

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



MÁJ 2006

Pre šťastný návrat

Rady lekára pred exotickou dovolenkou

Krčové žily a cestovanie

Slnéčné dni

s Beta karotenom

Zábavné lúštenie o hodnotné ceny

Súťaž
pre vás

Petra Černocká

Mávam čokoládové záchvaty

Krásne opálenie bez rizika!

Vo výhodnom balení
100 + 10
toboliek
zadarmo.

Betakarotén od WALMARKU



CERTIFIKÁT NAJVYŠSEJ KVALITY



Výživový doplnok

- * Zmierňuje reakcie na slnečné žiarenie.
- * Podporuje zhnednutie pokožky pri opaľovaní.
- * Spomaľuje starnutie pokožky.
- * Spomaľuje tvorbu vrások.
- * Zabezpečuje lepšiu elasticitu a jemnosť pokožky.

Vhodné užívať aj pri opaľovaní v soláriu.





Vážení a milí čitatelia,

tohtoročná zima niektorých potešila svojou snehovou nádielkou, iných zase potrápila svojou dĺžkou a intenzitou. Asi všetci sme s radosťou privítali prvé jarné dni.

Na základe vášho záujmu o rozšírenie informácií prichádzame s mimoriadnym letným číslom, ktoré je zamerané na blížiace sa letné dovolenkové obdobie a nájdete v ňom všetko, na čo ste zvyknutí, ale aj niečo navyše.

Speváčka a herečka Petra Černočká prijala naše pozvanie a rozprávala sa s nami o čarovaní, jarnej očiste tela, pesničkách, jazvečíkoch a mačkách. Schwáľne si prečítajte, komu by pričarovala kráľičie uši, keby sa znova ocitla v úlohe „dívky na koštėti“.

Zaujíma vás, prečo sú zdravé kokosové orechy, ktorý vitamín zaháňa komárov a ako pôsobí pupalka dvojročná na zvieraciu srst? Odpovede nájdete na nasledujúcich stránkach. A pokiaľ sa v lete chystáte na exotickú zahraničnú dovolenku, možno vám prídu vhod rady lekárky, ktorá sa zaoberá liečbou a výskumom tropických chorôb. V rozprávkovo krásnych krajinách sa totiž skrýva rad nebezpečenstiev, pred ktorými sa treba chrániť. Dozviete sa aj, ako chrániť svoju pleť počas letných dní a na čo dbať pri letnom opaľovaní.

Som presvedčený, že rovnako ako zimné čísla časopisu vás zaujme a upúta aj letné mimoriadne vydanie. Želám vám krásnu dovolenku, slnečné leto, bezpečné opaľovanie a príjemne strávené chvíle pri čítaní časopisu Klub Zdravia.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti
Walmart, spol. s r.o., Žilina



4. Walmart radí
Altermed
5. Lekár radí
Pre šťastný návrat
6. Viete, že...
Kaleidoskop zaujímavosti
7. Hviezdne nebo
**Speváčka a herečka
Petra Černočká**
9. Walmart pomáha
Varixinal
10. Pre krásu
**Najlepší pomocníci
pred prichádzajúcim letom**
11. Na slovíčko
Vylieči ma sex s jedným mužom



7
Petra Černočká

Úľavu prináša Urinal

je Unikátny prípravok Urinal má blahodárny vplyv pri infekciách močových ciest a opakovaných zápaloch. Obsahuje vysoko kvalitnú látku NutriCran™, koncentrovanú sušenú šťavu z brusnic veľkoplodých, s utišujúcim účinkom na močové cesty. Urinal je doporučovaný najmä: pri prebiehajúcich infekciách močového ústrojenstva, ako pomoc pri opakovaných zápaloch, na podporu správnej funkčnosti močových ciest a tiež ako podporný prostriedok pri liečbe infekcií pomocou antibiotík.



4
Čo je slnečné svetlo



3
Proti komárom

5 Pre šťastný návrat





Čo je

slnečné svetlo?

SLNEČNÉ SVETLO JE ELEKTROMAGNETICKÉ ŽIARENIE PODOBNÉ RÖNTGENOVÝM LÚČOM, KTORÉ MÁ VŠAK OVEĽA NIŽŠIU ENERGIU. TOTO ŽIARENIE SA NAZÝVA **ULTRAFIALOVÉ SVETLO (UV)** A PODĽA VLNOVEJ DĹŽKY SA ROZDEĽUJE NA TRI OBLASTI.

altermed®
sun

Slnečných lúčov je niekoľko druhov

UVA lúče – síce nehrejú, ale prenikajú do hĺbky kože. Nebezpečné sú aj pre svoju deštruktívnu činnosť (môžu spôsobiť rakovinotvorné bujnenie a spôsobujú zrýchlené starnutie kože).

UVB lúče – sú agresívnejšie než UVA lúče a pôsobia predovšetkým na vrchnú časť pokožky. Práve ony majú na svedomí, že sa spálime.

UVA + UVB lúče – dohromady spôsobujú nielen spálenie, ale aj neznášanlivosť slnka, predčasné starnutie kože a, bohužiaľ, aj jej rakovinu.

UVC žiarenie – je najnebezpečnejšie. Našťastie je spolu s kozmickým žiarením, gama a x-lúčmi odclonené ozónovou vrstvou.

Každá oblasť má na kožu iný vplyv. Ultrafialové žiarenie má vplyv na produkciu nových buniek a aj na proces keratinizácie. V hlbších vrstvách kože narušuje kolagén a tým mení štruktúru a hrúbku kože.

Stačí, keď nás slnko v detstve raz alebo dvakrát poriadne spáli. Koža je v tomto období najcitlivejšia a jej poškodenie je preto najzávažnejšie. Okrem toho spálenie prispieva aj k riziku vzniku melanómu, nádoru rastúceho z pigmentových buniek. U žien sa v dospelosti toto riziko zvyšuje 1,5 krát a u mužov 2,8 krát. Pri troch a viacerých spáleninách sú čísla ešte vyššie.

Spoľahnite sa na ochranu vašej pokožky pri pobyte na slnku požívaním novej generácie prípravkov na opaľovanie s vysokokvalitnými a účinnými filtrami pred UVA a UVB žiarením. Ochráni DNA bunky a imunitný systém kože.

Chráňte svoju pokožku dostatočne a spoľahlivo

Opaľovacie prípravky Altermed SUN obsahujú okrem špeciálnych UVA a UVB filtrov a účinných látok (Phototan, DN-Age) aj ďalšie dôležité látky: D – pantenol, alantoín, vitamín E, avokádový olej!



NOVINKY pre deti

Špeciálna šetrná receptúra obsahuje účinné, fotostabilné a pritom nedráždivé UVA a UVB filtre, účinnú látku na ochranu DNA a imunitného systému kože. Prípravky spĺňajú austrálsku normu. Sú odolné proti vode, zotretiu, potu. Sú termostabilné.



Doprajte svojej pokožke ošetrovanie po opaľovaní!

Ideálne vám poslúži panthenolová pena v spreji. Pri výbere tej správnej dbajte na vysoké percento obsahu D - panthenolu. Toto kritérium spĺňa prípravok Panthenol Forte 6% spray, ktorý je jedinečný vysokým obsahom D - panthenolu a komplexom vitamínov A, E, F. Ukludňuje a regeneruje pokožku po opaľovaní, po pobyte vo vode alebo inak namáhanú. Je vhodný aj na drobné poranenia kože, popáleniny, trhliny v koži, odreniny.



Na jemnú detskú pokožku podráždenú opaľovaním sa ideálne hodí tohoročná novinka Panthenol forte 6% baby spray s vysokým obsahom D - panthenolu, avokádovým olejom, alantoínom a komplexom vitamínov A, E, F. Je určený na ošetrovanie detskej pokožky podráždenej slnečným žiarením alebo inak namáhanej. Lahko sa nanáša a príjemne chladí. Umožňuje aplikáciu na najcitlivejšie miesta. Neobsahuje parfum.



Kvalitnú regeneráciu a ukludnenie pokožky celého tela po opaľovaní zabezpečí aj mlieko po opaľovaní v spreji After sun body milk s koenzým Q10. Lahko sa nanáša a príjemne chladí. Obsahuje D - panthenol, vitamín E, alantoín a koenzým Q10.





MUDr. Zdena Mandáková
lekárka Kliniky
infekčných tro-
pických a para-
zitárnych chorôb
fakultnej nemoc-
nice Na Bulovke

Krásne zážitky môže pokaziť ochorenie, svoje úskalia má aj dlhý pobyt v lietadle či inom dopravnom prostriedku. MUDr. Zdena Mandáková, primárka Kliniky infekčných tropických a parazitárnych chorôb fakultnej nemocnice Na Bulovke, nám poradila dôležité opatrenia pred cestou, aby naša rozprávková dovolenka prebehla v pokoji a pohode.

Riskovať sa neopláca

Pred cestami do menej obvyklých častí sveta, či tam, kde vieme, že existujú zdravotné riziká, je vhodné vopred navštíviť lekárov – odborníkov v cestovnej medicíne. Táto návšteva by mala byť samozrejmosťou u osôb, ktoré trpia akýmkoľvek chronickým ochorením, ale aj u detí. U starých osôb je zasa riziko závažnejšieho priebehu ochorenia, ktoré v mladšom veku prebiehajú ľahko.

Bezpečnosť detí

Do subtropických a tropických krajín by mali brať rodičia deti, ktoré už absolvovali všetky základné očkovania proti chorobám, ktoré naši občania vďaka očkovaniu nepoznajú, ale v rozvojových krajinách

OSOBNÁ LEKÁRNIČKA

- Cestovnú lekárničku vezieme vždy v príručnej batožine kvôli novej strate kufrov.
- Ak máme so sebou väčšie množstvo liekov, je vhodné mať potvrdenie od lekára, že lieky aj zdravotnícky materiál sú určené na osobné použitie a nemajú žiadnu obchodnú hodnotu. Potvrdenie musí byť v angličtine, a pokiaľ možno v jazyku, ktorým sa v navštívenej krajine hovorí.
- V cestovnej lekárničke nesmú chýbať lieky, ktoré pravidelne užívame, a ich zásoba by mala byť ešte na 1 až 2 týždne navyše, keby došlo k oneskorenému odchodu.
- Okrem toho by sme mali mať so sebou liek proti horúčke, bolesti, hnačke, alergií, kvapky do očí a do nosa.
- Samozrejmosťou sú vhodné repelenty, náplasti, obvazy a dezinfekčné prostriedky pre prípad poranenia.
- Nezabudnite si pripáliť Panthenol Forte 6% spray, Antisectin a Varixinal gél.

Pre šťastný návrat



STÁLE VÄČŠÍ POČET ĽUDÍ DNES VYUŽIVA MOŽNOSTI POZRIEŤ SA DO KRAJÍN, KTORÉ PRE NICH BOLI PREDTÝM NEDOSTUPNÉ. EXOTICKÉ RAJE MAJÚ VŠAK AJ SVOJE RIZIKÁ.

VARIXINAL gél

je určený osobám s prejavmi žilovej nedostatočnosti (pocity ťažkých nôh, opuchy lýtok, časté modriny, kŕčové žily atď.). Varixinal gél obsahuje extrakty zo štyroch liečivých rastlín, ktoré pomáhajú posilňovať a stabilizovať steny ciev, znižujú tvorbu opuchov a modrín a zlepšujú okysličenie a prekrvenie kože. Jeho prednosťou je jemná vôňa a dobre vstrebávanie. Upokojí vaše ubolené nohy.



sa na ne stále umiera. V každom prípade by sme mali pri voľbe miesta pobytu zväziť prínos pre dieťa oproti rizikám preventívnych opatrení. Miesto pobytu by sme mali voliť s ohľadom na hygienické podmienky, mala by byť k dispozícii nezávadná voda, strava, dostupná kvalitná lekárska starostlivosť.

Vhodná prevencia

Ďalším problémom dlhého pobytu, najmä v lietadle, je riziko embólie – prevenciou môže byť pitie dostatočného množstva tekutín počas cesty (okrem alkoholu), prechádzky v uličke lietadla, časté precvičovanie dolných končatín aj v sede. Pomôže aj vtieranie gélu, ktorý znižuje opuchy nôh a zlepšuje prekrvenie kože. Pokiaľ cestovateľ prekonal trombembolickú príhodu, mal by sa poradiť so svojím ošetrovateľom o eventuálnych ďalších možnostiach prevencie.

Dotieravý hmyz

Pri cestách do exotických krajín hrozia aj ochorenia, ktoré sa vyskytujú epidemicky, to znamená, že sa s nimi cestovateľ môže stretnúť len vtedy, keď v danej oblasti vypuknú. Patria sem najmä arbovirózy – choroby prenášané hmyzom. Preto pri cestách do týchto oblastí treba myslieť na prevenciu, a pokiaľ má

cestovateľ závažnejšie zdravotné problémy, nemal by do takejto rizikovej oblasti vôbec odchádzať. Prevenciou pri arbovirózach je používanie repelentov, nosenie odevu s dlhými rukávmi, nohavicami, pevné topánky a pokrývka hlavy.

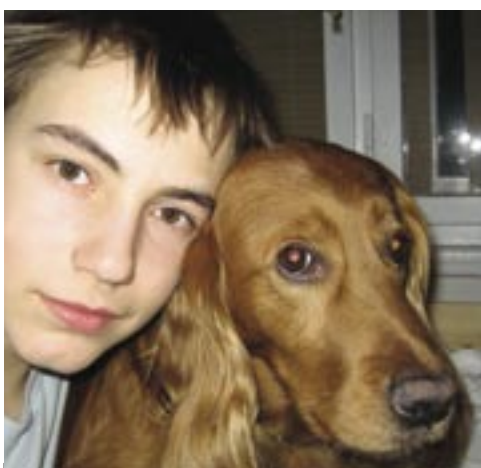
Poštípal vás hmyz? Použite gél Antisectin!

Rýchlo a účinne upokojuje pokožku podráždenú bodnutím alebo poštípaním hmyzu. A nielen to. Upokojí vašu pokožku po popálení žihľavou a iným podráždením. ANTISECTIN je prípravok zložený výhradne z extraktov liečivých rastlín (neobsahuje histamíny) a preto ho možno používať bez obmedzenia. Účinné látky nielen upokojujú a chladia, ale pôsobia ako repelent a protizápalovo, aj keď je miesto po bodnutí rozškriabané. Pribaľte si ho do svojej turistickej batožiny alebo cestovnej lekárničky. Poslúži vám okamžite.





ARTHROSTOP KRÉM



NA LEPŠIU SRSŤ

Tip:

Pupalka dvojročná pomáha nielen ľuďom. Obľúbili si ju aj chovatelia psov a mačiek, ktorí tobolky obsahujúce výťažky z pupalky podávajú svojim štvornohým kamarátom. Veterinári odporúčajú podávať doplnok stravy psom a mačkám v čase, keď pľznu - teda predovšetkým na jar a v období zhoršeného zdravotného stavu. Po jeho užívaní bude srst zvierat kvalitnejšia, zdravšia, lesklejšia a lepšie pigmentovaná.



ZDRAVIE Z KOKOSU

Kokosové orechy sú plody palmy, rozšírenej v tropických oblastiach celého sveta. V mladých kokosoch sa vyskytuje tekutina, kokosová voda, ktorá má vysoký obsah organického draslíka a veľa ďalších minerálov. Priemerne veľký kokosový orech poskytuje zhruba 20 % požadovanej dennej dávky vápnika, 2 gramy vlákniny, 2 gramy proteínu, 15 gramov cukru a 3 gramy nasýteného tuku. Kokosová voda obsahuje takmer všetky vitamíny radu B (okrem B6 a B12) a vitamín C. Mladé plody majú mäkkú vnútornú dužinu, ktorá obsahuje čisté, surové, nasýtené tuky.

Vítaným prostriedkom na miestne zmierňovanie a odstránenie kĺbových ťažkostí je ArthroStop krém. Ocenia ho predovšetkým športovci, turisti a ľudia vykonávajúci ťažkú fyzickú prácu. Účinné látky, ktoré sú obsiahnuté v kréme, napríklad mentol, gáfor a silica, zvyšujú prekrvenie postihnutých tkanív, prehrievajú a uvoľňujú bolestivé miesta. Ďalšia látka, nazývaná metylsalicylát, sa osvedčila pri tlmení zápalov menších kĺbov a mäkkých tkanív. Pri ťažkostiach stačí vtrieť malé množstvo krému na postihnuté miesto.



VITAMÍN B 1 PROTI KOMÁROM

Vedeli ste, že vitamín B 1 odpuďzuje komárov? Obsahuje totiž síru, ktorú dotieravý hmyz neznáša. Pokiaľ máme teda v tele deň pred pobytom vonku dostatočnú zásobu vitamínu B 1, pri potení sa nám bude z tela vylučovať, a komáre znechutene odletia.

Pred cestou na dovolenku nám môže pomôcť aj zistenie, že vitamín B 1 môže byť užitočný pri nevoľnostiach z lietania alebo morskej choroby. Zdrojom vitamínu B 1 sú slnečnicové semienka, arašidy, hovädzia pečeň, bravčové mäso, vaječný žĺtok a fazuľa.

SELÉN

Prvok, ktorý patrí medzi antioxidanty, má významnú úlohu v ochrane ľudského zdravia. Zamedzuje, alebo aspoň spomaľuje proces starnutia tkanív, neutralizuje vplyv niektorých karcinogénnych látok a poskytuje ochranu proti určitým nádorovým ochoreniam. Je dôležitý pre rast pankreasu a na zachovanie pružnosti tkanív. Užívanie selénu je vhodné aj pre ženy v období klimaktéria, pretože v menopauze zmierňuje návaly tepla a nepríjemné telesné pocity. Muži však selén potrebujú ešte viac, pretože jeho značná časť sa sústreďuje v spermioch, odkiaľ sa vo väčšom množstve vylučuje spolu so spermiami. Navyše, testy z ostatnej doby dokázali, že pri nedostatku selénu v tele sa infekcia spôsobená bežným vírusom môže rozvinúť do závažného ochorenia s ťažkým priebehom.



Prirodzeným zdrojom selénu sú pšeničné klíčky, otruby, cibuľa, paradajky, brokolica a tuniak. Nedostatok selénu sa prejavuje menšou odolnosťou organizmu. Telo ho viac potrebuje aj pri nadmernej fyzickej námahe, vyššom príjme tukov a infekčnom ochorení. Vtedy by sme si mali dopriať selén vo forme doplnku stravy. Užíva sa 1 tableta denne počas jedla.

„Dívka bez košty“

PRI VYSLOVENÍ MENA PETRA ČERNOCKÁ SI VÄČŠINA NÄRODA PREDSTAVÍ OKATÜ ČARODEJNICU SAXANU S NÄPADNÝM AFRO ÜCESOM A VELMI DLHOU RUKOU, KTORÄ KRADNE ŽIACKU KNIŽKU Z ÜČITEĽSKÉHO STOLA, MENÍ PEDAGOGICKÝ ZBOR NA KRÄLIKOV A VÖBEC – VNÄŠA DO LUDSKÉHO SVETA ZMÄTOK. TÄTO ÜLOHA BOLA SPEVÄČKE A HEREČKE PETRE ČERNOCKEJ ŠITÄ PRIAMO NA TELO. ZAUJÄMÄLO NÄS, AKO SA MÄ DNES A ČI JEJ ZA ČAROVÄNÍM NIE JE LÜTO...

Ako sa vám dnes žije medzi ľuďmi? Nemáte občas chuť pričarať niekomu kráľčie uši?

Ludia sú celkom fajn, zvlášť mám rada tých, ktorých som si definitívne vybrala za svojich priateľov. Optimálnu hladinu citovosti k tomu mi musia dopĺňovať chvíle s mojimi zvieratkami.

Kráľčie uši by mohli nafasovať notorickí sukničkári a klamári, aspoň by sme ich hneď poznali. Aj keď by sa, ako vždy, našli ženy, ktoré by ich škrabkali za ušami s predstavou, že práve ony ich zmenia.

Chystáte nejakú novú platňu?

Tejto otázke som sa v ostatných piatich rokoch celkom bála, pretože som nič nepripravovala a nebolo sa čím pochváliť. Tento rok som sa rozhodla, že platňa jednoducho bude. Budem ju natáčať teraz na jar v Brne, pretože tam sídli kapela mojich snov, teda muzikanti Vlasty Redla, ktorí budú všetko aranžovať a hrať. Dodala som im viac ako dvadsať svojich pesničiek, ktoré som si napísala prevažne v ostatných rokoch, a nechala som na nich, aby si vybrali tie, ktoré sa im páčia. S dovolením sa pochválím, že sa im páčia všetky a vôbec sa nemôžeme rozhodnúť, ktoré „zaparkujeme“ späť do môjho šuflíka.



V čom tkvie čaro vašej štihlej postavy? Sú to nejaké čary-máry, alebo sa za tým skrýva tvrdá drina v posilňovni a prísna diéta?

No, mne zasa tá moja postava tak kúzelná nepripadá. Bolo by však smutné, keby som sa nevedela vo svojom veku obliecť tak, aby som nejaký ten prípadný fald v páse neschovala. Hneď po Vianociach tam, potvora, skutočne bol a statočne sa držal dva mesiace. Potom som mu zasadila poslednú ranu z milosti v podobe delenej stravy. Na tvrdú drinu v posilňovni nie som stavaná, mám svoju pomerne milosrdnú zostavu, ktorú začínam a končím dvadsiatimi minútami na bicykli a to je všetko.

Meníte svoj jedálny lístok s nastupujúcim jarným obdobím?

Áno. Nie že by som od Popolcovej stredy držala nejaký prísny pôst až do Veľkej noci, ale jarné obdobie je jednoducho na vyčistenie organizmu a schudnutie najlepšie. Občas si urobím ovocno-štavový deň, jem viac zeleniny, a mäso len celkom výnimočne. Snažím sa, ale občas si to kazím čokoládovým záchvatom. Ale len horkú, 85 %, to zasa nie je taký malér. Niekedy mi čokoládu podstrčí aj môj manžel, aby som nebola protivná.

Zaujímate sa o zdravú výživu, alebo jete skôr to, čo vám chutí a veľa o tom nepremýšľate?

Keby som jedla len to, čo mi chutí, a v množstve, ktoré sa mi páči, tak už by som bola

taká tá okrúhlejšia tetka. Je však pravda, že ľahká strava mi navodzuje príjemný pocit, viem ju už aj zaujímavo pripravovať, a k tomu všetkému mám šťastie, že môj sklon priberať nie je nijako zásadný. Nedávno mi povedala kolegyňa Petra Janů, ktorá je na seba príkladne prísna: „No hej, dievča, veď tu sa všetci prežierame.“ Hádám sa nebude hnevať, že som to zverejnila, pretože má k tomu všetkému ešte aj pravdu. Pozrite sa, v chudobných krajinách tretieho sveta chorobu, ktorú voláme cukrovka, nepoznajú.

Vyskúšali ste nejaké prípravky na lepšiu kvalitu nechťov, vlasov alebo pleti? Doprajete si občas vitamínovú alebo prečisťujúcu kúru?

Keď sa mi začnú lámať nechty, tak pridám k strave na čas vápnik, horčík, selén a zinok. Mám doma stále veľa rôznych vitamínov a stopových prvkov, ktoré som si v záchvate starostlivosti o svoju fyzickú stránku nakúpila.

Vraj máte nový chľpatý prírastok do rodiny? Prezradíte o ňom niečo bližšie?

Tejto jazvečici Wajde, ktorá nám robí radosť, predchádzalo smutné lúčenie s Lady, tiež jazvečicou, ktorá sa dožila 15 rokov. Ja proste jazvečíkom nadržiam, a aby to nemali také jednoduché, kombinujem ich v byte s mačkami. Niekedy, keď spolu na koberci vyvádzajú, je to pohľad pre bohov. Mimochodom, mačka je jednoznačne navrchu.

Čo vám urobí najväčšiu radosť?

Nemám rada otázky na nejaké naj, vždy ide o dajaké zjednodušenie. Ale skúsím to... Obrovskú radosť mám vo chvíľach, keď sa cítim v bezpečí, napríklad doma s manželom „ochrancom“, s mačkou a psom (ktorých ochraňujem ja), a keď práve príde na návštevu dcéra Bára, tak mám chvíľu pocit, že mám recept na šťastný život.

Ľautor: Ľubomír Kováčik	Cin	Nový chorobný útvár, nádor	Nenáročná obilnina	Slabý vietor	Striebro			Biely delfín	Argón	Zálievka na mäso, zeleninu, ryby	Javor (bot.)	Presiřovala	Tam
Tajne chystal (kniž.)							Nepotrebná príťaž						
1							Vynadal						
	Nie dnu Na piatom mieste				Násyp 					Básnická spojka			
Ten, kto nosí správy					Listnáč Nobélium					MPZ voz. Mauretánie Samica moriaka			
Iteretur (skr.)			Značka lepidla Troška, máličko								Lantán Ohrada		
Exmetropola Barmy				Občerstvu- júca látka Vrch nad Behhradom					Opačná stran				
Japonské sídlo									MPZ motorových vozidiel Libanonu		3	Švédske sídlo	
Patriaci Erovi													
	Zjednotiteľ Slovánov	Miliampér 2							Útok				
Bol v spánku									SOS acer, Arka, beluga, Ekby		Ruská rieka Väčší snop slamy		
Maďarské sídlo												Hrby, kopiská	
Písmo gréckej abecedy			Alkoholický nápoj	Arabský štát okupovaný USA					Čistiaci prášok				Prevádzalo adáciu
Poopieraj					SOS Kanagom, novotvar, Taka	Vyhrňovali rukávy	Plakala si (básn.)	Ad acta		Slov. Nár. Povstanie			
	Čapkov román Nalievala										Predložka Odhad výsledku		
					Archi- tektionická ozdoba Symetrála						Predložka Filmová rola Jeana Rena		
4 v Ríme				Meno hlás. Strakovej				Balkánske jedlo Poobíjaj					
Slovko úcty v Ázii				Nasávalo Erbium						Atletický klub			
											Olej, po anglicky		
Vyhynutý kočovník					Turecká hora						Hrdina z filmu Matrix		

5 vyžrebovaných úspešných lúštitelov odmeníme opaľovacím mliekom, DNA Protection milk SPF 16, značky Altermed.

Svoje odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina, do 31.7.2006. Nezabudnite pridať heslo: **TAJNIČKA**.



Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD
II. interná klinika
LF UK Bratislava

Cestovné opuchy

Asi každý z nás sa už stretol s opuchom nôh, ktorý sa objavil po dlhšej ceste lietadlom či autobusom. Vodiči osobných áut, ale najmä profesionálni šoféri (autobusov, kamiónov, ale aj osobných vozidiel), sediaci za volantom niekoľko hodín denne, tiež určite poznajú opúchanie dolných končatín. Dlhodobé sedenie vplyva nepriaznivo na žilový návrat krvi z dolných končatín do srdca, dochádza k nahromadeniu krvi v dolných končatinách v dôsledku spomalenia lineárneho prietoku krvi, a to asi na polovicu až tretinu vporovnaní s prietokom v ležiacej polohe. V sede nemôže dostatočne fungovať ani žilová pumpa lýtkových svalov, ako najúčinnjší mechanizmus ženujú žilovú krv z periférie smerom k srdcu, nakoľko svaly sú nečinné. Aj u celkom zdravého človeka môže preto dlhodobé sedenie spôsobiť opuch dolných končatín.

Cestovná trombóza

U osôb s už prítomnými krčovými žilami je situácia ešte horšia, pretože chlopňový aparát žilového systému býva často nedovieravý, a preto sa u osôb s varixami objavuje opuch aj po kratšom trvaní cesty. Navyše sa v takýchto prípadoch, najmä u rizikových osôb, môže vytvoriť v dôsledku spomaleného prúdenia krvi krvná zrazenina. Hovoríme o tzv. cestovnej trombóze.



Varixinal®

PRI PROBLÉMOCH S KRČOVÝMI ŽILAMI

- významne posilňuje a stabilizuje žilové steny
- vyhráva v boji s ťažkými nohami
- znižuje opuchy a upokojuje bolesť dolných končatín
- vracia žilám ich funkčnosť a priechodnosť
- výrazne pomáha pri hemoroidoch



Krčové žily a cestovanie

Môžeme cestovným opuchom dolných končatín zabrániť?

Všetci, ktorí cestujú posediačky (lietadlom, autom či autobusom), by mali myslieť na možný vznik opuchu a vykonať **preventívne opatrenia**. Medzi ne patrí predovšetkým zadováženie si kompresívnej podkolenky, cviky podporujúce žilový návrat, ako aj **rastlinné výťažky, zamedzujúce tvorbe opuchu**.

Navyše osoby s krčovými žilami majú aj zvýšené riziko vzniku trombózy, preto by mali poznať a vykonávať cviky zlepšujúce venózný návrat z dolných končatín (ako sú napr. pohyby v členkovom kĺbe či zdvíhanie prstov a šľapy smerom nahor, pri päte opretej o podložku). Kompresívna podkolenka, stehnová pančucha či pančuchové nohavice spolu s užitím protio-puchovo pôsobiaceho výživového doplnku či lieku, by mali byť samozrejmosťou.



PAGAŠTAN KONSKÝ
obsahuje aescin, ktorá výrazne podporuje obeh krvi v žilách, spevňuje žilové steny a znižuje ich krehkosť a lámavosť



LISTNATEC BODLINATÝ
sa používa pri chronickej žilovej nedostatočnosti, hemoroidoch a krčových žilách



ČUČORIEDKY
podporujú tvorbu spojivových tkanív a pomáhajú zlepšiť obeh krvi v žilách



GOTU KOLA
vyrovnáva krvný tlak, zlepšuje pružnosť a hrúbku ciev, urýchľuje liečbu rán a zároveň pôsobí preventívne pri dermatitídach, ekzémoch, lupienke a celulitíde

Práve **Varixinal** obsahuje výťažky týchto osvedčených rastlín.

Najlepší

pomocníci pred prichádzajúcim letom

Slnko je však zradné a preto sa často stáva, že namiesto hnejkej pleti nám po opálení zostane červený nos, a výrazné pehy nám neprekryje ani dobrý make-up. Vtedy si položíme otázku. Ako sme sa o svoju pleť starali počas celej zimy? Isteže sme používali kvalitné krémy, ale nejakto sme pozabudli, že kvalita pokožky nezávisí len od nich.

Z množstva doplnkov výživy, existujúcich na našom trhu, si môžeme vybrať dva dôležité produkty, ktorých pravidelné užívanie omladí pokožku, pomôže jej hnedému opáleniu, dodá lesk a pevnosť našim vlasom a dokonca pomôže spevniť naše nechty.



S PRICHÁDZAJÚCIM LETNÝM OBDOBÍM JE SLNKO ČORAZ TEPLEJŠIE A MY MU NASTAVUJEME TVÁR V SNAHE RÝCHLO SA OPÁLIŤ, NACHYTAŤ BRONZ, ABY SME NA ZAČIATKU LETA BOLI UŽ NA INTENZÍVNEJŠIE OPAĽOVANIE PRIPRAVENÍ.



BETAKAROTÉN

významne zlepšuje odolnosť pokožky proti spáleniu a pomáha zhnednúť pokožke po opaľovaní. Betakarotén je vhodným doplnkom pred a v priebehu letnej sezóny, kedy pomáha získať hnedý vzhľad a umožňuje zdravé opaľovanie. Je to výborný antioxidant, navyše je potrebný na udržanie dobrého zraku.

VIADERM

obsahuje unikátnu kombináciu bioaktívnych látok, ktoré pomáhajú ochrane pokožky, vlasov a nechtov pred nepriaznivými vplyvmi znečisteného životného prostredia. Komplex vitamínov, minerálov a prírodných extraktov v prípravku

Viaderm pôsobí, na rozdiel od kozmetiky, zvnútra, a preto dlhodobo. Prírodné látky, pupalkový olej a rybie proteíny výrazne zlepšujú stav pokožky, pomáhajú zabezpečiť jej dostatočnú pružnosť a vlhkosť, navyše obmedzujú tvorbu pigmentových škvŕn a vrások, najmä okolo očí a kútikov úst. Trojitý účinok prípravku Viaderm sa pozitívne odrazí aj na stave nechtov a vlasov – nechty sa stanú pevnejšími, zmierni sa ich štiepivosť a obmedzí tvorba bielych škvŕn. Vlasom dodá pružnosť, objem, prirodzený lesk a pomôže spomaliť ich šedivanie.

Odporúčame začať s užívaním kombinácie prípravkov Viaderm a Betakarotén čím skôr, aby naša pokožka, vlasy a nechty boli pripravené na letnú horúčavu, aby ich nezničil vietor, horúce slnko, ani slaná morská voda.





VYLIEČI MA

SEX S JEDNÝM MUŽOM?

„MÁTE STÁLEHO PARTNERA?“ TAK NA TO SA MA OPÝTAL UROLÓG, KEĎ SOM UŽ TRETÍKRÁT V JEDNOM ROKU PRIBEHLA PO PRÁŠKY NA AKÚTNY ZÁPÁL MOČOVÝCH CIEST.

Zostala som ako obarená, pretože som túto otázku v tejto ambulancii vôbec nečakala. „Čo si o mne myslíš, čo si to dovoľuje? Povedala by som, že o toto sa zaujímajú skôr na gynekológii.“ Popravde som odpovedala, že bohužiaľ nemám. Vôbec som nechápala, ako to spolu môže súvisieť. Veď si dávam pozor, pri sexe používam ochranu, tak to predsa musí byť iná príčina. Bola som vyvedená z omylu, dostatočne poučená a vybavená opäť antibiotikami. Takže – spočítané

a podčiarknuté – naliala som si čistého vína. Buď sa čoskoro zbláznim z toho, že nemôžem nájsť toho pravého, alebo prestanem so sexom. A pretože obe možnosti sa mi zdali rovnako hlúpe, začala som obtelefonovať svoje kamarátky. Predstavte si, že som v tom nebola sama! Ešteže som neprepadla panike a neutopila sa v slzách. Moja priateľka ma upokojila. Mala podobné problémy, na ktoré jej zabral prírodný produkt URINAL, a aj mne ho odporúčala.

Urinal sa odporúča osobám náchylným na infekcie močových ciest. Obsahuje extrakt z brusníc, ktorý priaznivo pôsobí na činnosť močového ústrojenstva a zabraňuje uchytaniu baktérií. Tento preparát sa môže užívať spoločne s antibiotikami, ale je vhodný aj ako prevencia pri predchádzaní vzniku zápalov. Preventívne stačí užívať jednu až dve tobolky denne, pri zápaloch odborníci odporúčajú vyššie dávkovanie, až šesť tablietiek denne.

Buď mám v poslednom čase šťastie na chlapov, alebo to skutočne pomáha. Úprimne povedané, skôr druhá odpoveď je správna.

Dagmar S., Žilina



Urinal sa odporúča najmä:

- pri prebiehajúcich infekciách močového ústrojenstva
- ako pomoc pri predchádzaní opakovaných zápalov
- na podporu správnej funkčnosti močových ciest
- ako podporný prostriedok pri liečbe závažných infekcií antibiotikami

Chce to
od vás
odvahy
postaviť sa
na váhu?

Siahnite
po CLA Clarinole™

Dvojnásobná koncentrácia
účinných látok



Výživový doplnok

Oproti bežnému CLA obsahuje Clarinol™ dvojnásobnú koncentráciu účinných látok - aktívnych izomérov a tým je podstatne účinnejší než iné prostriedky dostupné na trhu.

- ◆ Podporuje odbúravanie telesného tuku
- ◆ Obmedzuje jeho spätné ukladanie
- ◆ Pomáha zachovávať svalovú hmotu
- ◆ Tvaruje postavu
- ◆ Priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu