



## BÝVA VAŠE DIEŤA ČASTO CHORÉ? DAJTE MU...

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR poradcovia!

„Zase berie antibiotiká. Neustále má soplíky. Nemá žiadnu imunitu. Bola v škôlke necelý týždeň a už je zase chorá“. Verte či nie, otázky tohto typu sa na našej Infolinke opakujú prakticky denne a ich počet neustále narastá. To ma aj podnietilo k napísaniu dnešného príspevku, v ktorom sa chcem na problematiku detskej „bežnej“ chorobnosti pozrieť trochu do hĺbky. Aj keď ide o otázky na prvý pohľad vcelku jednoduché a rodičia očakávajú „rýchle a jednoduché“ riešenie, až také jednoduché to nie je a je dobré niektoré súvislosti objasniť. Detský vek je špecifický a týka sa to aj imunitného systému a obranyschopnosti voči chorobám. Tak sa pozrime, ako tá detská imunita vlastne „funguje“.

### Kým sme ešte v mamkinom brušku

Tak ako všetko v našom tele aj imunitný systém dieťaťa je značne ovplyvnený genetickou výbavou získanou od rodičov. Už počas tehotenstva dochádza k budovaniu jeho základov čo úzko súvisí s imunitným systémom matky. Isto viete, že imunitný systém je úzko prepojený s ďalšími systémami v našom tele, hlavne nervovým a hormonálnym (endokrinným). Keďže oba tieto systémy počas tehotenstva prekonávajú síce normálne a prirodzené, ale predsa len veľké zmeny, ak prežívate tehotenstvo vo fyzickej a psychickej pohode, vplývate tým aj na svoj imunitný systém a vývoj imunity plodu. V tomto období zohráva dôležitú úlohu aj životospráva. Fajčenie, alkohol, drogy, stres majú dokázateľne škodlivé účinky. Ak sa v rodine vyskytujú alergie, a tie môžu byť rôznorodé, je dôležité prispôbiť týmto okolnostiam aj stravu budúcej mamičky. Najrizikovejšie obdobia kedy by mohlo dôjsť k senzibilizácii plodu sú hlavne medzi štvrtým až siedmym mesiacom tehotenstva. V znížení rizika vzniku alergií u novorodencov môžu významne napomôcť už počas tehotenstva, a obzvlášť v jeho poslednej tretine (ale aj počas dojčenia) probiotické baktérie. Hold, nie je ale probiotikum ako probiotikum. Výnimočná kombinácia 12 druhov starostlivo vyselektovaných probiotických kmeňov v **Probiotic12** zabezpečuje rôznorodé ovplyvnenie celého imunitného systému (každý kmeň má totiž iné účinky, ktoré sa od-

lišujú aj podľa veku prijímateľa, a preto nie je možné účinnosť probiotík zovšeobecňovať). Navyše kombinácia s prebiotikom (baktérie sú predsa živé a potrebujú aj niečo „jesť“) zabezpečuje optimálne podmienky pre ich množenie. Skutočné prežívanie (nielen proklamované „na papieri“, ale skutočne laboratórne potvrdené) zabezpečuje patentovaná mikrokapsula, ktorá chráni živé baktérie pred najväčšími nástrahami tráviaceho systému – žalúdočnou kyselinou a žlčovými kyselinami. Probiotic12 ako kombinované potencované symbiotikum je teda so svojimi vlastnosťami jedným z najkvalitnejších probiotických doplnkov vôbec.

### Keď sme sa narodili

Už v období medzi 20. až 30. týždňom tehotenstva začína imunitný systém plodu vytvárať protilátky – imunoglobulíny. Ich množstvo je však minimálne a nepostačuje na adekvátnu ochranu v období po pôrode. Obranu voči mikroorganizmom mu poskytnú prenesené, materské protilátky, ktoré počas tehotenstva prestúpili do plodu cez placentu. Ich množstvo je mimoriadne vysoké, vyššie ako u dospelého človeka, a tak je obranyschopnosť malého človečička v období po pôrode zabezpečená. Pretrvávajú však v tele novorodenca len krátke obdobie, približne 3 až 9 mesiacov, ale už od druhého mesiaca veku ich množstvo klesá výrazne pod účinnú hranicu. Postupne



si imunitný systém dieťaťa začína vytvárať vlastné protilátky ako odzvu na stretnutia s rôznymi mikroorganizmami a inými látkami, ktoré voláme antigény. Pre každý z týchto antigénov, a tých sú milióny, sa vytvorí osobitý druh protilátky. Tento proces tvorby imunoglobulínov však „chvíľu“ trvá. Množstvo protilátok u jednoročného dieťaťa je v porovnaní s množstvom u dospelého človeka ani nie polovičné. Až vo veku asi 10 rokov si už dieťa vytvorí také množstvo protilátok, aké má dospelý človek. Novorodencovi okrem nedostatku protilátok chýba i dostatočné množstvo špecificky obranných bielych krviniek, ktoré navyše nevykazujú takú vysokú obrannú aktivitu ako u dospelého človeka. Biele krvinky sa vytvárajú v kostnej dreni, krvi a slezine plodu od 12. týždňa tehotenstva. Podobne ako pri protilátkach je ich množstvo na začiatku nepatrné, ale postupne stúpa a vznikajú i ďalšie druhy obranných buniek. S vývinom plodu sa postupne zvyšuje aj ich obranná aktivita. Niektoré z týchto buniek sú plne funkčné už po pôrode novorodenca. Prečo sú teda vlastne naši drobčekovia v prvých mesiacoch života tak často „chorí“? Medzi 3. až 6. mesiacom vrcholí obdobie prechodnej nedostatočnosti imunitného systému. Výrazne klesá hladina materských protilátok a vlastné sa ešte netvoria v dostatočnom množstve, aj špecifické biele krvinky ešte nie sú plne aktívne. Preto dieťa v prvom roku života tak ľahko podľahne akkoľvek nákaze.



Nemusíme ani prekurovať naše byty len aby sme nedajbože doma neprechladli. Znížená teplota v spálni a primeraná v ostatných miestnostiach je spôsobom otužovania (nehovoriac už o cielelom otužovaní vlažnou sprchou... brrrr). Suchý vzduch vysušuje sliznice, tie sú oslabené a vírusy majú ľahšiu cestu ako sa na ne prichytiť. To sú teda zásadné, všeobecné odporúčania platné pre všetky vekové skupiny.

## Rodičia „pomáhajú“

Mať dobrú imunitu od malička je dar. Ak je od mala oslabená, dieťa je chorľavé, čo prináša rôzne zdravotné ťažkosti. A ako tomu „pomáhajú“ rodičia? Nesprávna životospráva, prehnaná starostlivosť, dožadovanie sa antibiotík aj pri vírusových ochoreniach... Kým je dieťa doma, je zdravé ako repa. Keď začne chodiť do škôlky, zrazu to začne. Prečo? Dovtedy prišlo do styku len s relatívne malou skupinou osôb (otec, mama, starí rodičia, súrodenci...) a zrazu je tu nový vírus, ktorý priniesol Miško, nová baktéria od Evky a iná od Aničky. Nové podnety, s ktorými si ešte malý škôlkár nedokáže poradiť. Navyše, nedoliečenie chorôb a predčasný nástup dieťaťa do kolektívu (všeobecne a po chorobe obzvlášť) sú často dôvodom, že naša ratolesť strávi viac času doma ako v škôlke. Dieťa oslabené chorobou a ešte nezotavené je vystavené novým mikroorganizmom a začína sa kolotoč, dieťa ide z choroby do choroby. Samozrejme ak sú často chorí rodičia, budú asi často choré aj ich deti (genetika), veľký podiel má aj dojčenie a nástup do škôlky po 3.roku života. Imunita dieťaťa sa do 5. roku len vyvíja, preto nás častejšia chorobnosť nemá prekvapiť. Prvým príznakom narušenej imunity je teda častá chorobnosť. Otázkou ale je, čo znamená „častá“. Zdravé dieťa, aby bolo zdravé, by malo byť choré tak 3-4x do roka (Nevidíte v tom logiku? A na čom sa má jeho imunita školíť a tvoríť ak nebude choré!). Pod tou chorobou, ale myslíme nádchu. Pokiaľ je soplík vodnatý, dieťa je bez teploty, nebolí ho hrdlo ani hlava, ide pravdepodobne o vírusovú nádchu, ktorá sama do týždňa ustúpi. Ak to s ním však ide dolu vodou, musíte ho liečiť a hlavne z kolektívu vybrať. „Logika“ hovorí, že ak tieto ochorenia vyvolávajú vírusy a baktérie, dezinfekcia prostredia, našich domácností je veľmi dôležitá. Veľký omyl. Naše prostredie je zvonku čoraz „špinavšie“, takže máme tendencie udržiavať maximálnu „čistotu“ aspoň vo vnútri. Používame toľko dezinfekčných prostriedkov, že v našich domácnostiach zostávajú vírusy a baktérie, ktoré už nereagujú na nič a narobia nám ešte väčšie problémy. Naše prostredie nesmie byť sterilné, nemusíme sa kúpať 5x denne a občas my, aj naše deti, môžeme byť aj špinaví. Ale umývať si ruky po príchode domov, napr. s **Aloe Vera umývacou emulziou** by malo byť samozrejmosťou už aj pre našich drobčov. Čisté ruky sú jedným z faktorov ako zamedziť prieniku mikroorganizmov do nášho tela.



## A začíname „starnúť“

Bunky, orgány imunitného systému a komunikácia jeho súčastí sa vekom mení. Väčšinou si starnutie všimneme na pokožke, ale verte, starneme aj imunologicky. Vezmite si taký týmus alebo inak nazývaný detská žľaza. Týmus je špecializovaný orgán imunitného systému, ktorý sa nachádza v medzihrudí medzi srdcom a hrudnou kosťou. Rastie od narodenia až do puberty, kedy je jeho aktivita najvyššia a potom vplyvom vysokej hladiny pohlavných hormónov postupne zaniká, v dospelosti dosahuje len 15 % pôvodnej veľkosti u novorodenca, v 60-ke len 5 % a ak by sme žili dlhšie ako 120 rokov, úplne by zanikol. Toto postupné zmenšovanie týmusu, jeho involúciu, pozoroval už grécky učenc Galén, no pravý význam týmusu pre imunitný systém popísal až v r.1961 Jacques Miller. Týmus sa podieľa na „výučbe“ nezrelých bielych krviniek tvorených v kostnej dreni, ktoré po „vyškolení“ získavajú titul „T-lymfocyty“, presúvajú sa do cirkulácie a stávajú sa extrémne dôležitými bunkami tzv. získanej imunity, zodpovednej za boj s cudzorodými časticami patogénmi, ale ovplyvňujú aj iné časti imunitného systému. Hoci T-lymfocyty sa tvoria kontinuálne počas celého života, zmenšovaním týmusu a vekom ich tvorba a aktivita klesá. Jednou z prevažujúcich teórií o tomto zániku je názor, že týmus je energeticky príliš náročné tkanivo, ktoré je najdôležitejšie v ranných štádiách života, keď si telo ešte nevie vytvoriť dostatočnú odolnosť voči cudzorodým antigénom. V týmuse sa zároveň odbúrávajú tie T-lymfocyty, ktoré mylne reagujú s vlastnými tkanivami. Jednou z hlavných činností týmusu je teda aj prevencia autoimunitných ochorení. Strata alebo zmenšenie týmusu v rannom veku vyvolávajú závažné poruchy imunity a zvýšenú citlivosť na infekcie. Jej zmenšenie vekom sa zase dáva do súvisu so zvýšenou citlivosťou na infekcie a rakovinu v dospelosti a starobe, na čom sa podieľa aj znížená schopnosť imunitných buniek rozpoznávať a zneškodňovať poškodené bunky. Vekom sa pozorujú aj zmeny v subpopuláciách T-lymfocytov. Tzv. naivné, ktoré sa ešte nikdy nestretli s ničím cudzorodým (cudzorodým antigénom) u novorodencov prevažujú.

Po stretnutí s antigénom sa potom menia na dlho prežívajúce pamäťové T-lymfocyty, ktoré v dospelosti dominujú. Zdá sa, že to, ako dlho a v akej výkonnosti sa rôzne súčasti imunitného systému udržia čo najdlhšie pri sile, závisí od našej genetiky. Nemenej dôležitá je starostlivosť a udržanie výkonnosti imunity pomocou látok, ktoré sú pre jej činnosť esenciálne. A kde ich nájdeme? Že by ...v strave? Výživa novorodenca do 6. mesiaca veku je zabezpečená ideálne materským mliekom, v ktorom sa nachádzajú všetky typy protilátok, pomocné látky imunitného systému a obranné biele krvinky. Tie sa ale, keďže sú živé, nikdy nepodarí „dostať“ do umelých prípravkov mliečnej výživy. Zvýšená prítomnosť protilátok v materskom mlieku, ktoré chránia hlavne sliznicu tráviaceho a dýchacieho systému, pomáha zabrániť uchytávaniu respiračných a črevných infekčných mikróbov. Navyše protilátky získané z materského mlieka pomáhajú nastoliť v organizme novorodenca normálnu mikroflóru a zabraňujú prenikaniu niektorých neinfekčných látok, čo môže mať význam i pri vývoji alergie. Osobitnou rizikovou skupinou sú aj predčasne narodené deti. Predčasný pôrod skracuje prirodzené obdobie, kedy dochádza k prenosu protilátok počas posledných týždňov tehotenstva cez placentu na plod. K nezrelosti vlastného imunitného systému sa pridáva sekundárny nedostatok prenesených protilátok a dochádza k zvýšenému ohrozeniu týchto detí infekciou. Deti narodené cisárskym rezom majú iné zloženie črevnej mikroflóry čo ovplyvňuje aj vývin celkovej obranyschopnosti. Z toho vyplýva, že aj v tomto veku majú probiotické baktérie nesmierny význam. Aj v neskoršom období hrá strava mimoriadne dôležitú úlohu vo vývoji imunitného systému. Tučné, masné, sladké, rafinované, konzervované jedlá takmer bez vitamínov, minerálov a ďalších ochranných látok sa podpisujú na tom, že trpíme často infekciami, infarktmi aj rakovinou. Alergie na potraviny, často geneticky modifikované, môžu zamestnávať náš imunitný systém tak, že nemá dost sil nás účinne brániť inde. Použitie aditív a nadbytok toxínov v pitnej vode asi nebudú priamo potláčať činnosť imunitného systému, ten však bude mať čo robiť s odstraňovaním množstva cudzorodých molekúl poškodzujúcich bunky a bude tak opäť „pod tlakom“. Molekuly toxínov sú síce väčšinou príliš malé na to aby podnietili imunitnú odpoveď, ale môžu poškodzovať bunkové proteíny alebo našu genetickú výbavu (DNA) a takto poškodené štruktúry môžu byť omylom považované za cudzie a náš imunitný systém ich môže, omylom, začať zneškodňovať. Predpokladá sa, že až 99 % ľudí trpí nedostatkom niektorých dôležitých minerálov (a odkiaľ by ich tak asi zelenina pestovaná „bez pôdy“ len tak na „špongiu“ zobrala...). Hoci choroby z karence (úplného nedostatku) niektorých vitamínov sú už minulosťou, ovocie tiež na ich nahradenie potrebuje správne podmienky a určitý čas, čo mu tým, že ho odtrhneme zo stromu ešte zelené, aby nezehnulo kým k nám z Kostariky nedorazí, neposkytujeme. Navyše kontaminanty v ovocí a zelenine vo forme pesticídov a insekticídov majú tiež negatívny dopad na našu imunitu. Štúdie dokazujú, že pesticídy znižujú tvorbu bielych krviniek a ich schopnosť rozpoznávať a účinne bojovať s baktériami a vírusmi. Vplyv pesticídov sa spája aj s vývojovými poruchami, Parkinsonovou chorobou a podľa jednej štúdie z 23 sledovaných pesticídov ich ľudské telo obsahuje až 13. Cukry sú síce súčasťou našej diéty, ale v kontexte dopadov na imunitu ich musíme posudzovať zvlášť. Zjedenie alebo vypitie 100 g cukru (8 čajových lyžičiek) môže až o 40 % znížiť schopnosť bielych krviniek zabíjať choroboplodné zárodky. Cukor nejde zo stravy úplne vylúčiť, len ho nekonzumujeme tak veľa. Takže ak Vás najbližšie Vaša ratolesť bude presviedčať o prospešnosti „sladkosti s vitamínmi“ uvažujte už teraz ako sa z tejto „pasce“ dostanete. Aj iné formy cukru, nielen glukóza, môžu negatívne ovplyvňovať činnosť imunity. Fruktóza je jedným z aditív, ktorému by ste sa mali vyhnúť.

Čistá fruktóza je zradná a okráda naše telo o mikroživiny, môže zasahovať do metabolizmu medi, ovplyvňovať tvorbu kolagénu a elastínu. Jej nadmerný príjem zvyšuje hladinu tukov a podporuje ich tvorbu a ukladanie v pečeni (tá potom „stukovatie“), podporuje vznik obezity, spôsobuje poruchy trávenia (od plynatosti až po hnačky) a asi má vplyv aj na vznik cukrovky. Kde ju nájdete? Cukrárenské výrobky a nealko nápoje sú jej plné (tragédiou je, keď ju nájdete v detských „multivitamínoch“!). Takže ak zase pôjde najbližšie v telke reklama na „sladkosti s vitamínmi“, hľadajte už teraz „výhovorku“ pre svoje ratolesť, prečo im tieto „úžasné“ cukríky nekúpite.

## Tak hurá „posilňovať“ imunitu

Ale čím? Ako dlho? Kedy? A môže sa to vôbec? Neprestane sa imunita môjho dieťaťa potom vyvíjať? Nie, neprestane. Nemôže. To je odkaz pre všetky „pochybujúce“ mamičky. Z vyššie uvedených riadkov vyplýva, že pre malé dieťa je najoptimálnejším doplnkom pri chorobe... **Colostrum**. Obsahuje nielen dôležité protilátky, ktorých má dieťa ešte nedostatok, ale aj celý rad ďalších látok ako sú laktoferín, lyzozým, laktoperoxidáza a mnohé iné, ktoré patria v prírode k tým najsilnejším „prirodzeným“ zabijakom vírusov a baktérií. Biele krvinky prítomné v **Colostre** vykazujú dokonca vyššiu aktivitu ako biele krvinky v periférnej krvi. Laboratórne analýzy imunologických faktorov v kravskom **Colostre** dokazujú, že sú štruktúrne identické s tými ľudskými, ale nachádzajú sa v ňom v oveľa väčšom množstve. Prečítali ste si pozorne stať o týmuse? A pamätáte sa ešte na okamihy, keď som na našich Seminároch pri opisovaní jednej zo zložiek tzv. PRP faktora (prolich rich factor) a ovplyvnení imunity od úžasu priam výskal a Vy ste nechápali prečo? Tu je vysvetlenie. PRP alebo kolostrinín má rovnakú schopnosť ovplyvňovať imunitný systém ako hormóny týmusu! A to je jedinečné. Môže nám to poskytnúť účinný nástroj v ovplyvňovaní imunity keď je „trochu mimo“ – alergií a chorôb z autoimunity. Ako dlho podávať **Colostrum** dieťaťu je značne individuálne. Niektorým postačuje pár dní kým „soplík“ neprejde, iné vyžadujú podávanie počas niekoľkých týždňov až mesiacov. Hlavne nezabudnite, že **Colostrum** sa predávkovať nedá a doprajte aj svojim deťom zvýšenú dávku tohto unikátneho vynálezu prírody vtedy, keď ju potrebujú. Pre deti, ktoré sú ešte len dojčené alebo sú na kravské mlieko alergické, **Colostrum** vhodné nie je. Najzastúpenejší alergén v ňom síce chýba, ale tie najsilnejšie sú v ňom stále prítomné.

Kým **Colostrum** svojim zložením a účinkom poskytuje okamžitú pomoc, **Aloe Vera gél** je ideálny doplnok na dlhodobú podporu (aspoň po dobu niekoľkých mesiacov, ale znova je to individuálne). Nie je v prírode veľa rastlín s tak unikátnym „mixom“ základných živín, dôležitých vitamínov, minerálov, protizápalových látok, antibakteriálnych, antimykotických a protivírusových látok ako je aloe gél. Polysacharidové zložky aloe gélu priamo stimulujú bunky imunitného systému ku zvýšenej „pohotovosti“ a aktivite a ovplyvňujú tak obranyschopnosť želaným smerom. A aké máme s Aloe gélom skúsenosti? Často už veľmi malé dávky, 8-16 ml denne podávané po dobu niekoľkých mesiacov môžu byť dôvodom aby sa Vás pani učiteľka v škôlke nakoniec spýtala... čo za „zázrak“ to tomu malému dávate?



## Pán doktor, čo ešte pridáme?

Hm....už sme tu mali probiotiká, kolostrum, aloe géľ... čo tak **VitaAktiv**? Etiketa nám vraví, že **VitaAktiv** je spoľahlivým zdrojom desiatich vitamínov a dodáva celý rad bioaktívnych rastlinných látok. Jedna malá lyžička denne poskytne dieťaťu až **50 % odporúčanej dennej dávky vitamínov: B1, B2, B6, B12, D3, E, kyseliny listovej a pantoténovej, niacínu a biotínu**. Vitamín D zvyšuje v tele tvorbu mimoriadnej skupiny bielkovín – antimikrobiálnych peptidov schopných bezprostredne a rýchlo ničiť baktérie, plesne a vírusy vrátane vírusu chrípky a hrá dôležitú úlohu v udržiavaní čistých pľúc bez nákazy. **VitaAktiv** navyše obsahuje rastlinné farbivá so záhadnými názvami ako sú polyfenoly, karotenoidy a antokyány, ktoré významne prispievajú k správnej funkcii imunity a priamo nás chránia pred vtrielcami. Odkiaľ pochádzajú? Z červeného hrozna, jablák, višní, bobuľ bazy, čiernych ríbezlí, šípk, jahôd, černíc, karotky, trnky, čučoriedok, arónovej čerešne, sliviek, červených ríbezlí, rakytníka, citrónov, broskýň, malín, malináčerníc a z rajčín. Poznáte niečo zdravšie? A prečo má **VitaAktiv** tak veľa zložiek? Odpoveď je jednoduchá. Pestrosť zdrojov je základným predpokladom získania všetkých potrebných antioxidantných látok. Ak by sme uprednostnili len jeden druh ovocia alebo zeleniny pred inými, bolo by to skôr na škodu ako na osoh. V tom je jedna z nesporných výhod tohto doplnku. A aké sú tie ďalšie? Žiadne umelé farbivá, žiadne konzervanty... a povedzme to rovno, je aj cenovo bezkonkurenčný! Ak máte doma „neradka“ (mama ja jabĺčka, mrkvičku... všetko nemám rád) je pre neho tento doplnok mimoriadne dôležitý a vhodný na dlhodobé užívanie.

Z uvedených faktov vyplýva, že posilňovanie obranyschopnosti, imunity, je záležitosť nie jednoduchá, dlhotrvajúca, musí byť sústavná a je a musí byť odlišná v detstve, v dospelosti a v starobe. Nemusíte sa teda na nikoho hnevať, ak je Vaše dieťa opäť choré, je to prirodzené a tento fakt musíte akceptovať. Účinnými opatreniami a voľbou tých správnych doplnkov sa však môžete o vývoj jeho obranyschopnosti významne pričiníť.

## Kazuistika

Dnes Vám chcem opísať prípad liečby, ktorý mi zaslala moja kamarátka lekárka. 58 ročnú pacientku s ulceróznou kolitídou prijali do nemocnice pre bolesti brucha s CT nálezom hnisavého ložiska (abscesu) v oblasti malej panvy. Lekári zvažovali možnosť prasknutia oslabeného miesta na zapálenom čreve alebo spontánne prederavenie vychlípeniny – divertikla, nakoľko bol absces relatívne malý, dosahoval veľkosť len 2x3 cm, ustúpili od operácie a rozhodli sa pre konzervatívny postup. Pacientka dostávala popri antibiotikách **Colostrum compact** 2x denne 1 kapsulu, čím sa dosiahol pokles CRP (C-reaktívny proteín – marker zápalu) z hodnoty 220 na 90 mg/l a pacientka bola prepustená domov. Pri kontrole o 2 týždne malo CRP hodnotu už iba 5 mg/l a to pacientka doma nič iné okrem **Colostru** neužívala. O ďalší mesiac došlo aj k poklesu zvýšených pečeneových testov, ustúpili bolesti brucha, pacientka sa cítila podstatne lepšie. A ako sa má teraz? Chystá sa zrušiť PN-ku a vrátiť sa znova do práce.

Váš MUDr. Tomáš Kampe

**infolinka Aloe Vera:** +421 917 519 891  
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.  
**email:** tomas.kampe@lr-slovak.com

