfúznej stanici maximálne dve hodiny. Zdravý človek sa z odberu pomerne rýchlo zotaví, napriek tomu je odporúčané ihneď po odbere aspoň pár hodín oddychovať.

Najdôležitejšie je, aby darca prišiel na odber dostatočne hydratovaný. 24 hodín pred odberom je potrebné vypiť dostatočné množstvo tekutín – minimálne 2 litre vody, minerálky, čaju či ovocnej šťavy. Ráno pred odberom je ešte vhodné doplniť 500 ml tekutín a ľahké raňajky – na odber sa na rozdiel od prehliadky u lekára nechodí na lačno. Odporúčané



sú ľahké sacharidové raňajky (ovocie, zelenina, med, sušiare...), ktoré môže darca doplniť aj čiernou kávou bez mlieka.

Pred odberom sa darca musí vyhnúť konzumácii alkoholu (aspoň 12 – 14 hodín) a fajčeniu (počas minimálne 6 hodín), rovnako sa odporúča aj vyhnúť sa zvýšenej fyzickej a psychickej námahe pred odberom a aspoň 12 hodín aj po ňom. Oddychok je potrebný preto, aby si organizmus oddýchol a nabral nové sily.

Aktuálne usmernenia k darcovstvu

Vzhľadom na prebiehajúcu pandémiu nového koronavírusu platia pre darcov aj nové kritériá ako prevencia proti šíreniu vírusu. Kompletne usmernenia sa nachádzajú na stránke www.ntssr.sk, kde sú dostupné všetky potrebné informácie. Výhodou napriek obmedzeniam je, že darcovia majú možnosť sa telefonicky objednať na presný termín odberu. Je možné dostaviť sa aj bez objednania, avšak objednaní darcovia majú v tomto prípade prednosť.

Samozrejmosťou sú všetky hygienické opatrenia, pri vstupe bude darcovi odmeraná telesná teplota, vstup je povolený len s ochranným rúškom, povinná je aj dezinfekcia rúk a vyplnenie dotazníka týkajúceho sa anamnézy súvisiacej s chorobou COVID-19.

Poznáte svoju krvnú skupinu?

Pri darovaní krvi je okrem celkového zdravotného stavu darcu dôležitá aj krvná skupina. Krvná skupina je vlastnosť ľudského tela, ktorá má najväčší význam práve pri krvných transfúziách a transplantáciách. Tie sa totiž môžu realizovať len podľa určitých zákonitostí. Nesprávne podanie krvi pacientovi má v tomto prípade nebezpečné až smrteľné následky. Vo všeobecnosti poznáme 4 krvné skupiny – O, A, B, AB. Výskyt týchto skupín je v populácii rôzny, v našich končinách prevláda krvná skupina A.

Zaujímavosti o darcovstve krvi

Od roku 1960 oceňuje Slovenský Červený kríž pravidelných darcov krvi plaketaми prof. MUDr. Jana Janského a medailou prof. Jána Kňazovického. Kategórie ocenenia podľa počtu odberov sú nasledovné:

- **bronzová plaketa** – ženy aj muži 10 odberov,
- **strieborná plaketa** – ženy aj muži 20 odberov,
- **zlatá plaketa** – ženy 30, muži 40 odberov,
- **diamantová plaketa** – ženy 60, muži 80 odberov,
- **Kňazovického medaila** – ženy 80 odberov, muži 100 odberov,

Za darovanie krvi sa na Slovensku nevypláca žiadna finančná odmena. Môžete si však byť istí, že záplava endorfinov po tomto hrdinskom skutku vás určite neminie. A práve dobrý pocit z dobrovoľného darovania krvi je omnoho hodnotnejšou odmenou ako materiálne ocenenie.

(leo), foto: adobe stock



TIP PRE VÁS

„Na zdravie!“ s Acidkom

Acidko milujú malí aj veľkí. Základom Acidka je spojenie lahodného mlieka a kultúr *Lactobacillus acidophilus*, ktoré mu dodávajú jedinečnú chuť a prosievajú vášmu telu.

Vybrať si môžete z viacerých druhov – plnotučné biele, 1% biele, vanilka, jahoda, horká čokoláda, alebo banán.

www.rajo.sk

PREDSTAVUJEME VÁM NOVINKU S VITAMÍNMI A RASTLINNÝMI VÝŤAŽKAMI

Podporte **svoj** imunitný systém



Dôkladné umývanie rúk a zakrývanie úst pri kašľaní či kýchaní sú základné veci, ktoré môžeme všetci pre svoje zdravie urobiť.

Teraz je tu ďalšia jednoduchá vec, ktorú môžeme zaradiť do každodennej rutiny a pomôžeme tým nášmu imunitnému systému, aby fungoval tak ako má. Mladí alebo starší, nikto sa nechce cítiť zle a byť kvôli chorobe „vyraďený“ z bežného života dlhé týždne. Imunitný systém ľudského tela je obranný systém, ktorý pozostáva z mnohých biologických štruktúr a procesov. Aby imunitný systém správne fungoval, musí rozpoznávať široké spektrum mikroorganizmov. Kým niektorí ľudia starnú bez väčších zdravotných problémov, výsledkom mnohých štúdií je fakt, že s pribúdajúcimi rokmi prirodzená obranyschopnosť nášho organizmu klesá.

Priaznivé účinky užívania Active Immune™

Active Immune™ je nový produkt, ktorý obsahuje kombináciu prírodných výťažkov z bazy čiernej, brezy a chmeľu, ktoré odporujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu. Tableta je obohatená o vitamín D, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a udržiava ho aktívnym. Active Immune™ od spoločnosti New Nordic sa vyrába vo Švédsku. Stačí užívať jednu tabletu denne. Pri vyššej záťaži a podľa potreby sa odporúčajú 2 tablety denne.



Extrakt z bazy čiernej

Baza čierna sa tradične využíva na podporu dobrej funkcie imunitného systému. Moderné vedecké štúdie preukázali spojitost medzi priaznivým účinkom a pomerom prospešných antioxidantov obsiahnutých v baze čiernej. Extrakt z bazy čiernej funguje v harmónii s vaším telom, pomáha chrániť bunky pred oxidačným poškodením a pomáha udržiavať normálnu funkciu imunitného systému. Inovácia Active Immune™ spočíva v jedinečnej kombinácii extraktu z bazy a výťažkov z chmeľu a brezovej kôry.



Active Immune™

Je dostupný v lekárňach.

Pre viac informácií a nákup online navštívte náš web

www.newnordic.sk

alebo nás kontaktujte na tel. č.:

+421 918 117 476

Nasnímajte

QR kód

pre nákup

online »



Zdravie z prírody
s logom strieborného stromu
žiadajte aj vo svojej lekárni.

Vďaka unikátnej liečbe sa pacienti zbavili nielen bolesti kĺbov, ale aj jej príčiny!

Stovky slovenských pacientov hovoria o prekvapivých výsledkoch. Dlhoročné problémy s artrózou či osteoporózou sú preč. O novej liečebnej metóde hovorí odborníčka MUDr. Soňa Paule z Centra liečby ochorení pohybového aparátu.

Prečo sa až 90 % ľudí stretne počas svojho života s bolesťou kĺbov?

Ak máme zdravé kĺby, fungujú ako dobre naolejované ložiská a ich chrupavka pôsobí ako tlmič nárazov. Pre nadmerné opotrebovanie sa naša chrupavka stáva drsnejšia, objavujú sa v nej trhliny až destrukcie. Tým sa zhorší aj pohyblivosť kĺbu.

Čo je skutočnou príčinou našich bolestí?

Medzi najčastejšie dôvody bolesti kĺbov patrí preťaženie. Prichádza vekom, nesprávnym životným štýlom či nadváhou. Najčastejšie je však spojené s procesom starnutia, náročným zamestnaním, ale aj nesprávnym spôsobom športovania. Pokročilá artróza sa prejavuje bolesťou aj počas relatívneho pokoja. Poškodený kĺb reaguje zápalom, opuchom, zvýšenou bolesťou i obmedzeným pohybom v kĺbe.

Aké sú možnosti pri riešení tohto problému?

Keď už nepostačujú bežné liečebné metódy, prichádza na rad operačné riešenie, príp. umelá náhrada kĺbu. To si však vyžaduje dlhé týždne až mesiace rekonvalescencie, pri ktorej je návrat do práce často problematický.

Ako sa dá vyhnúť operácii či umelej náhrade kĺbu?

Až donedávna u nás neexistovala žiadna terapia, ktorá by riešila úbytok chrupavky či kostnej hmoty, teda samotnú príčinu ochorenia. Klasická liečba bola zameraná na dočasné potlačenie bolesti a oddialenie operačného riešenia. Pokrok v medicíne sa však výrazne prejavil aj v tejto oblasti a lekári v Nemecku vyvinuli kauzálnu (príčinu) terapiu, ktorou je molekulárna

biologicko-stimulačná metóda (MBST terapia). Jej výsledkom je nárast objemu chrupavky v kĺboch pri liečbe artrózy a zvýšenie hustoty kostí pri liečbe osteoporózy.

Dokáže naštartovať regeneračný proces v poškodených bunkách kĺbov a kostí?

Áno, to je jej najväčší prínos. Terapia obnovuje funkčnosť pohybového aparátu, a to bez akéhokoľvek operačného zásahu. Je to celosvetovo najúčinnnejšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení. Na popredných klinikách vo Švajčiarsku a v Nemecku sa metóda úspešne využíva už viac ako 23 rokov s 80 % úspešnosťou, čo je v medicíne niečo nevídané.

Ako prebieha liečba?

Liečba prebieha v modernej liečebnej jednotke, ktorú máme už aj na Slovensku. Nachádza sa v Leviciach. Pracuje v podstate na tom istom princípe ako MRI diagnostická metóda. Elektromagnetické polia sú však omnoho slabšie ako pri MRI snímkaní. Čo to znamená? Že terapia je úplne bezpečná a bez akýchkoľvek negatívnych účinkov spojených s jej používaním.

Sun Medical centrum
A. Krmeťa 39, Levice
tel. 0949 67 77 99
www.medtec.sk

„Ja som si myslela, že je to zase nejaký výmysel, ako už veľa vecí predtým. Ved' sa s reklamou na podobné veci stretávame denne. Mala som vydratú chrupavku v kolenách a lekár mi chcel operovať umelý kĺb. Keď som o rok išla na kontrolu k ortopédovi, povedal mi, že toto ešte nevidel. Artrózu som mala omnoho zlepšenú. Odvtedy neberiem žiadne lieky proti bolesti.“

Anka, 59 r., Lučenec

a kĺbov zbavilo už veľké množstvo pacientov. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie účinky.

Takže je táto liečba naozaj bezpečná?

Ako odborníčka s 40-ročnou praxou môžem povedať, že áno. Chodia k nám pacienti, ktorí už absolvovali snáď všetky dostupné možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidela také evidentné zlepšenie stavu kĺbov, ako u ľudí po absolvovaní MBST terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko in-

Koľkým pacientom už unikátna MBST terapia pomohla?

Vo svete je to už úplne bežná liečebná procedúra, takže sa to snáď ani nedá spočítať. Aj na Slovensku sa bolesti chrabta

fekcie, krvácania či zrástov. Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie.

Kde pomáhajú slovenským pacientom?

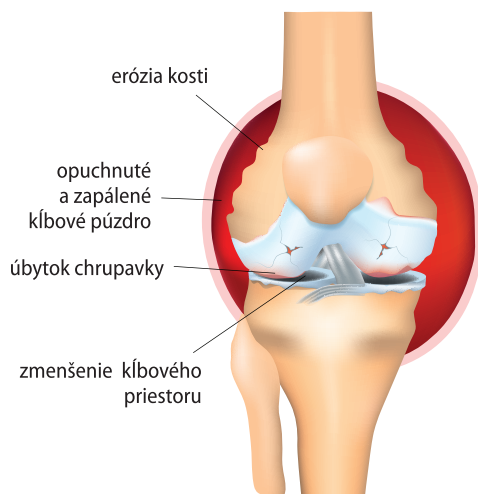
Na Slovensku je MBST terapia poskytovaná v Leviciach, konkrétne v Sun Medical centre. Máme s ňou už viac ako 5-ročné skúsenosti, pomocou ktorých dokážeme terapiu nastaviť presne podľa individuálnych potrieb pacienta a dosiahnuť jej maximálnu účinnosť. Naším pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní.

Aký je postup, ak sa chceme zbaviť bolesti kĺbov a kostí?

Je potrebné zavolať na telefónne číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie, kde odborníci posúdia váš zdravotný stav a odporučia vhodnú terapiu.



Ked' prichádza reuma a odchádzajú kĺby, je tu DOLOREUM.



Človek je od prírody pohyblivý tvor. Pohyb je pre nás prirodzený a pokiaľ ho nemáme dostatok, stáva sa náš život menej kvalitný. Pohyb má pre človeka viacero významov, nie iba presúvanie sa z miesta na miesto, ale prispieva aj k celkovej psychickej pohode.

Ked' nás začnú trápiť kĺby, či už kvôli artróze alebo reume, náš pohyb sa stáva namáhavý alebo bolestivý. Život sa akoby zrazu pre nás skončil. Pri bolestivých alebo reumatických kĺboch obvykle siahame po rôznych produktoch, ktoré zmierňujú bolesti a samozrejme liekoch, ktoré nám predpíše lekár. Ide najmä o tzv. nesteroidné protizápalové prípravky (nesteroidné antiflogistiká). Tie bránia účinku špecifických látok

(odvodených od kyseliny arachidonovej) označovaných ako COX-1 a COX-2 enzýmy. Tieto enzýmy sú zodpovedné za to, že dochádza k zápalu a opuchu kĺbu a rozvinie sa reumatický zápal a bolesť kĺbu. Kĺb sa stáva menej pohyblivý, pri reume dochádza aj k typickým deformáciám a silným opuchom spojených s bolesťami. Dlhodobé užívanie nesteroidných antiflogistik na jednej strane účinne tlmi príznaky reumy, avšak môže mať nežiadúci vplyv najmä na žalúdočnú sliznicu (zvýšené riziko tvorby žalúdočných vredov). Preto ich časté a dlhodobé užívanie je rizikové a nutné konzultovať s lekárom.

Inovativným produktom vhodným pri reume je DOLOREUM. Je to prírodný výživový doplnok obsahujúci výťažky z dvoch bylín, Šišáku bajkalského a Senegalie catechu. Výťažky obsahujú prírodné flavonoidy, ktoré bránia účinku COX-1 a COX-2 enzýmom. Navyše ešte tlmia tvorbu ďalších látok, ktoré spôsobujú zápal a opuch kĺbu, resp. poškodzujú kĺbovú chrupavku. To znamená, že DOLOREUM má komplexný účinok na všetky kľúčové zložky, ktoré hrajú rolu pri rozvoji bolesti a zápalu kĺbu a reume. „**Kombinácia uvedených výťažkov, ktoré sú prítomné aj v produkte DOLOREUM, preukázala v klinických testoch u ľudí so zápalovými zmenami a bolesťami kĺbov (artróza alebo artritída) účinok porovnateľný s bežnými nesteroidnými protizápalovými prípravkami. Testy preukázali významné zníženie množstva**

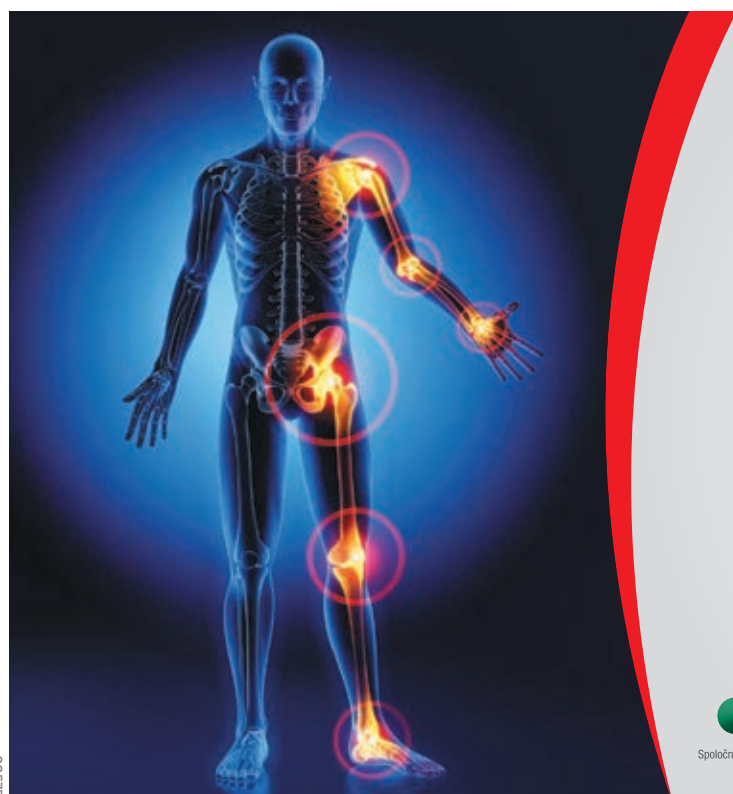
látok spôsobujúcich zápal kĺbu priamo vo vnútrokĺbovej (synoviálnej) tekutine.“, hovorí MVDr. Peter Blaško.



Množstvo oboch výťažkov v produkte DOLOREUM je vyvážené tak, aby bolo vhodné pre ľudí, ktorým „odchádzajú“ kĺby alebo ich trápi reuma. DOLOREUM sa jednoducho užíva. Úvodných 10 dní sa užívajú najviac 2 kapsuly denne, následne postačí užívať 1 kapsulu denne po dobu najdlhšie 60 dní, resp. podľa potreby po konzultácii s lekárom. DOLOREUM je voľne dostupný v lekárňach, o jeho účinkoch a vhodnosti sa porozprávajte so svojím ortopédom alebo reumatológom, či lekárnikom.

Článok odborne pripravil MVDr. Peter Blaško, riaditeľ pharco

*Literatúra: 1. Arjmandi BH. et al. A Combination of Scutellaria Baicalensis and Acacia Catechu Extracts for Short-Term Symptomatic Relief of Joint Discomfort Associated with Osteoarthritis of the Knee. Journal of Medicinal Food 17.6 (2014): 707–713. PMC. Web. 19 Nov. 2014. 2. Lee YC, Hyun E, Yimam M, Brownell L, Jia Q. Acute and 26-Week Repeated Oral Dose Toxicity Study of UP446, a Combination of Scutellaria Extract and Acacia Extract in Rats. Food and Nutrition Sciences, 2013, 4, 14–27 3. Levy RM, Khokhlov A, Kopenkin S, Bart B, Ermolova T, Kantemirova R, Mazurov V, Bell M, Caldron P, Pillai L, Burnett BP. Efficacy and safety of flavocoxid, a novel therapeutic, compared with naproxen: a randomized multicenter controlled trial in subjects with osteoarthritis of the knee. Adv Ther. 2010 Oct;27(10):731–42. 4. Sampalis JS, Brownell LA. A Randomized, Double Blind, Placebo and Active Comparator Controlled Pilot Study of UP446, a Novel Dual Pathway Inhibitor Anti-Inflammatory Agent of Botanical Origin. Nutrition Journal 11 (2012): 21. PMC. Web. 19 Nov. 2014. 5. Prokeš VM, Trzická E, Karpáš K, Pernický A, Pflieger R, Votruba M. Anti-inflammatory effect of flavonoids from Comfort-G and the changes in arachidonic acid metabolism. Klin. Biochem. Metab., 16 (37), 2008, No. 1, p. 27–32.



DoloReum®

KĽBY a REUMA



Výživový doplnok

DOSTUPNÉ V LEKÁRNI A V E-SHOPE WWW.PREPAIENTOV.SK

Spoločnosť pharco zdôrazňuje dôležitosť pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu, ktoré sú predpokladmi dobrého zdravia. (Nariadenie č. 1924/2006 EÚ).

pharco
inovatívne produkty pre zdravie

Neplodnosť – nie za všetkým hľadá ženu

Možno ani neviete, že vo svojom blízkom okolí máte pár, ktorý sa márne pokúša o dieťa. Túto citlivú tému si mnohí nechávajú pre seba a v tichosti pretrpia otázky typu – kedy už konečne aj vy? Neplodnosť trápi približne každý šiesty pár. Nie vždy za ňu však môže žena. Prečo pribúda prípadov mužskej neplodnosti?

Možno ste netušili, že ľudský druh má jednu z najslabších schopností reprodukcie zo všetkých druhov živočíchov. Šanca, že mladý a plodný pár počne pri nechránenom pohlavnom styku počas jedného mesiaca, je len 17 percent. V rozvinutých krajinách pôrodnosť v ostatných rokoch klesá a páry mávajú menej detí ako v minulosti. Oveľa problematickejším javom je však skutočnosť, že stúpa počet párov, ktoré nemajú deti, aj keď ich plánovali. Jeden zo šiestich párov v plodnom veku má totiž problémy počať potomka. Problémy sa kedysi hľadali najskôr u ženy. Jedným z najdôležitejších faktorov je práve vek ženy. Mužom však odbíjajú biologické hodiny rovnako a s pribúdajúcim vekom klesá aj ich plodnosť – zhoršuje sa kvalita a rýchlosť spermií.

Štatistiky plodnosti neprajú

Neplodnosť odborníci definujú ako neschopnosť otehotnieť po roku pravidelného nechráneného pohlavného styku. Podľa štatistických údajov, na Slovensku je neplodných 15 až 20 % párov. Neoficiálny odhad je ešte vyšší. Dobrou správou je, že až 90 %-ám párov dnes lekári dokážu pomôcť. Za neplodnosťou páru býva v 35 %-ách prípadov žena, v 35 %-ách muž. Približne pätina prípadov neplodnosti je kombináciou mužských aj ženských problémov. Zvyšných 5 %

Aj vďaka modernému spôsobu života sa pôrodnosť u žien vo veku 15 až 29 rokov znížila, zatiaľ čo u žien od 30 do 44 rokov výrazne stúpla.

prípadov neplodnosti zostáva neobjasnených. Faktom je, že v našej populácii začína pomaly prevažovať mužská sterilita – prípadov mužskej neplodnosti pribúda, mužom totiž ubúdajú spermie. Kým v roku 1990 definovala Svetová zdravotnícka organizácia normálny spermio-gram na 40 miliónov spermií na jeden mililiter, dnes sa za normálne považujú polovičné hodnoty. Pritom v roku 1940 mali muži spermií šesťnásobne viac.

Vedci predpokladajú, že za zníženie počtu spermií u mužov nesie vinu aj zhoršovanie životného prostredia, ako následok klimatickej krízy, ale môže závisieť aj od klimatických zmien. U niektorých živočíšnych druhov môže viesť zvýšenie vonkajšej teploty o niekoľko stupňov k zníženiu plodnosti dokonca až o polovicu – otepľovanie prispelo k vyhynutiu niektorých druhov chrobákov a motýľov.

Aké sú príčiny mužskej neplodnosti?

Neplodnosť u mužov najčastejšie spôsobuje nezdravý životný štýl, svoj podiel na nej však majú aj stres a znečistené životné prostredie. Kvalitu a tvorbu spermií znižujú alkohol (jeho pitie znižuje objem semena a jeho hustotu), steroidy, cigarety (fajčenie znižuje pohyblivosť spermií) aj marihuana (spôsobuje deformácie spermií). Za časté príčiny nekvalitných spermií sa považujú aj pohlavne prenosné infekcie, pravidel-

Na vytúženej ceste za dieťaťom sa páry môžu stretávať aj s frustráciou a negatívnymi myšlienkami. Ak nechcete byť za „hulvátami“, neklad'te párom otázky typu – Kedy už konečne budú deti? Rovnako sa vyvarujte zjednodušených poznámok na tému plodnosti. Odolajte aj pokušeniu dávať rady typu: Nestresujte sa! Rovnako obmedzte správy o pokrokoch vášho potomka, pokiaľ o to neplodný pár naozaj nestojí.

ný kontakt s chemikáliami či tesné oblečenie.

Príčin neplodnosti muža je veľa, tú konkrétnu určí až andrologické vyšetrenie. To môže nájsť slabo vyvinuté tkanivo semenníkov alebo semenovodných ciest, kedy sa spermie buď nevytvárajú, alebo sa nemôžu pre prekážku dostať von. Nepriechodnosť semenovodných ciest môžu spôsobiť aj zápaly semenníka alebo prostaty. Pozor aj na úrazy semenníkov pri športe a všetko, čo spôsobuje prehrievanie semenníkov – sauna, horúce kúpele, notebook na kolenách, mobil vo vrecku či vyhrievané

sedadlá v aute. Vyššiu teplotu semenníka spôsobuje aj varikokéla – rozšírenie žíl semenníka, ktoré má nepriaznivý vplyv na tvorbu spermií. Dobré výsledky sa však dajú dosiahnuť operáciou.

Bezbolestné vyšetrenie je len začiatkom

Niektoré poruchy zapríčiňujúce neplodnosť sa dajú odhaliť jednoduchým vyšetrením, na iné je potrebné komplexné vyšetrenie. Základným je spermio-gram, ktorý zisťuje objem ejakulátu, pH koncentráciu, pohyblivosť, kvalitu spermií aj ich tvar. Toto bezbolestné vyšetrenie býva jedným z prvých krokov, ktoré by mal muž podstúpiť. Ak sa zistia zhoršené výsledky, muž by mal upraviť svoj životný štýl a vyhýbať sa rizikovým faktorom. Lekári odporúčajú aj športovanie (okrem bicyklovania), dostatok oddychu, sprchovanie vo vlažnej vode a vitamínové doplnky s obsahom zinku, selénu či koenzýmu Q10.

(ssa), foto: adobe stock



Moderná medicína dnes dokáže vyriešiť väčšinu zrakových chýb

Každý človek je jedinečný, a preto ani žiadna diagnóza či ochorenie neprebíha u dvoch pacientov rovnako. Z tohto dôvodu sú precízne komplexné očné vyšetrenia viacerými diagnostickými prístrojmi prvým a základným krokom pre absolvovanie operácie.

V očnej klinike iClinic pracujú kvalifikovaní odborníci, ktorí majú k dispozícii najmodernejšie prístrojové vybavenie, vďaka čomu vedú pacientovi „ušiť na mieru“ riešenie jeho špecifického problému.

Laserová operácia očí ako účinné riešenie

Existuje alternatíva, pri ktorej nebudete od okuliarov či kontaktných šošoviek závislí. Účinným riešením sú laserové operácie očí, ktoré vás zbavia okuliarov na všetky vzdialenosti, tzn. na čítanie, na strednú vzdialenosť, ale aj do diaľky a zároveň trvalo odstránia riziko vzniku šedého zákalu (metóda Femto Z-Prelex). Laserová operácia očí dokáže okrem krátkozrakosti (metóda Relex Smile 3D, Z-Lasik) či ďalekozrakosti (metóda Z-Lasik) vyriešiť aj ďalšie pridružené ochorenia oka, napríklad astigmatizmus (metóda Z-Lasik, Relex Smile 3D) či šedý zákal. V očnej klinike iClinic vám poskytnú nezáväznú bezplatnú konzultáciu, v rámci ktorej lekár pacientovi

vi odporučí tú správnu operačnú metódu.

Záruka najvyššej kvality a profesionality

Je, samozrejme, prirodzené, že pred podstúpením operácie pacient potrebuje mať pocit, že je v tých správnych rukách. Špecializovaný lekárske tímy očnej kliniky iClinic má s očnou chirurgiou dlhoročné skúsenosti. Operácie excimerovým laserom na Slovensku sa na klinike vykonávajú už od roku 2007. O odbornosti lekárov iClinic v oblasti refrakčnej chirurgie oka svedčí aj ich členstvo v európskych i svetových odborných spoločnostiach.

Ku každému pacientovi si lekár vytvára osobitý, individuálny prístup. Celý priebeh procesu, od samotného rozhodnutia, vstupného vyšetrenia, operácie a liečby je pod stálym dohľadom odborníkov. „Nezakladáme si len na profesionálnom prístupe k pacientovi, ale taktiež na ľudskosti, pretože tú považujeme za veľmi dôležitú,“ hovo-

rí MUDr. Ivo Ďurkovič, vedúci očný lekár kliniky.

Oftalmológia je vďaka novým špičkovým technológiám, ktoré boli vyvinuté za ostatných 30 rokov, jeden z najviac rozvíjajúcich sa medicínskych odborov. Laserové zákroky sa aj z týchto dôvodov stali presnými a pre zrak pacienta bezpečnými a šetrnými. Očná klinika iClinic patrí medzi špičkové európske kliniky. Je vybavená najmodernejšími laserovými prístrojmi nemeckej, americkej a švajčiarskej kvality od spoločností CARL ZEISS, ZIEMER a ALCON, ktoré sú svetovou jednotkou medicínskej techniky v tomto odbore. Je drži-

teľom certifikátu kvality TÜV, používa systém manažérstva kvality v oblasti Ambulantnej oftalmológie a refrakčnej, laserovej a kataraktovej chirurgie oka.

Využite aktuálne zľavy a benefity

Využite aktuálne akcie, v rámci ktorých očná klinika iClinic reflektuje na ekonomické dopady pandémie koronavírusu. Jej cieľom je umožniť splniť si svoj sen o dokonalom zraku aj tým pacientom, ktorým to doteraz ich rozpočet neumožňoval. Viac informácií nájdete na www.iclinic.sk v sekcii Cenník, v časti Zľavy a benefity.

Prečo si vybrať očnú kliniku iClinic?

- ✓ špičkoví odborníci
- ✓ maximálna bezpečnosť
- ✓ operácie bez bolesti
- ✓ doživotná záruka
- ✓ garancia najlepších cien
- ✓ najmodernejšie technológie
- ✓ držiteľ certifikátu kvality TÜV
- ✓ každý pacient je pre nás dôležitý
- ✓ najkomplexnejšia očná klinika v Slovenskej Republike

iClinic Bratislava | iClinic Banská Bystrica
iClinic Skalica | iClinic Šamorín

www.iclinic.sk

Chrípková sezóna klope na dvere

Chrípková sezóna je tento rok skutočne výnimočná. Okrem nej a sezónnych nachladnutí nás trápia aj svetová pandémia COVID-19. Prevencia a podpora imunity nabera na dôležitosť. Čo robiť, aby sme jeseň navzdory vírusom zvládli v poriadku?

Očkovanie proti chrípke nikdy nebolo dôležitejšie. Na vakcínu proti koronavírusu si ešte počkáme, tá na chrípku je dostupná už teraz. Hoci sa chrípka môže zdať ako banálne ochorenie, každoročne si vyžiada približne pol milióna obetí na celom svete. Nakazí sa ňou až miliarda ľudí a približne 3 – 5 miliónov môže mať skutočne ťažký priebeh. Riziková je predovšetkým pre starších ľudí, malé deti a pacientov s chronickými ochoreniami.

Ak ste minulý rok chrípku prekonali, neznamená to, že na ňu máte imunitu. Hladina protilátok v krvi totiž časom klesá a vírus chrípky neustále mutuje. Každý rok sa preto vakcína aktualizuje, aby bola účinná proti kmeňom vírusu chrípky, ktoré sa aktuálne šíria.

Nerozpoznatel'né symptómy

Symptómy chrípky a COVID-19 nedokážete rozoznať. COVID-19 si podľa oficiálnych dát (v čase písania tohto článku) vypýtal takmer milión životov pri 30 miliónoch nakazených. Odhad úmrtnosti pri COVID-19 je približne 3 – 4 %, kým pri chrípke je to menej ako 0,1 %.

Ak sa teda dáte zaočkovať na chrípku, môžete ju v prípade symptómov vylúčiť a dať sa čo najskôr testovať na COVID-19. V prípade, že sa COVID-19 potvrdí, môže vám včasná diagnostika a liečba zachrániť život. Očkovanie na chrípku je dobrovoľné a prepláca ho zdravotná poisťovňa. Svojím očkovaním navyše chránite aj zdravie svojich blízkych.

Umývanie rúk a rúška pomáhajú aj pri chrípke

Koronavírus nás naučil, že umývanie rúk a rúška spomaľujú šírenie vírusu a fungujú ako prevencia. Nie je tomu inak ani v prípade chrípky. Tiež sa šíri kvapôčkami vo vzduchu. Kašľanie, kýchanie, blízky kontakt v uzavretých priestoroch či prenesenie na rukách z infikovaného



predmetu do slizníc pomôžu chrípke nájsť si cestu dnu a napadnúť vás. Antibakteriálne gély a mydlá sa vám počas chrípkovej sezóny vyplatia dvojnásobne. No a nezapadnite ani na dôkladné vetranie.

Na silnej imunitě treba pracovať

Chladné sychravé počasie a menej slnka môže oslabiť aj vašu imunitu. Posilniť ju môžete správnu životosprávu a prípadnými doplnkami výživy. Ak vás napadne chrípka či iný vírus, silná imunita vám príde vhod. Ochorenie vaše telo zvládne rýchlejšie a lepšie.

prášaných pokrmov, svoj imunitný systém len potešíte.

- ✓ Otužujte sa. Nemusíte sa pridávať k ľadovým medvedom a máčať sa v zamrznutých riekach. Chladnejšie sprchy postačia.
- ✓ Trávte čas aj na slnku. Slnčné žiarenie v našom tele produkuje vitamín D, ktorý je veľmi zásadný pre budovanie imunity. Príveľa slnka však môže spôsobiť problémy, nezabúdajte preto na ochranu v podobe krémov s SPF ochranou proti UVA a UVB žiareniu.

Zdravie zo záhrady

Pomocníci vašej imunity rastú aj v záhrade. Vitamíny a minerály môžete suplementovať aj v tabletkách z lekárne, ideálne v chutnej kombinácii s čerstvou zeleninou a ovocím.

Užitočný vitamín A nájdete v mrkve, tekvici, sladkých zemiakoch a listovej zelenine. Okrem zeleniny ho nájdete v lososovi, sardinkách a krevetách.

Vitamín C je spomedzi vitamínov azda najznámejším ochrancom imunity, nájdete ho v brokolici, listovej zelenine, paradajkách, jablkách a mimoriadne bohatý na vitamín C je aj rakytník.

Na vitamín E je bohatá listová zelenina a orechy. No doplniť ho môžete aj vajčkami.

Vitamíny zo skupiny B nájdete v špenáte, fazuli, orechoch, zemiakoch, mrkve, v paradajkách aj celozrnných potravinách. A hoci nejde o lokálne sezónne potraviny, môžete si ich doplniť aj banánmi, mangom alebo avokádom.

(brb), foto: adobe stock

5 tipov, ako si zlepšíte imunitu:

- ✓ Spíte aspoň 7 hodín denne, u detí by to malo byť aspoň 10 hodín. Nedostatok spánku zvyšuje náchylnosť na vírusové infekcie a spomaľuje aj zotavenie.
- ✓ Hýbte sa každý deň, stačí aj obyčajná prechádzka. Využite posledné pekné dni na túry do hôr alebo cyklistiku. Nezapadnite však aj na regeneráciu.
- ✓ Zdravá strava namiesto sladkostí a fastfoodu. Nemusíte meniť celý svoj jedálniček, postačí, ak doň zaradíte viac sezónneho ovocia a zeleniny. Ak sa rozhodnete znížiť príjem sladkostí, údenín a vy-



Stále platí dodržiavanie zásady ROR (rúško – odstup – ruky). Nezapadajte, že zodpovedným prístupom chránite nielen seba, ale aj všetkých okolo vás.

Hliva ustricová je najpredávanejšia huba na svete

Môžete na ňu naraziť pri potulkách listnatým lesom a vyrastie aj na pni zoťatého stromu v záhrade. Gurmáni si ju radi dopestujú sami, ostatní milovníci húb si ju kúpia, najlepšie od miestneho pestovateľa. Má nezameniteľnú chuť i arómu, no nielen kvôli využitiu v kuchyni je dobre známa. Nespochybniteľné sú aj jej liečivé účinky.

Drevokazná huba, po latinsky *Pleurotus ostreatus*, obsahuje veľa biologicky aktívnych látok, a to v pomere, ktorý maximálne vyhovuje ľudskému organizmu. Preto je pre človeka taká prospešná.

Studnica pokladov

Hliva je bohatá predovšetkým na betaglukány, a to najmä 1,3 a 1,6, ktoré podporujú činnosť bielych krviniek – makrofágov. Ďalšia látka lovastatín patrí do skupiny statínov, ktoré znižujú hladinu LDL cholesterolu. Antibioticky pôsobí tzv. pleurotín, ktorý tiež eliminuje vznik krvných zrazenín. Významný je

podiel nenasýtených mastných kyselín (omega-3, -6, -7 a -9), ako aj bioflavonoidov. Treba ešte spomenúť vitamíny B, D, C, a K a z minerálov železo, zinok, draslík, fosfor, selén, sodík, jód a bór. Huba obsahuje aj vlákninu, ktorá podporuje peristaltiku čriev.

Posila pre zdravie

Ak imunita organizmu ide na plný výkon, netreba sa obávať žiadnych infekcií. V tomto smere sú zdrojom sily už spomínané betaglukány, stimulujuce činnosť makrofágov. Ide o výkonných „policaťov“, ktorí odhalia nežiaducich

návštevníkov v tele – vírusy či baktérie, a dokážu zlikvidovať nefunkčné, poškodené bunky. Betaglukány pomáhajú aj pri kvasinkových ochoreniach.

Menej tukov v krvi

Zníženie „zlého“ LDL cholesterolu, ktoré je výsledkom pôsobenia lovastatínu obsiahnutého v hube, zlepšuje stav ciev. Od ich pružnosti a kvality závisí optimálna výška krvného tlaku. Užívanie hlivy pôsobí preventívne proti ateroskleróze i kardiovaskulárnym ochoreniam. Boli potvrdené aj jej antioxidačné účinky a podpora vylučovania toxických látok z tela.

Probiotické pôsobenie

Huba obsahuje vlákninu, ktorá je nenahradiiteľná pre správne fungovanie črevného traktu. Podporuje rast probiotických kultúr, potrebných baktérií pre zdravý metabolizmus. Pôsobí preventívne proti zápche, alebo naopak hnačke, teda normalizuje vylučovanie.

Hliva ustricová je so svojím širokým spektrom pozitívnych vplyvov na ľudský organizmus vhodná aj ako doplnková liečba pri nádorových ochoreniach alebo kožných problémoch. Nemá žiadne vedľajšie účinky a navyše môžu ju užívať aj diabetici a celiaci.

INZERCIA

Silná IMUNITA pre celú rodinu

Najsilnejšia hliva na trhu*

Hliva s deklarovaným obsahom betaglukánov

100 % prírodný produkt bez prímiesí a konzervačných látok

Od českého výrobcu s tradíciou už 30 rokov



Rakytník podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

*Obsahuje najvyšší obsah deklarovaných betaglukánov – 118,2 mg v 1 kapsule. Podľa prieskumu z lekární, február 2020.

Výrobca: TEREZIA COMPANY | Žiadajte v lekárňach alebo na bezplatnej linke 0800 72 72 72 | www.terezia.sk

TEREZIA

srdcom z prírody

Onkologickú liečbu nemožno pa

Protónové centrum Praha (PTC) prijalo všetky potrebné opatrenia, aby mohlo pacientom pomáhať aj v čase globálnej pandémie koronavírusu. Stále sa teda môžu na centrum obracať všetci potenciálni pacienti, ktorí potrebujú jeho pomoc, onkologickú liečbu – ožarovanie. Dočkajú sa jej rýchlo a v najvyššej dostupnej kvalite bez ohľadu na epidemiologickú situáciu.

Protónovú liečbu hradia pacientom všetky zdravotné poisťovne, liečba je tak dostupná onkologickým pacientom z celej Českej aj Slovenskej republiky. Úzke prepojenie sofistikovanej technológie pre liečbu rakoviny s modernými diagnostickými prístrojmi, a hlavne ľudský a profesionálny prístup dáva chorým maximálnu šancu na zvládnutie tohto ochorenia.

Onkologická liečba sa nedá prerušiť

„Vzhľadom na to, že onkologickú liečbu pacientom nemožno prerušiť alebo odložiť na neurčito, bola okamžitá reakcia na pandémiu nevyhnutná, aby bola zabezpečená ochrana zdravia zamestnancov Protónového centra aj onkologických pacientov, ktorí sa na rebríčku priorít Protónového centra vždy nachádzajú na prvom mieste. Preto vedenie Protónového centra v reakcii na vládne nariadenie promptne upravuje bežný chod fungovania celého centra. Od vypuknutia pandémie berie naše centrum zreteľ na dve skupiny pacientov – na tých, ktorí ešte len do liečby nastupujú, a tiež na tých, ktorí sú už v liečbe. Naše opatrenia boli a aj sú pre každú skupinu trochu odlišné. Napriek tomu, že sa prijaté opatrenia v rámci ČR uvoľňovali, v PTC pre ochranu našich pacientov bola a aj naďalej ostáva väčšina opatrení zachovaná,“ uviedla Kateřina Krejbichová, manažérka kvality Protónového centra.

Protónovú liečbu hradia všetky zdravotné poisťovne

Liečba je hradená slovenskými zdravotnými poisťovňami po schválení odporúčania z onkologického centra. PTC má uzatvorené dlhodobé zmluvy so slovenskými a vybranými európskymi poisťovňami.

Účinná a zdravotnými poisťovňami hradená liečba rakoviny

Pacient môže Protónové centrum Praha (PTC) kontaktovať kedykoľvek na infolinke PTC alebo pošle e-mailom požiadavku na Klientsky servis PTC. Do 24 hodín dostane informácie, či je vhodný na protónovú liečbu a ak áno, je objednaný na vstupnú konzultáciu. Samozrejme, je možné, aby ktokoľvek priniesol svoju zdravotnú dokumentáciu či lekárske správy osobne. Na konzultáciu k lekárovi je však potrebné objednať sa. Termíny na vstupnú konzultáciu k lekárovi, ktorá trvá okolo 45 minút, sú okolo piatich až ôsmich pracovných dní.

stať dvoma spôsobmi. Najrýchlejším spôsobom je indikácia pacienta k protónovej liečbe na základe dlhodobej spolupráce našich kolegov s odborníkmi z Komplexných onkologických centier, ktorí sú s našimi lekármi špecialistami v dennom kontakte. Ďalšou možnosťou je, že pacient sám zavolá na našu infolinu uvedenú na webových stránkach PTC alebo pošle e-mailom požiadavku na náš Klientsky servis. Do 48 hodín potom od nás pacient dostane informácie, či je vhodný na protónovú liečbu a ak áno, je objednaný na vstupnú konzultáciu,“ hovorí Kateřina Krejbichová a dodáva: „Je potrebné, aby v nás pacienti našli niekoho, na ktorého sa môžu spoľahnúť, kto pozná ich situáciu a je im kedykoľvek k dispozícii, preto má každý pacient svojho osobného koordinátora.“

Osobný koordinátor pacienta

Už pri prvom kontakte s PTC dostane pacient prideleného svojho osobného koordinátora. Osobný koordinátor vysvetlí pacientovi všetko

Volieť možno zo všetkých krajov Slovenskej republiky

„Môže k nám ktokoľvek prísť a ktokoľvek zavolať, zo všetkých krajov SR,“ vysvetlila Kateřina Krejbichová. Na rýchle sprístupnenie liečby je Protónové centrum úzko prepojené s poprednými lekármi rôznych odborností, ktorí zastupujú spektrum indikácií, ktoré sa tu liečia. V spolupráci s onkologickými centrami sa potom podieľajú na liečbe pacientov chorých na rakovinu. „V princípe sa k nám každý pacient môže do-

potrebné, prípadne s ním preberie jeho otázky, pripraví s pacientom potrebné podklady pre vstupné vyšetrenia a naplánuje termín vyšetrenia u odborného lekára v Protónovom centre. Ďalej sa podieľa na vybavení všetkých administratívnych úkonov pred začatím liečby a pod.

Najširšie spektrum pacientov a diagnóz

„Vďaka najnovším technológiám a našim skúsenostiam s protónovou rádioterapiou dokážeme úspešne liečiť široké spektrum diagnóz. Ide napríklad o rakovinu prostaty, prsníka, malígne lymfómy, ďalej tiež nádory hlavy a krku, centrálnej nervovej sústavy, zažívacieho traktu, ochorenia pečene a pľúc. Našimi pacientmi sú aj deti. Medzi často liečené diagnózy patria karcinóm prostaty a prsníka, ide o ochorenia, ktoré sa najviac vyskytujú v populácii,“ uviedol MUDr. Jiří Kubeš, Ph.D., riaditeľ úseku Zdravotná starostlivosť PTC.

Tunajší lekári sa snažia vedomosti a poznatky o liečbe ďalej prehĺbovať. V rámci klinickej štúdie spolupracujú teraz s Univerzitou Oxford. „Protónové centrum je spoluautorom medzinárodných odporúčaní pre liečbu malígnych lymfómov. Zúčastňuje sa klinických štúdií iniciovaných Oxfordskou univerzitou. V súčasnosti sme centrom s celosvetovo najvyšším počtom odliečených pacientov s mediastinálnym poštihnutím, teda uložením lymfómu v medzihrudí,“ vysvetlila nám MUDr. Kateřina Dědečková z PTC (vedúca lekárka PTC pre liečbu malígneho lymfómu).

Pacient sa na PTC môže obrátiť telefonicky na tel. číse 222 999 000 alebo môže využiť on-line chat na webových stránkach Protónového centra www.ptc.cz alebo môže napísať e-mail na patient@ptc.cz.



Pacientom prerušiť alebo odložiť

Protónové centrum (PTC) sa snaží sprístupniť protónovú liečbu aj moderné diagnostické vyšetrenia čo najširšiemu spektru pacientov. Vďaka moderným technológiám, s ktorými pracujú špičkoví odborníci, dosahuje PTC dlhodobu výborných liečebných výsledkov.

V centre všetkého diania sa vždy nachádza pacient, a pretože včasná diagnostika aj včasné zahájenie liečby predstavujú základný kľúč úspechu liečebného procesu, majú všetci pacienti k dispozícii svojho osobného koordinátora, ktorý príslušné vyšetrenia a schôdzky s lekármi organizuje vždy v záujme pacienta. Centrum pomáha chorým už siedmy rok a o tom, čo všetko sa tu za toto obdobie podarilo, sme sa rozprávali s manažérkou kvality zdravotných služieb, Kateřinou Krejchichovou.

S pacientmi, ktorí si vypočuli diagnózu zhubného ochorenia, komunikujete denne. Čím je komunikácia Klientskeho servisu v PTC špecifická?

Aj keď chorých niekedy spája rovnaká diagnóza, každý pacient má svoj príbeh. Preto je z nášho pohľadu najdôležitejší predovšetkým ľudský prístup s veľkou dávkou trpezlivosti a pokory k životu. Pacientov často trápia bolesti, strach, pochybnosti, ktoré sa v čase pandémie koronavírusu, samozrejme, znásobili a násobia, preto sa im snažíme byť oporou v týchto ťažkých chvíľach. Zaviedli sme nové služby vo forme osobného koordinátora, ktorého má každý pacient k dispozícii, v podstate sa neho môže so všetkým keďkoľvek obrátiť.

Koľkým klientom ste od svojho vzniku už pomohli a aké liečebné výsledky dosahujete?

V Protónovom centre sa odliečilo už bezmála 6 000 pacientov. Úspešnosť liečby závisí od konkrétneho typu diagnózy. Ako príklad môžem uviesť liečbu karcinómu prostaty. To je ochorenie, na ktoré každým rokom v Českej republike ochorenie až sedemtisíc mužov. Naše päťročné auditované výsledky ukazujú, že ak je ochorenie podchytené včas, dokážeme vyliečiť 98 – 99 % chorých s touto diagnózou.

S akými diagnózami pacienti prichádzajú?

Okrem už spomínanej rakoviny prostaty, je to rakovina prsníka, malígne lymfómy, ďalej nádory hlavy a krku, centrálnej nervovej sústavy, zažívacieho traktu a pľúc. Našimi pacientmi sú aj deti. Od roku 2019 sa v PTC lieči tiež úplne nová diagnóza – leukemické postihnutie centrálnej nervovej sústavy.

Je protónová liečba hradená zdravotnými poisťovňami?

Áno, všetky nami poskytované výkony sú našim pacientom hradené zdravotnými poisťovňami, so všetkými máme dlhodobu uzavretú zmluvu.

Je vaše zariadenie v strednej Európe ojedinelé?

Naše Protónové centrum je dôležitým členom aktívnej pracovnej skupiny, ktorou je IPACS. To je skupina združujúca centrá v Krakove, Uppsale, Prahe, vo Viedni a v Trenne. Vznikla pred štyrmi rokmi a pracuje najmä na harmonizácii plánovania protónovej rádioterapie v regióne Európskej únie. Ďalej sme okrem iného členom Európskej spoločnosti pre radiačnú onkológiu (ESTRO) a aktívne spolupracujeme na prehľbovaní spolupráce v rámci EÚ.

Čo je cieľom medzinárodnej spolupráce?

Intenzívne sa rozvíjajúce aktivity ESTRO si kladú za cieľ zjednotenie postupov v protónovej rádioterapii, tvorbu spoločných patientskych registrov a budovanie siete európskych centier časticovej rádioterapie.

Hovoríte, že vaše inovácie sú prínosom pre chorých s rakovinou. Môžete uviesť príklad?

PTC posúva spôsob liečby rakoviny neustále dopredu. Naše inovatívne postupy, najmä v liečbe karcinómu prsníka a liečbe malígnych lymfómov, sú svetovo uznávané. Vďaka tomu, že PTC vyvinulo postupy, kedy je kombinované protónové ožiarenie, riadený hlboký nádech a detekcia povrchu tela, patrí nášmu centru popredné miesto na svete v liečbe karcinómu prsníka protónovou rádioterapiou. Naše postupy v liečbe týchto ochorení sú preberané ďalšími svetovými protónovými centrami.

Ojedinelý proklientsky prístup

Každý pacient má k dispozícii svojho osobného koordinátora, ktorý sprevádza pacienta, ak si to želá, na vyšetrenia, procedúry, organizuje schôdzky s lekármi, ďalej zaistí všetko potrebné pred liečbou, počas liečby a po liečbe.

Súčasťou Protónového centra je tiež oddelenie zobrazovacích metód. To ponúka širokej verejnosti, teda nielen onkologickým pacientom, vyšetrenie magnetickou rezonanciou alebo PET/CT vyšetrenie. Čakacia lehota na tieto vyšetrenia je okolo 3 týždňov a samozrejmosťou je opäť individuálny prístup ku každému pacientovi a zhotovenie popisu vyšetrení do 24, max. 48 hodín.

Aké ďalšie úspechy dosiahlo Protónové centrum?

Naším ďalším úspechom je napríklad úplne nový prístup v liečbe malígnych lymfómov. Je to ochorenie, ktoré veľmi často postihuje osoby mladšieho veku a vďaka včasnej diagnostike a úspešnej liečbe je percento vyliečených pacientov vysoké a pacienti majú vysokú kvalitu života v priebehu liečby aj po nej.

Kedy a kde vôbec vznikla protónová terapia?

V Spojených štátoch bola schválená protónová terapia pre liečbu nádorov už v roku 1988, ale na svete, najmä v Japonsku, sa používa už od 60. rokov 20. storočia. Keď sa však pred ôsmimi rokmi otvorilo Protónové centrum v Prahe (PTC), bolo ešte len 35. centrom na svete, a dokonca jedným z prvých centier v Európe, kde sme doteraz podobne

ne inovatívnu technológiu – tužkové skenovanie, mali k dispozícii. V súčasnosti po celom svete vznikajú nové protónové centra – vo výstavbe je ich 43 a vznik ďalších 24 sa plánuje.

Majú koronavírusové opatrenia vplyv na dostupnosť liečby?

Nami prijaté opatrenia na začiatku pandémie sú veľmi prísne, museli sme nimi zabezpečiť ochranu personálu a našich pacientov. Teraz sme pripravení posilniť a prispôsobiť našu prevádzku tak, aby sme mohli poskytnúť starostlivosť všetkým pacientom, ktorí ju budú potrebovať, pretože niektorí pre koronavírus odložili liečbu svojho ochorenia.



„Selfcare“ prispieva ku šťastnému životu

Starostlivosť o svoje telo, myseľ a dušu je veľmi dôležitá pre naše celkové zdravie. Správna strava, redukovanie stresu, pravidelný pohyb a oddych sú základnými kameňmi starostlivosti o seba a pomáhajú nám zostať zdraví, šťastní a psychicky silní.

Selfcare nerovná sa márnivosť. Možno mávnate rukou, že vy žiadnu extra starostlivosť nepotrebuje. Selfcare nie je o márnivosti, ale o schopnosti postarať sa o seba tak, aby sme rástli. Je to ako s rastlinami. Keď majú rastliny žlté listy, oberieme ich. Ak sú presušené, zvýšime množstvo zálievky a keď chradnú, presadíme ich do nového výživného substrátu. Kedy ste niečo podobné urobili pre seba? Nemusíte sa odstrihnúť od okolia natrvalo, úplne postačí všímať si signály nášho tela a dopriať mu dostatočnú „zálievku“ aj „hnojivo“

každý jeden deň. Pozornosť, ktorú venujete sami sebe sa oplatí.

Keď máte čas a rozpočet

Ak vám to vaša finančná situácia dovolí, doprajte si wellness víkend. Teplá voda, masáže a starostlivosť blahodarne prospeievajú nielen telu, ale aj duši. Ak ste zaneprázdnení a nemáte možnosť zájsť si na pobyt, vyskúšajte skrášľovaciu procedúru vo vašom meste. Manikúra, pedikúra, nový účes, to všetko vám zlepši náladu a zdvihne sebavedomie. Nezabúdajte však na starostlivosť o seba aj doma a nielen tú fyzickú.



5 selfcare tipov aj na doma

Sú jednoduché, rýchle a úplne zadarmo. Jediné, čo k nim potrebujete, je odhodlanie. Dodržiavajte nasledujúce tipy a už po mesiaci uvidíte zmenu.

1. Rozmaznávajte sa

Doprajte si relaxačný kúpeľ. Použite soľ do kúpeľa a vonné oleje. Zapáľte sviečky, vonnú tyčinku

a pustite si obľúbenú hudbu. Deti nechajte partnerovi a venujte polhodinu len sebe. Ak vaňu nemáte, predĺžte si sprchovanie starostlivosťou o telo. Spravte si peeling, ošetrojúcu masku a použite telové oleje. Aj po sprche sa budete cítiť ako kráľovná.

pokračovanie na strane 10

Wellness Hotel Patince ★★★★★

- animačné programy
- termálna voda


PATINCE
FAMILY WELLNESS HOTEL & MARINA

 WellnessHotelPatince
wellnesspatince.sk



**FAMILY
FRIENDLY**

**WELLNESS A SPA
PROCEDÚRY**

Moderná terapia pre kĺby, kosti, chrbticu, medzistavcové platničky, svaly, šľachy a zranenia

Degeneratívne zmeny sú súčasťou starnutia pohybového aparátu. Zhoršujú sa vekom, ale urýchľuje ich nadváha, nesprávne zaťažovanie tela a pridružené ochorenia, hlavne osteoporóza.

Výsledkom je zhoršovanie pohybovej aktivity pre bolesti kĺbov či chrbtice, neskôr trvalá bolesť, ktorá si vyžiada dlhodobú liečbu. Tá pozostáva z medikamentov, rehabilitácie a chirurgických zásahov na chrbtici či periférnych kĺboch vrátane ich umelých náhrad.

MBST – najmodernejšia a najúčinnnejšia metóda

V liečbe degeneratívnych ochorení hrá veľmi dôležitú úlohu elektroliečba, ktorá môže znížiť potrebu protibolestivých liekov, alebo ich dokonca nahradiť. Jednou z foriem je liečba magnetom, v ktorej tzv. molekulárna biofyzikálna stimulačná terapia (MBST) patrí medzi najmodernejšie a najúčinnnejšie metódy magnetoterapie. Má špeciálne programy zamerané na ochorenia medzistavcových platničiek, svalstva, väziva, chrupavky kĺbov a kostné tkanivo. Tieto účinky potvrdili stovky vedeckých prác renomovaných špecialistov s tisíckami pacientov vo svete. Publikované výsledky MBST boli podnetom pre zakúpenie prístrojov spoločnosťou Medikocentrum Schneider. Liečbu absolvovali desiatky pacientov v našich strediskách po celom Slovensku s pozitívnym ohlasom nielen u pacientov, ale i špecialistov na pohybový aparát.

Pre aké ochorenia je terapia vhodná

MBST je vhodná hlavne na ochorenia chrbtice, medzistavcových platničiek, kĺbov, stavov po úrazoch a operáciách pohybového aparátu vrátane umelých náhrad kĺbov, na osteoporózu, ale i preventívne pre športovcov. Bližšie informácie o možnostiach molekulárnej biofyzikálnej terapie pre pacientov i lekárov, ako i poradenstvo vo forme konzultácie telefonicky, prípadne mailom, nájdete na webovej stránke pracoviska www.mbst-terapia.sk. Tá obsahuje prehľad indikácií, kontraindikácií, ale i ďalšie údaje o metóde vrátane kontaktu na vaše najbližšie pracovisko.

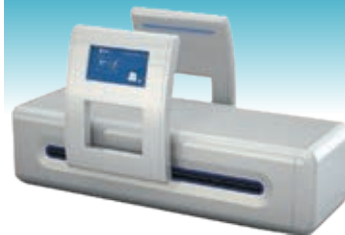
PREHĽAD LIEČEBNÝCH MOŽNOSTÍ

CHRUPAVKA	
Ramená	Artróza ramena a ramenného kĺbu Artróza hrudnej a kľúčnej kosti a kľbov
Bedrá	Artróza bedrového kĺbu
Kolená	Artróza kolenného kĺbu
Kĺb lopatky	Labrum poranenia
Bedrový kĺb	
Všetko*	Nárast kĺbnej chrupavky po zranení Liečba po transplantácii buniek chrupavky
PLATNIČKY	
Chrbtica	Poškodenie platničky bez nutnosti operácie
KOSTI	
Všetko*	Zrýchlená regenerácia po operácii endoprotézy
	Upevnenie uvoľnenej kĺbnej endoprotézy
	Aseptické kostné nekrózy
	Zlomeniny kostí všetkých druhov
	Osteoporóza
	Osteolýza
	Osteonekróza
	Osteopénia
	Profylaktické využitie na kĺbe pri / po fraktúre
Všetko*	Metabolické poruchy kostí
	Odmieranie bedrového kĺbu do štádia 2 (Keller 1 & 2)
VÄZY	
Všetko*	Natiahnuté väzy
	Regenerácia štruktúry väzov
Krčná chrbtica	HWS Distorzia
SVALY A ŠĽACHY	
Všetko*	Regenerácia šliach
	Kalcifikujúca tendinitída

**NIEN
OŠETROVANIE
SYMPTÓMOV, ALE
LIEČBA PRÍČIN
OCHORENIA!**

Terapia magnetickou rezonanciou:

- lepšia pohyblivosť
- menej bolesti
- vyššia kvalita života



**Viac info nájdete na
www.mbst-terapia.sk**

SCHNEIDER
MBST TERAPIA
www.mbst-terapia.sk

Pracoviská MBST na Slovensku | CALL CENTRUM 0800 221 700 | SCHNEIDER MBST TERAPIA www.mbst-terapia.sk

PREŠOV: poliklinika Levočská 18 | presov@mbst-terapia.sk

KOŠICE: Podnikateľské centrum Košice, Pražská 4 | kosice@mbst-terapia.sk

L. MIKULÁŠ: poliklinika Jánošíkovo nábrežie 2 | lmikulas@mbst-terapia.sk

MARTIN: poliklinika Košúty, Hodžova 1 | martin@mbst-terapia.sk

BRATISLAVA: Krížna 7 | bakrizna@mbst-terapia.sk

BRATISLAVA: poliklinika Tehelná 26 | batehelna@mbst-terapia.sk

2. Pripravte si zdravý snack

Nie je nič horšie ako nárazový „vlčí“ hlad a následné vyjedanie chladničky. Je vám to povedomé? Podobné správanie zažil už každý z nás. Horšie ako samotné chvíľkové prejedanie sú pocity potom. Často nasledujú výčitky nad tým, čo všetko sme pojedli, obviňujeme sa, že sme zlyhali a zbytočne sa trápime. Pripravte si zdravé a chutné snacky vopred. Hlad vás neprekvapí a vaše telo dostane signál, že vám na ňom záleží.

3. Urobte si čas pre knihy

Čítanie kníh je dôležité pre naše zdravie. Redukuje stres a depresiu, precvičuje mozog, pomáha nám lepšie zaspávať a učí nás koncentrovať sa. Prispieva tiež k lepšej slovnej zásobe a otvára nám nové obzory. Odborníci odporúčajú čítať ráno pred odchodom do práce. Ak sú aj vaše rána hektické, doprajte si pár stránok tesne pred spaním.

**4. Meditujte**

Meditácia nám pomáha kontrolovať našu myseľ.

Vďaka nej sa dokážeme naučiť vedome eliminovať negatívne myšlienky, strachy, úzkostné stavy a iné negatívne faktory, ktoré nám zabraňujú sústrediť sa na to pekné okolo nás. Ak neviete, ako na to, vyskúšajte vedené meditácie. Netreba za nimi nikam chodiť, nájdete ich aj v podobe smartfónových aplikácií alebo ako videá na YouTube.

5. Chod'te von

Hovorí sa, že neexistuje zlé počasie, len zle oblečený golfista. Tento výrok by mal platiť pre nás všetkých, bez ohľadu na to, či golf hrávame, alebo nie. Pobyt na čerstvom vzduchu dokáže znížiť krvný tlak, znižuje srdcovú frekvenciu aj hladinu kortizolu. Keď sme vonku, naše telo sa spomalí, vďaka čomu sa cítime uvoľnene a pokojne. Pobyt vonku zaručene zlepšuje našu náladu a zmierňuje pocity úzkosti. A to rozhodne stojí za vyskúšanie.

(ksu), foto: adobe stock

Využite našu jesennú ponuku na pobyt

Zdravie v Piešťanoch 4=3

Pobyt zahŕňa:

- Jednu noc grátis pri pobyte na min. 4 noci
- Ubytovanie s polpenziou
- 6 - 15 procedúr podľa dĺžky pobytu

Na tomto pobyte ušetríte:

od 145 €/os. v hoteli Thermia Palace

od 95 €/os. v hoteli Esplande

Ponuka platná od 1.10. do 22.12.2020

Kontakt a rezervácie: Tel.: +421 33 775 9976

Email: res.pn@sk.ensanahotels.com

ensanahotels.com/sk



ensana

Piešťany

Ensana Health Spa Hotels



Glimbax[®]

diklofenak

- **na liečbu bolestivých zápalov v ústnej dutine**
napr. zápal ďasien, zápal sliznice dutiny ústnej po stomatologických zákrokoch, angína, zápal nosohltana
- **príjemná mätovo/broskyňová chuť**
- **2-3x denne 2 vstreky**
priamo na miesto postihnuté zápalom
alebo
2-3x denne 15 ml
klokať alebo vyplachovať ústnu dutinu



Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa, alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.


ANGELINI

Angelini Pharma Slovenská republika s.r.o.
Júnová 33, 831 01 Bratislava
tel.: 02/5920 7320, e-mail: office@angelini.sk
www.angelini.sk

2168 GLI INZ_SEPT2020



Celiakia – nevyliečiteľné, ale riešiteľné ochorenie

Máte časté poruchy trávenia, hnačky, bolesti brucha? Diagnostikovali vám chudokrvnosť, osteoporózu či diabetes I. typu? Alebo sa cítite vyčerpane, trpíte častými migrénami dokonca úzkostnými stavmi? Za viacerými týmito ťažkosťami sa môže skrývať celiakia.

Až jedno percento populácie trpí týmto ochorením, a pritom nie všetkým je aj diagnostikované. Najmä pre jeho skryté formy prejavu a atypické príznaky.

Keď lepok škodí...

Celiakia sa prejavuje neznášanlivosťou lepku, a to aj v úplne malých dávkach. Lepok alebo glutén je bielkovina obsiahnutá v obilninách ako sú pšenica, raž, ovos, jačmeň, špalda. Ide o autoimunitné ochorenie, pri ktorom si telo produkuje protilátky na glutén a tie následne poškodzujú sliznicu tenkého čreva. Dochádza k zmenšovaniu tzv. črevných klkov, ktoré sprostredkujú vstrebávanie živín. Vzniká slizničný zápal, úplné vyhladenie až poškodenie črevných stien. Porucha vstrebávania živín spôsobuje podvýživu.

Nielen tráviace ťažkosti

Symptomatickým príznakom sú tráviace ťažkosti. Chorý má kŕče, bolesti brucha, plynatosť, časté hnačky. Ďalším prejavom môže byť nevoľnosť, zvracanie a nechutenstvo. Neriešená celiakia spôsobuje nedostatok železa v krvi, vitamínov, minerálov, anémiu, u detí spomalenie rastu, u dospelých stratu hmotnosti, problémy s plodnosťou, osteoporózu. Tiež zvykne sprevádzať niektoré autoimunitné ochorenia ako je cukrovka I. typu, reumatoidné zápaly kĺbov, choroby štítnej žľazy a iné. Celiakia môže vyvolať napr. aj svalové kŕče, mravčenie, brnenie alebo kožné problémy:

suchosť, ekzémy či herpetický zápal. Iba 10 % pacientov má klinické príznaky.

Rôzne formy ochorenia

Klinická celiakia sa vyskytuje už u maličkých detí a prejavuje sa po prechode z dojčenskej na normálnu stravu, no býva diagnostikovaná aj vo vyššom veku. Atypická sa zvyčajne odhalí neskôr a symptómy sú mimo črevného traktu. Prejavuje sa napr. ako neznášanlivosť laktózy, chudokrvnosť, u detí poruchy vývoja, u žien neschopnosť otehotnieť či udržať plod. Tichá celiakia sa odhalí náhodne, napr. na základe protilátok pri krvnom teste. Hoci pacienti nemajú ťažkosti, vylúčením lepku zo stravy sa im zlepši celkový fyzický i psychický stav. Potenciálna celiakia sa prejaví protilátkami v krvi, ale spočiatku je bez zmien na sliznici čreva, no môže sa rozvinúť. Býva sprievodným znakom diagnóz ako Downov, Turnera a Williamsa syndróm.

Stanovenie diagnózy

Vzhľadom na široké spektrum a rôznorodosť príznakov je odhalenie celiakie komplikovanejší proces. Predovšetkým je potrebná dôkladná anamnéza, zistenie dedičných predispozícií, ako aj fyzické vyšetrenie. Ochorenie potvrdí laboratórne vyšetrenie krvi a definitívne určí biopsia sliznice tenkého čreva a histologický nález. Pri celiakii sa v krvi objavia špeciálne antiendomyzeálne ako i antigliadinové protilátky – ich hodnota zodpovedá priebehu a stavu ochorenia. Pri endoskopickom zákroku môže lekár vizuálne vyhodnotiť poškodenie sliznice a zároveň odoberie časť tkaniva na mikroskopické vyšetrenie.

Ako sa liečiť

Celiakia je celoživotné ochorenie, nedá sa vyliečiť. Najdôležitejšie je absolútne vylúčiť zo stravy lepok, a to aj v stopových množstvách. Hneď po stanovení diagnózy pomôže, ak pacient presta-

ne konzumovať aj mlieko a mliečne výrobky. Chorý totiž trpí nedostatkom laktázy – enzýmu na štiepenie mliečného cukru. Intolerancia laktózy je zvyčajne prechodný jav. K evidentnému zlepšeniu stavu dochádza už do mesiaca od zavedenia diéty. Črevná sliznica sa však regeneruje oveľa dlhšie, aj niekoľko mesiacov. Bezpečkovú stravu treba prísne dodržiavať, akýmkoľvek prehreškom sa problémy obnovia.

Vyvážená strava

Kvôli zabezpečeniu všetkých potrebných živín má byť strava dostatočne pestrá. K prirodzene bezpečným obilninám patrí ryža, kukurica, pohánka, proso, amarant a quinoa. Pozor na nežiaducu kontamináciu, napr. pri ich skladovaní alebo spracovaní. Glutén neobsahujú ani strukoviny, ktoré sú bohatým zdrojom rastlinných bielkovín a ani zemiaky. Okrem nich by jedálniček celiatika mal obsahovať mäso, ryby a vajcia a ak netrpí intoleranciou laktózy, tak aj mlieko a mliečne výrobky. Samozrejmosťou je denná konzumácia ovocia (aspoň dve porcie) a zeleniny, ktorá má byť súčasťou každého hlavného jedla.

Ako nakupovať

Základnou zásadou je pozorne čítať etikety všetkých výrobkov. Ak nie sú označené ako bezpečkové – prečiarknutý klások alebo text, musíte špeciálne spozornieť. Kontrolujte každú ingredienciu v obsahu a ak niektorú nepoznáte, výrobok nekupujte. Výrobci často menia receptúry, preto si vždy pozrite obsah, a to aj u overených tovarov. Keďže nákup sa študovaním etikiet značne predlžuje, rezervujte si naň dostatok času. Dnes už existujú viaceré špecializované firmy zamerané na produkciu čisto bezpečkových výrobkov. Výber je tak oveľa jednoduchší. Hoci sú dietetické produkty drahšie, mnohé z nich kúpite v lekárnach na lekárske predpis, čím sa dá ušetriť. (heka), foto: adobe stock

Vychutnajte si život **BEZ LEPKU**

Žijete bez lepku? A poznáte bezgluténové výrobky slovenskej značky NOVALIM? Novalim dnes vyrába široký a pestrý sortiment bezlepkových a nízkobielkovinových výrobkov v dvoch certifikovaných prevádzkach na strednom Slovensku.

Spoločnosť NOVALIM vznikla v roku 1991, ako slovenská rodinná firma. Jej zakladateľ, Ing. Jozef Poprac, je priekopníkom bezlepkových technológií a výrobkov na Slovensku. Bol prvým, ktorý na Slovensku rozbehol výrobu bezlepkových výrobkov a dodnes sa aktívne venuje potravinárskym technológiám s dôrazom na bezpečkové potraviny. Podieľa sa aj na vývoji nových receptúr bezlepkových produktov.

Prečo NOVALIM?

- **BEZPEČNÉ POTRAVINY** – Spoločnosť NOVALIM vyrába výlučne bezgluténové produkty. Všetky suroviny, ktoré spracováva, sú prirodzene bezlepkové, a preto nehrozí žiadna kontaminácia lepkom.
- **EXPERTI na BEZGLUTÉNOVÉ POTRAVINY** – NOVALIM má dlhoročné skúsenosti a know-how v oblasti potravinárskych technológií a mikrobiológie. Široké znalosti a vedomosti využíva

jú pri vývoji nových výrobkov, pri nastavovaní technologických postupov a vďaka tomu vedia pripraviť chutné bezpečkové produkty šité na mieru „československej“ chuti.

- **INOVÁCIE** – V súčasnosti je spotrebiteľ náročný a uvážlivo si vyberá, čo kúpi. Preto sa v NOVALIM-e neustále zaoberajú vývojom a vylepšovaním nových produktov. Uvedomujú si totiž, ako je veľmi dôležité prinášať verným zákazníkom len tú najlepšiu kvalitu a pestrosť.
- **DIALÓG a KOMUNIKÁCIA** – Spoločnosť NOVALIM už dlhoročne spolupracuje so združeniami celiatikov na Slovensku i v Česku, podporuje kluby celiatikov, spolupracuje s odborníkmi z oblasti gastroenterológie a pre všetkých, ktorí žijú bez lepku, ponúka na svojich stránkach www.novalim.net širokú zbierku bezgluténových receptov na sladké i slané pečenie či varenie.



Ako hovorí zakladateľ a majiteľ spoločnosti, Ing. Jozef Poprac: „Za celé obdobie našej existencie sme vybudovali široký a pestrý sortiment bezlepkových výrobkov. Nech sa naň pozrieme z akéhokoľvek uhla, svoje si tu nájde určite aj náročný spotrebiteľ. S nami navaríte, napečiete, pripravíte raňajky, obed či večeru. S našimi bezgluténovými múkami PROMIX napečiete od pečiva a chleba cez koláče a zákusky až po cukrárske

špeciality. Ak máte menej skúseností a uprednostníte niečo praktickejšie, vyberte si polotovarové zmesi, z ktorých raz-dva vyčarujete obľúbené sladké jedlá alebo koláče ako palacinky, bábovku, perník a pod. Nezabúdame však ani na tých, ktorí nemajú čas vyvárať či vypekať – cestoviny PROCEL, parené buchty, knedle či hotové cestá vám ušetria čas aj námahu bez toho, aby ste robili kompromisy v kvalite.“

Zo sortimentu NOVALIM odporúčame:

Bezgluténové parené produkty – plnené parené buchty a parenú knedľu

Hotové bezgluténové produkty, ktoré stačí dobre napariť a podávať buď ako hlavné jedlo, alebo ako prílohu. Je dobré mať ich vždy po ruke – vďaka nim vám bude príprava dobrého obeda trvať oveľa kratšie. Sú vyrobené tradičnou technológiou z kysnutého cesta. Kontrolované parenie zabezpečuje správnu štruktúru a konzistenciu hotových parených buchiet s lekvárom alebo knedle.



Oba produkty sú dostupné vo vybraných sieťach ako napr. Terno, Tesco alebo v e-shope výrobcu. Celiatici si ich môžu dať predpísať svojim gastroenterológom.



Mliečne výrobky a tehotenstvo

Mliečne výrobky sú nesmierne dôležité pre správny vývin bábätka. Sú vynikajúcim zdrojom vápnika, bielkovín, vitamínu D, fosforu a iných vitamínov a minerálov. Je preto zrejmé, že tehotná žena by mala do svojho jedálnička zahrnúť dostatočné množstvo mliečnych výrobkov.

Úplný základ z mliečnych výrobkov tvorí mlieko, syry a jogurt. Tieto produkty sú plné výživných látok, ktoré podporujú rast a vývoj dieťaťa. Bielkoviny pomáhajú budovať tkanivá, zatiaľ čo vápnik a vitamín D zodpovedá za zdravé kosti a zuby. Dbajte však aj na kvalitu samotných mliečnych výrobkov. Niektoré jogurty sú v skutočnosti viac dezerty a namiesto zdraviu prospešných látok sú plné cukrov, tukov a farbív. Vyskúšajte kyslomliečne produkty, ktoré obsahujú bifidogénne baktérie priaznivo pôsobiace na správnu funkciu čriev.

Kol'ko mliečnych výrobkov?

Štandardne platí, že tehotná žena by mala prijať 3 až 4 porcie jedál bohatých na vápnik, resp. mliečnych výrobkov denne. Znamená to, že denný príjem vápnika by mal zodpovedať 1000 mg. Pri takomto príjme mliečnych výrobkov je dôležité sledovať množstvo tukov. Mnohé mliečne výrobky sú bohaté na tuky, čo môže mať negatívny vplyv na vaše priberanie počas tehotenstva. Vyskúšajte preto napríklad plnotučné mlieko prestriedať s kvalitným nízko-tučným mliekom alebo tvarohom a vyvážený pomer budete mať zabezpečený.



Pozor! Týmto sa vyhnite

Nie všetky mliečne produkty sú vhodné pre tehotné ženy. Nevhodná je konzumácia nepasterizovaného mlieka a nepasterizovaných výrobkov. Nepasterizované mliečne výrobky môžu byť infikované baktériami, napr. listériou, ktorá spôsobuje listeriózu. Pravdepodobnosť nákazy u tehotných žien je 20-krát vyššia ako u bežnej zdravej populácie. Toto ochorenie je veľmi nebezpečné pre plod a hrozí veľké riziko

potratu. Okrem nepasterizovaných mliečnych výrobkov sa neodporúčajú konzumovať ani zrejúce a plesnivé syry. Tie môžu vylučovať nebezpečné mykotoxíny, ktorými sa tehotná žena môže ľahko nakaziť. Vyhnite sa preto syrom ako je niva, gorgonzola, rokfort a tiež syrom hermelínového typu. Pozor aj na obľúbené bryndzové halušky. Vždy si overte, z akej bryndze boli pripravené. Povolené sú len tie z pasterizovanej bryndze. (ksu), foto: adobe stock

Acidko

STÁLE

to

PRAVÉ

**VEĽKÉ
RODINNÉ
BALENIE**

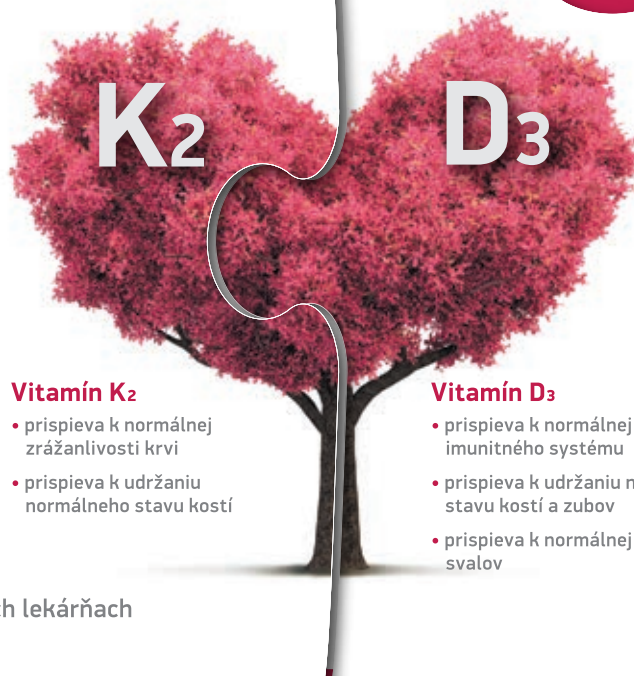
Vitamín

K₂ + D₃ + Q₁₀



Jedinečná kombinácia vitamínov K₂ a D₃
(2000 IU / kps.) a koenzýmu Q₁₀.

VÝŽIVOVÝ
DOPLNOK



Vitamín K₂

- prispieva k normálnej zrážanlivosti krvi
- prispieva k udržiavaniu normálneho stavu kostí

Vitamín D₃

- prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- prispieva k udržiavaniu normálneho stavu kostí a zubov
- prispieva k normálnej činnosti svalov

Žiadajte vo svojich lekárňach

www.bio-medica.eu

... liek pre celú rodinu



BIOMEDICA



BIOTUSSIL®

PERORÁLNE KVAPKY

PRI NÁDCHE A ZÁPALE
NOSNÝCH DUTÍN

BIOTUSSIL je pomocný liek pri akútnych a chronických ochoreniach dýchacích ciest, vrátane nádchy a zápalov prínosových dutín. Liek môžu používať dospelí, mladiství a deti od dvoch rokov.

BIOTUSSIL je rastlinný prípravok, ktorý obsahuje extrakty z ôsmich bylín. A to kvet bazy čiernej, koreň horca žltého, kvet prvosenky jarnej, list skorocela kopijovitého, koreň sladkého drievka, vňať tymiánu, anízová silica, silica horkého plodu fenikla obyčajného

Voľnopredajný liek. Perorálne kvapky na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu. O správnom užívaní a prípadných nežiadúcich účinkoch sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Reg. č.: 94/0688/94-S



www.bio-medica.eu

Wobenzym®

liečivá sila enzýmov



Posilňuje oslabenú imunitu.

- ☒ Znižuje chorobnosť.
- ☒ Pomáha pri opakovaných zápaloch dýchacích ciest bakteriálneho aj vírusového pôvodu.



www.wobenzym.sk