

ZDRAVIE pod stromček

Velká vianočná inšpirácia

Darujte cestu ku zdraviu

Manuál prvej pomoci

Aby vás nič nezaskočilo

Darčeky pre seniorov

Čo ich poteší a aj pomôže



Moderná liečba artrózy kolena zmierňuje nielen bolesť, ale aj chráni jeho chrupavku a meniskus

**INOVATÍVA VNÚTROKLÍBOVÁ
INJEKCIA NA LIEČBU
ARTRÓZY KOLENA**



**CIELENÁ VÝŽIVA
CHRUPAVKY
A MENISKU KOLENA**

Viac informácií
nájdete na strane č. 11
výživový doplnok

Kde iné produkty už na bolestivé koleno nestačia, tieto dva práve začínajú zaberať

Darujte cestu ku zdraviu

Aby sme mohli bez ťažkostí fungovať, musíme sa o svoj organizmus starať, a to v každom veku. Práve preto je vianočná nádielka smerujúca ku zdraviu, dobrej fyzickej kondícii a z toho vyplývajúcej aj psychickej pohode vždy aktuálna. A obzvlášť v týchto časoch.

Novodobým darčekom sa stali ochranné rúška. Ako módný doplnok alebo s veselým obrázkom či textom dokážu ochrániť i pobaviť. No ciest na udržanie zdravia je naozaj veľa, je z čoho vyberať.

Dôležitosť pohybu

Bez diskusie platí, že pohyb je nenahraditeľný v boji proti rôznym zdravotným ťažkostiam. Vaším blízkym môžete pomôcť darčekom v podobe súboru cvičení na DVD či CD nosičoch, napr. na boľavý chrbát (pilates, SM systém, škola chrbtice), chudnutie, vytváranie postavy (body forming), alebo pre rozcvičenie celej rodiny (vo dvojici, s deťmi). Seniorov obdarujte trebárs kurzom tanca alebo nordig walkingu. Mnohé fitness centrá sú dnes zatvorené, no bez pravidelného cvičenia sa kondícia veľmi rýchlo stráca. Kúpte svojmu partnerovi online kurz. Stačí zavolať osobnému trénerovi a dohodnúť podmienky.

Pomôcky na cvičenie

Na trhu je veľký výber rôznych pomocníkov, ktorí sa dajú používať v domácom prostredí. Cvičenie na pichlavých vankúšikoch, bosu, wobble boardoch či twisteroch zlepšuje rovnováhu, koordináciu pohybov, obmedzí bolesti chrbta i kĺbov. Alebo je tu celá skupina rollerov určených na cvičenie či masáže. A tiež fit lopaty, rebríky, napínacie gumy, expandery a pod. pomôžu udržať pohybový aparát vo forme. Ak váš príbuzný potrebuje špecifický druh rehabilitácie, poraďte sa pred výberom konkrétnej pomôcky s lekárom či fyzioterapeutom. No napríklad akupresúrny koberček či podložka môže byť vhodným darčekom pre každého.

Fitness hodinky

Predstavujú moderný spôsob, ako monitorovať správne fungovanie organizmu. Zaznamenáva-



jú počet krokov za deň, spálené kalórie, avizujú potrebu zmeny polohy, kontrolujú tep počas dňa a dokážu rozoznávať aj kvalitu spánku v noci. Určite sú výborným prostriedkom na zlepšenie kondície i zdravia. Navyše, pri zdravotných ťažkostiach môžu byť takéto presné údaje nápomocné aj lekárovi. Podľa ich hodnôt dokáže ľahšie určiť správnu diagnózu a nastaviť tú najvhodnejšiu liečbu. Monitorovací náramok ocenia všetky vekové kategórie – mladí, aktívni ľudia i seniori.

Knihy receptov

Niektorí sa rozhodli zdravo stravovať sami, iných k tomu donútili tráviace ťažkosti. Ako variť, aby organizmus dostal všetky potrebné látky aj pri určitých obmedzeniach? Riešenie ponúkajú špecializované kuchárske knihy s receptami, napr. pri pečenej, žľzníčkovej alebo žalúdočnej diéte. Celiakia môžete potešiť bezlepkovou kuchárkou a človeka s alergiou či intoleranciou mlieka zase literatúrou o bezlaktózovom stravovaní. Aj na ťažkú histamínovú intoleranciu existuje pomoc v podobe knihy o vhodnom dennom menu a zdravých ľudí môže inšpirovať publikácia o pozitívnych účinkoch zeleniny a ovocia na organizmus.

Ročné predplatné

Mnohé špecializované časopisy sa venujú problémom ľudského organizmu, a to z pohľadu zdravia i prípravy vhodných jedál, alebo tiež rôznym druhom športu. V každom z nich mož-

no nájsť nielen teóriu, poznatky, ale aj praktické rady, ako sa stravovať alebo cvičiť, športovať. Váš výber konkrétneho titulu bude jednoduchší, keď dobre poznáte záujmy alebo potreby obdarovaného. Možno sa to nezdá, ale práca v záhradke má tiež pozitívny vplyv na zdravie človeka. Najmä pre starších bude vhodným sprievodcom počas celého roka práve časopis, ktorý sa venuje záhradkárskym témam.

Doplňky výživy

Predstavujú pestrú paletu výrobkov, ktoré sto-percentne prinesú úžitok. A dostať ich aj vo forme vkusných darčkových balíčkov. Rozmyslite si, kto a čo potrebuje a podľa toho zvolte ten správny druh, napr. prípravky na zníženie krvného tlaku, cholesterolu, posilnenie ciev, zlepšenie zraku, na bolesti kĺbov, posilnenie imunity, na chudnutie atď. Existujú aj rôzne formy výživových doplnkov – cez tabletky, kapsuly, sirupy, tinktúry až po liečivé čajky. Vyberte podľa toho, čo váš blízký preferuje. Takýmto darčekom mu môžete pomôcť zlepšiť jeho zdravotný stav, alebo aspoň udržať ten terajší.

Darčkový poukaz

Darovať wellness či kúpeľný pobyt znamená darovať cestu ku zdraviu. A práve v tomto období mnohé zariadenia ponúkajú nielen liečebné procedúry pre chorých ľudí, ale aj pobyty na posilnenie imunity pre zatiaľ bezproblémových. Príjemný oddych prinesie psychickú pohodu a nevyhnutný relax. Netreba sa obávať, dodržiavanie všetkých prísnych hygienických opatrení je v súčasnosti všade samozrejmosťou. A napokon, poukazy väčšinou platia celý rok, takže termín si možno vybrať aj neskôr. Veď všetci dúfame, že pandémie sa podarí o pár mesiacov, ak nie úplne zastaviť, tak určite dostať pod kontrolu.

(heka), foto: adobe stock

DARUJTE SI POD STROMČEK KRÁSU A NAKOPNITE SVOJE ZDRAVIE

Reconvel® je Slovenská značka biologických preparátov, ktoré sú svojím obsahom špičkou svetového formátu. Ich hlavnou účinnou látkou sú BIOAKTÍVNE PEPTIDOVÉ ULTRAFILTRÁTY. Tie majú schopnosť revitalizovať organizmus používateľa priamo vo vnútri buniek. K Vianociam sme pre vás pripravili špeciálnu ponuku najobľúbenejších produktov.



VYPADÁVAJÚCE, RIEDKE VLASY A KOREKCIA VRÁSOK

pre aktiváciu vlasových folikulov a stimuláciu rastu vlasov + biologický placentárny krém pre viditeľnú korekciu vrások a kondíciu pokožky

2 x 28 dávok: Hair-Cellular Care + Skin-Cellular Care + 50ml Royal-skin creme dostupný vo verzii pre ženy aj pre mužov

bežná cena: 2.600€

Vianočná ponuka:

1.300€



REGENERÁCIA ORGANIZMU

pre seniorov, pre chronicky chorých, po chemoterapiách a pri iných poškodeniach orgánov a imunity

2x28 dávok: General-Progress +Complex-Revital + Life-Force

bežná cena: 3.200€

Vianočná ponuka:

1.600€



IMUNITNÝ REŠTART A OCHRANA PRED VÍRUSMI

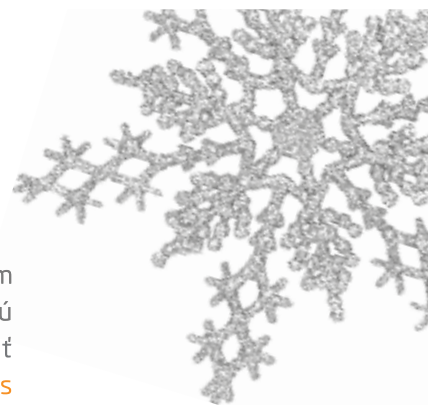
pre dlhodobo chorých, pre rizikové skupiny a pre postihnutých ochorením Covid-19

3 x 28 dávok: Life Force + Immuno-Recover + Purify Prevent

bežná cena: 3.500€

Vianočná ponuka:

1.750€



Produkty Reconvel® používajú aj naši vrcholoví športovci ako biatlonistky Ivona a Paulína Fialkové, alebo reprezentant SR v chôdzi na 50 km Michal Morvay.



Všetky naše produkty sú bioaktívne, orgánovo-spezifické, bez kontraindikácií a nežiadúcich účinkov, so schopnosťou, obnovy buniek v organizme.

Tajomstvo kúpeľov na Slovensku

Liečivá sila vody je jedným zo vzácných pokladov, ktoré nám venovala príroda. Už naši predkovia vedeli, že ozdravujúce účinky majú aj reálny medicínsky základ. Kam vlastne siahajú počiatky kúpeľnej liečby na našom území?

Vedeli ste, že každá minerálna voda je v podstate vzácnou anomáliou medzi bežnými podzemnými vodami? Odlišuje sa od nich svojím chemickým zložením, ale aj teplotou, stopovými prvkami či obsahom plynov. Minerálny prameň sa nevytvorí len tak, často to môže trvať až tisíce rokov. Vzniká pôsobením vody a hornín pod zemským povrchom. Takýto „tekutý poklad“ si potom prerazí cestu cez zemskú kôru vďaka rôznym puklinám a zlomom, ku ktorým dôjde napríklad vplyvom sopečnej činnosti. Ideálne podmienky sa vytvorili v oblasti Západných Karpát. Aj vďaka tomu máme na Slovensku hojnosť liečivých prameňov.

Balneoterapia na Slovensku

Všetky prírodné minerálne vody nie sú liečivé, veľkú skupinu tvoria aj stolové minerálne vody. Ozdravujúce účinky preukazujú nielen dlhoročné skúsenosti lekárov, ale aj vedecké výskumy. Nakoniec, dôkazy o existencii kúpeľov na Slovensku siahajú až do 12. storočia, keď sa na našom území zdržiavali starí Rimania, veľkí milovníci kúpeľov. Pozitívny vplyv minerálnej vody sa dnes overuje presnými postupmi, ktoré sú stanovené zákonom. V súčasnosti prísne podmienky spĺňa vyše 20 kúpeľných zariadení na Slovensku, ktoré svoje pramene využívajú aj na liečbu, tzv. balneoterapiu.

Ako vlastne vznikli kúpele?

Starovekým obyvateľom Ríma sa zrejme pripisuje najväčšia zásluha na vzniku kúpeľnej tradície, termálne pramene totiž radi využívali nielen

Vedeli ste, že...?

- Slovensko má až 123 termálnych prameňov, pričom najvyššiu teplotu dosahuje ten vo Veľkom Mederí, až 94,0 °C.
- Aj pod hladinou mora možno nájsť termálne pramene, nazývajú sa čierni fajčiari.
- V prímorských strediskách sa môžete stretnúť s pojmom thalassoterapia, ktorá označuje liečbu morskou vodou.
- Liečivý geotermálny prameň v Podhájskej má porovnateľné účinky ako voda z Mŕtveho mora.



na liečbu svojich vojakov, ale aj na obyčajný relax. Ten si, samozrejme, mohli dovoliť iba zámožní občania, ktorí vo vodnom kúpeli s potešením oddychovali a diskutovali o politike či spoločenských záležitostiach. Za vlády cisára Augusta vraj na území Rímskej ríše existovalo okolo 170 kúpeľov. Avšak, historici sa domnievajú, že táto tradícia je oveľa staršia. Prvá písomná zmienka o balneoterapii totiž pochádza už z čias Antiky, od gréckeho lekára a filozofa Hipokrata.

História balneoterapie na Slovensku

Práve vďaka Rimanom sa však kúpele rozšírili do celej Európy. Renesančná éra priniesla liečebné terapie napríklad Nemcom, Francúzom, Belgičanom i Švajčiarom. A výnimkou neboli ani kraje pod Karpatmi. Na našom území sa ako prvý začal minerálnymi a termálnymi prameňmi zaoberať lekár a poradca kráľovskej rodiny, Juraj Wernher. Podrobne popísal 22 miest v Uhorsku, kde sa vzácna liečivá voda nachádzala. O storočie neskôr dokonca samotná panovníčka Mária Terézia nariadila spísať zoznam všetkých minerálnych prameňov na území Rakúsko-

-Uhorska. Už v tom období totiž lekári liečili svojich pacientov i pomocou balneoterapie. Ozdravovacie pobyty v našich končinách si dokonca dopriala aj cisárovná Sissi, ktorá rada navštevovala Bardejovské kúpele.

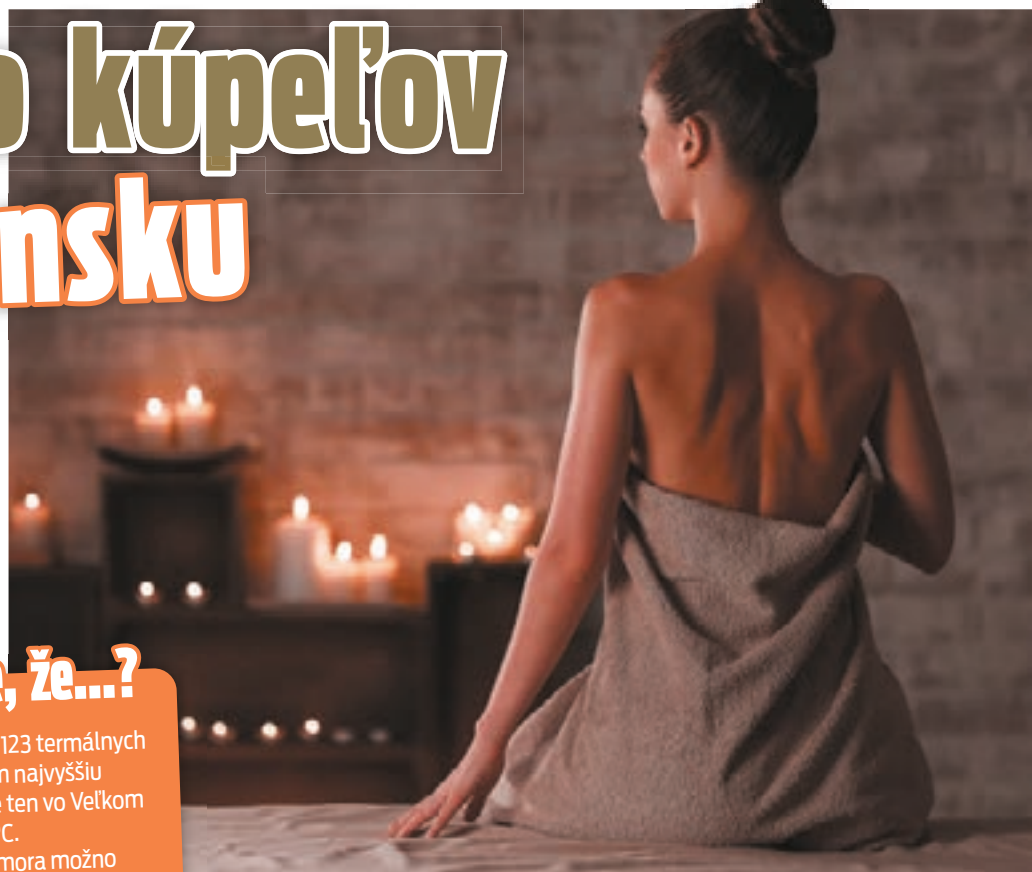
Zdravie vďaka vode

Nie je náhoda, že kúpeľným komplexom sa v zahraničí hovorí „spa“. Údajne môže ísť o skratku, ktorá vznikla zo spojenia Salus per Aquam, čo značí „zdravie vďaka vode“. Takto Rimania označovali proces liečby v termálnych prameňoch. Iné zdroje uvádzajú, že výraz prepožičaný z názvu belgickej dediny Spa, v ktorej už v 14. storočí vznikol slávny liečebný „rezort“. Očistu v horúcej liečivej vode však oddávna obľubujú aj Japonsku, kde sa kúpele nazývajú „onsen“. Jedinečnými kúpeľnými rituálmi sa pyši aj turecká kultúra, ktorá svet predstavila očistnú ceremóniu „hammam“. Táto ceremónia však nie je založená na liečivej

Ak na povrch vystupuje ako ohriata voda (s teplotou vyššou ako 25 °C), hovoríme o termálnom prameni. Termálne pramene sa využívajú na liečbu celého radu ochorení, od tráviacich ťažkostí cez kardiovaskulárne problémy až po onkologické ochorenia, choroby z povolania či duševné choroby. Podľa zloženia vody sa jednotlivé kúpele špecializujú na konkrétne problémy, charakter niektorých prírodných zdrojov je však taký výnimočný, že dokážu pomáhať s liečbou viacerých ochorení.

sile termálnych vôd. V preklade znamená „šírenie tepla“ a úzko súvisí s náboženskými obradmi duchovnej aj fyzickej očisty pred modlitbou. Na rozdiel od Rimanov sprístupnili Turci kúpele širokým masám, pretože im ležala na srdci i všeobecná hygiena a verejné zdravie obyvateľstva. Najstaršie turecké kúpele v Istanbuli, Ağa Hamamı, vybudovali v 15. storočí.

(asa), foto: adobe stock



Kúpele pod stromček?

A prečo nie!

Situácia ohľadom koronavírusu poriadne skomplikovala život aj dovolenkové plány Slovákov. Sme však presvedčení, že tú správnu a zdravú dovolenku si vychutnáte v kúpeľoch. Využite preto aktuálne špeciálne ponuky od Kúpeľov Dudince a darujte si pod stromček kúsok zdravia.

LIEČEBNÉ POBYTY MEDICAL S JEDINEČNOU ZĽAVOU

Rezervujte si niektorý z našich liečebných pobytov na mesiace január až marec 2021 v ktoromkoľvek našom liečebnom dome a získate jedinečnú zľavu 15 % z ceny pobytu. Nepremeškajte – zľava platí pri rezervácii pobytu do konca decembra 2020. Váhate s kúpou pobytu, lebo táto doba je neistá? Ponúkame bezpečnú liečbu vašich zdravotných problémov, ktoré COVID-19, žiaľ, v súčasnosti vytláča do úzadia. Zároveň garantujeme bezplatné storno rezervovaného pobytu.

NOVINKA – DARČKOVÝ POUKAZ S FINANČNOU HODNOTOU

Ak ste sa rozhodli byť v Kúpeľoch Dudince darovať, ale máte pochybnosti, či vyberiete ten správny, máme pre vás riešenie – ponúkame možnosť zakúpenia darčkového poukazu na vami zvolenú sumu. Obdarovaný poukaz využije na svoj pobyt (aj na kú-

peľnú liečbu cez poisťovňu) alebo na služby počas pobytu s platnosťou jeden rok od jeho zakúpenia. Poukaz a istotu správneho výberu tak máte za pár minút!

ZAČIATOK ROKA S NAJNIŽŠÍMI DOPLATKAMI V SKUPINE B

Ak máte dlhodobé problémy alebo ste po operácii, poraďte sa s lekárom o tom, či máte nárok na kúpeľnú liečbu hradenú zdravotnou poisťovňou. Túto liečbu navrhuje obvodný alebo odborný lekár na základe zdravotného stavu pacienta. Na základe indikačnej skupiny, ktorú lekár uvedie na návrhu na kúpeľnú liečbu, bude liečba podľa platnej legislatívy zaradená do spôsobu úhrady typu „A“ (komplexná) alebo „B“ (príspevková). Ak sa chystáte absolvovať liečbu v skupine B, pri ktorej si hradí-

te ubytovanie a stravu, využite na to začiatok roka, vtedy sú ceny doplatkov najnižšie!

AKTUÁLNA PREVÁDZKA KÚPEĽOV

Ako liečebné zariadenie „v zelenom okrese“ v súčasnosti poskytujeme všetky služby stále iba ubytovaným hosťom počas kúpeľnej liečby alebo liečebných pobytov. Všetky naše prevádzky (vrátane wellness i vnútorného bazéna) naďalej fungujú a tešia sa na nových i verných klientov!



KRATŠÍ POBYT MEDICAL MINI

KRATŠÍ LIEČEBNÝ POBYT/VÍKEND
NA 3 NOCI S PLNOU PENZIOU
A 7 LIEČEBNÝMI PROCEDÚRAMI.

Cena od 191,25 €

(OSOBA/POBYT
V 2-LÔŽKOVEJ IZBE)

OBLÚBENÝ POBYT MEDICAL GOLD

NAJOBLÚBENEJŠIA LIEČEBNO-PREVENTÍVNA
KLASIKA OD 4 NOCÍ S PLNOU PENZIOU
A 3 PROCEDÚRAMI DENNE.

Cena od 53,55 €

(OSOBA/NOC
V 2-LÔŽKOVEJ IZBE)

Kúpele Dudince, a.s.

(liečebné domy Rubín a Smaragd a kúpeľný hotel Minerál)

Kúpeľná 106/3, 962 71 Dudince

rezervacie@kupeledudince.sk

tel. +421 45 550 44 44, 33 33

www.kupeledudince.sk

Kúpele Dudince



Čím potešiť tieto Vianoce seniorov?

Vybrať vhodný darček pre najstarších členov rodiny býva niekedy tvrdým orieškom. Čo darovať človeku, ktorý možno už všetko má, prípadne aj sám príbuzným tvrdí, že už nič nepotrebuje? Riad'te sa ich záľubami, prípadne akútnymi potrebami. Seniori väčšinou ocenia praktické darčeky.

Ak máte v rodine seniora, ktorý žije aktívnym spoločenským životom, prípadne stále ešte pracuje a rád cestuje, ideálnym darčekom pre neho by bol lístok do divadla, víkendový pobyt či poukážka na kúpeľnú procedúru. Ale keďže žijeme v turbulentných časoch, keď sa veci menia z týždňa na týždeň, treba si výber darčeka tento rok poriadne premyslieť. Podporiť môžete napríklad lokálnych výrobcov – keramiky, kožených produktov, ľanového oblečenia, interiérových doplnkov, kvalitných vín či prírodnej kozmetiky. Mnoho takýchto darčiek má aj svoj ekologický rozmer.

Darček ušitý na mieru

Sťažujú sa starí rodičia, že sa potrebujú viac hýbať na čerstvom

vzduchu? Niekedy sú tou správnou motiváciou paličky na nordic walking, prípadne termo bielizeň a ponožky z merino vlny. Darčekom, ktorý určite prinesie radosť, bude zarámovaná rodinná fotografia či vydarený obrázok od vnúčat. Z úplne opačnej oblasti sú technologické darčeky, niektorí možno ocenia merače krvného tlaku, tepu a hladiny cukru, monitory spánku či oxymetre, ktoré merajú nasýtenie krvi kyslíkom a sú integrované v inteligentných hodinkách.

Pre zdravie a pokojný spánok

Darčeky zo „zdravotníckeho súdka“ sú medzi seniormi všeobecne obľúbené pre praktickosť. S pribúdajúcimi rokmi rastú aj nároky na výživu, vhodným darčekom budú



teda určite vitamíny. Najmä v zimných mesiacoch je dôležité doplniť D3 v kombinácii s K2. Starší ľudia sa menej vystavujú slnečnému žiareniu, okrem toho majú zníženú schopnosť syntetizovať vitamín D – vo veku nad 65 rokov sa táto schopnosť znižuje až o 75 %. Zimomrávne osoby ocenia zase teplú deku – či už z pravého ovčieho rúna, ktoré v zime hreje a v lete chladí, alebo elektrickú deku. Tá produkuje teplo a má uvoľňujúce účinky na organizmus. Tiež pomá-

ha pri bolestiach chrbta alebo svalov. Praktickým darčekom môže byť aj nový matrac, fyzioterapeuti seniorom odporúčajú vyššie a skôr mäkkšie modely. Mnohí totiž v posteli trávajú veľa času a trápia ich zdravotné problémy ako bolesti chrbta a kĺbov či zhoršený krvný obeh. Na trhu nájdete aj matraxy, ktoré pôsobia proti vzniku dekubitov, prípadne, ak sa tento problém už objaví, dokážu od neho, spolu s ďalšou starostlivosťou, uľaviť.

(ssa), foto: adobe stock

Darujte dôvod tesiť sa



**FAMILY
FRIENDLY
HOTEL**

**Zľava 20%
na vybrané poukazy**

Platnosť poukazu 18 mesiacov

★ ★ ★ ★
PATINCE
FAMILY WELLNESS HOTEL & MARINA

Všetky informácie a podmienky na stránke
wellnesspatince.sk/darceková-poukazka/

MARINE KOLAGEN

Doplnok stravy so sladidlom

Drink

3 g
kolagénu
v dennej
dávke

a prírodnú
ovocnú
arómu

Mesačná
kúra

Vit. C

Mangán

Zinok

Meď



www.bio-medica.eu



**TIP NA
DARČEK**

Vitamín

K₂ + D₃ + Q₁₀

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



VÝŽIVOVÝ
DOPLNOK



K₂

D₃

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

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 odborník a konzultant z Centra liečby ochorení pohybového aparátu MUDr. Vladimír Hudec.

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 (príčinnú) 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 akého-

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

koľvek 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 %-nou 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 snímkovaní. Čo to znamená? Že terapia je úplne bezpečná a bez akýchkoľvek negatívnych účinkov spojených s jej používaním.

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

Takže je táto liečba naozaj bezpečná?

Ako odborník s viac ako 40-ročnou praxou môžem povedať, že áno. Chodia k nám pacienti,

ktorí už absolvovali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel také evidentné zlepšenie stavu kĺbov, ako po absolvovaní MBST tera-

pie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, 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 číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie, kde odborníci posúdia váš zdravotný stav a odporučia vhodnú terapiu.

„Tiež som si myslela, že je to zase reklamný ťah na ľudí. Veď sa s reklamou na rôzne tabletky a masťičky na kĺby všetci stretávame denne. Avšak mala som zničenú chrupavku v kolenách a lekár mi chcel vymeniť kĺb. Suseda túto terapiu skúsila a veľmi jej pomohla. Tiež ma na to prehovorila a vôbec neľutujem. Keď som o rok išla na kontrolu k lekárovi, tak mi povedal, že toto ešte nevidel. Artrózu som mala zlepšenú a nepotrebujem vymeniť kĺb.“

Vierka, 62r., Zvolen

Zažite s iClinic miliónové Vianoce



ROZDÁVAME
ZDARMA TEST
NA COVID-19

www.iclinic.sk

-1 000 €

OPERÁCIA OČÍ IBA ZA:

Relex	650 €	1 oko
Smile 3D	550 €	1 oko
Z-Lasik	995 €	1 oko
Premium		
Femto		
Z-Prelex		

Ako si užiť sviatky na pohodovej vlne

Predstavujú pre vás prichádzajúce sviatky pokoja a lásky nekonečný stres? Po tomto náročnom roku by práve Vianoce mali byť časom oddychu a rodinnej pohody v kruhu najbližších. Do Vianoc ostáva 15 dní, ktoré si viete rozdeliť a pripraviť sa na ne tak, aby ste sa vyhli nepríjemnostiam.

S úsmevom a bez stresu. Aj takto si viete užiť prichádzajúce Vianoce a čo najviac času venovať svojim blízkym. Vykúziť vianočnú atmosféru a potešiť celú svoju rodinu nie je jednoduchá úloha. Naopak, zahŕňa veľké množstvo drobností, ktoré treba nakúpiť, nachystať, pripraviť, upratať a navariť. Efektívne si naplánujte každý deň až do Štedrého dňa a sviatky sa budú niesť na pohodovej vlne.

Darčeky

Do Vianoc ostáva viac ako 2 týždne, čo je ideálny čas nakúpiť všetky darčeky v predstihu. Doma si vopred pripravte rozpočet, koľko chcete na prekvapenia pre milovaných minúť a snažte sa ho neprekročiť. Tento rok bol na financie v nejednej rodine náročný, preto si vyčleňte na darčeky len toľko, koľko si viete dovoliť a určite si na ne nepožičiavajte. Radšej drobnosť zo svojho ako veľký dar z predraženej pôžičky. Rovnako si napíšte presný zoznam želaní a do obchodu choďte pripravený s tým, že presne viete, čo potrebujete. Nekupujte nič, čo vám cvrkne do nosa! Čas a peniaze viete ušetriť aj tak, že darčeky nakúpite v pohodlí domova cez internet.

Upratovanie

Vianoce prídu, aj keď nebudete mať umyté všetky okná či vyčistený koberec v obývačke. Preto si povedzte, že ak to nestihnute teraz, urobíte to v januári a naozaj sa nič nestane. Ako sa vtipne zvykne hovoriť – na Vianoce chodí Ježiško, nie hygiena. :-). Rovnako zapojte do drobných prác aj ostatných členov rodiny a nenechávajte všetko na svojej hlave. Poupratujte preto len to najnutnejšie, aby ste sa cítili príjemne a do veľkých upratovaní sa pusťte pokojne inokedy.

Nákup

Naplniť chladničku všetkými tradičnými dobrotami je poriadna fuška. Veľký nákup si určite nenechávajte na poslednú chvíľu. Rozdeľte si ho tak, ako sa to hodí do vášho časového harmonogramu a nakupujte postupne. Už teraz si premyslite, čo bu-

dete variť a aké druhy sladkostí chcete pre rodinu pripraviť a napíšte si presný zoznam ingrediencií, ktoré potrebujete kúpiť. Trvanlivé potraviny ako zemiaky, olej, sterilizované zaváraniny, múku, cukor, orechy či čokoládu viete kúpiť v predstihu, aby ste sa vyhli dlhým radom v obchodoch. Tesne pred sviatkami vám potom stačí dokúpiť pár drobností a nestráviť v preplnenom obchode večnosť.

Pečenie

Čo môže byť lepšie ako vôňa domácich vianočných koláčikov? Trvanlivejšie pečivo si viete upiecť skôr, čím opäť ušetríte čas pred Vianocami. Medovníčky sú lepšie, ak sú upečené aspoň dva týždne pred Vianocami, pretože potrebujú čas na zmäknutie, takže to krásne stíhate. Cesto na linecké koláčiky si zasa môžete dopredu zamiesiť a zmraziť, potom vytiahnuť, keď budete mať čas na vykrajovanie, pečenie, zlepuvanie a zdobenie. Ostatné koláčiky pár dní pred sviatkami už zvládnete ľavou zadnou.

Varenie

Pripraviť niekoľkochodovú večeru pre celú rodinu dá gazdinke poriadne zabráť. Nebojte sa zveriť niektoré úlohy v kuchyni ostatným členom rodiny alebo aj deťom. Spoločnými silami vám to pôjde oveľa lepšie a bude vám veselšie. Čo ale môžete urobiť vopred, je navariť kapustnicu, ktorá bude na štedrovečernom stole ešte lepšia. Počas celých Vianoc sa snažte variť s rozumom tak, aby sa žiadne potraviny nevyhadzovali.

Stromček

Ak ste ešte nestihli vyzdobiť domácnosť z vonku, ale aj z vnútra, teraz je ten správny čas. To môže byť úlo-

ha pre mužských členov domácnosti. Naopak, ak netúžite po blikajúcich svetielkach na fasáde domu, aj minimalistická výzdoba napríklad v obývačke navodí teplo domova. Pánov poprosť, nech pár dní pred Štedrým dňom zabezpečia kúpu stromčeka, alebo nech ho vytiahnu z pivnice. Ozdoby môžete použiť pokojne aj tie z minulého roka, veď im nič nechýba. No a ozdobovanie nechajte na tých najmladších a vy na nich iba dohliadnite. Deti budú šťastné, že je stromček ozdobený podľa ich predstáv, aj keď s vašim dozorom.

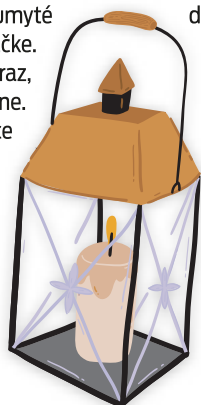
Pohľadnice a SMS

Patrite k milovníkom klasiky? Ešte stále je veľmi milé, ak rodine či kamarátom pošlete vianočnú pohľadnicu s originálnym vinšom k sviatkom a novému roku. Aj tie môžete poslať v dostatočnom predstihu, aby stihli včas doraziť k adresátovi. Aby ste si ušetrili námahu, kúpte v obchode pozdravy s vytlačeným textom, ktorý stačí podpísať a odniesť na poštu. Ak preferujete radšej vianočné SMS, stačí ich poslať priamo na Štedrý deň pri dobrej kávičke a koláčiku. Na internete nájdete množstvo vtipných veršikov, ktoré jednoducho prepošlete a určite potešia.

Vyložené nohy

Kvôli Vianociam nevynechávajte svoje denné rutiny, vďaka ktorým sa cítite dobre. Nič vám neutečie, ak si v pokoji vypijete rannú kávičku a prečítate si, čo je nové doma a vo svete. Vašu myseľ tieto rituály udržia v stabilnej rovine aj počas sviatočného chaosu. A navyše, ak si prácu rozdelíte na niekoľko dní tak, ako vám radíme, tak všetko bez problémov zvládnete a bude čas aj na vyložené nohy, dlhú prechádzku na čerstvom vzduchu či cvičenie. Veď sviatky sú aj o zrelaxovaní a čase strávenom s rodinou.

(ntl), foto: adobe stock



V liečbe artrózy kolena sa Slovensko posúva vpred mil'ovými krokmi

Cieľom liečby artrózy je záchrana kĺbu a snaha čo najviac oddialiť jeho výmenu, k čomu dopomôže aj moderná biologicky aktívna liečba.

Čo sa deje v kolennom kĺbe pri artróze?

Hlavnou príčinou vzniku artrózy kolena je postupná degradácia a úbytok kĺbovej chrupavky a meniskov. Chrupavka a menisky postupne strácajú svoju štruktúru, elasticitu a funkčnosť. Keďže ich funkciou je zabezpečovať minimálne vzájomné trenie a ochranu kostí pri ich vzájomnom pohybe, stratou tejto hlavnej funkcie chrupavky dochádza k postupnému zhoršeniu pohyblivosti kĺbu. K tomu sa postupne pridáva aj bolesť kĺbu. Artróza je degeneratívne ochorenie, ktoré môžeme správnu liečbu len spomaliť, avšak nie vyliečiť.

Pokračujúce poškodzovanie a stratu kĺbovej chrupavky a meniskov podporuje aj **rozvoj skrytého chronického degeneratívneho zápalu**. Práve tento skrytý prebiehajúci chronický zápal postihujúci chrupavku a menisky v kolene predstavuje vážny problém z pohľadu záchranu kĺbu, resp. oddialenia potreby jeho operácie alebo výmeny.

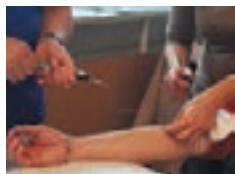
Skrytý degeneratívny zápal v kĺbe vážne ohrozuje úspech liečby artrózy.

Už vieme, že artróza kolena je spôsobená rozpadom a úbytkom kĺbovej chrupavky a menisku. To spôsobuje typické bolestivé príznaky pri pohybe kolena a rovnako tak aj jeho obmedzenú pohyblivosť. Čo je však vážnejší problém, o ktorom sa menej hovorí, je že za pokračujúcim rozpadom a úbytkom chrupavky a meniskov je **skrytý prebiehajúci chronický degeneratívny zápal v kĺbe**. Pri poškodení chrupavky sa v kĺbe rozvinie akútny zápal, pri ktorom sa do prostredia uvoľnia látky (mediátory zápalu), ktoré pomáhajú chrupavku hojiť. Krátkodobou je tento zápal pre chrupavku pozitívny, pretože sa snaží chrupavku obnoviť. Problém však je v samotnej chrupavke, ktorá má minimálnu až prakticky žiadnu regeneračnú a hojivú schopnosť. Keďže však poškodená chrupavka je neustále „dráždená“ aj pri bežnom pohybe kĺbu, zápalový proces, ktorý sa snaží chrupavku vyhojiť, sa predlžuje. Takto sa z akútneho (hojivého) zápalu postupne stáva zápal dlhodobý (chronický), ktorý je už pre chrupavku a menisky poškodzujúci. Dlhodobé zvýšené hladiny zápalových látok (mediátorov) v kĺbovej tekutine spôsobuje vážne patologické zmeny na chrupavke a meniskoch. Hlavnou látkou (mediátorom zápalu) v kĺbe je interleukín-6 (IL-6). Táto látka krátkodobou pôsobí hojivo, ale dlhodobou deštruktívne. Práve dlhodobé zvýšené hodnoty interleukínu-6 v kĺbe premieňajú „dobré“ kostné bunky (osteoblasty) na „zlé“ bunky (osteoklasty), ktoré aktívne rozrušujú kostné tkanivo a chrupavku a menisky, čím dochádza k jej úbytku. Strata chrupavky opäť vedie k ďalšej produkcii interleukínu-6 a ten zas podporuje ďalší rozpad chrupavky a meniskov. Je to začarovaný kruh chronického degeneratívneho zápalu, ktorý, navyše, prebieha úplne skryto. Pokiaľ vhodnou liečbou nezastavíme tento skrytý degeneratívny zápal v kĺbe, nepodari sa nám dostatočne spomaliť rozvoj artrózy a tým skôr bude potrebná operácia alebo výmena kĺbu.

Cieľom liečby artrózy je záchrana kĺbu a snaha čo najviac oddialiť výmenu kĺbu.

Artróza kolena je dlhodobé progresívne degeneratívne ochorenie kĺbu, ktoré nie je možné zvrátiť. Jedinou snahou nám tak ostáva významne spomaliť, ideálne zastaviť progresiu tohoto ochorenia. Cieľom liečby je čo najdlhšie zachovať maximálnu možnú funkčnosť kĺbu a čo najviac

Stručný popis aplikácie Xerthra PRF



Odber krvi pacientovi



Centrifúga – oddelenie



Izolácia fibrínu



Intraartikulárna aplikácia pacientovi

oddialiť jeho operáciu alebo výmenu. Akýkoľvek chirurgický zásah do kĺbu totiž so sebou prináša riziká a veľmi závisí od skúseností operátora, aký bude konečný výsledok. Treba však objektívne povedať, že nie sú ojedinelé aj reoperácie kĺbu. Pozrime sa však na to, ako môžeme svojmu kolenu predĺžiť čas do prípadnej operácie a teda významne predĺžiť jeho „životnosť“. Odpoveď na túto otázku sa nachádza práve **v potlačení, respektíve v úplnom odstránení už spomenutého skrytého chronického degeneratívneho zápalu chrupavky a meniskov. Ten je hlavným nepriateľom liečby artrózy kolena.**

XERTHRA PRF a CHONDRO-HYAL je moderná a overená kombinácia, potláčajúca skrytý degeneratívny zápal chrupavky v liečbe artrózy kolena.

Na Slovensku sa v tomto roku podarilo zaregistrovať dva inovatívne moderné produkty, ktoré zásadne menia prístup k injekčnej intraartikulárnej (vnútrokĺbovej) liečbe artrózy kolena. Pokiaľ sa doterajšie bežne dostupné produkty na trhu s obsahom kolagénu alebo kyseliny hyalurónovej zameriavali hlavne na zmiernenie bolesti a zlepšenie „premazania“ kĺbu, spomenuté moderné zdravotnícke pomôcky XERTHRA PRF a CHONDRO-HYAL posúvajú liečbu o ďalší míľnik vpred. Táto kombinácia v sebe spája nielen zlepšenie hybnosti kolena, zmiernenie bolestivosti pri pohybe, ale priamo a klinicky preukázateľne odstraňuje skrytý chronický degeneratívny zápal chrupavky a menisku v kĺbe. Tým prispieva k určitej regenerácii kĺbových štruktúr a dáva šancu na významné predĺženie funkčnosti kĺbu resp. oddialeniu potreby jeho operácie alebo výmeny.

XERTHRA PRF je moderný autológný krvný derivát na báze fibrínu, ktorý sa získava priamo z ľudskej krvi pacienta.

Ide o jednoduchú a krátku procedúru, ktorá sa robí priamo v ambulancii. Z krvi pacienta získame malý objem fibrinovej plazmy s veľmi vysokou koncentráciou hojivých cytokínov z krvných doštičiek, ktoré sú „prichytené“ a živé vo fibrinovej sieti. Po priamej injekčnej aplikácii do postihnutého kĺbu sa fibrínový derivát „nalepí“ na poškodenú chrupavku a meniskus a kontinuálne uvoľňuje do poškodených miest tieto hojivé cytokíny. Samotné cytokíny významne utlmujú účinok zápalových markerov (látok), ktoré sú zodpovedné za chronický zápal a degradáciu chrupavky. Vďaka tomu, že sú krvné doštičky v Xerthre „viazané“ vo fibrinovej sieti, je ich pôsobenie v kĺbe výrazne dlhšie, a preto postačuje obvykle iba jedna injekcia na obdobie minimálne 6 mesiacov. Vnútrokĺbová injekčná aplikácia autológneho krvného derivátu XERTHRA PRF tak prispieva k zásadnému zlepšeniu priebehu artrózy kolena. Naviac, fibrínová vlákna na seba viažu kolagén prítomný v kĺbe, tým podporuje jeho lepšie „premazanie“.

CHONDRO-HYAL je moderné duálne viskoprotektívum s protizápalovým účinkom.

Ide o modernú kombinovanú injekciu, ktorá obsahuje chondroitín sulfát a kyselinu hyalurónovú. Chondroitín sulfát je látka, ktorá sa priamo budováva do chrupavky, a preto je pre ňu z pohľadu výživy dôležitá, čím prispieva aj k jej obnove. Chondroitín sulfát má okrem toho aj priamy protizápalový účinok na tkanivá a kĺbové štruktúry, preto je jednoznačne celkovým prínosom do liečby artrózy. Kyselina hyalurónová obsiahnutá v prípravku CHONDRO-HYAL má overený „mazací“ účinok na kĺbové plochy a zároveň dodáva do kĺbu potrebný objem vnútrokĺbovej tekutiny. Klinické skúšanie kombinácie chondroitín sulfátu a kyseliny hyalurónovej v jednej injekcii do kolena, ktoré sa realizovalo u pacientov s artrózou v roku 2012 vo Francúzsku, prinieslo pomerne prevratný výsledok. Nielenže pacienti pocítili výraznú úľavu od bolesti a zlepšenie pohyblivosti kolena, ale došlo aj takmer k úplnému odstráneniu chronického zápalu v kĺbe. Zápalový marker (látka) interleukín-6 (IL-6), ktorý deštruuje chrupavku a meniskus, sa po podaní tejto kombinácie podarilo eliminovať o 97 % a tento stav pretrval ešte najmenej tri mesiace po podaní injekcie. To znamená, že kombinácia obsiahnutá v injekcii CHONDRO-HYAL dokáže významne predĺžiť životnosť chrupavky, meniskov, prípadne aj iných kĺbových štruktúr. Tým prispieva k oddialeniu možnej operácie alebo výmeny kĺbu.

Oba preparáty, XERTHRA PRF aj CHONDRO-HYAL je možné bezpečne aplikovať v rovnakom čase do kolena, je ich možné spolu kombinovať. Každý z nich významnou mierou dokáže zmierniť až takmer úplne odstrániť skrytý prebiehajúci chronický degeneratívny zápal. Navyše, kĺbová chrupavka bude vyživovaná a kĺb aj dostatočne „premazaný“.

Vďaka uvedeniu na trh tejto liečebnej kombinácie XERTHRA PRF + CHONDRO-HYAL sa Slovensko mil'ovými krokmi posúva vpred v praktickej a dostupnej injekčnej liečbe artrózy kolena (prípadne iných kĺbov).

Liečba touto kombináciou je dostupná na vybraných ortopedických pracoviskách. Jedným z prvých je traumatologicko-ortopedická ambulancia ORTOINOVA v Bratislave (www.ortoinova.sk), kde s touto kombináciou majú už pomerne rozsiahle a dobré skúsenosti. Odporúčam pacientom, ktorí hľadajú účinnú pomoc a záchranu svojho kolena, aby sa informovali u svojho lekára, či uvedená liečba je u nich vhodná.

Článok odborne pripravil
MUDr. Tomáš Horňák
ortopéd



NOVINKA

ZACHRÁŇTE SI KOLENO! ODDIALTE JEHO OPERÁCIU ALEBO VÝMENU modernou kombináciou biologickej liečby fibrínovým derivátom a duálneho viskoprotektíva



Autológný injekčný krvný derivát fibrínu s vysokou koncentráciou hojivých cytokínov pre intenzívne hojenie chrupavky a menisku

Duálna viskoprotektívna injekcia s protizápalovým a „mazacím“ účinkom pre odstránenie zápalu v kĺbe, zlepšenie pohyblivosti a úľavu od bolesti kolena

1x aplikácia
na 6-12 mesiacov

Viac informácií na www.ortoinova.sk alebo sa spýtajte svojho lekára – ortopéda.
e-mail: info@pharco.sk / tel.: 0948 395 168

pharco
inovatívne produkty pre zdravie

Xerthra iPRF a CHONDRO-HYAL
sú registrované zdravotnícke pomôcky



Vianočné maškrtenie (pre 0-99 r.)

Na Vianoce sa najviac tešia pravdepodobne naši najmenší. Inšpirujte sa hravými nápadmi na raňajky či sladké obedy. Hovorí sa, že s jedlom sa nemá hrať, ale prečo by ste sa mali pripraviť o toľko zábavy práve pred Vianocami? :-)



Pomarančový sob vybaví aj dennú dávku vitamínov.



Nechajte aj deti tvoriť, napríklad tieto uhorkové stromčeky.



Snehuliaci z pusíniek rozveselia každú misu koláčikov.



Kokosové mafiny ozdobené ako malé venčeky.



Palacinkového Santa Clausa zvládnú vyrobiť aj deti.



Jahôdkový Mikulášovia so šľahačkou ako sladká bodka.

BENU+Lekáreň

Urobte niečo pre seba



Vianoce s BENU

**HRAJTE o 3x DARČEKOVÉ
POUKÁŽKY BENU****

**-99%
na 2. lacnejší
produkt**

**Kúpte 2 produkty Skincode
a druhý dostanete s 99%
zľavou**

Vo vybraných lekárňach BENU.
Akcia sa nevzťahuje na promo balenia.
Kozmetické výrobky.

**Centrum pre ženy tbl 60+30
NAVIAC
Centrum pre mužov tbl
60+30 NAVIAC**

Výživový doplnok Centrum pre ženy/pre
mužov s vitamínmi, minerálmi a stopovými
prvkami špeciálne vytvorený pre ženy/mužov.

€19⁴⁹

**Tlakomer
Microlife BP A2
Accurate NEW
s adaptérom**

Plnoautomatický tlakomer s manžetou s me-
raním na rameno, vybavený PAD technológiou
pre včasné rozpoznanie arytmií srdca. Klinicky
overená presnosť, pamäť na 30 meraní. Zdravot-
nícka pomôcka.

€32⁹⁹

pôvodná cena 37,49 €

**GS Condro DIAMANT tbl.
100+50**

Dvojnásobná sila GS Condro® DIAMANT: to
najlepšie z profesionálnej starostlivosti o kĺby.
1600 mg glukozamín sulfátu v dennej dávke
a DIAMANT FORTESCIN®. Vitamín C pre tvorbu
kolagénovej siete chrupaviek a meniskov.
Výživový doplnok.

€25⁵⁹

pôvodná cena 29,99 €



**Pri kúpe 2 balení Femibion® 3
Dojčenie ZĽAVA 5 €**

Zľava sa vzťahuje aj na kúpu 2 ks Femibion® 1
Plánovanie a prvé týždne tehotenstva
až do konca 12. týždňa a 2 ks Femibion® 2
Tehotenstvo od 13. týždňa až do pôrodu.
Výživové doplnky.



**LIVSANE Podpora mužskej
erekcie 100 kapsúl, teraz 1+1
zadarmo**

Jedinečné zloženie prípravku LIVSANE
AKTÍVNY MUŽ spĺňa špecifické požiadavky na
výživu u mužov, ktorí trpia cievnou erektilnou
dysfunkciou a zvlášť pokrýva zvýšenú potrebu
mikroživín pre uvedené použitie. Výživový
doplnok.



CEMIO Kamzík cps. 120

Švajčiarsky originál na KĽBY, VÁZY a ŠLACHY.
Kolagény v prírodzenej forme: kolagén
typu I ako hlavná súčasť väzov, šliach a kože.
Kolagén typu II, obsiahnutý v kĺbovej
chrupavke. Vitamín C ako podpora tvorby
vlastného kolagénu pre správnu funkciu
kĺbových chrupaviek. Výživový doplnok.

€26²⁹

pôvodná cena 29,99 €



**TEREZIA Hliva
s rakytníkovým olejom cps.
120 + Vitamín C cps. 60**

Darujte vianočný balíček na podporu imunity,
ktorý obsahuje dvojmesačné balenie hlivy
s rakytníkovým olejom a mesačné balenie
vitamínu C z prírodných zdrojov ako sú šípky,
acerola a rakytník. Limitovaná edícia. Výživový
doplnok.

€18¹⁹

pôvodná cena 19,69 €



CEMIO RED3 cps. 90

Nová generácia v starostlivosti o prostatu,
potenciu a vitalitu.
Tri účinky v jednej kapsule denne. Slivka africká
a ľan siaty podporujú zdravie prostaty, maca
podporuje sexuálne zdravie a fyzickú kondíciu,
sibírsky ženšen podporuje vitalitu. Výživový
doplnok.

€23⁵⁹

pôvodná cena 27,69 €



**PHARMATON®
GERIAVIT 100 kapsúl**

Vyvážená kombinácia vitamínov, minerálov
a ženšenového výťažku G115®. V akcii taktiež
PHARMATON® GERIAVIT 30 kapsúl a MAN
ENERGY 30+ & PHARMATON® WOMAN
ENERGY 30+ obsahujúce 18 dôležitých
vitamínov a minerálov - špeciálne zloženie,
ktoré zodpovedá špecifickým potrebám
mužského/ženského organizmu. Výživové
doplnky.

€27⁴⁹

pôvodná cena 32,09 €



**Nicorette® Spray s príchutou
lesného ovocia 1 mg/
dávka, orálna roztoková
aerodisperzia, Nicorette®
Spray 1 mg/dávka, orálna
roztoková aerodisperzia**
Orálne roztokové aerodisperzie obsahujú
nikotín a sú určené na podanie do úst*.
Potláčajú chuť na cigarety už po 30 sekundách
po použití dvoch dávok.

€19⁶⁹

pôvodná cena 21,19 €



**LIVSANE
Podpora pre
zdravé vlasy
a nechty cps 1x60 ks**

Výživový doplnok s obsahom vitamínov
a minerálov na podporu zdravých vlasov
a nechtov. Biotín, selén a zinok prispievajú
k udržiavaniu zdravých vlasov. Selén a zinok
prispievajú k udržiavaniu zdravých nechtov.
Neobsahuje lepek ani laktózu. Vhodné pre
vegetariánov a vegánov.

€4⁹⁹

pôvodná cena 5,99 €



**LIVSANE Podpora pre zdravé
oči cps 1x30 ks**

Výživový doplnok s vitamínmi, zinkom,
luteínom a zeaxantínom.
Produkt je vhodný pre vegetariánov
a vegánov. Bez gluténu a laktózy.

€4⁹⁹

pôvodná cena 5,99 €

** Súťaž sa môže zúčastniť zákazník kúpou akýchkoľvek produktov z vianočnej ponuky BENU nad 10 €. Následne vyplíše svoje meno a kontakt na účtenku a vhodí ju do žrebovacieho urnu v lekárni. Štatút súťaže na vyžiadanie od personálu lekárne. Súťaž je platná v každej lekárni BENU okrem BENU SK 20, s.r.o. filiálka ObzS č. 74, 065 45 Plánica a BENU SK 77, s.r.o. Pribylínska 2/A, 831 04 Bratislava.

Aby vás nič nezaskočilo...

Vianoce sú sviatky pokoja a mieru. Ani v tomto období sa však ľuďom nevyhýbajú rôzne úrazy a nehody. Ktoré sú tie najčastejšie a ako pri nich podať prvú pomoc?

Podľa štatistiky jednej zo slovenských poisťovní, medzi tradičné vianočné úrazy patria popáleniny v súvislosti s manipuláciou s pyrotechnikou a tiež popáleniny spôsobené pri pečení vianočných jedál a príprave slávnostnej večere. Základným pravidlom je okamžité chladenie rany studenou vodou, aspoň 20 minút. Určite sa vyhnite chladeniu ľadom či babským radám tipu maslo.

Ak si rozsah zranení vyžaduje ošetrovanie na pohotovosti, po skončení chladenia ranu prikryte obväzom alebo čistou tkaninou. Použiť môžete aj potravinársku fóliu z kuchyne. Kedy sú popáleniny životu nebezpečné? Pri deťoch je to popálenina väčšia ako plocha dvoch dlaní, u dospelých zase plocha väčšia ako päť dlaní.

Porezaný prst

Kuchyňa je miestom, kde v domácnosti dochádza najčastejšie k úrazom. Okrem popálenín sa v súvislosti s prípravou je-

dál stretávame aj s reznými ranami. Príčinou malých aj veľkých krvavých drám býva zlá alebo nepozorná manipulácia s nožom, nožnicami a inými ostrými predmetmi. Prvá pomoc spočíva v zastavení krvácania tlakom v rane (holou rukou alebo obväzom).

Pri veľkej rane tlačte okraje rany k sebe. Určite si do nej nelejte alkohol, dezinfekciu použite len na okraje. Na ranu priložte tlakový obväz. Pri odrezaných kúskoch bruška prstov sa v rámci hojenia osvedčili vlhké terapeutické krytia. Kedy je potrebné vyhľadať lekársku pomoc? Pri väčších a hlbokých rezných ranách, ktoré majú okraje ďaleko od seba alebo pri masívnejšom krvácaní.



Zaseknutá kosť v krku

Kosť v krku nepatrí k nebezpečným a život ohrozujúcim stavom, rozhodne však k tým nepríjemnejším. Podľa istého prieskumu má s touto vianočnou nehodou skúsenosť až 60 % z nás. K zapichnutiu najčastejšie dochádza v oblasti koreňa jazyka, hltana a krčných mandlí.

Ako podať prvú pomoc v tomto prípade? V prvom rade nepanikárte

a zamerajte sa na zistenie, kde presne sa kosť nachádza. Nesnažte sa ju vytiahnuť rukou alebo pinzetou, mohli by ste vyvolať zvracanie. Skúste zjesť kúsok striedky chleba alebo varený zemiak, kosť by sa do nich mala zapichnúť a prejsť do žalúdka. Niekedy postačí vypíť pohár vody alebo len niekoľko desiatok minút počkať, kým sa nepríjemný pocit stratí – cudzie teleso sa najčastejšie uvoľní samo.

(ssa), foto: adobe stock





ensana

Vianočná zľava
15%

Darujte zdravie, relax a pohodu

Piešťany
Ensana Health Spa Hotels

Platí pri rezervácii do 22.12.2020 na vybrané pobyty až do 22.12.2021
Kontakt a rezervácie: +421 33 775 9976, res.pn@sk.ensanahotels.com
ensanahotels.com/piestany

POMÔŽTE NÁM POMÁHAŤ

všetkým, ktorí sa ocitli v náročnej situácii.



IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých



Krízová
linka pomoci

www.dobralinka.sk



„neviem ako
ďalej“



IPčko
občianske združenie

Prispieť môžete

od 1.12.2020 do 31.1.2021

v lekárňach označených logom



PARTNER
VAŠ RODINNÝ LEKÁRNIK

Nákupom
vybraného produktu
darujete
10 centov
na pomoc ľuďom
v náročnej situácii.



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 elektroterapia, 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, stavy 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 kĺbov
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
	Odumieranie 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

**NIELEN
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

DARUJTE ZDRAVIE OD GS A POŠLITE TAK VITAMÍNY DO DOMOVOV PRE SENIOROV

Tento rok nám všetkým pripomenul, že zdravie je to najdôležitejšie, čo máme. Uvedomili sme si, ako je dôležité pomáhať. Možno niektorí z nás, v nadväznosti na udalosti posledných mesiacov, začali myslieť na tých najzraniteľnejších, ktorých vo svojom okolí máme, na naše babičky, deduškov a ostatných seniorov. **Spoločnosť GS sa rozhodla pomôcť s vami.**

Darujte zdravie, rovno dvakrát!

Nákupom luxusného vianočného balenia prípravku GS, získate možnosť poslať vitamíny do domovov pre seniorov. Stačí zadať kód z vnútornej strany obalu na webovej stránke www.darujemgs.sk. Zo zoznamu domovov pre seniorov si môžete vybrať ten, ktorý je vo vašom meste alebo kraji. Vybrať si môžete aj ten, ktorý je vášmu srdcu najbližší. **GS za vás pošle vitamíny práve do vami zvoleného domova pre seniorov.**

DARUJTE DIAMANTOVÚ SILU PRE KLBY

Ideálny vianočný darček pre vašich rodičov, babičku alebo dedka? Jednoznačne **GS Condro DIAMANT** - už viac ako 20 rokov pomáha v starostlivosti o klby, väzy aj šlachy, a to vďaka najvyššej dávke glukosamín sulfátu v kvalite Clini-Q s aescínom a vitamínom C, ktorý prispieva k tvorbe kolagénnej siete klbových chrupaviek. Mimoriadny účinok GS Condro bol preukázaný klinickou štúdiou Reumatologického ústavu. Doprajte svojim blízkym to najlepšie pre ich klby!



výživový doplnok

NEUSPOKOJTE SA S BEŽNÝM MULTIVITAMÍNOM, BUDETE CHCIEŤ EXTRA SILNÝ, EXTRA ÚČINNÝ GS EXTRA STRONG MULTIVITAMÍN

Zvoľte pre svojich blízkych dokonalý darček - **GS Extra Strong Multivitamin**, obsahujúci komplexné a 100% vyvážené zloženie vitamínov, minerálov a ďalších aktívnych látok vyvinuté podľa najnovších poznatkov vedy a výskumu. Obsahuje unikátny STRONG KOMPLEX - extra dávka vitamínu C, luteínu, Activínu®, echinacey. Účinná kombinácia extra dávky vitamínu C a echinacey na podporu imunity celej rodiny. Navyše Activín® - výťažok zo semien vínnej révy, ktorý prispieva k udržiavaniu dobrého stavu ciev. Doprajte si poriadnu porciu imunity a to všetko iba v 1 tablete denne.



výživový doplnok



DOPRAJTE SVOJMU SRDCU PORIADNU PORCIU ZDRAVIA KAŽDÝ DEŇ

Darujte **GS Omega 3 CITRUS** prípravok, obsahujúci veľmi dôležitý vitamín D3 pre podporu imunity a vyvážené množstvo najdôležitejších nenasýtených mastných kyselín - EPA a DHA - v kapsule, ktoré v dávke aspoň 250 mg denne pomáhajú udržiavať zdravé srdce. GS Omega 3 CITRUS dodáva vášmu telu ich optimálne, potrebné množstvo, a to navyše v prirodzenej forme tzv. triglyceridov, ktoré sú až o 50% lepšie vstrebateľné a pre organizmus využiteľné ako často používané polosyntetické etylestery. Kapsule sú 100% prírodného pôvodu a s príjemnou citrónovou chuťou.



výživový doplnok

Už 20 rokov je poslaním spoločnosti GS pomáhať a mať radosť z toho, že ich užívatelia sú zdraví. Teraz je ten najlepší čas, spoločne pomôcť tým najzraniteľnejším a odvdáčiť sa im za to, s akou láskou a starostlivosťou vychovali našich rodičov i nás. Urobme spolu svet lepším!

Bábovka mäkká ako obláčik

Potrebuje:

- 4 vajcia
- 20 dkg práškového cukru
- 20 dkg polohrubej múky
 - 1 dcl vlažnej vody
 - 1 dcl oleja
- 1 vanilkový cukor
- 1/2 prášku do pečiva

Postup:

Žĺtky vymiešame s práškovým a vanilkovým cukrom do peny. Olej zmiešame s vlažnou vodou a pridáme k žĺtkom. Vyšľaháme tuhý sneh. Následne zmiešame múku s práškom do pečiva. Postupne k žĺtkom s olejom a vodou pridávame múku a sneh. Pár lyžíc odoberieme, k nim pridáme kakao a na záver prilejeme do formy ku zvyšku cesta. Prehrabneme vidličkou, aby sme vytvorili mramorový efekt. Pečieme 20-25 minút v rúre predohriatej na 180 °C.



Vianočné miesto zvané Gothál

Dostupné v e-shope
www.gothal.sk/poukazky

Uvažujete, čím tieto Vianoce obdarovať vašich blízkych? Darujte im jedinečné zážitky a relax v Gothale a potešte ich po náročnom roku oddychom v nádhernom prostredí.

Práve rezort Gothál v Liptovskej Osade je ideálnym miestom, kde sa môžu okúpať, zšportovať si, zrelaxovať, zažiť kopec zábavy a hier, a to všetko pohodlne na jednom mieste.

Výnimočný multifunkčný areál rodinného typu

Rezort Gothál sa nachádza v obci Liptovská Osada, v atraktívnej lokalite na rozhraní Veľkej Fatry a Nízkyh Tatier, iba 12 kilometrov od Donovál, len 2,5 hod. od Bratislavy. Na jednom mieste tu nájdete najmodernejší veľkorysý Vodný svet s tromi bazénmi, wellness s tromi saunami, masáže, beauty a relax služby, ako aj športové aktivity – fitness s lezeckou stenou, tenis, bedminton, workout ihrisko, bowling, golfový trenažér, požičovníu elektrobicyklov či neďalekú ferratu. Dve veže, jediná ferratu na Liptove.

Rodinné zameranie

Gothál kladie dôraz na rodiny s deťmi a na najmenších návštevníkov, pre ktorých je pripravený detský kútik s rozlohou viac ako 100 m² a detský hrad v blízkosti detského bazéna. K tomu dve vonkajšie detské ihriská s preliezačkami a atrakciami od výmyslu sveta, atraktívne animačné programy s maskotom Rysom Norysom pre rodiny s deťmi počas víkendov a prázdnin.

Štýlové ubytovanie a skvelá kuchyňa

Čaro pobytu umocní ubytovanie v štýlových a plne komfortne vybavených liptovských chalupách, inšpirovaných tradičnou ľudovou architektúrou, v priestraných apartmánoch, alebo v útulných izbách rôznych veľkostí novootvorených penziónoch. Gastronomickou dominantou Gothálu je Koliba Liptov, najväčšia koliba na Liptove, ktorá ponúka poctivo, po domácky pripravované tradičné slovenské špeciality a uhostí aj firemné podujatia či rodinné oslavy. Obrovské možnosti aktivít v areáli rezortu a jeho okolí lákajú do Gothálu aj firemnú klientelu. Kongresy, konferencie, teambuildingy, školenia či kultúrne podujatia nájdú ideálne zázemie v novootvorenom multifunkčnom Kongresovom centre Tis.

Darčkové poukážky

- * Zážitok a oddych sú ideálny darček, ktorý poteší každého.
- * V e-shope je na výber 11 druhov poukážok, na svoje si príde každý, bez ohľadu na to, čo obdarovaný preferuje.
- * K dispozícii sú rôzne druhy pobytových voucherov – pre milovníkov liptovskej gastronómie, výhodné rodinné pobyty, špeciálne poukážky pre rodičov a myslieť sme aj na tých, ktorí sa chcú prísť len okúpať a užiť si bazény Vodného sveta a wellness.
- * Ak neviete, ktorá poukážka by potešila najviac, máme jednoduché riešenie: V ponuke sú aj poukážky v rôznej finančnej hodnote, ktoré sa dajú v Gothale uplatniť na ubytovacie služby, využitie bazénov či wellness, prípadne reštauračné služby.
- * **Výhody darčkových poukážok:**
 - * Netreba nikam chodiť, všetko vybavíte z pohodlia domova cez počítač či smartfón na pár klikov.
 - * Darčková poukážka vám obratom príde do mailu a môžete si ju vytlačiť alebo preposlať obdarovanému.
 - * Darček máte vybavený na počkanie, netreba čakať na kuriéra a strachovať sa, či vám ho stihnú doručiť do Vianoc. Vhodný tip aj pre tých, ktorí riešia darčeky na poslednú chvíľu.
 - * Výhoda čerpania v tomto neistom období – poukážky je možné využiť až do konca roka 2021.



Detský bazén s detským hradom



Plavecký bazén 25 m, relaxačný bazén a Aqua bar



Floating – jedinečná simulácia Mŕtveho mora



Tradičné slovenské špeciality v Kolibe Liptov



Masáže, solárium, manikúra a pedikúra

GOTHAL
Liptovská Osada

Oddychujte aktívne

**JEDINEČNÝ, SLOVENSKÝ DARČEK
POD STROMČEK**

Darčkovú poukážku do Gothálu
kúpite jednoducho na webe
a dostanete ju e-mailom.
Objednávajú na
www.gothal.sk



Ubytovanie v čarovných slovenských chalupách



Wellness – fínska sauna, parná sauna a sanárium

Wobenzym®

*Darček,
ktorý poteší
a pomáha*



**Kozmetický balíček
Yves Rocher**

ku každému baleniu lieku
Wobenzym 800 tbl.



Posilňuje oslabenú
imunitu.



Urýchľuje hojenie po
úrazoch a operáciách.



Pôsobí proti opuchom
a zápalom kĺbov.

Výber kozmetického balíčka podľa aktuálnej dostupnosti v lekárni.

Akcia platí od 1. 11. do 31. 12. 2020 alebo do vydania zásob.

Wobenzym je tradičný liek z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Starostlivo čítajte písomnú informáciu pre používateľov. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika.