

# Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Február 2012



FORTE SILVA  
zo srdca  
oceánu

Menu ako  
pre **včeliu**  
kráľovnú

Zázračné  
**zelené**  
vejáre

**SÚŤAŽ**  
Ceny v celkovej  
hodnote takmer  
**1.800 €!**

Ján Koleník  
**Za všetko dobré  
môžu u mňa gény**

# Prvé a jediné želatínové multivitamíny pre dospelých

## cem.m<sup>®</sup>

### Na podporu imunity s echinaceou

60 želatínových tabliet  
s príchuťou MIX - pomaranč  
a jahoda.



Výživové doplnky

### Pre telesnú a duševnú vitalitu

60 želatínových tabliet s príchuťou  
MIX - jahoda, pomaranč, jablko.

**NOVINKA**  
na slovenskom trhu

#### Prečo odporučiť CEM-M<sup>®</sup> Gummies pre dospelých?

- Majú jedinečnú formu želatínových tabliet
- 150 % ODD vo dvoch želatínových tabletkách
- Dodávajú organizmu dôležité vitamíny, minerály a stopové prvky
- Majú výbornú ovocnú chuť
- Ich užívanie je ľahké a príjemné
- Užívajú sa 1-2 želatínové tablety denne



# Obsah

## Vážení a milí čitatelia, členovia Klubu Zdravia Walmark,

čas je bežec rýchly, ale k všetkým spravodlivý. Zdá sa mi, že len nedávno skončila prvá desaťročnica nového tisícročia a už sa píše rok 2012. Práve tento rok je pre našu firmu na Slovensku významný, a to z dôvodu 20-ročného pôsobenia na trhu. Dvadsať rokov je už dostatočný vek na to, aby sme vedeli kde patríme, čo chceme a kam smerujeme. Pri tejto príležitosti sme pre vás – našich verných zákazníkov, a dovoľm si tvrdiť, že v mnohých prípadoch už aj priateľov, pripravili viaceré výnimočné ponuky a akcie.

V samotnom časopise, ktorým vás oslovujeme už 12-ty rok, si rubrika Listáreň našla svojich priaznivcov a oni svojimi postrehami, pripomienkami, nápadmi pomáhajú vytvárať a kreovať časopis „Klub zdravia“. Ich pochvaly či upozornenia posúvajú naše výrobky a služby bližšie k vám, našim zákazníkom a spotrebiteľom. Za všetky príspevky vám veľmi pekne ďakujeme a s niektorými z nich sa s vami aj vždy na úvodných stranách podelíme.

Ďalšou pravidelnou časťou časopisu je priestor venovaný novinkám v našom portfóliu. Ani v tomto čísle to nemôže byť inak a postupne vám predstavíme novinky alebo inovácie, ktoré sú, alebo v blízkej budúcnosti budú na trhu. Nikomu netreba zvlášť vysvetľovať význam omega-3 mastných kyselín v tele, takže veríme, že uvítate produkt Omega-3 s vitamínom E FORTE pre lepšiu využiteľnosť týchto kyselín. Tam, kde to je dôležité a významné pre zdravie človeka, snažíme sa zvýšiť obsah účinných látok. Jedným z takýchto produktov je aj Lecithin. Ako jedna z mála firiem na trhu prichádzame s produktom Lecithin FORTE 1 325 mg.

Jeden z najpopulárnejších produktov - MegaCéčko® prichádza práve na základe vašich pripomienok s inováciou, a to ako MegaCéčko® MIX, v ktorom sme zmixovali dve najpopulárnejšie príchuťe - pomaranč a jahodu.

Významnou inováciou zloženia, ale i dizajnu prešiel aj produkt na rýchlu stimuláciu duševnej aktivity MemoPlus® Energizer.

Pre tých, ktorí majú problémy s hemoroidmi prinášame jedinečný prípravok Hespidin® GÉL, ktorý ako jediný na trhu obsahuje okrem iných účinných látok klinčekový olej s anestetickými účinkami.

Rád by som vás ešte upozornil na produkty od renomovanej francúzskej spoločnosti Arkopharma, a to Royal Jelly 1500 a Royal Jelly Junior. Sú to produkty s vysokým obsahom materskej kašičky určené na imunitu a prevenciu ochorení.

Určite všetci poznáte Marťankov v želatínovej forme, ktorí si rýchlo našli cestu k deťom, ale aj ich rodičom, pre svoju chuť a obsah želatíny. Aj vy po nich radi siahnete? Práve v tomto období prichádzame ako prvá spoločnosť na slovenský trh s multivitamínom pre dospelých v podobe želatínových ochutených tabliet CEM-M gummies a CEM-M gummies Imunita. Vyskúšajte a budete nadšení!

Okrem odborných tém, zaujímavých rozhovorov, nápadov či krížoviek sme práve pri príležitosti 20. výročia pripravili aj prekvapenie pre všetkých, ktorí využívajú bonusový program Walmark korún. V spolupráci so spoločnosťou Tescoma, ktorá oslavuje rovnaké výročie ako Walmark (20 rokov), Vám ponúkame možnosť získať za výhodných podmienok 10,- € a 30,- € poukážku a na stránkach [www.tescoma.sk](http://www.tescoma.sk) si vybrať z viac ako 2000 položiek.

Samozrejme, to nie je jediná výnimočná ponuka k nášmu výročiu. Viac sa dočítate na posledných stranách časopisu.

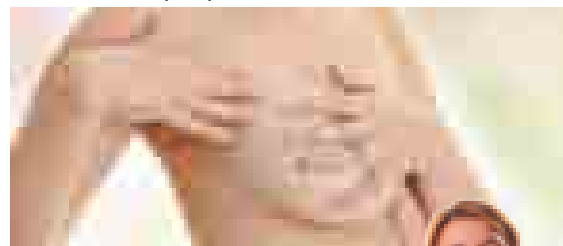
Verím, že sa vám bude naša ponuka páčiť a dúfam, že v týchto neľahkých dobách, viac ako inokedy platí: „Nie sme takí bohatí, aby sme kupovali lacné veci“, sme vám priniesli inšpiráciu, odpočinok, ale aj pomoc zorientovať sa v produktoch pre zdravie a prevenciu. Želám vám aj v mene svojich spolupracovníkov vydarený rok 2012, veľa zdravia, osobných aj pracovných úspechov.

Ing. Radim Mládenek,  
riaditeľ spoločnosti Walmark Slovensko

- 4 **Listáreň**
- 6 **Novinky**
- 12 **Život v pohybe**  
Ako dochádza k opotrebovaniu kĺbov?
- 14 **Radíme**  
Potrebujete Max alebo HOT?
- 17 **Rozhovor**
- 18 **Páni na slovičko**  
Aktívna starostlivosť o prostatu
- 22 **Dámy na slovičko**  
Lepšie je zápal nedostatť



- 24 **Pošepky**
- 26 **Pre krásu**  
Kompletná desiatka pre vašu krásu
- 30 **O čom sa hovorí**
- 34 **Pre ženy**  
Ani v menopauze nečakajte na hrčku pod prstami



- 36 **V ordinácii**  
Kĺčové žily a preťaženie nôh
- 38 **Lekár radí**  
Zdravá strava
- 40 **Pre všetkých**  
Máme v strave dostatok vitamínov a minerálov?





**Vážená redakcia,**

v prvom rade sa chcem poďakovať za Váš časopis, ktorý mi pravidelne chodí domov a ktorý si vždy rada prečítam. Keďže som už pár rokov členkou Klubu zdravia a rada využívam Vaše služby, rozhodla som sa Vám napísať. Chcela by som sa s Vami podeliť o moje skúsenosti s produktmi z radu Walmark.

Už viac rokov som mala problémy so studenými rukami a nohami. Dlho som si s týmto problémom nevedela poradiť. Bol to nepríjemný pocit, keď som niekomu podala ruku a mala som ju ako kus ľadu. Prsty som mávala často až biele a to isté platilo aj o prstoch na nohách. Spávala som s hrubými ponožkami a cez deň som doma nosila niekedy aj niekedy aj dvojce.

Potom som sa ale rozhodla, že vyskúšam GinkoPrim® HOT. Najprv som tomu veľmi neverila, ale po pár dňoch užívania som zistila, že už nemusím nosiť doma dvojce ponožky a že moje ruky majú konečne normálnu farbu a teplotu. A ešte navyše som zistila, že mi pomohol s kĺčami v lýtkach, ktoré som mávala dosť často.

Ešte raz sa chcem poďakovať a popriať Vám ešte veľa spokojných zákazníkov.

Zdenka, Banská Štiavnica



**Vážená pani Zdenka,**

sme veľmi radi, že ste nám napísali svoje skúsenosti s prípravkom GinkoPrim®HOT. Tento prípravok je určený presne na také problémy, aké opisujete. Ako poďakovanie za Váš milý list Vám posielame GinkoPrim®Hot 30 tbl. a želáme Vám veľa zdravia a spokojnosti.

**Vážená redakcia,**

som dlhoročnou členkou Klubu zdravia a priebežne podľa zdravotných problémov využívam výživové doplnky Walmark. S viacerými mám dobré skúsenosti a odpodávam nimi svojim známym, resp. obdarúvam nimi svojich príbuzných pri rôznych príležitostiach.



Nedávno mi urobil veľkú radosť Dialevel. Niekoľko rokov ma trápila zvýšená hladina cukru v krvi i napriek tomu, že sa snažím poctivo dodržiavať diétu. Mám strach z diabetu, pretože sa v našej rodine už viac generácií vyskytuje. Nechcem, aby sa mi stav zhoršil a preto som začala užívať Dialevel. Pri poslednej kontrole u pani doktorky som od radosti nad krásnym výsledkom temer „vyskočila z kože“. Glykémia nalačno 5,6. Veľmi som sa potešila, spokojná bola aj moja pani doktorka. Za tento výsledok vďačím aj Dialevelu a vlastne aj Walmarku, ktorý tento výživový doplnok priniesol na náš trh. Dúfam, že pri jeho pravidelnom užívaní udržím hladinu svojho cukru v prijateľnejších hodnotách, aspoň tak ako pri poslednej kontrole. Walmarku srdečne ďakujem za tento skvelý výrobok, želim veľa ďalších takýchto výrobkov a veľa spokojných zákazníkov.

Dr. Ružena F., Trnava

**Vážená pani Ruženka,**

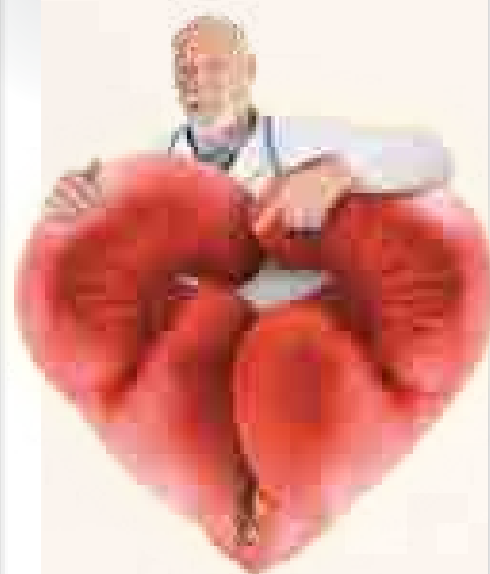
prípravok Dialevel® si získal veľa zákazníkov a sme veľmi radi, že máme množstvo pozitívnych skúseností s jeho užívaním. Nie nadarmo je to najpredávanejší výživový doplnok na problémy s cukrom v krvi. Za Váš krásny list Vám posielame Dialevel® 30 tbl. balenie a prajeme veľa zdravia do ďalších rokov.



**Vážení priatelia,**

vopred Vás čo najsrdečnejšie pozdravujem a v prílohe posielam čiarové kódy zo zatiaľ využívaných výživových doplnkov. S potešením musím pripojiť aj veľkú pochvalu a uznanie za prípravky Super Omega 3 a Lecithin, ktoré mi preukázateľne znížili hladinu cholesterolu, takže som bola ušetrená nadbytočného užívania liekov. Zároveň by som Vám chcela dodať ešte a z celého srdca poďakovať za Vašu, v tejto dobe neobvyklú, pozornosť, ktorú si nesmierne vážim – že som si ako milý darček mohla zakúpiť výrobky s 15 % zľavou – a následné blahoželanie k môjmu životnému výročiu. Chcela by som sa vedeniu Vašej spoločnosti aj celému pracovnému kolektívu čo najsrdečnejšie poďakovať. Veľmi ma to všetko spolu prekvapilo, potešilo, a musím priznať, aj dojalo.

Vaša vďačná zákazníčka Hana S.



**Vážená pani Hana,**

keď sme s Vami telefonovali, aby sme zistili, či súhlasíte s uverejnením listu, ktorý ste nám poslali, so záujmom sme si vypočuli nielen Vaše pozitívne skúsenosti s výrobkami Walmarku, ale potešilo nás, že ste už niekoľkokrát využili aj telefonickú poradiňu pre zákazníkov. Ako poďakovanie za Vašu dôveru Vám posielame výživový doplnok Super Omega-3 30 tob. a želáme do ďalších rokov veľa zdravia a spokojnosti.



## Dobrý deň,

chcela by som Vám poďakovať za vianočnú ponuku produktov Walmark. Oceňujem Váš prístup k nám – zákazníkom a zároveň aj pomoc pri výbere darčiek pod stromček našim najbližším. Ponuka bola naozaj prehľadne a pútavo pripravená. Konkrétne mne to prišlo veľmi vhod a sčasti mám o vianočné darčeky postarané:

pre mamku – ArthroStop Rapid + s liekovkou, pre ocka – Prostenal, manželovi – Lecithin s resveratrolom, deťom – Marťankov s perom.

A nezabudla som ani na seba. Urinal s hrnčekom. V pohodlí domova som si všetko telefonicky objednala a o pár dní mi prišiel balíček. Samozrejme, opatrne som vystrihla čiarové kódy a šup, šup, už Vám ich aj posielam. Ešte raz vďaka a prajem Vám všetkým veľa spokojných zákazníkov

S pozdravom Alenka z Liptova



Vážená pani Alenka,

Váš list nás veľmi potešil, pretože bol prvým listom s reakciou na náš vianočný časopis. Snažili sme sa predstaviť naše výrobky pútavou formou a sme radi, že sa nám to podarilo. Ako naše poďakovanie prijmite od nás nové želatínové multivitamíny CEM-M gummy pre dospelých. Prajeme Vám veľa zdravia a radosti.

## Milá spoločnosť Walmark,

ešte teraz si spomínam ako som Vám posielala vyplnený dotazník, ktorý bol pribalený v jesennom čísle Klubu zdravia. Uvádza som tam, že nejak neverím výživovým doplnkom (vitamínom) pre deti. Odkedy som však odoslala tento dotazník, začalo mi to vrtať v hlave a rozmýšľala som predsa len o niečom, čím by som podporila imunitu mojej 17-mesačnej dcéry. Momentálne začala totiž pri jedle vymýšľať a z ovocia chce iba banány. Zeleninu odmieta úplne všetku v čerstvom stave. Snažím sa jej dávať pestrú a vyváženú stravu, keď však niečo odmieta, je to ako boj s veternými mlynmi.

Preto som predsa len začala uvažovať o nejakom výživovom doplnku. Keď som hľadala informácie, všetky výrobky už boli väčšinou pre staršie deti. Zmierila som sa s myšlienkou, že hádam sa moja dcérka umúdra a nejakým spôsobom tú zeleninu a aj iné druhy ovocia do nej dostanem.

Až teraz zhruba po mesiaci som mala čas sadnúť si a pozrieť si aj produktový katalóg, ktorý mi prišiel spolu s číslom Klubu zdravia. A dobre som spravila, našla som tam produkt presne pre moju dcérku, Marťankovia - sirup, a čo je dôležité, vhodný od 1 roka. Takže moja najbližšia prechádzka smerovala do lekárne a už veselo papáme tento sirupček. Musím pre istotu trikrát zaklopať (klop, klop, klop), dcérke sa zatiaľ rôzne soplíkové virózy vyhýbajú, aj keď je ich okolo nás momentálne dosť. Verím, že je to aj vďaka Marťankom - sirupu a my ho určite budeme užívať celú zimu až do jari :-)

Ešte raz vďaka za tento produkt a aj za produktový katalóg, ktorý ste poslali, bez neho by som sa k Marťankom nedostala.

Želám všetko dobre

Magda z Martina

Vážená pani Magda,

sme radi, že sme Vám naším dotazníkom nasadili „chrobáka do hlavy“. Sirupová forma Marťankov je určená pre detičky od 1 roka a čoraz viac mamičiek siaha po tomto výrobku. Veríme, že s týmto výrobkom budete mať aj naďalej iba dobré skúsenosti. Ako poďakovanie Vám posielame jedno balenie a prajeme veľa zdravia a radosti z dcéry.

## Vážení,

už veľa rokov som Vaším členom a využívam Vami ponúkané produkty. Rád dnes pripájam aj pochvalu a poďakovanie za Vaše prípravky, predovšetkým za Prostenal. Mám 88 rokov a pred 4 rokmi mi museli vymeniť bedrový kĺb ľavej nohy. Po operácii však došlo k zhoršeniu funkcie močového ústrojenstva. Jediné možné riešenie bolo použitie katétra. Vznikli však problémy s obliekaním, a tak som začal užívať Váš prípravok Prostenal. Pravidelné užívanie tohto výživového doplnku rýchlo prispelo k normálnej funkcii prostaty a k správnej funkcii močového ústrojenstva. V súčasnosti je pre mňa aj mesačná výmena katétra normálnou návštevou u ošetrojúceho urológa. S Vaším prípravkom Prostenal sa cítim skutočne dobre a môžem ho odporúčať aj ostatným členom.



Vážený pán Litych,

svojím listom aj následným telefonátom ste nám urobili veľkú radosť! Obdivujeme Vašu vitalitu a trochu neskromne si hovoríme, že hádam máme na nej tiež trochu podiel... Sme veľmi radi, že Vám naše výživové doplnky pomáhajú a želáme Vám, aby Vám obdivuhodná duševná sviežosť vydržala čo najdlhšie a Vaše fyzické ťažkosti sa znížili na minimum. Do pošty pre Vás hneď dávame ďalšie balenie výživového doplnku Prostenal® PERFECT COMPLEX 30 tob.

Olda Litych



MUDr. Pavel Matoušek, Ph.D.,  
Centrum žilovej chirurgie, Kojetín,

Ludovo sa hemoroidom hovorí „zlatá žila“. Postihujú intímnu oblasť konečníka, preto sa chorí často ostýchajú vyhľadať lekára. Nepříjemným ťažkostiam sa dá predchádzať vhodnou zmenou životného štýlu.

## Ako sa chrániť pred hemoroidmi

- ◆ Starostlivosťou o pravidelnú stolicu a odstránením zápchy.
- ◆ Dodržovaním zvýšenej hygieny konečníka (sprchovanie s použitím neutrálneho mydla).
- ◆ Sedaciami kúpeľmi vo vlažnej vode s prímiesou hypermangánu, odvaru z harmančeka či dubovej kôry.
- ◆ Príjmom dostatočného množstva vlákniny v strave.
- ◆ Obmedzením alebo vylúčením korených jedál, alkoholu, kávy a čaju, fajčenia.
- ◆ Pravidelným príjmom tekutín (1,5 – 2 l denne).
- ◆ Dostatkem telesného pohybu (napr. chôdza, turistika a plávanie).
- ◆ Absenciou športov, ktoré vyžadujú dlhodobé sedenie (napr. jazda na bicykli, motorke).
- ◆ Obmedzením horúcich kúpeľov, dlhodobého slnenia a saunovania.

# HANBA nie je namieste

**H**emoroidy sú typickým ľudským ochorením, medzi zvieratami sa nevyskytujú. Tento jav súvisí so vzpriamenou polohou človeka a nerovnomernou záťažou jednotlivých častí tela. Odhaduje sa, že problémy s hemoroidmi trápia až 75 % ľudí nad 30 rokov, pričom výskyt je rovnaký u mužov i u žien.

## Štyri stupne závažnosti

Názov pochádza z gréčtiny a označuje najčastejšie prejavy ochorenia – krvácanie z konečníka (haima = krv, rhein = tiecť). Ochorenie spôsobujú rozšírené žilné pletence, ktoré sa vyskytujú vo vnútri análneho kanála a pod sliznicou dolnej časti konečníka.

Jednoznačná príčina vzniku hemoroidov nie je známa. Isté však je, že k ich vzniku prispieva strava s nízkym obsahom vlákniny, sedavý spôsob života, zápcha, obezita, horúce kúpele, fajčenie, korené jedlá, alkohol, nadmerné pitie silného čaju a kávy, atď. U žien výskyt hemoroidov často súvisí s tehotenstvom a pôrodom.

Ochorenie má štyri štádiá závažnosti, pričom v tom rannom sa prejavuje len občasno kvapkou krvi na stolici, na toaletnom papieri, prípadne dochádza k zašpineniu bielizne. Najzávažnejší je štvrtý stupeň, keď dochádza k trvalému vyklenutiu tuhých, bolestivých žilových uzlov, ktoré sú spôsobené zrazenou krvou. Tie môžu byť aj príčinou zápalu. Okolie konečníka je podráždené, páli a svrbí. Tento stav v značnej miere zhoršuje vyprázdňovanie a je označovaný ako hemoroidálny atak.

*HESPIDIN GÉL JE URČENÝ NAJMA:  
ĽUDOM TRPIACIM HEMOROID-  
MI A OSOBÁM S GENETICKÝMI  
PREDPOKLADMI NA ICH VÝSKYT.*

Súčasná liečba zahŕňa predovšetkým zmenu životného štýlu, stravovacích a hygienických návykov, farmakologickú liečbu, fixačné zákroky, ktoré vedú k zníženiu tlaku v análnom zvierači (sklerotizácia, gumové krúžky) a chirurgickú liečbu. «

**Unikátny gél  
s jedinečným obsahom  
klinčekového oleja  
s anestetickým účinkom!**



## GÉL obsahuje

**dubovú kôru**, ktorá je po stáročia známa svojimi adstringentnými účinkami (sťahuje žily), ďalej **alantoín**, ktorý upokojuje a regeneruje pokožku. Jedinečný **klinčekový olej** má znecitlivejúce účinky, preto dokáže znižovať nepříjemné pocity na postihnutých miestach.

## GÉL pomáha

- ◆ upokojiť podráždené miesto,
- ◆ regenerovať pokožku,
- ◆ zmierniť svrbenie.

Gél prináša rýchlu úľavu, dobre sa vstrebáva, nezanecháva pocit lekavosti a príjemne vonia.

## Kedy vyhľadať lekára

Pri hemoroidálnom ataku, pri trvajúcej bolesti v konečníku, pri náhlom krvácaní a jeho opakovanom výskyte treba bezpodmienečne navštíviť lekára, aby bola včas odhalená príčina krvácania. Za často nenápadným krvácaním sa môžu skrývať závažnejšie choroby, ako je rakovina alebo chronický zápal konečníka a hrubého čreva.

# FORTE SILA

## zo srdca oceánu

Omega trojka sa kamaráti s éčkom

Čo vieme o omega-3 mastných kyselinách? Patria do skupiny esenciálnych nenasýtených mastných kyselín. To znamená, že telo si ich nevie vytvoriť, hoci sú pre život nevyhnutné. Ich nedostatok spôsobuje aterosklerotické zmeny, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu. Čo sa dozvieme ďalej?



### Účinky omega-3 mastných kyselín vo FORTE sile:

- ◆ pomáhajú udržať srdce a krvné cievy zdravé,
- ◆ pomáhajú zachovať správnu hladinu cholesterolu,
- ◆ prispievajú k normalnej funkcii imunitného systému,
- ◆ podporujú emocionálnu a duševnú pohodu,
- ◆ podporujú zrakové funkcie.

**V**eľa zdravia, šťastia – to si obyčajne želáme pri príležitosti rôznych sviatkov, počas prípitkov na Nový rok či narodeniny. Lenže dobré zdravie si nestačí iba želať. Treba mať totiž naozaj veľké šťastie a ešte lepšiu genetiku do vienka, aby sme sa dožili pri istej kvalite života toľko ako britský štátnik Winston Churchill. Ten síce veľa jedol, pil, fajčil - a dožil sa vyše 90 rokov. Treba však podotknúť, že aj on mal viacero záchvatov mŕtvice.

### Upchaté potrubia v tele

O kŕnatení ciev sa veľa hovorí a píše. Tento proces sa nazýva ateroskleróza. Ide o ochorenie tepien, pri ktorom sa do poškodenej cievnej steny ukladajú tukové látky a tvoria sa pláty. Zužuje sa tak svetlosť ciev, čo obmedzuje prietok krvi. Podľa doc. MUDr. Gabriela Kamenského, CSc., hlavného odborníka pre kardiológiu v SR, prvé aterosklerotické pláty vznikajú už v detstve a 10-15 % pätnásťročných detí má v tepnách 1-2 mm hrubé nánosy! Vznik aterosklerózy však nie je len

obyčajným usadzovaním cholesterolu a iných tukových látok na vnútorných stenách ciev, ako keď sa upcháva potrubie. Predchádza mu chronická zápalová reakcia a následkom poškodenia tejto vnútornej výstelky ciev sa v jej stene začnú ukladať lipidy. Tieto zmeny navyše vedú nielen k tomu, že sa znižuje prietok krvi v cieve, ale krv sa aj viac zráža, a tak hrozí vytvorenie zrazeniny (trombu) a zablokovanie zúženej tepny (trombóza).

### Tuky, ktoré potrebujeme

Omega-3 mastné kyseliny patria medzi tzv. zdravé tuky. Majú významné zdravotné účinky v oblasti prevencie srdcovo-cievnych chorôb, ďalej majú pozitívny účinok na imunitný systém, reumatické ochorenia, astmu, lupienku, podľa všetkého zabraňujú aj degenerácii žltej škvrny a zmierňujú depresiu.

Ich najväčšie množstvo sa nachádza v mastných morských rybách a tuku z rýb. Aj preto odborníci odporúčajú konzumovať ryby aspoň dvakrát do týždňa, čo väčšina Slovákov nerobí. Zatiaľ čo Eskimáci

prijmú v rámci celkového množstva prijatých tukov asi 13 % „omega trojky“, Európania len asi jedno percento.

### Navýšená dávka „omega trojky“

Jednou z možností riešenia dopĺňania stravy „omega trojkou“ je užívanie výživových doplnkov. Novinkou od spoločnosti WALMARK je Omega-3 s vitamínom E FORTE. Prípravok obsahuje olej z rýb žijúcich v studených arktických moriach s veľkým množstvom EPA a DHA – najvýznamnejších nenasýtených mastných kyselín. Prípravok FORTE znamená, že množstvo rybieho tuku bolo zvýšené na 3 000 mg v dennej dávke. V tejto dávke sa nachádza 15 mg vitamínu E, čo je 125 % odporúčanej dennej dávky. „Éčko“ je antioxidant, ktorý bráni oxidácii nenasýtených mastných kyselín, stabilizuje ich a tým podporuje ich účinnosť. Aj preto tento výživový doplnok s rybím olejom reprezentuje celosvetový trend v rámci prevencie ochorení srdca, ciev, podpory funkcií zraku, imunitného systému a celkovej duševnej pohody. «

## Čo (ne)viete o „céčku“

Iste viete, že vitamínu C najviac obsahuje čerstvá zelenina a ovocie, že sa ľahko ničí skladovaním, varením či pri ďalších kulinárskych úpravách. Je toho však nepochybne dosť, čo o kyseline askorbovej, tejto zázračnej zbrani proti chorobám, neviete.

# Dokonalé spojenie pre imunitný systém



### Zemiaky - významný zdroj vitamínu C.

Bohatým zdrojom vitamínu C je napríklad citrusové ovocie alebo šípky. Zemiaky však predstavujú zdroj asi 30 % vitamínu C! Najvyššie dávky „céčka“ sa nachádzajú v jesenných zemiakoch konzumovaných v októbri až decembri. Pri trojmesačnom skladovaní zimných odrôd zemiakov dôjde k úbytku C vitamínu takmer na polovicu a pri polročnom skladovaní zemiakov strata dosahuje takmer 70 percent.

### Nedostatok vitamínu C zhoršuje diagnózu sivého zákalu.

Dokázalo sa, že očné šošovky, na ktorých sa tvorí sivý zákal, sú chudobné na vitamín C, takže ochorenie sa zhoršuje, ak telu táto látka chýba. Dostatočný príjem vitamínu C je však aj prevenciou glaukómu (ľudovo povedané – zeleného zákalu).

### Fajčiari potrebujú zvýšený príjem vitamínu C.

Každá cigareta ich totiž ukráti o 30 mg tohto vitamínu. „U fajčiarov dochádza k zníženému vstrebávaniu a zvýšenému obratu vitamínu C, takže odporúčaný príjem bol pre nich zvýšený o 50 %“, píše sa v odbornej monografii Vitamíny. Oficiálne odporúčaná denná dávka vitamínu C pre dospelého človeka je 75 mg (žena) - 90 mg (muž).

### Aj v našich podmienkach sa napriek dostupnosti ovocia a zeleniny stretávame s nedostatkom vitamínu C.

V priemyselne vyspelých krajinách sa skorbut (v minulosti ním trpeli najmä námorníci) vyskytuje zriedkavo, ale v našom podnebnom pásme sa predovšetkým počas skorej jari a v určitých skupinách obyvateľstva môžu vyskytnúť vážnejšie príznaky nedostatočného príjmu „céčka“ – únava, znížená vitalita, dokonca mentálne poruchy, náchylnosť na infekčné ochorenia, spomalená rekonvalescencia a hojenie rán. Ohrození sú najmä starší ľudia, ktorí si už sami nevaria a ich stravu tvorí najmä chlieb, ľudia s poškodeným či chýbajúcim chrupom, bezdomovci, ľudia závislí od alkoholu a drog atď.

### Spojenie vitamínu C a organického zinku je účinnou kombináciou dvoch dôležitých zložiek pre správne fungovanie imunity.

Obe látky pomáhajú chrániť organizmus pred škodlivými účinkami voľných radikálov, a teda chránia bunky pred oxidačným poškodením. Zinok pôsobí v súčinnosti s vitamínom C, preto sa používa pri vírusových a bakteriálnych infekciách, počas chrípkových epidémií. Okrem antioxidačného účinku pôsobí aj protizápalovo. «



## Pozitívne účinky spojenia najdôležitejšieho vitamínu a minerálu:

- ♦ pozitívne vplýva na imunitný systém organizmu,
- ♦ pomáha chrániť bunky pred oxidačným poškodením,
- ♦ udržiava zdravú pokožku,
- ♦ prispieva k prirodzenej plodnosti a reprodukčnej schopnosti.





# Nekonečná sila prírody

## Lecitín rozpúšťa žlčové kamene

Priemerne 15-20 % populácie má problémy so žlčovými kameňmi. Tie sa môžu vyskytovať v žlčníku alebo v žlčových cestách. V 80-90 % prípadov ide o cholesterolové kamienky. Dôležitou látkou v prevencii ich tvorby je lecitín. Pomáha totiž cholesterolu zmiešavať sa s vodou, čo uľahčuje transport tejto tukovej látky v tele.

Kto je typický „žlčníkár“? Dva- až trikrát častejšie je to žena, s nadváhou alebo obezita, vo veku nad 50 rokov, obyčajne má zvýšený cholesterol a porodila viacero detí. Riziko zvyšuje aj to, ak užívala antikoncepciu a má žlčníkové kamene v rodinnej anamnéze. A ak niekedy počas života držala drastické diéty, je viac ako isté, že jej žlčník vyzerá ako štrkovisko.

## Od neurčitých pocitov po žlčníkový záchvat

Ženy majú v tomto väčšiu smolu, pretože ich hormonálny profil, ktorý sa mení s tehotenstvami, dojčením, užívaním antikoncepcie či s menopauzou, ich priam predurčuje na to, aby sa stali pacientkami gastroenterologických ambulancií. Navyše im väčšmi záleží na štíhlej línii a neriadené diétne režimy, najmä v podobe drastického hladovania, im môžu spôsobiť žlčníkovú koliku už v priebehu niekoľkých málo týždňov.

Cholesterolové kamienky vznikajú následkom viacerých zmien v organizme, medzi ktoré patrí napríklad presýtenie žlče cholesterolom, vznik drobných cholesterolových kryštálov v žlči, porucha pohyblivosti žlčníka a jeho nedostatočné vyprázdňovanie, infekcia či zápal jeho sliznice. Vo väčšine prípadov žlčníkové kamene nerobia problémy a mnohí postihnutí často ani nevedia, že ich majú. Pocit netrávenia či nafukovania po výdatnom mastnom jedle, neurčitý tlak či pobolievanie pod pravým rebrovým oblúkom totiž môže z času na čas potrápiť takmer každého. Žlčníkový záchvat, resp. kolika sa však už ohlasuje podstatne naliehavejšie – neznesiteľná bolesť vystreľuje až do lopatky. Dochádza k tomu vtedy, keď žlčníkový kameň vycestuje, zakliní sa v žlčovode a žlčník následne vypudzuje žlč proti odporu.

## Radšej zabrániť tvorbe kameňov

Pri prevencii tvorby žlčových kameňov môže pomôcť lecitín. Lecitín je podobne ako cholesterol nevyhnutnou súčasťou každej bunky ľudského tela a zúčastňuje sa na rôznych životne dôležitých procesoch v organizme. Okrem iného podporuje aj správnu funkciu nervového systému, koncentráciu a pamäť. Lecitín takisto pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi a ako už bolo spomínané, pomáha tukovej látke cholesterolu zmiešavať sa s vodou. Hovorí sa tomu, že má dobré emulzifikačné vlastnosti. «

## Bylinný prípravok Lecithin FORTE 1 325 mg

je bohatým zdrojom lecitínu získaného zo sóje. Jedna-dve tabletky denne sa zapijajú tekutinou. Okrem toho riziko vzniku kameňov znižuje pravidelná fyzická aktivita, pravidelná stolica a dostatočný príjem vlákniny. Neprejedajte sa, drasticky nediétujte, vyhýbajte sa sladkým dezertom plným tukovými plnkami, pravidelne raňajkujte. Jedzte veľa surovej zeleniny a ovocia. Upravte svoj životný štýl tak, aby sa váš žlčník nemusel zlosťiť.

## Účinky najsilnejšieho prírodného lecitínu:

- ♦ pomáha podporovať správnu funkciu nervového systému,
- ♦ podporuje pamäť a koncentráciu,
- ♦ pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi,
- ♦ pomáha udržiavať zdravé srdce.

# Doprajte si menu ako pre včeliu kráľovnú

V letnom období je najväčšou včelou v úli. A po celý čas najdôležitejšou. Včelia kráľovná - matka. Denne totiž kladie vajíčka, z ktorých sa liahnu včielky. Robotnice-kŕmičky ju po celý život zásobujú materskou kašičkou, vďaka ktorej sa dožíva 4-5 rokov. Priemerná dĺžka života včely je pritom len 45 dní.

Včelia materská kašička sú vlastne veľmi výživné výlučky zo žliaz včiel, ktorými robotnice kŕmia prvé tri dni včelie larvy. Včelia kráľovná má materskú kašičku ako denné menu po celý život, vďaka nej prežíva tak dlho. Včelia matka je v podstate materskou kašičkou prekrmovaná včelá-robotnica. Liahne sa z toho istého vajíčka ako robotnica, rozdiel je jedine v potrave. Táto najdôležitejšia včela v úli počas sezóny denne nakladie také množstvo vajíčok, koľko sama váži. Pritom žije až 5 rokov, čo je v ríši hmyzu nevídané. Larva včelej matky v priebehu šiestich dní (od vyliahnutia až po zaviečkovanie) zvýši svoju hmotnosť až 2 200-krát. A to všetko vďaka včelej materskej kašičke.

Včelia materská kašička (royal jelly) je smotanovo sfarbená látka obsahujúca veľké množstvo bielkovín, minerálnych látok a vitamínov. Je to **najcennejší včelí produkt**, ktorý sa považuje za zázrak prírody, keďže predlžuje život kráľovnej v porovnaní s ostatnými včelami až niekoľko desiatok ráz. **Posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu** a má pozitívne účinky aj na mladistvý vzhľad pleti, preto je súčasťou omladzujúcich krémov a používa sa aj na regeneráciu pokožky po úrazoch. **U detí podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla.** Materská kašička včiel neúčinkuje len výhradne na niektorý orgán v tele, ale **zasahuje do celej látkovej premeny organizmu.** Okrem pozitívneho vplyvu na imunitu môže jej podávanie pomôcť



## Royal Jelly Bio



Novinkou v našej ponuke je výživový doplnok **Royal Jelly Bio** s vysokou dennou dávkou 1500 mg materskej kašičky. Nutrične významné látky, ktoré obsahuje, pomáhajú posilniť imunitný systém, dodávajú energiu a majú pozitívny vplyv na mladistvý vzhľad pokožky. Tento najcennejší včelí produkt je navyše obohatený o med. Prípravok je vyrobený v 100 % Bio kvalite, je bez alkoholu, farbív, antibiotík, pesticídov a konzervačných látok. Každé balenie Royal Jelly Bio obsahuje 20 ampúl po 15 ml.



## Royal Jelly Bio Junior



Pre deti od 3 rokov je materská kašička cenným zdrojom nutrične významných látok,

ktoré sú potrebné pre ich optimálny fyziologický rast a vývoj, pomáhajú posilňovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu a zvyšujú ich odolnosť proti únave. Tento najcennejší včelí produkt je navyše obohatený o med, ktorý podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla. Nový výživový doplnok pre deti **Royal Jelly Bio Junior** je vyrobený v 100 % bio kvalite, neobsahuje alkohol, farbivá, antibiotiká, pesticídy ani konzervačné látky. Má výbornú chuť vďaka prírodnej jablkovej a jahodovej šťave. Unikátna ampulka s ľahkým otváracím systémom je bezpečná pre deti bez rizika sklenených úlomkov. Navyše je **bez bisfenolu A a ftalátov.** Každé balenie **Royal Jelly Bio Junior** obsahuje 10 ampúl po 15 ml, pričom obsah materskej kašičky je 500 mg v dennej dávke.



## Hlavné účinky materskej kašičky:

- ◆ je zdrojom vitality a energie,
- ◆ pomáha podporovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu,
- ◆ podporuje svieži a mladistvý vzhľad pokožky,
- ◆ pomáha zvyšovať odolnosť proti únave,
- ◆ podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla.

pri mnohých ochoreniach: ateroskleróza, akné, chudokrvnosť, astma, depresie, klimakterické problémy, poruchy plodnosti, v rámci rekonvalescencie po operáciách či úrazoch, na zlepšenie duševnej činnosti a výkonnosti, pri spomalenom vývoji u detí atď. Výpočet diagnóz by bol veľmi dlhý.

Materská kašička je veľmi citlivá látka, ktorá sa rýchlo rozkladá. Neznáša kontakt s kovmi, škodí jej slnečné svetlo, teplo či kyslík. Preto sa ihneď po získaní musí stabilizovať. Najčastejšie sa to robí primiešaním do medu. Walmart vám tento **zdroj vitality a energie, navyše v biokvalite**, prináša v unikátnych ampulkách v dvoch rôznych koncentráciách pre dospelých a pre deti od troch rokov. «

## 5x o mede

1. Stará egyptská legenda hovorí, že včely sú oživené slzy boha slnka.
2. V papyruse „Kniha prípravy liekov na všetky časti ľudského tela“, ktorý vznikol pred 3500 rokmi a je najstarším zachovaným dokumentom egyptskej medicíny, sú uvedené recepty, v ktorých je med popísaný ako účinný liek.
3. Rimania dobre poznali konzervačné účinky medu a kladli doň čerstvo ulovené ryby, aby sa pri prevoze neskazili.
4. Včelí med obsahuje hlavne monosacharidy (glukózu, inak cukor hroznový a fruktózu, inak cukor ovocný). Ľudský organizmus dokáže využiť tieto jednoduché cukry ľahko a bez enzymatickej záťaže.
5. Slovo „honey“ (med) pochádza z germánskeho slova „hunaga“ (zlatý).



## Pravidlá pre správne užívanie prípravku Royal Jelly Bio

Aby si materská kašička v oboch produktoch Royal Jelly Bio a Royal Jelly Bio Junior zachovala svoje jedinečné vlastnosti, predáva sa v špeciálnych ampulách.

- ◆ Najvhodnejšie je užívať **1 ampulu ráno počas raňajok.**
- ◆ **Pred použitím ampulu potrepte**, pretože vďaka prirodzeným vlastnostiam produktu môže dôjsť k vytvoreniu nepatrnej usadeniny. To však nijako neovplyvňuje jeho kvalitu.
- ◆ Vzhľadom na veľkú koncentráciu materskej kašičky sa odporúča **rozpustiť obsah ampuly v pohári vody alebo ovocného džúsu.**
- ◆ **Neotvárajte ampulu priamo nad pohárom**, aby ste predišli možnému napadaniu úlomkov ampuly do tekutiny.
- ◆ Výrobky Royal Jelly Bio skladujte v **suchu a tme, najlepšie pri teplote 10 – 25 °C.**

**Upozornenie!** Materská kašička nie je vhodná pre deti do 3 rokov, tehotné ženy, osoby citlivé na včelie produkty a nesmú ju užívať pacienti s nádorom prsníka, maternice alebo vaječníkov.

# AKCIA

**Kúp 2 ks produktov Royal Jelly a získaš plyšovú hračku Maju ZADARMO!**

**Pozor, limitovaná akcia pre prvých 100 kupujúcich!**



# Ako dochádza k opotrebovaniu kĺbov?

U zdravého človeka sa po štyridsiatke spomaľuje činnosť chondrocytov (buniek chrupkovitého tkaniva), čím sa zhoršuje samoregeneračná schopnosť kĺbovej chrupky. Súčasne klesá koncentrácia kyseliny hyalurónovej v kĺbovej tekutine, čo má vplyv na hydratáciu a lubrikáciu kĺbov.

Súbytkom kĺbovej tekutiny sa chrupka postupne stáva menej pružnou, pri pohybe sa horšie stláča a pomalšie vracia. Ideálne hladký povrch sa po zvolna zdršňuje a dochádza k „odieraniu“ chrupky. Čiastočky chrupky sa môžu odlomiť a vo vnútri kĺba môžu dráždiť kĺbovú výstelku, v ktorej sa môžu objaviť zápalové zmeny. Pohyb kĺbov sa stáva nepravidelným, pri vyšetrení sa zisťuje zadieranie, „lúpanie“ až „praskot“.

Organizmus sa nežiaducemu pohybu bráni, a preto dochádza k obmedzeniu hybnosti takto postihnutého kĺba a objavuje sa bolestivosť (najprv pri záťaži, neskôr aj v pokoji).

A práve pokojová bolesť postihnutého kĺbu je signálom, že degeneratívne zmeny kĺbových štruktúr majú hlbší charakter a budú zrejme trvalé. Medzi najčastejšie príznaky začínajúcej artrózy môžeme zahrnúť citlivosť kĺbov na chlad a zmeny počasia, stuhnutie kĺbov na začiatku pohybu, bolesti okolitých svalov a pozvoľna sa zhoršujúci rozsah kĺbovej hybnosti. Vyššie uvedené príznaky bývajú výraznejšie na jar a na jeseň. «



## Ako starnú kĺby?

### 25 – 30 rokov

Kĺb by mal byť v relatívne zdravom stave (negatívne zmeny sa v tomto veku vyskytujú skôr u profesionálnych, príp. rekreačných športovcov).

**KOŠŤ** – tvrdá, bez okrajových výrastkov.

**CHRUPKA** – hladká a s pravidelnou štruktúrou.

**KĽB** – plne pohyblivý, bez zadrhávania a vŕzgania.

### 40 rokov

Objavujú sa prvé príznaky poškodenia kĺbu.

**KOŠŤ** – objavujú sa okrajové výrastky.

**CHRUPKA** – regenerácia chrupkovitého tkaniva sa znižuje, dochádza k úbytku chrupky, objavujú sa praskliny, a to hlavne v záťažovej zóne.

**KĽB** – postupne stráca svoju mechanicko-elastickú funkciu, dostavuje sa pocit ranného stuhnutia kĺbu, pridružujú sa bolesti a zhoršuje sa pohyblivosť.

### 50 – 60 rokov

V tomto a neskoršom veku môže dochádzať k vystupňovaniu ťažkostí, prejavu pokročilej artrózy. Najčastejšie sú postihnuté nosné kĺby (kolená a bedrá).

**KOŠŤ** – časté sú okrajové výrastky na kosti, dochádza k obnaženiu kostí pod chrupkou.

**CHRUPKA** – postupný úbytok chrupky až jej úplne zmiznutie.

**KĽB** – zdurená výstelka kĺbu, opuchy kĺbu, strata mechanicko-elastickej funkcie, silná bolestivosť a podstatne zhoršená pohyblivosť.



## Výsledky štúdie

realizovanej v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch

Štúdia bola zameraná na vplyv prípravku na bolesť kĺbov, stuhnutie a ich pohyblivosť. Zlepšenie bolo pozorované už počas 14 dní od začiatku užívania preparátu. K ďalším preukázateľným zlepšeniam všetkých spomenutých ukazovateľov došlo plynule počas 3 mesiacov. Štúdia tiež potvrdila pretrvávajúci účinok aj po skončení užívania.

### Výborná znášanlivosť a bezpečnosť

K výhodám nepochybne patrí aj veľmi dobrá znášanlivosť prípravku. Počas štúdie neboli zaznamenané žiadne výraznejšie nežiaduce účinky. Taktiež laboratórne testy, ktoré boli súčasťou štúdie, potvrdili bezpečnosť preparátu.

**ArthroStop® RAPID sa osvedčil ako účinný prípravok, ktorý pomôže významne redukovať bolestivosť, rannú stuhnutosť a zníženú pohyblivosť kĺbov, čím pomôže zlepšiť kvalitu života.**

MUDr. Roman Stančík, skúšajúci lekár

### Vyhrali s ArthroStopom!

Súťaž z jesenného čísla o 2 týždňové pobyty v kúpeľoch Bojnice vyhrali pani Antónia Štanclová a pán Vojtech Jánošdeák. Výhercovia 10-tich balíčkov ArthroStop sú uverejnení na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Všetkým srdečne gratulujeme!

# Ako predchádzať negatívnym zmenám v kĺboch?

## Pravidelným primeraným pohybom

V kĺbe, ktorý sa hýbe, dochádza k pohybu kĺbovej tekutiny, ktorá kĺb premazáva, zvlhčuje a vyživuje chrupku. Najčastejšie sa odporúča jazda na bicykli či rotopéde, plávanie, cvičenie v bazéne a prechádzky.

## Redukciou nadváhy

Pokles hmotnosti čo i len o 5 kg znižuje pravdepodobnosť vzniku artrózy kolenných kĺbov o 50 %.

## Predchádzaním úrazom

a ich nedostatočnému doliečeniu.

## Pestrou stravou

obsahujúcou primerané množstvo kvalitných bielkovín (predovšetkým rastlinných) a dostatok vitamínov a minerálnych látok. Kĺbom prospievajú nenasýtené mastné kyseliny (typu omega-3), vápnik, horčík, stopové prvky ako mangán, meď a vitamín C.

## Kvalitnou kĺbovou výživou

Kvalitné viaczložkové výživové doplnky dodajú vášmu pohybovému systému látky, ktoré potrebuje. Prispievajú k zachovaniu zdravia kĺbovej chrupky pri záťaži, po úraze, aj v prípade prirodzeného opotrebovania kĺbov, ktoré súvisí s vekom. Prospešná je najmä kombinácia glukozamín a chondroitín sulfátov. «



## Test - overte si aktuálne zdravie svojich kĺbov!

Za každú odpoveď a) si dajte 1 bod, za odpoveď b) 2 body, za odpoveď c) 3 body. Nakoniec body spočítajte.

### 1. Akú bolesť kĺbov cítite pri chôdzi po rovnom povrchu?

- a) Žiadnu. b) Miernu. c) Výraznú.

### 2. Akú bolesť cítite pri chôdzi po schodoch?

- a) Žiadnu. b) Miernu. c) Výraznú.

### 3. Ako často cítite bolesť v noci v posteli, to znamená, že nemôžete pre bolesť spať?

- a) Nikdy. b) Niekedy. c) Každú noc.

### 4. Ako často cítite bolesť po prebudení?

- a) Nikdy. b) Niekedy. c) Každé ráno.

### 5. Akú bolesť cítite, keď sedíte alebo ležíte?

- a) Žiadnu. b) Miernu. c) Výraznú.

### 6. Akú bolesť cítite, keď stojíte vzpriamene?

- a) Žiadnu. b) Miernu. c) Výraznú.

### 7. Akú stuhnutosť kĺbov cítite ráno hneď po prebudení?

- a) Žiadnu. b) Miernu. c) Výraznú.

### 8. Cítite stuhnutosť v sede, v ľahu alebo pri odpočinku v priebehu dňa?

- a) Nikdy.  
b) Niekedy.  
c) Takmer celý deň.

### 9. Máte problémy pri chôdzi zo schodov alebo do schodov?

- a) Nie.  
b) Len pri chôdzi zo schodov alebo naopak do schodov.  
c) Pri chôdzi zo schodov i do schodov.

### 10. Aké problémy máte pri vstávaní zo sedacej polohy?

- a) Žiadne.  
b) Chvíľu trvá, kým sa môžem celkom vzpriamene postaviť.  
c) Trvá veľmi dlho, kým sa môžem vzpriamene postaviť alebo sa nepostavím celkom vzpriamene vôbec.

### 11. Aké problémy máte pri zohýbaní smerom k zemi?

- a) Žiadne.  
b) Chvíľu trvá, kým sa môžem po niečo zohnúť.  
c) Prakticky sa vôbec nezohnem.

### 12. Aké ťažkosti máte pri nastupovaní a vystupovaní z auta?

- a) Žiadne.  
b) Chvíľu trvá, kým nastúpim alebo vystúpim.  
c) Pre ťažkosti radšej vôbec nejazdím autom.

### 13. Aké ťažkosti máte pri obliekaní ponožiek alebo pančúch?

- a) Žiadne.  
b) Chvíľu trvá, kým si ich oblečiem.  
c) Výrazné.

### 14. Aké ťažkosti máte pri ležaní v posteli?

- a) Spím.  
b) Nevydržím pokojne ležať.  
c) Výrazné.

## Vyhodnotenie: 14–18 bodov:

Ste pravdepodobne mladý človek do 30 rokov a prakticky sa u vás nevyskytujú symptómy, ktoré by svedčili o nejakom ochorení kĺbov. Odporúčame vám primeranú a pravidelnú pohybovú aktivitu. Ak ste aktívny športovec, máte fyzicky náročnú prácu či naopak sedavé zamestnanie, odporúčame vám občasné užívanie kĺbovej výživy ArthroStop® na preventívnu ochranu kĺbovej chrupky a udržanie zdravia.

## 19–28 bodov:

Je možné, že už máte prvé symptómy svedčiace o ochorení kĺbov alebo iných častí pohybového systému. V prípade, že sa intenzita ťažkostí nijako výrazne nemení, odporúčame vám užívať v pravidelných intervaloch kĺbovú výživu s obsahom účinných látok glukozamín, chondroitín, Boswellin® alebo kyseliny hyaluronovej, napr. ArthroStop®Rapid, ArthroStop®Rapid+ alebo ArthroStop®HYAL. Ak sa ťažkosti v priebehu krátkeho času výrazne zhoršujú, odporúčame vám konzultáciu s lekárom.

## 29–42 bodov:

Vyskytujú sa u vás vážne symptómy svedčiace o ochorení kĺbov na artrózu, a preto je veľmi vhodné vaše ťažkosti konzultovať s lekárom, pokiaľ ste tak ešte neurobili. Zároveň vám odporúčame zvoliť si kĺbovú výživu s maximálne účinným zložením, napr. ArthroStop®Rapid+. Tento výživový doplnok sa môže užívať aj dlhodobo na priaznivé ovplyvnenie zdravia kĺbovej chrupky a okolitých častí pohybového systému.



Vejár je predmet, ktorý slúži na ovievanie. Obyčajne počas horúcich dní, keď vzduch stojí a človek si potrebuje vyrobiť aspoň trochu blahodarného vánku. U nás je to už len doplnok večernej dámskej toalety. Príroda však ešte pred miliónmi rokov mala s vejármí presne opačné plány – nie ochladzovať, ale zohrievať. Pomohla zrodu ginka, zázračného stromu s vejárovitými listami, ktoré obsahujú extrakt podporujúci mikrocirkuláciu v drobných cievach.

## Účinky extraktu z ginka

- ◆ Prekrvuje mozog či pozitívne ovplyvňuje kognitívne funkcie (koncentrácia, pamäť);
- ◆ odstraňuje nepríjemný pocit chladu rúk a nôh;
- ◆ pomáha pri diabetických poškodeniach ciev a predchádza odumieraníu tkanív spôsobenému ich nedostatočnou výživou;
- ◆ slúži ako prevencia infarktu myokardu a mozgových príhod, pomáha odstraňovať následky po infarkte a mŕtvici;
- ◆ pomáha pri cievnych bolestiach hlavy, migrénach, pri náhlej hluchote a šumení v ušiach;
- ◆ pozitívne účinky sa prejavili pri liečbe Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby.

# Zázračné zelené „vejáre“

## Symbol starobylosti

Ginko dvojlaločné sa považuje za najpôvodnejší druh stromu na Zemi. Rastie tu už stá milióny rokov, od doby druhohôr. Niektorí odborníci tvrdia, že rozvoj čelade ginkovitých umožnil rozmach dinosaurov. Domovom ginka je Čína a Japonsko, kde ho ako posvätný strom vysádzali pred chrámami.

## Symbol odolnosti

Ginko je odolný strom. V mestách veľmi dobre odoláva emisiám oxidu uhličitého aj oxidom síry. O jeho húževnatosti svedčí aj fakt, že po atómových útokoch na Japonsko bol prvým stromom, ktorému začali rásť listy.

## Symbol dlhovekosti

Ginko dvojlaločné nie nadarmo odborníci prezývajú aj „živá skamenelina“ či „elixír

mladosti“. Je to nielen preto, že jednotlivé stromy sa môžu dožívať tisícky rokov. Ľudia veľmi rýchlo prišli na to, že listy ginka obsahujú koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím a podporujú krvný obeh.

## Od trojnásobnej symboliky k lieku 3. tisícročia

Ginko sa považuje za liek 3. tisícročia práve pre mimoriadne cenné látky, ktoré ovplyvňujú priestupnosť stien krvných vlások, čím priaznivo ovplyvňujú krvný obeh. Rozširuje cievy a urýchľuje prietok krvi, čo sa najviac prejavuje v oblasti mozgu. Zlepšuje cirkuláciu a okysličovanie krvi, predovšetkým v tenších, hlbšie ležiacich cievach a kapilárach. Výťažky ginka preto patria medzi najpredávanejšie rastlinné extrakty. «



## Potrebujete MAX alebo HOT?



### Naštartuje mozgové závitý

GinkoPrim® MAX obsahuje 60 mg štandardizovaného extraktu z listu Gingko biloba (60 mg) v kombinácii s horčíkom (150 mg). Magnézium prehľbuje a dopĺňa priaznivé pôsobenie ginka, je potrebné pre duševné funkcie a mentálnu výkonnosť. Najnovšie je pripravok obohatený o jedinečnú látku DMAE, ktorá podporuje mentálny výkon.



### Prehrejete celé telo

GinkoPrim® HOT obsahuje nielen 60 mg štandardizovaného extraktu z ginka dvojložného a magnéziu (150 mg), ale do tretice aj kapsaicín. Ide o rastlinný alkaloid pôvodom z Bolívie a Brazílie, ktorý podporuje termogénu, fyziologickú produkciu tepla. Preto účinne a rýchlo zohreje studené končatiny.

## ZAÚJÍMAVOŠŤ

### Čo je to Raynaudov syndróm?

Pojem syndróm znamená, že ide o súbor viacerých príznakov. Opísal ich francúzsky internista Maurice Raynaud. Konkrétne ide o príznaky poruchy krvného obehu, ktoré sa prejavujú studenými rukami, nohami, náhlym stuhnutím či kŕčom v končatinách, brnením a modraním prstov. Cievny v prstoch sa totiž prudko zúžia. Nedostatočne prekrvené prsty zblednú, dokonca zbledajú a vzbudzujú pocit, akoby boli mŕtve. Keď kŕč pomine, prsty zas zružovejú, pretože krv začne opätovne prúdiť cievami. V pokročilejšom štádiu ochorenia môže nedostatočný prítok krvi oslabiť prsty a narušiť schopnosť vnímať dotyk. Príznaky Raynaudovho syndrómu môžu vyvolať ochorenia poškodzujúce cievny a periférny nervy (napr. cukrovka), môžu byť následkom poškodenia vibráciami pri dlhodobej práci s motorovou pilou, pneumatikou vŕtačkou. Raynaudov syndróm má až 55 % pacientov s autoimunitným ochorením nazývaným lupus (nemýliť si s kožnou chorobou lupienkou).

Populárny divadelný a televízny herec Ján Koleník (32) pracuje aj 12 hodín denne. Tvrdí, že v hereckom živote čas beží veľmi rýchlo, ale uvedomuje si riziko prepínania síl. A tak si na oddych vždy vie nájsť čas. Má rád spánok, hudbu a spoločnosť dobrých priateľov, ale aj šport a cestovanie. Kondíciu si udržiava v posilňovni a pri ľahších prechladnutiach sa lieči sám.

### Ján Koleník

(nar. 11. 11. 1979)

pochádza z Banskej Bystrice. Po skončení herectva na VŠMU sa stal členom činohry Slovenského národného divadla. Divadelní diváci ho môžu poznať z predstavení Skrotenie zlej ženy, účinkuje v Goldoniho Vejári či v Anne Kareninovej. Hoci jeho prvá seriálová skúsenosť bol seriál TV Markíza Medzi nami, zviditeľnila ho postava mafiána Masláka v dennom seriáli TV JOJ Panelák a postava Igora Gáboríka v seriáli Keby bolo keby.



# Za všetko dobré môžu u mňa gény



V úlohe Jochanana v hre Herodes a Herodias od Pavla Országha Hviezdoslava.

Foto: Andrej Čanecký.



V úlohe Valentina/Euforiona v hre Johanna Wolfganga Goetheho Faust.

Foto: Oleg Vojtišek.



V úlohe Evarista v hre od Carla Goldoniho Vejár.

Foto: Filip Vančo.

## Na čom teraz pracujete?

Momentálne v mojom pracovnom pláne prevažuje účinkovanie v televízii v seriáli Panelák. Okrem toho účinkujem v predstaveniach Národného divadla a občas dabujem.

## Váš divadelný repertoár je pestrý (Shakespeare, Tolstoj, Hviezdoslav, Goethe). Kedy ste zistili, že chcete byť hercom?

Až keď som začal herectvo študovať na vysokej škole. Potreboval som tomu porozumieť. Nie je dobré ísť na herectvo, keď nie je človek pripravený. Potom veľmi rýchlo príde o ideály. Toto povolanie, a ani štúdium herectva, nie je iba ľahkovážna zábava, ako sa môže zdať.

## Ako zvládáte kolobeh divadlo – televízia? Skúšky, nakrúcanie, predstavenia?

Sme tak naučení a nastavení. V hereckom živote čas beží veľmi rýchlo a príležitosti neprídu automaticky. Našu generáciu považujem za veľmi ambicióznou – má šťastie, že práce je momentálne dosť. Herecký život bol a je vždy veľmi nepokojný, zvláštne napätý, nemáme radi letargiu. Aj keď viem, čo je riziko prepínania síl.

## Ako teda vyzerá váš bežný pracovný deň?

V plne zaneprázdnených dňoch pracujem bežne 12 hodín. Ráno televízia, potom skúška v divadle, potom opäť televízia, prípadne dabing, večer predstavenie, po ktorom obvykle utekám učiť sa texty na ďalší deň.

## Zvyknete sa na seba pozeráť v televíznych seriáloch?

Vždy, keď mám príležitosť, pozerám sa, aby som videl svoje chyby. To je oproti divadlu výhoda, aj keď to už nemôžem zmeniť.

## Máte vôbec čas na oddych?

Závisí to od konkrétneho obdobia. A naučil som sa vedieť si zariadiť svoj čas tak, že jednoducho nenahlásim produkciám všetky voľné termíny a neprídem tak o čas pre seba. Áno, viem si urobiť voľno a oddychovať celkom podľa svojich predstáv.

## Ako zvyknete relaxovať a čo znamená pre vás absolútny oddych?

Lahnúť si večer do postele a nemusieť nastavovať budík. Spánok mám veľmi rád, rád sa dobre najem, chodím do spoločnosti priateľov. Rád cestujem, podnikám výlety do prírody, čítam, počúvam hudbu, športujem. Bežné koníčky.

## Vyzeráte výborne, chodievate do posilňovne?

Áno, tento druh pohybu mi momentálne vyhovuje. Má viaceré pozitíva.

## Ste zástancom zdravého životného štýlu (pohyb, zdravá strava, neprejedanie sa, atď.)?

Inklinujem k zdravým jedlám, ale nie som k svojmu telu až taký ohľaduplný. Pokojne by som mohol jesť omnoho viac zeleniny a ovocia. Milujem napríklad sladkosti. Ale jem aj veľa rýb a syrov. Myslím, že moja strava je vyvážená, veľmi sa nekontrolujem. Jedávam často a v malých množstvách. Aj pohybu by mohlo byť v mojom prípade viac. U mňa za všetko dobré môže moja genetika.

## Ako sa zvyknete starať o svoje zdravie?

Pravidelne si umývam ruky, pijem veľa čistej vody, chodím na čerstvý vzduch, snažím sa hýbať.

## Patríte k tým ľuďom, ktorí sa doma liečia sami alebo s každým zakašľaním bežíte k lekárovi?

Pokiaľ sa necítim veľmi zle a nemám zvýšenú teplotu, lekára nevyhľadávam. Pri chorobách z prechladnutia si viem naordinovať čaje, echinaceu, zázvor, inhalujem a kloktám slanú vodu, mám veľmi rád cesnak a cibuľu. «

Máte problém so zväčšujúcou sa prostatou? Ak máte po šesťdesiatke, nepatríte veru do ligy výnimočných, pretože vo veku 60-69 rokov trpí diagnózou nezhubného zväčšenia prostaty 43 % mužov, po sedemdesiatke je to už každý druhý a tento pôvodne malý orgán potrápi až 80 % osemdesiatnikov.

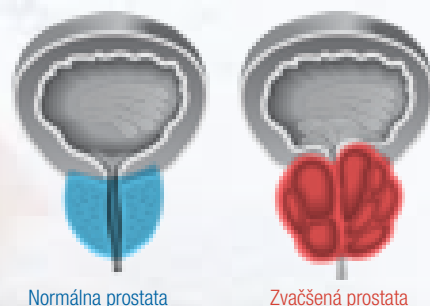
# Aktívna starostlivosť o prostatu

**V**o vyššom veku sa stáva nočnou morou väčšiny mužov. Prostatu u mladého dospelého muža je orgán vážiaci 20 gramov, ktorý sa veľkosťou dá prirovnať ku gaštanu. Uložený je pod močovým mechúrom, kde obklopuje močovú rúru. Vlastne by sa to dalo prirovnať k objatiu, len to objatie je so zvyšujúcim sa vekom čoraz otravnejšie.

## Zmeny na prostate už u tridsiatnikov

Mikroskopické zmeny na prostate sa začínajú už okolo tridsiatky. Chlapi však spočiatku nemávajú žiadne subjektívne ťažkosti, ktoré by súviseli s tým, že prostata sa začína pomaly zväčšovať. V staršom veku však robí prostata problém pri močení preto, lebo cez ňu vedie močová rúra a zväčšujúca sa prostata ju začína postupne stláčať.

Včasné štádium zväčšenej prostaty sa prejavuje častým, naliehavým a nepríjemným nutkaním na močenie. Takým naliehavým, že sa muž mnohokrát obáva, že nedobehne na WC včas. Veľmi nepríjemným subjektívnym príznakom je aj časté močenie v noci. Tento príznak obťažuje nielen pacientov, ale aj ich manželky. Neskôr už mužovi dlho trvá, kým začne močiť, musí čakať alebo tlačiť, močí slabým prúdom. U niektorých dôjde k tomu najnepríjemnejšiemu – napriek naliehavému nutkaniu nedokážu zo seba dostať ani kvapku. Tento problém vyrieši len cievkovanie.



Normálna prostata

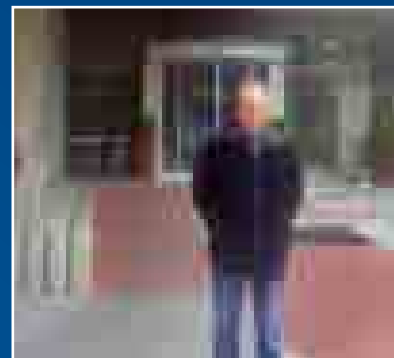
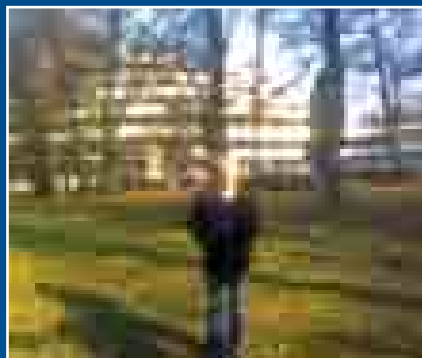
Zväčšená prostata



## Výživový doplnok v klinicky overenom množstve

Každý muž po dosiahnutí päťdesiatky by mal preventívne navštíviť urológa. Bez ohľadu na vek by mal tohto odborníka (nepotrebuje na to odporúčanie od obvodného lekára) navštíviť každý muž, ktorý na sebe spozoruje zmeny súvisiace s močením.

Niektorí pacienti v úvodných štádiách rozvoja tejto diagnózy, ktorej sa hovorí nezhubné zväčšenie prostaty (benígna hyperplázia prostaty) potrebujú len sledovanie. Najmä takí si môžu pomôcť výživovými doplnkami. Výživové doplnky nie sú lieky, ale potraviny na doplnenie prirodzenej stravy, ktoré sú koncentrovanými zdrojmi živín. Možno ich užívať vo forme kapsúl, tabliet, vrecúšok s práškom a podobne. Na riešenie problémov s prostatou sa používajú extrakty z rastlín, ako sú raž, tekvicové jadrá, prhlava dvojdomá, lykopen či extrakt z trpasličej palmy. Posledné tri možno nájsť v najpredávanejšom výživovom doplnku na prostatu - Prostenal PERFECT COMPLEX, ktorý túto kombináciu aktívnych látok obsahuje v klinicky overenom množstve. Najnovšie je k produktu Prostenal PERFECT COMPLEX v ponuke zadarmo aj minerálny výživový doplnok s antioxidantným účinkom Zinok 10 mg (60 tabliet), ktorý pomáha zachovať zdravý mužský reprodukčný systém. Prostenal PERFECT COMPLEX však možno kombinovať aj s výživovým doplnkom Pumkin, výťažkom z tekvicových semien. Priaznivý účinok tekvicového oleja na funkciu prostaty je totiž takisto dávno známy. «



Váš produkt PROSTENAL PERFECT COMPLEX užívam už viac ako 3 roky a som s ním nadmieru spokojný, 28.11.2011

Milý Walmark!

Ďakujem za krásny pobyt, ktorý som mohol absolvovať ako výherca v kúpeľoch Turčianske Teplice v dňoch 3.-10.11.2011. Vďaka Vášmu produktu PROSTENAL PERFECT COMPLEX, som spoznal krásne prostredie tamojších kúpeľov a vynikajúce liečebné procedúry, ktoré mi boli poskytnuté.

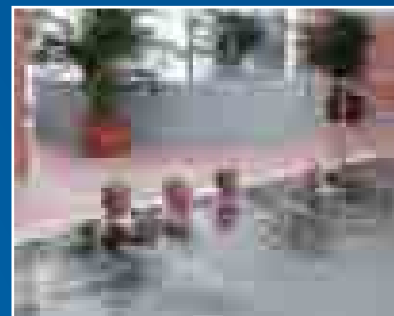
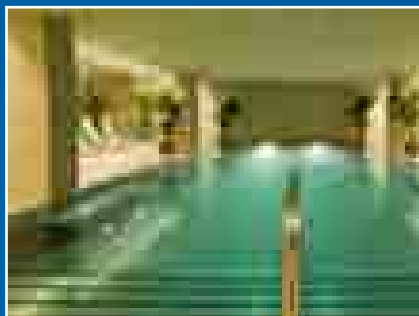
Váš produkt PROSTENAL PERFECT COMPLEX užívam už viac ako 3 roky a som s ním nad-

mieru spokojný. Ostávam mu preto verný aj naďalej a budem ho vrele odporúčať mojim známym, ktorí majú podobné zdravotné problémy. Bol by som rád, keby som sa mohol ako dôchodca, ešte niekedy zúčastniť liečebného pobytu tak potrebného pre moje zdravie.

Ešte raz Vám zo srdca ďakujem, prajem veľa zdravia a ostávam s pozdravom

František Béreš, Košice

## Zlaté kúpele Turčianske Teplice oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy



### ZLATÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE

Turčianska termálna minerálna voda má dokázateľne liečivé účinky vďaka vysokému obsahu minerálnych látok v 1 litri na úrovni 1524 mg/l. Za liečivú vodu sa pritom považuje minerálna voda s obsahom a charakterom celkových rozpustených tuhých látok presahujúcich 1 000 mg.l-1.\* Mineralizácia turčianskej minerálnej vody patrí k najvyšším - a to nielen na Slovensku.

V Turčianskych Tepliciach sa liečia ochorenia pohybového aparátu, tráviace, nervové, gynekologické a predovšetkým choroby obli-

čiek a močových ciest so zameraním sa na netuberkulózne zdĺhavé zápaly močových ciest, na cystické ochorenie obličiek, na stavy po operáciách obličiek, na prostatitídu ale aj na stavy po prostatektómii a mnohé iné.

Pobyt v turčianskych kúpeľoch môžete absolvovať na základe žiadosti o kúpeľnú liečbu cez Vašu zdravotnú poisťovňu, ako samoplatiteľ alebo ho vyhrať v súťaži s výživovými doplnkami značky Prostenal®.

Viac na [www.therme.sk](http://www.therme.sk)



## „Zlomené srdcia“ majú šancu

Takzvaný syndróm zlomeného srdca nie je iba výmysel „červenej knižnice“, ale ide o reálny medicínsky pojem. Ide o poruchu srdcového svalu, kardiomyopatiu, vyvolanú extrémnou a náhlou citovou traumou. A preto aj nešťastná láska alebo rozvod môžu privolať srdcové problémy. Aj keď symptómy imitujú typický srdcový infarkt, odborníci sú presvedčení, že tieto príznaky zapríčiňuje nárast stresových hormónov, predovšetkým adrenalinu, čo spôsobuje dočasné oslabenie srdcového svalu. Presný mechanizmus nie je známy, zdá sa však, že ide o stav dočasný a úplne vratný.

Zdroj: www.medtorial.cz



## Lepší je obyčajný

„Mlieko a mliečne výrobky vrátane jogurtov sú okrem iného významným zdrojom vápnika nevyhnutného pre tvorbu kostí, zubov a ďalšie významné fyziologické funkcie. Vápnik je v nich viazaný hlavne na mliečne bielkoviny. Platí teda úmera, že čím je vyšší podiel bielkovín, tým je vyšší obsah vápnika. Spotrebiteľ si však mylne mysľia, že obsah vápnika je úmerný obsahu tuku. Pravdou je presný opak: čím vyšší je obsah tuku v jogurte, tým menej bielkovín obsahuje a úmerne tomu aj menej vápnika. Z vyššie uvedeného vyplýva, že smotanový jogurt obsahuje menej vápnika ako ten „obyčajný“,“ vysvetľuje Ing. Jiří Kropáček z Českomoravského mliekarenského zväzu.

## Kyselina listová a malé deti

Výhody užívania výživových doplnkov obsahujúcich kyselinu listovú v priebehu tehotenstva nemusí súvisieť iba s predchádzaním vzniku rôznych vývojových chýb plodu, ale môže znižovať aj riziko závažného meškania vo vývoji reči u detí do troch rokov. Štúdia s 38 954 nórskymi deťmi ukázala, že deti matiek, ktoré v období počatia užívali kyselinu listovú, mali menšie riziko omeškania v súvislosti s vývojom reči v porovnaní s deťmi matiek, ktoré kyselinu listovú neužívali. Štúdia sa týkala detí, ktoré sa narodili pred rokom 2008, a vedci sa zamerali na obdobie 4 týždne pred a 8 týždňov po počatí v súvislosti s užívaním kyseliny listovej matkami týchto detí. Bolo zistené, že 0,9 % detí, ktorých matky neužívali v tejto dobe žiadne výživové doplnky, malo závažné posuny vo vývoji reči. Podobné výsledky boli pozorované u detí matiek, ktoré v sledovanom období síce užívali výživové doplnky, ale tie kyselinu listovú neobsahovali.

Zdroj: JAMA, 2011, Volume 306, Issue 14, Pages 1566-1573; Autori: C. Roth, P. Magnus, S. Schjolberg et al.: „Folic Acid Supplements in Pregnancy and Severe Language Delay in Children“



*ČLOVEK MUSÍ ZJEŠŤ DENNE 2,6 KG BANÁNOV, ABY POKRYL ODPORÚČANÚ DENNÚ DÁVKU VITAMÍNU A, A 12 POMARANČOV, ABY POKRYL ODPORÚČANÚ DENNÚ DÁVKU VITAMÍNU C.*

## Bio je lepšie...

Bio vajcia pochádzajú z ekologických chovov, v ktorých majú nosnice prirodzené životné podmienky a dostatok miesta pre voľný pohyb. Pozitívny vplyv tohto nestresujúceho prostredia uvádza napríklad štúdia z Pennsylvánie State University, podľa ktorej vajčka sliepok z voľných chovov obsahujú trikrát väčšie množstvo omega-3 mastných kyselín prospešných pre naše zdravé srdce ako vajcia z klietkových chovov. Bio variant víťazí tiež v obsahu vitamínu A a E.



## Tešte sa na višne

Višne sú ideálne na redukciu hmotnosti a obsahujú aj veľké množstvo jódu, preto sú vhodné pre chorých so štítnou žľazou a bolesťami chrbtice. Navyše sú zásobárňou vitamínov C, E a B, obsahujú dostatok karoténu, horčika, železa, draslíka, fosforu a zinku. Pomáhajú tiež pri znižovaní horúčky, posilujú kapiláry a pôsobia protizápalovo.



**tescoma**<sup>®</sup>

## Ako vzniká **tradícia?**

Nakúpiť a predať je jednoduché. Vyrobiť a predať je oveľa ťažšie. Vyrobiť, predať a budovať tradičnú značku je najťažšie. A práve na túto neľahkú cestu sa vydala spoločnosť Tescoma pred 20-timi rokmi. Vtedy s jediným výrobkom a československým trhom, dnes už s viac ako dvoma tisícami vlastných výrobkoch a trhom vo viac ako sto krajinách po celom svete.

Tescoma oslavuje 20 rokov a je skutočne sebavedomá mladá dáma, vedomá si svojich predností: vlastný design, moderné materiály, vysoká kvalita, predajná sieť, servis.

Starosť o zdravie nám leží na srdci, preto sa pri vývoji výrobkov zameriavame na zdravú stravu, kvalitné domáce varenie a k tomu sú prispôsobené i naše výrobky. Podobne ako výživové doplnky nášho obchodného partnera, spoločnosti Walmart, ktorá tiež tento rok oslavuje svoje 20. narodeniny.

Prajeme Walmarku veľa ďalších úspechov a vám všetkým pevné zdravie v roku 2012.

[www.tescoma.sk](http://www.tescoma.sk)

# Kúpele Bojnice

ležia v srdci Slovenska,  
sú pokojným miestom, ktoré ponúka  
ideálne podmienky pre harmonický  
a úspešný liečebný pobyt.



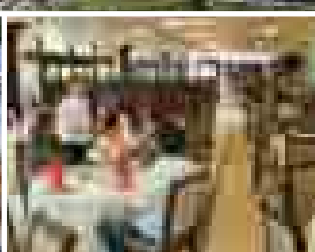
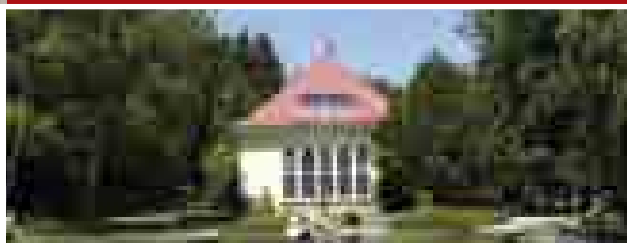
### **Ponúkame:**

- Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty
- Redukčno-ozdravné pobyty
- Ambulantnú liečbu
- Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní
- Komplexnú balneoterapiu s využitím termálnej vody a klasických procedúr
- Wellness

**Príďte si zdravo oddýchnuť do Kúpeľov Bojnice!**



Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice, Slovenská republika • tel.: 046 5116 363-2  
e-mail: [info@kupele-bojnice.sk](mailto:info@kupele-bojnice.sk) • [www.kupele-bojnice.sk](http://www.kupele-bojnice.sk)



Brusnice, tieto drobné červené plody, sú nielen vynikajúcou prílohou k sviečkovej. Jedno z najobľúbenejších ovocí v Severnej Amerike je známym prírodným prostriedkom v rámci prevencie a liečby infekcií močových ciest, pretože zabraňuje prichytávaniu baktérií na ich steny a zároveň pôsobí močopudne. Brusnice boli súčasťou kuchyne i ľudového liečiteľstva už v starom Grécku a dnes sú súčasťou viacerých známych výživových doplnkov od spoločnosti WALMARK pod názvom Urinal®. Konkrétne Urinal® v podobe toboliek a Urinal® hot drink v podobe vrecúšok na výrobu horúceho nápoja sú určené na pravidelnú starostlivosť o močové cesty pre tých, čo podobnými problémami trpia opakovane.



**Urinal®  
a Urinal® hot drink  
sú určené:**

- ◆ ľuďom trpiacim opakovanými zápalmi močových ciest,
- ◆ ľuďom s chronickými zápalmi močových ciest,
- ◆ podporne pri akútnej infekcii,
- ◆ pacientom s močovými kameňmi, poruchami odtoku moču, vývojovými anomáliami močových ciest,
- ◆ inkontinentným pacientom, pacientom so zavedenou cievkou,
- ◆ pacientom so zväčšenou prostatou a v jej dôsledku zhoršeným odtokom moču,
- ◆ chorým na cukrovku (diabetikom nie je určený Urinal hot drink, obsahuje cukor) a s oslabenou imunitou.

## Lepšie je zápal nedostať, ako

**B**rusnic je viacero druhov. Špeciálne brusnica veľkoplodá (*Vaccinium macrocarpon*) sa vnútorne používa na opakované infekcie močových ciest – predovšetkým tie kolibacilárne. Slovo „kolibacilárne“ znamená „týkajúce sa baktérie E-coli“. Práve tieto tyčinkovité baktérie v 85 % prípadov spôsobujú spomínané urologické problémy. Len v menšej miere sa na nich podieľajú aj baktérie ako proteus, klebsiella, rôzne stafylokoky či enterokoky. Rad výživových doplnkov Urinal® obsahuje patentovanú aktívnu látku NutriCran™, čo je extrakt práve z brusnice veľkoplodej vo forme koncentrovanej sušenej šťavy. Tento extrakt obsahuje garantované množstvo aktívnych látok vysokej kvality a účinnosti, ktoré sa nazývajú proantokyanidíny.

Pomáhajú zabraňovať prichyteniu baktérií, predovšetkým spomínaných E-coli, na stenách močových ciest tým, že narúšajú riasy na ich povrchu. E-coli následne nie je schopná prilnúť na stenu močových ciest a moč ju odplaví z organizmu von. Súhlasné stanovisko s vyššie uvedeným tvrdením o účinnosti – ak ide o šťavu z plodov brusnice veľkoplodej alebo prášok z džúsu tejto rastliny – vydal aj Francúzsky úrad pre neškodnosť potravín. A keď už hovoríme o neškodnosti, výživové doplnky z brusnice veľkoplodej sa môžu užívať počas tehotenstva, dojčenia, sú bezpečné aj pre deti (odporúčajú sa od troch rokov). Nezistili sa nijaké kontraindikácie či riziká ani pri dlhodobom preventívnom užívaní, ktoré je dôležité najmä pre chronické urologické pacientky.



## 20x TÝŽDENNÝ POBYT

V TURČIANSKÝCH TEPLICIACH  
www.therme.sk

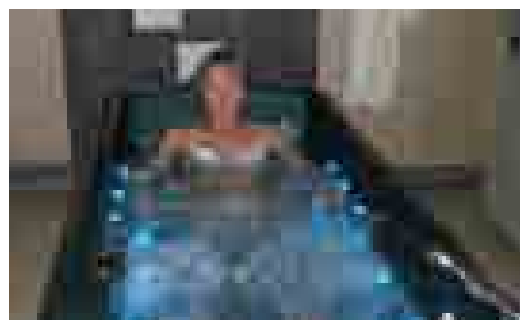


**10 najvernejších,  
ktorí poslali  
v súčte najviac  
čiarových kódov**

1. Eva Štovčíková, Poproč
2. Ludvika Scholzová, Partizánske
3. Martina Ištvánová, Prešov
4. Lubica Demovičová, Bratislava
5. Eva Majerová, Dubové
6. Helena Lempelová, Bratislava
7. Angelika Packová, Horné
8. Andrea Ritomsová, Sološnica
9. Eva Tóthová Tarová, Želiezovce
10. Klára Matejová, Bratislava

**10 najšťastnejších,  
ktorí boli  
vyžrebovaní  
15. októbra 2011**

1. Anna Šedová, Kysucké Nové Mesto
2. Zuzana Mihoková, Košice
3. Eleonóra Ivičicová, Skalica
4. Anna Mareková, Spišská Belá
5. Helena Czinegová, Horné Saliby
6. Božena Farkašová, Topoľčany
7. Gabriela Gálová, Vozokany
8. Alžbeta Bothová, Kyselica
9. Mária Ballanová, Strážne
10. Zuzana Kúdelová, Horné Chlebyany



**Používam Vaše tabletky pravidelne, lebo s močovým mechúrom mám problémy od malička.**

Dobrý deň!

Používam Vaše tabletky pravidelne, lebo s močovým mechúrom mám problémy od malička. Každému to môžem odporučiť. Pomocou tabletiiek som vyhrala tento liečebný pobyt. Chcela by som Vám poďakovať za krásny pobyt v Turčianskych Tepliciach. Zahodila som tam všetky moje starosti a stres, iba som relaxovala. Je to dobré, že všetko je pod jednou strechou. Bola som na masáži, na parafínové zábaly, perličkové vaňové kúpele a aj som si zacvicila. Ešte raz Vám veľmi pekne ďakujem!

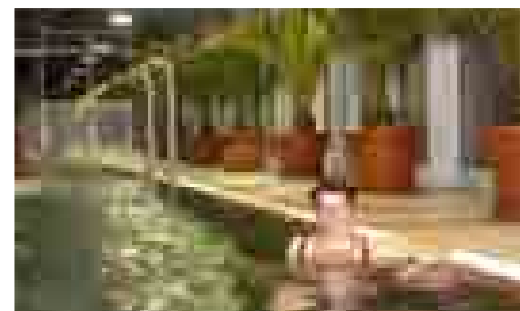
S pozdravom Betka Bothová z Kyselice

# s ním bojovať

Opakované recidívy bakteriálnej cystitídy (čiže baktériami spôsobeného zápalu močového mechúra) postihujú asi 10 % žien aspoň raz ročne. Nedá sa jednoznačne povedať, prečo sa tieto urologické infekcie „chronikám“ neustále vracajú. Môže ísť o abnormalitu v močovom trakte, ktorá bráni odtoku moču a jeho nedostatočný odtok alebo vydutina na výstelke močovej rúry môžu podporovať uhniesdenie baktérií. Náchylné na infekcie môžu byť aj ženy po menopauze, keďže nedostatok ženských pohlavných hormónov spôsobuje vysušenie a stencenie tkanív nielen vo vagíne, ale aj v močovej rúre a ich zníženú

odolnosť. Dôvodom však môže byť aj cukrovka alebo porušená slizničná imunita.

Na liečbu infekcií močových ciest sa väčšinou používajú antibiotiká. Keďže vieme, ako ich časté užívanie škodí, lepšie je urologický zápal nedostať, ako s ním bojovať. Výťažky z brusníc sú jednou z foriem prevencie. Mimochodom, viete, že brusniciam sa v angličtine hovorí „skákajúce bobule“? Kedysi ľudia skúšali kvalitu brusníc tak, že ich sypali na schody – poškodené plody zostali ležať a zdravé poskakovali ďalej. S tobočkami Urinal niečo také skúšať nemusíte, ich kvalitu si overte užívaním! <



**Vaše produkty Urinal používam už dlhšiu dobu a mám s nimi dobré skúsenosti.**

Vážená spoločnosť Walmark!

Úvodom Vám chcem poďakovať za pekný pobyt v kúpeľoch Turčianske Teplice, ktorý som vyhrala vo Vašej súťaži. Vaše produkty Urinal používam už dlhšiu dobu a mám s nimi dobré skúsenosti.

Rovnako mi boli zdraviu prospešné aj procedúry a celkový pobyt v kúpeľoch. Tak, ako aj naďalej budem používať Vaše výrobky, určite sa vrátim aj do Turčianskych Teplíc.

Zároveň mi dovoľte, aby som Vám poslala pár fotografií z môjho pobytu.

S pozdravom, Gabriela Gálová, Vozokany

Pekné poprsie je symbolom ženy, jej krásy, materstva i zdravia. Muži do plného dekolte hľadajú celkom inštinktívne, pretože to zdedili po jaskynných predkoch, ktorí pohľadom zisťovali, či je samica z ich druhu vekovo a telesne zrelá. Prsia sú teda akýmsi ženským lákadlom, zároveň však aj najčastejším dôvodom našej nespokojnosti.



# Po plnom dekolte túžime všetky

**P**rimálne, priveľké, nesúmerné, ovisnuté. To sú štyri najčastejšie dôvody, prečo žena nie je spokojná so svojím poprsím. Veľkosť a tvar ženských prsníkov sú rôzne, ale kniha Zdravoveda pre ženy uvádza, že štandardný prsník váži asi štvrt kilogramu a má priemer približne 10-13 cm.

Väčšia časť tkaniva prsníkov, najmä v ich strednej a spodnej časti, pozostáva z tuku. Ten je navrstvený okolo mliečnych žliaz, mliekovodov a vlákien podporného tkaniva. O veľkosti a tvare prsníkov rozhodujú gény. Pretože prsníky zväčša pozostávajú z tuku, ich tvar a veľkosť ovplyvňuje aj telesná hmotnosť.

## Cvičenie na prsia nemá vplyv

Na rast prsného tkaniva majú významný vplyv aj ženské pohlavné hormóny estrogény. Práve to sú látky, ktoré spôsobujú, že dievčatám v puberte začínajú pučať prsia a postupne dochádza k rozvoju sekundárnych pohlavných znakov. Vývoj poprsia sa skončí v 19 rokoch, ale na prsiach po celý život, dokonca aj v rámci jedného menštruačného cyklu, dochádza k zmenám, ktoré sú závislé od hladiny hormónov.

Prečo sú v počiatočnej fáze menštruačného cyklu, najmä v období ovulácie, prsia plné, akoby naliate? Prečo sa tehotnej žene zväčšia prsia? Prečo má väčšie prsia žena užívajúca hormonálnu antikoncepciu? Pretože

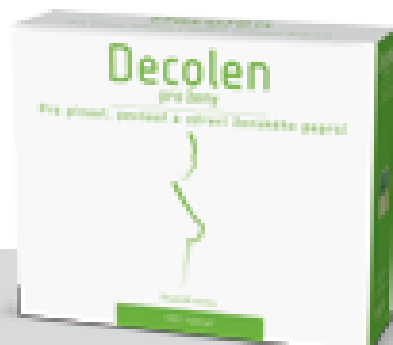
vo všetkých spomenutých prípadoch v jej tele stúpa hladina estrogénu. Len tieto hormonálne zmeny a zásah plastického chirurga dokážu výraznejším spôsobom ovplyvniť veľkosť a tvar prsníkov, nijaké cvičenie na to nemá vplyv.

## Fytoestrogény zväčšia poprsie

Ženy nechcú zbytočne užívať hormóny. Chirurgické riešenie je zas pre mnohé prílišným zásahom do tela s mnohými potenciálnymi nežiaducimi účinkami. Ponúka sa ešte jedno riešenie – užívanie fytoestrogénov.

Fytoestrogény sú prírodné rastlinné látky s podobným účinkom, aký majú ženské pohlavné hormóny. Vyskytujú sa napr. v sóji alebo ľane. V ľudskom tele majú schopnosť obsadzovať väzobné miesta pre prirodzené estrogény, tzv. estrogénové receptory. Nezvyšujú riziko rakoviny prsníka, naopak, znižujú riziko ženských nádorov, používajú sa na zmiernenie príznakov menopauzy, ale bolo tiež vedecky dokázané, že stimulácia estrogénových receptorov v prsiach prostredníctvom fytoestrogénov vedie k zväčšeniu poprsia.

Ak máte pocit, že na vás príroda zabudla, môžete vyskúšať fytoestrogény v prípravku Decolen. Prvé zmeny by ste mali pozorovať v priebehu skončeného menštruačného cyklu, hoci u niektorých žien môže trvať aktivácia estrogénových receptorov o čosi dlhšie. «



## Decolen – dovoľte prírode vytvarovať vaše prsia

- ♦ Prípravok je určený dospelým ženám, ktoré majú záujem o šetrné a efektívne zlepšenie vzhľadu poprsia prírodným, nechirurgickým spôsobom;
- ♦ zmes rastlinných látok – fytoestrogénov - podporuje rastovú aktivitu prsného tkaniva;
- ♦ okrem deviatich zdrojov fytoestrogénov, ako napr. ľan, chmeľ, angelika či hroznové zrnko obsahuje aj antioxidant lykopén a vitamín D pre správnu funkciu imunity;
- ♦ tablety sa užívajú dvakrát denne, ráno a večer;
- ♦ prvé pozitívne účinky by sa mali prejavovať v priebehu 4-6 týždňov;
- ♦ účinok je preverený rokmi používania v rôznych častiach sveta.



Viete, aký je celosvetový priemer dĺžky mužského penisu? Skúste si tipnúť, prezradíme ho na záver. Útechou pre málo sebavedomých nech je to, že ženská vagína je dlhá v priemere 10 cm a inervovaná predovšetkým v prvej tretine. Najdôležitejšie sú teda prvé tri centimetre. Na veľkosti teda nezáleží, ale pravdupovediac, na pevnosti erekcie áno!



# Dobrý sex sa nemeria na centimetre

**F**yzické zdravie, rodinný život, sex. Slovenskí muži zaradili sex v rámci rebríčka dôležitosti na tretie miesto. Slovenské ženy mu prisúdili dôstojnú jednotku – ale dvakrát. Posunuli ho až na miesto číslo jedenáť. Jeden múdry nemeňovaný sexuológ kedysi povedal, že pre ženy je princ dôležitejší ako penis a asi to bude pravda.

Len 37 % mužov a 30 % žien na Slovensku však tvrdí, že sú úplne alebo veľmi spokojní so svojim sexuálnym životom.

Dôvody nespokojnosti so sexuálnym životom môžu byť rozmanité. Za jedno z meradiel kvality sexuálneho života sa však považuje pevnosť erekcie. Jestvuje aj jasná súvislosť medzi uspokojivou pevnosťou erekcie a frekvenciou sexuálneho styku. Muži, ktorí sú „veľmi spokojní“ s pevnosťou dosiahnutého stoporenia pohlavného údu, uvádzajú aj častejší sexuálny styk. Spokojní Slováci súložia trikrát do týždňa, tí menej spokojní alebo nespokojní 1,6-krát. Slovenky spokojné s erekciou partnera uvádzajú sex tiež približne trikrát do týždňa, tie menej spokojné 1,25-krát.

Keď sa muž začne vyhýbať spálni, manželka si väčšinou myslí, že už preňho nie je dostatočne príťažlivá, alebo že má milenku. A on pritom má len problémy s erekciou. Zdravý

muž nemá prečo zlyhávať. Ak zlyháva, na jeho problémy sa často podpisuje psychika. Tento problém je častý u mladých mužov, ktorí niekde na začiatku z rôznych dôvodov v posteli zlyhali a dostali sa do začarovaného kruhu úzkosti a obáv. Podľa nemeckých výskumov 41 % vysokoškolákov erektilne zlyhá pri prvom pohlavnom styku. Znížená potencia a libido môžu súvisieť aj so zníženou hladinou mužského pohlavného hormónu testosterónu, ktorá postihuje určitú, nie veľmi početnú časť mužov v posledných troch dekádach života. Problémy v sexe spôsobuje aj vysoký krvný tlak, srdcovo-cievne ochorenia, cukrovka, obezita, zväčšená prostata, depresie, stres.

Prvoradá je nevzdať to a hľadať pomoc. Na úvod možno v rámci kúpy potrebného výživového doplnku. Neskôr v rámci návštevy sexuologickej ambulancie, kde odborník môže predpísať lieky. Erektlná dysfunkcia, to znamená nedostatočné stoporenie pohlavného údu, môže byť totiž aj predzvesťou infarktu alebo mŕtvice. Kedysi baníci používali v bani kanárika na meranie koncentrácie metánu a oxidu uhoľnatého. Problémy so stoporením môžu byť u mužov v istom veku a s vyššie spomínanými diagnózami tiež takýmto kanárikom. Netreba ich podceňovať!

Aha, ešte aby sme nezabudli na sladké tajomstvo, ktoré sme sľúbili prezradiť v úvode článku. Celosvetový priemer dĺžky mužského

## Účinky najpredávanejšieho výživového doplnku na erekciu\*:

- ♦ pomáha navodiť a zlepšiť erekciu,
- ♦ podporuje prekrvenie mužských orgánov,
- ♦ zlepšuje mikrocirkuláciu krvi.

*MUŽI, KTORÍ SÚ  
„VEĽMI SPOKOJNÍ“  
S PEVNOSŤOU  
DOSIAHNUTÉHO  
STOPORENIA  
POHLAVNÉHO ÚDU,  
UVÁDZAJÚ AJ ČASTEJŠÍ  
SEXUÁLNY STYK.*

penisu, v rámci meraní, do ktorých boli zahrnutí nielen mohutne vybavení černoši, ale aj skromnejšie obdarení Aziati, je 12,55 cm. Nezabúdajte však, dobrý sex sa však nemeria na centimetre! «

# Kompletná desiatka pre vašu krásu



Kozmetika vo forme tabliet je novým konceptom a doplnkom tradičnej starostlivosti o krásu. Prevažná väčšina prípravkov ovplyvňuje len povrchovú časť kože, nechtovej či vlasovej. Hlbšie vrstvy, najmä pri starnutí pleti, bývajú málokedy miestom pôsobenia. Preto je dôležité zvoliť systémový prístup a pôsobiť aj zvnútra.



VIADERM COMPLETE obsahuje:

- 1. Olej z pupalky dvojročnej:** Produkt, ktorý sa vyznačuje vzácnymi vlastnosťami. Je bohatým zdrojom esenciálnych nenasýtených mastných kyselín. Okrem iného zmiernuje kozmetické a kožné problémy, akné, lupienku, ekzém. Pri vnútornom užívaní pupalkového oleja sa preukázal účinok v dermatologickej oblasti aj v mnohých klinických štúdiách. Pupalkový olej je vzácny a drahý.
- 2. Metionín:** Aminokyselina, ktorá je nevyhnutnou súčasťou bielkovín v živých organizmoch. Organizmus si ju ale nevie vytvárať, je odkázaný na jej prísun v potrave. Je zdrojom síry, preto je prevenciou problémov s pokožkou. Podporuje rast vlasov.
- 3. Biotín:** Patrí medzi vitamíny B-komplexu, ale hovorí sa mu aj vitamín H. Je potrebný pre látkovú premenu, rast, o pozitívnych účinkoch biotínu sa hovorí pri ochoreniach, s ktorými sa spája vypadávanie vlasov či v prípade niektorých druhov dermatitíd. Zabraňuje šediveniu vlasov.
- 4. Kremík:** Pomáha podporovať tvorbu kolagénu a tak znižuje viditeľnosť vrások a pomáha zlepšovať pružnosť pokožky. Zúčastňuje sa na raste vlasov a nechtovej.
- 5. Niacín:** Správne kyselina nikotínová, pôvodne nazývaná aj vitamín PP. Jeden z vitamínov B-komplexu. Z hľadiska krásy zohráva významnú úlohu pri udržiavaní zdravej pokožky.
- 6. Zinok:** Kontroluje a riadi látkovú premenu, enzymatické procesy a udržiava zdravé bunky. Je aj strážcom krásnej pleti. Urýchľuje hojenie slizníc, kože. V našich zemepisných šírkach sa nevyskytuje v dostatočnom množstve v pôde a z toho dôvodu ani v potravinách.
- 7. Med:** Podporuje tvorbu pigmentu kože a vlasov. Pri jej nedostatku vlasy šedivejú a sú krehké. Tretí najdôležitejší stopový prvok v tele.
- 8. Vitamín E:** Jeden z najvýznamnejších v tukoch rozpustných antioxidantov. Chráni bunky pred poškodením oxidačným stresom, ktorého hlavným zdrojom v kožnom tkanive je UV-žiarenie. Chráni kožu pred jej poškodením, ako je predčasné starnutie (fotoaging) a vznik nádorov (tumorgenéza).
- 9. Vitamín A:** Patrí do skupiny vitamínov rozpustných v tukoch, v potrave sa prijíma priamo alebo vo forme provitamínu betakaroténu. Vyskytuje sa len v živočíšnych potravinách, provitamíny karotenoidy zas v zelenine a ovocí. Z hľadiska krásy vplýva na rast a obnovenie buniek slizníc a kože.
- 10. Agátový včelí med:** Elixír života od kolísky po hrob. Obsahuje nektár z agátových kvetov.



miss 2012



Miss Slovensko 2011 Michaela Ľurciková

Zvoľte si Miss VIADERM!

Značka VIADERM sa stala generálnym reklamným partnerom najprestížnejšej súťaže krásy Miss Slovensko 2012.



Projekt Miss Slovensko, ktorý sa každoročne teší veľkému záujmu verejnosti, vyvrcholí v prvej polovici roka 2012. Dovtedy čaká finalistky komplexná príprava, pozostávajúca z dvoch sústredení. Z pohľadu adeptiek súťažiacich o titul najkrajšej Slovenky sa vždy najväčšiemu záujmu teší práca renomovaných odborníkov z oblasti kozmetiky, popredných vizážistov či kaderníkov. Napokon v súťaži krásy môže zohrať úlohu každý detail. Práve preto dostanú pôvabné slovenské dievčatá možnosť podporiť svoju krásu značkovou nutrikozmetikou VIADERM.

Vyvrcholením súťaže MISS Slovensko 2012 bude slávnostné finále, ktoré v priamom prenose odvysielala TV JOJ. Korunku novej kráľovnej krásy odovzdá úradujúca Miss Slovensko 2011 Michaela Ľurciková a vy si môžete na stránke [www.viaderm.sk](http://www.viaderm.sk) zvoliť svoju Miss Viaderm 2012 hlasovaním od 19.3. do 26.4.2012.

Testovali sme pre vás u odborníkov



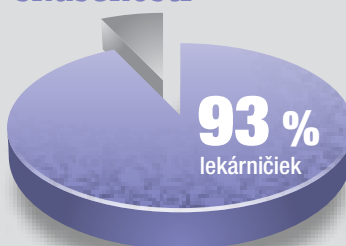
VIADERM COMPLETE a VIADERM SKIN dostanete kúpiť v lekárnach, preto sme oslovili lekárnice, aby si tieto prípravky vyskúšali a získali tak osobnú skúsenosť s účinkami. Testovanie trvalo 2 mesiace, užívali sa 2 tobolky denne, ako je to v návode na odporúčané užívanie.

Lekárničky skúšali prípravky na vyriešenie problémov, ako je padanie vlasov, zlá kvalita vlasov, pokožky

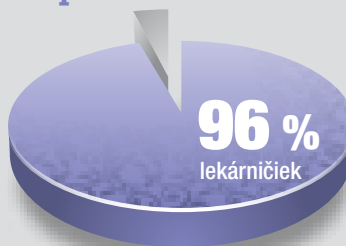
a nechtov, vrásky, aknózna pleť. Užívaním chceli zvýšiť objem vlasov, znížiť lámavosť nechtov, celkovo zlepšiť zdravie vlasov, pokožky a nechtov, zlepšiť stav pleti, hydratovať ju, podporiť rýchlejšie hojenie akné a začervenej pokožky, vyhladiť vrásky a pleť na tvári.

Z hodnotenia lekárníček vyplýva, že 93 % z nich má s prípravkami VIADERM COMPLETE a VIADERM SKIN po ich osobnom užívaní výborné a dobré skúsenosti a splnili ich očakávania. Až 96% lekárníček odporúča tieto prípravky svojim zákazníkom.

Výborné a dobré skúsenosti



Odporúča



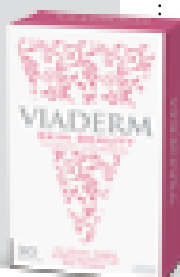
Zo skúseností lekárníček pre vás vyberáme:

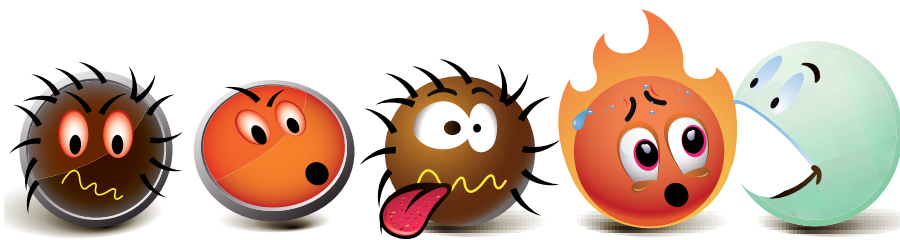
V čom konkrétne vám pomohol VIADERM COMPLETE?

- „Zlepšenie kvality vlasov a nechtov.“
- „Vlasy mi spievali, vypadávanie sa zmiernilo, zväčšil sa ich objem.“
- „Vlasy sú lesklejšie, rýchlejšie mi rastú.“
- „Nechty sú pevnejšie, moja pleť je hydratovanejšia.“
- „Vlasy sú pružnejšie, znížilo sa mi začervenanie pokožky.“
- „Upravil sa mi problém s akné a spievali nechty.“

V čom konkrétne vám pomohol VIADERM SKIN?

- „Pleť je hydratovaná a hladšia.“
- „Vyhladená pleť a viac hydratovaná.“
- „Prestala som mať takú suchú pleť na tvári a pokožku na rukách.“
- „Pleť sa mi viditeľne vyplá.“
- „Mám hladšiu a pevnejšiu pleť.“
- „Moja pleť a pokožka sú pružnejšie.“
- „Pokožka je hydratovaná, pružnejšia.“





# Septofort nie je cukrík na cmúľanie

Škriabe vás v hrdle tak, že nemôžete prehltnúť ani slinu? Vytrhli vám zub? Vyhodila sa vám afta? Krvácajú vám ďasná alebo vám ich otláčila zle sediaca protéza? V podobných prípadoch iste cmúľate rôzne pastilky a nezamýšľate sa nad tým, či ste kúpili cukríky s obsahom propolisu alebo liečivo s predpísaným spôsobom užívania a dávkovania. Chyba!



## Čo vieme o chlórhexidíne

Chlórhexidín je lokálne antiseptikum. Antiseptiká sú liečivá zneškodňujúce patogény, čiže tie „zlé“ mikroorganizmy. Chlórhexidín sa používa aj ako dezinfekčný prostriedok, napríklad na kožu pri chirurgickej dezinfekcii rúk.

Chlórhexidín má tú výhodu, že účinkuje antisepticky už pri nízkych koncentráciách a pôsobí takmer na všetky patogény, ktoré sa vyskytujú v ústach či hltane. Rýchlo sa naviaže na povrch baktérie, čím spôsobí jej narušenie až zničenie. Jednoducho povedané, vyženie z úst a hrdla choroboplodné zárodky, ktoré tam spôsobujú rôzne druhy problémov.

Svetlozelené okrúhle pastilky Septofort s charakteristickou, mierne sladkou a chladivou mäťovou chuťou sú liekom. Obsahujú liečivo, ktoré sa nazýva chlórhexidín. Najčastejšie o ňom počuli pacienti, čo navštevujú dentálnu hygieničku. Ak im krvácali ďasná, obyčajne im odporučila vyplachovať si ich ústnou vodou s obsahom chlórhexidínu, prípadne používať aj zubnú pastu či liečebný gél s obsahom tejto účinnej látky.

## Lieky cmúľame zodpovedne

Tak ako pri každom lieku, aj pri Septoforte je potrebné dodržať predpísaný spôsob užívania a dávkovania. Nie je to pastilka na „zlepšenie chuti či dychu“, ktorú práve vytiahneme z vrecka a hodíme si z dlhej chvíle do úst. Má svoj príbalový leták – a ten by mal každý pacient čítať.

Pastilky Septofortu sa dospelým odporúča užívať 3-4-krát denne po jedle tak, že sa nechajú rozpustiť v ústach. Deti,

v závislosti od veku, majú inú schému dávkovania. Septofort však môžu používať od 5 rokov.

Každá ďalšia dávka lieku sa má podať s odstupom aspoň dvoch hodín. Po použití pastilky sa 1-2 hodiny neodporúča jesť, piť a ani si umývať zuby zubnou pastou. Príznaky zápalu sa zmiernia, resp. vymiznú v priebehu niekoľkých dní. Aby sa však predišlo návratu problémov, je vhodné pokračovať v užívaní ešte 48-72 hodín.

## Správne cmúľanie

Pastilky Septofort, čiže liek na cmúľanie, sa nehryzú, ale nechajú sa voľne rozpustiť v ústach. Na rozdiel od viacerých iných pastiliek na bolesť hrdla Septofort neobsahuje povrchovo pôsobiace anestetikum. Bolesť hrdla je totiž signálom toho, že čosi nie je v poriadku. Niekedy nie je „od vecí“, ak človeku pripomenie, že momentálne nie je fit, mal by odychovať a liečiť sa. A to už ani nehovoriac o možnej alergickej reakcii, ktorú lokálne anestetiká občas spôsobujú. «



# Na kašeľ sa nevykašľite

Kašeľ je najčastejším príznakom, pre ktorý pacient navštívi lekára a takisto je to druhý najčastejší dôvod celkového lekárskeho vyšetrenia. Sám osebe nie je chorobou, ale symptómom mnohých ochorení. Ak pretrváva, nemožno sa naň vykašľať.

**K**ašeľ je dobrý aj zlý zároveň. V medicíne totiž nič nie je len čierne alebo biele. Pri vdychnutí cudzieho telesa nám kašeľ môže zachrániť život, pretože zabezpečí opätovnú priechodnosť dýchacích ciest. Čistí priedušky od hlienu. Varuje nás, že dýchacie cesty napadli vírusy a baktérie. Niekedy je jediným príznakom astmy alebo dokonca onkologického ochorenia! Kašeľ zároveň vie byť nepríjemným, vyrušujúcim príznakom, ktorý obťažuje nielen pacienta, ale aj jeho okolie, nedá spať, prerušuje v rozprávaní, môže z neho napínať až na vracanie, bolieť v bruchu a na prieduškách.

Koniec zimy a začiatok jari so sebou prinášajú zvýšený počet bežných prechladnutí a infekčných ochorení horných dýchacích ciest. Práve to je jedna z najčastejších príčin kašľa. Nepríjemný kašeľ je napríklad typický pre vírusové ochorenie chrípku. Choroboplodné zárodky napadnú sliznice v dýchacích cestách, podráždia riasinky, ktoré tvoria ich výstelku a telo pociťuje silné dráždenie na kašeľ. Na začiatku ochorenia vzniká suchý, dráždivý kašeľ, ktorý sa vyznačuje drsnými a kŕčovitými záchvatmi. Nesprevádza ho vykašliavanie hlienu, preto mu hovoríme aj neproduktívny

kašeľ, nemá totiž nijaký liečebný účinok. Zhoršuje sa v teplom a suchom prostredí, vyčerpáva. Tlmíme ho liekmi, ktoré sa nazývajú antitusiká.

Medzi antitusiká, čiže lieky tlmiace suchý, vysilujúci kašeľ, patria aj voľnopredajné tablety Stopex od Walmarku. Účinná látka v prípravku pôsobí na centrum kašľa už do 30 minút a dĺžka pôsobenia je 6 hodín. Výhodou je minimálny sedatívny, čiže uspávajúci účinok a tiež to, že bezpečnosť účinnej látky bola preverená v priebehu viac ako 25 rokov používania. Takisto lieková forma – biele okrúhle tablety – je v skupine liečiv tohto druhu, kde sú v ponuke predovšetkým sirupy a kvapky, pomerne ojedinelá a vyhľadávajú ju mnohí pacienti. Tablety sa zapijajú tekutinou (voda, čaj, ovocná šťava), najlepšie po jedle. Môžu ich užívať aj deti už od 6 rokov.

Aj neškodný kašeľ z prechladnutia môže prejsť do chronickej choroby, preto ho neradno podceňovať. Vo všeobecnosti platí, že ak kašeľ trvá dlhšie ako päť dní, alebo ak má jeho priebeh zhoršujúcu sa tendenciu aj napriek užívaniu liekov, je potrebné vyhľadať lekára. <



## Ako si pomôcť pri kašli spôsobenom infekciou dýchacích ciest

- ◆ Piť dostatok tekutín, z čajov yzop, materina dúška, tymian, lipa, skorocel, slez,
- ◆ dbať na primeranú teplotu a vlhkosť v miestnosti,
- ◆ nefajčiť,
- ◆ obmedziť konzumáciu mlieka, mliečnych výrobkov, produktov, ktoré obsahujú cukor, bieleho pečiva – podporujú hlienotvorbu,
- ◆ podporná liečba vitamínmi A a E (prospievajú slizniciam),
- ◆ pomáha med a najmä na dráždivý kašeľ teplé prehrievacie zábaly na priedušky (nie pri horúčke) s prsnými masťami z lekárne alebo husacou či bravčovou masťou.

Téma vyprázdňovania síce nepatrí práve medzi atraktívne, ale veľmi úzko súvisí s naším zdravím. Vlákna totiž urýchľuje prechod rakovinotvorných látok črevom. Už anglický chirurg pôsobiaci v Afrike Denis Burkitt si pred štyrmi desiatkami rokov všimol, že domorodé obyvateľstvo takmer vôbec netrpí na rakovinu hrubého čreva, také časté ochorenie Európanov a Američanov. Afričania totižedia značné množstvo vláknitej potravy. Burkitt už dávnejšie vyslovil domnienku, že hlavnou príčinou rakoviny čriev i ďalších črevných chorôb je pravdepodobne nedostatok prirodzenej vlákniny v potrave.



# Vlákna veru nie je bezcenná časť potravy!



## Digella - vlákna s prebiotikami

- ♦ V ústach ľahko rozpustné tablety alebo prášok z prírodných zdrojov vlákniny,
- ♦ tablety Digella obsahujú okrem prebiotík aj spirulinu a chlorelu (vodné riasy s neprekonateľným obsahom prospešných látok),
- ♦ oba prípravky (tablety i prášok) obsahujú psyllium (indický skorocel) a jablčný pektín (najdôležitejšia zložka jablka),
- ♦ prebiotiká (potrava pre probiotiká) povzbudzujú rast bifidobaktérií v tráviacom systéme, čím pozitívne ovplyvňujú črevnú flóru a imunitu,
- ♦ s príchutou rum-kokos vo forme tabliet alebo škoricu vo forme prášku.

Už starovekí lekári tvrdili, že základ zdravia je uložený v črevách a tie často prirovnávali ku koreňom stromu. Ak sú choré korene, chorý je celý strom. Častosť vyprázdňovania je u každého rôzna - u niekoho sa považuje za normálne, ak „ide“ trikrát do dňa, u ďalšieho trikrát za týždeň. Chronická zápcha vedie k zvýšenému výskytu črevných výdutín, polypov, rakoviny hrubého čreva a konečníka, ale aj k zníženiu imunity, pretože stolicou odchádza z čreva množstvo odpadových látok.

o 80 % menej vlákniny ako celozrnná! Dnes už odborníci vedia, že vlákna zväčšuje objem potravy a takisto je schopná viazať vodu. Tým vedie k rýchlejšiemu pocitu sýtosti. Spôsobuje vyššiu pohybovú aktivitu našich útrobov, skraca čas posúvania stolice cez črevo, bráni zápche. Predchádza tak aj rozvoju hemoroidov a krčových žíl. Trávenie živín a ich vstrebávanie je pozvoľnejšie. Pomalšie rastie hladina cukru v krvi, čo pomáha pri predchádzaní cukrovky. Pridanie vlákniny do potravy znižuje glykemický index potravín. O tom vedia svoje tí, čo chcú schudnúť.

V istom období prevládal názor, že vlákna je v rámci potravy len nepotrebný balast, ktorý prejde našou tráviacou sústavou bez toho, aby si z neho telo zobralo potrebné živiny. O tento názor sa opierala snaha vylúčiť vlákna z potravy, aj preto je dnes väčšina pekárenských výrobkov z bielej múky - bez všetkých dôležitých látok, ktoré obilie pred ich vymletím obsahovalo. Biela múka má

Prijímať dostatok vlákniny, to nie je len „nová móda“ v stravovaní. Odporúčaná denná dávka je 25-30 gramov, 98 % ľudí ju však nedodržiava. Slovensko patrí medzi krajiny s najvyšším výskytom rakoviny hrubého čreva a konečníka na svete. Na jej vzniku sa podieľa veľa faktorov - a nedostatočný príjem vlákniny je veru jedným z nich. «



## Psyllium Husks - najznámejšia vlákna

- ♦ Rastlina Skorocel indický známa najmä pre vysoký obsah vlákniny,
- ♦ výživový doplnok sa vyrába z obalov jej semien,
- ♦ najznámejší zdroj tzv. rozpustnej vlákniny,
- ♦ pohodlné užívanie v toboľkách.

# MemoPlus® Energizer

**NOVINKA**  
VYI. EPŠENÉ ZLOŽENIE  
OBCHATENÉ O TAURÍN



## vás bezpečne „nakopne“

Máte útlm, pritom vás práve čaká dôležité rokovanie?  
Je pred vami dlhá cesta za volantom?  
Alebo máte pred skúškou?  
Sú chvíle, keď sa človek potrebuje vypäť k výkonu  
a ísť takpovediac „na náhradnú baterku“.  
Poznáme to všetci. Dôležité je rozhodnúť sa  
pre bezpečný spôsob „nakopnutia“.

**Ste bezradní? Unavení? Vyhorení?  
Máte pocit, že dnes je záťažový  
stupeň číslo 5?**

Väčšina ľudí používa na povzbudenie kávu. Tá má však aj nevýhody, pretože môže človeka v najnevhodnejšej chvíli prehnať. Energetické nápoje zas väčšinou chutia po zubnej paste „tutti frutti“ a mnohé z nich obsahujú v plechovke okolo 30 gramov cukru.

Človek by nemal príliš často fungovať „na náhradnú baterku“, ale mal by si pravidelne dobíjať tie svoje. Dostatočným spánkom, aktívnym oddychom v podobe prechádzok, športovania, venovaním sa svojmu hobby. Sú však chvíle, keď mrzutý, nevyspatý a úplne bez energie musí podať výkon a okolie si nesmie všimnúť, že do rána sedel s kamarátmi pri pive, že jeho dieťa preplakalo celú noc, prešiel v rámci služobnej cesty pol Slovenska v poľadovici a hmle, alebo priletel z iného časového pásma. Sú chvíle, keď sa blíži termín skúšky či pracovného pohovoru, ale mozgu to akosi „nepáli“, pamäť nefunguje a koncentrácia je na bode mrazu.

Majte poruke MemoPlus® Energizer. Tobolky tohto vitamínového a minerálového výživového doplnku s kofeínom a bylinným výťažkom schováte do kabelky, do priehradky v aute, do šuflíka kancelárskeho stola. Obsahuje povzbudzujúce látky ako kofeín a taurín. Kofeín poznáme všetci, obsahujú ho kávové zrná a čajové listy, pomáha zachovať a zlepšiť ostražitosť, prispieva k duševnému výkonu, zlepšuje koncentráciu. Taurín je látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje v ľudskom tele, ale aj v potravinách, najmä v morských plodoch a mäse. Podporuje výkonnosť, pomáha udržať hladinu energie a tlmí nástup únavy.

Krv v tele rozprúdi obsah extraktu z ginka, ktoré povzbudzuje periférny krvný obeh, pomáha udržať dobré kognitívne funkcie a pamäť. Fosfatidylcholín tiež prispieva k fungovaniu pamäti a výkonu mozgu. Nervový systém by mala podporiť kombinácia obsiahnutého horčíka a vitamínu B6. Magnézium je základný minerálny prvok potrebný pre správne fungovanie nervovej sústavy. Pyridoxín tiež podporuje prirodzené fungovanie nervovej sústavy a psychické funkcie. Pomáha znižovať únavu a vyčeranosť. Vďaka vitamínu B6 horčík lepšie preniká cez bunkové steny. Kombinácia tohto minerálu a vitamínu je veľmi vhodná pre ľudí, ktorí sú vystavení zvýšenému stresu a používa sa vo výživových doplnkoch aj samostatne. «

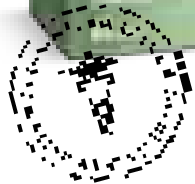
Bez krvného tlaku by sme boli mŕtvi, krv by totiž nemohla obiehať v tele a orgány by bez tejto cirkulácie ostali bez prísunu potrebného kyslíka a živín.

Tlak krvi je dôležitý, ale môže sa stať aj zákerným nepriateľom – problémom je najmä hypertenzia. Vysokým krvným tlakom trpí približne 40 percent Slovákov nad 50 rokov, čo je takmer o 10 percent viac ako celosvetový priemer.



# Krvný tlak

## kamarát aj tichý nepriateľ



### OptiTensin® je vhodný pre ľudí:

- ♦ s hraničným krvným tlakom,
- ♦ so zvýšenou hladinou tukov v krvi,
- ♦ v rámci prevencie srdcovo-cievnych ochorení.

**V** priemyselných krajinách patrí hypertenzia k najčastejším ochoreniam, vyslúžila si preto označenie civilizačná choroba. Vysoký tlak však nebolí, nepočuť ho a človek ho obyčajne ani nijako inak nevníma. Bolesť hlavy, závraty, bledosť či červeň v tvári, búšenie srdca, hučanie v ušiach či poruchy videnia – to sú už obyčajne príznaky extrémnych hodnôt tlaku a takisto sa môžu vyskytovať aj pri iných diagnózach. Hypertonicí môžu častejšie krváčať z nosa, alebo im praskajú cievy na očnom bielku.

O vysokom krvnom tlaku sa človek často dozvie až po prvom infarkte alebo mozgovej porážke. Ak ich prežije a otázna je aj kvalita jeho budúceho života. Vysoký krvný tlak môže postupne zapríčiniť aj zlyhávanie obličiek, pretože v nich máme kľbká ciev nazývané glomeruly. Ak sa poškodia, obličky horšie odstraňujú škodlivé látky z krvi.

### Tlak horný, dolný a pulzný

Ideálne hodnoty krvného tlaku sú magické čísla 120/80 mmHg, čiže milimetrov ortuťového stĺpca (hoci ortuťové tlakomery by sa už používať nemali). Odborníci však za normálny tlak považujú hodnoty pod 130/85 mmHg, a tlak vyšší ako 140/90 mmHg je už považovaný za hypertenziu, nezávisle od veku pacienta!

Tzv. horný tlak je v obehu v čase srdcovej kontrakcie – systoly, keď srdce vypudzuje krv. Hovoríme mu aj systolický tlak. Následne tlak klesá a maximálny pokles dosiahne vo chvíli, keď je srdcový sval ochabnutý a jeho komory sa opätovne plnia krvou. V tomto momente nastáva dolný, čiže diastolický tlak.

Rozdiel medzi systolickým a diastolickým tlakom tvorí tzv. pulzný tlak. Optimálny rozdiel medzi horným a dolným tlakom je 40 mmHg. Problém s pulzným tlakom majú najmä starší ľudia.



# SÚŤAŽ

Ceny v celkovej  
hodnote takmer  
**1.800 €!**

## 5x

ročná olivová  
kúra pre srdce  
v hodnote 160 €

## 15x

tlakomer M3  
od firmy Omron  
v hodnote 65 €

## Zmena životného štýlu plus oleuropeín

Hypertenzia je chorobný stav a jej príčiny vo výške 90 percentách prípadov vysokého krvného tlaku nepoznáme. Vieme však, že medzi ovplyvniteľné rizikové faktory patrí obezita, nadmerné solenie, nadmerné pitie alkoholu, nedostatok telesného pohybu, fajčenie a stres. Po ich dôslednom odstránení možno dúfať, že sa krvný tlak vráti do normálu aj bez užívania liekov.

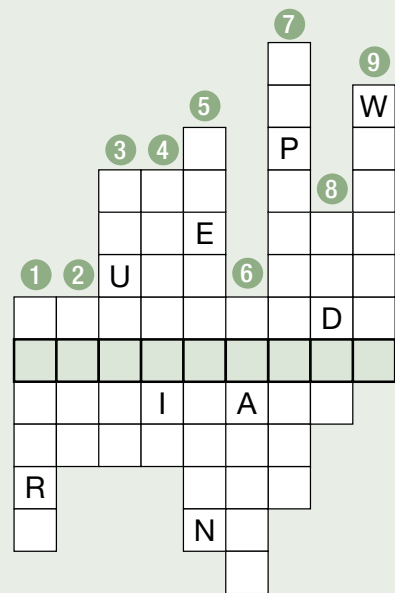
Pomôcť v tomto úsilí by mohol aj výživový doplnok s obsahom oleuropeínu, veľmi účinnej látky, ktorá sa získava ako extrakt z listov olivovníka. V nich sa totiž tento silný prírodný antioxidant nachádza v najsilnejšej koncentrácii. Antioxidačné účinky oleuropeínu sú o 400 % vyššie ako v prípade vitamínu C a nielenže posilňuje imunitný systém, ale dokáže aj znižovať hladinu tzv. zlého cholesterolu a udržiavať optimálny krvný tlak.

Nezabúdajte však, zelené tablety OptiTensinu neurobia zázrak samy osebe. Sú len doplnkom aeróbného pohybu, zdravého stravovania, obmedzenia spotreby kuchynskej soli, nefajčiarskeho života a len veľmi miernej konzumácie alkoholu (2 dcl vína denne). Len tak možno žiť s krvným tlakom v priateľskom vzťahu a toto kamarátstvo si aj vedome pestovať. «



## Tajnička:

1. Časť srdca ako aj názov pre lekársku organizáciu
2. Jednotkou akej veličiny je Pascal?
3. Obranný mechanizmus človeka
4. Stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody
5. Výťažok z listov olivovníka
6. Súhrn vlastností odlišujúcich predmet alebo jav od iných
7. Vysoký krvný tlak odborne
8. Prvok s chemickou značkou Na
9. Spoločnosť, ktorá produkuje výživový doplnok OPTITENSIN



## Ako sa zapojiť do súťaže?

Do súťaže budú zaradení všetci tí, ktorí odošlú správnu odpoveď z tajničky do 30.4.2012 na skrátené číslo 7509. SMS správy je potrebné odoslať v tvare: **OPTITENSIN medzera ODOVED Z TAJNICKY medzera MENO medzera PRIEZVISO medzera BYDLISKO medzera PSC medzera MESTO**. SMS správy musia byť odoslané bez diakritiky (bez diérov a bodiek). Cena spätnej SMS je 0,20 € s DPH.

Žrebovanie sa uskutoční za prítomnosti notára 15.5.2012 a výhercovia budú o výhre informovaní. Viac odoslaných SMS zvyšuje šancu na výhru. SMS súťaž zabezpečuje spoločnosť GG servis, s.r.o.



Menopauza, klimaktérium či prechod. Týmito tromi názvami sa hovorí obdobiu v živote ženy, keď dochádza k postupnému znižovaniu funkcie vaječníkov. Hormonálne výkyvy, ktoré sa končia nedostatkom ženských pohlavných hormónov, prinášajú so sebou rôzne nepríjemné psychické aj fyzické príznaky. Mnohé ženy sa v tomto období boja aj rakoviny prsníka, pretože jedným z rizikových faktorov je aj vek nad 45 rokov.

# Ani v menopauze nečakajte na hrčku pod prstami



## Mabelle

- ◆ Pozostáva z kombinácie dvoch rastlinných extraktov z ľanu siateho a ďateliny lúčnej;
- ◆ obsahuje dva druhy fytoestrogénov – lignany a izoflavóny;
- ◆ fytoestrogény pochádzajú výlučne z prírodných zdrojov a majú schopnosť viazať sa na estrogénové receptory v organizme a pôsobiť na niektoré telesné funkcie podobne ako prirodzené estrogény;
- ◆ druh a intenzita ich účinku je daná ich koncentráciou, úrovňou hladiny prirodzených estrogénov, silou ich väzby na receptory a typom buniek alebo tkanív, ktoré sú cieľom ich pôsobenia.

**M**enopauza je posledné menštruálne krvácanie. Priemerný vek poslednej menštruácie je 50-52 rokov a ženy sa u nás dožívajú 76-78 rokov. Tretinu svojho života vlastne prežijú v estrogénovej nedostatočnosti. Ženský pohlavný hormón estrogén ženu chráni pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami či osteoporózou. Úbytok jeho hladiny spôsobuje aj depresie, podráždenosť, nespavosť, návaly horúčavy, ochabovanie prsníkov či nedostatok energie.

Okrem diskutovanej hormonálnej liečby v klimaktériu je možnosť riešiť problémy menopauzy v rámci tzv. prírodnej liečby. Výživové doplnky určené na obdobie prechodu totiž obsahujú tzv. fytoestrogény, prírodné rastlinné látky s podobným účinkom, ako majú ženské hormóny. Známe sú aj ako izoflavóny a lignany. Izoflavóny sa nachádzajú v hrachu, fazuli, sóji, ďateline, lignany zas predovšetkým v šošovici, sezamových semenách či lane siatom. Okrem toho, že pôsobia ako slabé estrogény a sú schopné bezpečne potláčať nepríjemné príznaky menopauzy, je ich výhodou aj to, že znižujú riziko rakoviny prsníka.

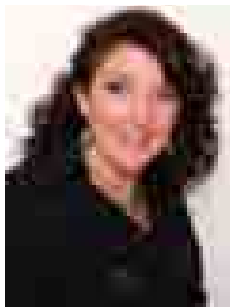
U žien, ktoré žijú v Číne či v Japonsku, je viac ako trojnásobne nižší výskyt diagnózy rakoviny prsníka v porovnaní s Európankami alebo Američankami. Pripisuje sa to spôsobu ich stravovania, nie dedičnosti, pretože len u 5 percent žien s rakovinou prsníka sa toto ochorenie vyskytlo aj v rodine. Ázijské ženy, ktorých strava je zvlášť bohatá na fytoestrogény,

oveľa zriedkavejšie postihujú menopauzálné problémy. Hladina rastlinných hormónov v krvi japonských žien je viac ako stonásobne vyššia v porovnaní so ženami v západných krajinách! Čo sa týka spomínaných lignanov, črevné baktérie ich premieňajú na enterolaktón a enterodiol, ktoré sa vstrebávajú cez črevnú stenu a putujú ku tkanivám a do krvi. Naviažu sa na hormonálne receptory v prsných, ale aj vo vaječníkových a maternicových bunkách. Zistilo sa, že dostatočná hladina enterolaktónu v krvi znižuje riziko rakoviny prsníka.

Aj v menopauze sa treba o seba starať. Žiť naplno, zdravo sa stravovať, chodiť na preventívne prehliadky a robiť si samovyšetrenie prsníkov pohmatom každý mesiac. Doplnkom stravy a istotou, že telo má dostatočný prísun potrebných fytoestrogénov, môže byť Mabelle. Čítte sa v pohode a ani v menopauze nečakajte pasívne na hrčku pod prstami. «

## Ktoré ženy nesmú v menopauze užívať hormóny

- ◆ Mali alebo majú rakovinu prsníka, resp. jestvuje na ňu podozrenie,
- ◆ mali alebo majú zhubný nádor, ktorý je ovplyvňovaný pohlavnými hormónmi,
- ◆ mali alebo majú nádor pečene (aj nezhubný),
- ◆ majú vážne ochorenie pečene, obličiek, srdca,
- ◆ sú po srdcovom infarkte,
- ◆ mali trombózu (vznik krvnej zrazeniny),
- ◆ trpia záchvatmi migrény atď.



MUDr. Elena Ďurišová  
primárka Reumatologicko-  
rehabilitačného centra  
v Hlohovci

# Osteoporóza tichý zlodej kostí

Osteoporóza- rednutie kostí býva označovaná ako tichý zlodej kostí. Myslí sa tým, že vznik a rozvoj tejto choroby je pomalý a niekedy úplne nerozpoznateľný. U časti chorých sa osteoporóza skutočne nemusí prejavíť žiadnymi ťažkosťami. Choroba pritom môže pokračovať a jej prvým prejavom môže byť až osteoporotická zlomenina, ktorá sa objaví náhle - ako „blesk z jasného neba“ - po pôsobení aj nepatrného násillia.



**T**ento tichý zlodej kostí spolu so srdcovocievnyimi a nádorovými ochoreniami sa zaraďuje medzi civilizačné choroby. Naša strava často neobsahuje dostatok látok, ktoré sú potrebné pre stavbu kostí. Pri nadmernom pohodlí a nedostatku pohybu nie sú kosti primerane zaťažené. Tým sa narušuje aj ich správna výživa a v konečnom dôsledku sa vytvárajú podmienky na vznik osteoporózy. Je predpoklad, že pri predlžovaní ľudského veku a zmene životného štýlu, v nasledujúcich 20 rokoch dôjde k zdvojnásobeniu počtu pacientov s osteoporózou. Koš nie je tvrdá, neživá hmota, ale živé tkanivo, ktoré sa neustále počas nášho života obmieňa. V mladosti sa nová košná hmota tvorí rýchlejšie, ako sa stará odbúrava, a teda košnej hmoty pribúda. Po 35. roku života však dochádza k urýchleniu odbúravania kostí na úkor novotvoby a košná hmota v tele človeka postupne ubúda. Po 65. roku života nastáva úbytok košnej hmoty u oboch pohlaví. U žien je už však pred týmto vekom úbytok košnej hmoty väčší, lebo ho urýchluje menopauza - zánik menštruácie po prechode. Spôsobuje ju znižovanie tvorby ženského pohlavného hormónu estrogénu. Ešte pred dovršením 65. roku života každá žena stráca najmenej jednu tretinu košnej hmoty.

**Špeciálny prípravok pre ženy v období prechodu- Mabelle tbl. má pozitívny efekt nielen na klimakterické ťažkosti, ale zvyšuje aj pevnosť kostí.**

Ako starneme, v dôsledku straty košnej hmoty, postupne sa narúša štruktúra kostí. V určitom stupni sa potom prerednutá koš

stáva veľmi krehkou a ľahko sa láme (najčastejšie v oblasti tiel stavcov chrbtice, zápästia a bedrového kĺbu). Podľa štatistických údajov je predpoklad, že po 65. roku života 1/3 žien utrpí zlomeninu stavca a 1/4 žien bude mať zlomeninu predlaktia. Aj zdraví ľudia si môžu zlomiť koš, ale až po dostatočne silnom náraze. U ľudí s osteoporózou nastáva zlomenina i po úplne banálnych úrazoch, pádoch či prudších nárazoch, dokonca aj spontánne. Vo väčšine prípadov sú tieto zlomeniny dobre liečiteľné, i tak však predstavujú pre pacienta značné riziko. Predovšetkým zlomeniny krčka stehnovej kosti sú z hľadiska pacienta najrizikovejšie a až 15-20 % chorých do roka zomiera. Z tých, ktorí akútny stav prežijú, prakticky polovica zostáva pohybovo obmedzená, odkázaná na lôžko alebo sociálnu starostlivosť.

**V žiadnom prípade teda nemožno riziko osteoporózy a jej komplikácií podceňovať.**

Sú jedinci, ktorí si nevytvoria dostatočné množstvo košnej hmoty alebo proces odbúravania kostí u nich značne prevláda nad ich novotvorbou (neovplyvniteľné a ovplyvniteľné rizikové faktory osteoporózy). Je veľmi dôležité takýchto jedincov s prítomnými rizikovými faktormi osteoporózy vyhľadať, včas ochorenie odhaliť (denzitometrickým vyšetrením) a komplexne liečiť (úprava stravy, pohybová liečba, chemické a nechemické lieky). Len včasnou diagnostikou a správnou liečbou dokážeme predísť komplikáciám-zlomeninám na podklade osteoporózy.

Ľudský vek sa bude podľa všetkých opodstatnených predpovedí predlžovať. Môžeme teda očakávať, že sa bude zvyšovať aj výskyt osteoporózy.

**Je dokázané, že aj pravidelným dlhodobým užívaním odporúčaného množstva kalcia a vitamínu D, najmä vo vyššom veku, sa výrazne zníži riziko vzniku osteoporotických zlomenín. K zaisteniu dennej potreby vápnika prispievajú aj niektoré výživové doplnky, napríklad Vápnik, horčík, zinok forte. «**

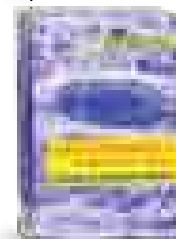


## SÚŤAŽ

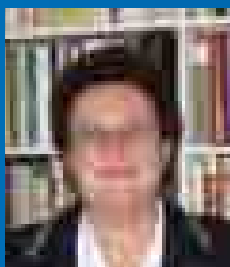
**Vyhrajte knihu  
Osteoporóza tichý  
zlodej kostí**

Poslite nám odpoveď na otázku:

**V ktorom roku dochádza k urýchleniu odbúravania kostí na úkor novotvorbby?**



Správne odpovede posielajte do 31.3.2012 na našu adresu. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 10 výhercov, ktorým pošleme knihu Osteoporóza tichý zlodej kostí.



Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD., prezidentka Slovenskej angiologickej spoločnosti

Väčšina z nás pripisuje pocity „ťažkých nôh“, ich bolesti pri dlhodobom sedení či státí, pocity horúčavy alebo naopak, chladu, nočné kŕče, svrbenie, pichanie,

zvýšenú potivosť či opuchy na vrub únave, dlhému chodeniu, preťaženiu. Podľa prof. MUDr. Viery Štvrtinovej, PhD., prezidentky Slovenskej angiologickej spoločnosti, je to veľká chyba!



# Kŕčové žily nie sú z preťaženia nôh

Podľa odborníčky nejde o bežné prejavy preťaženia. Signalizujú zdravotný problém v podobe chronického žilového ochorenia, ktoré má na Slovensku každý druhý človek, ale dve tretiny ho ignorujú. Najťažšou komplikáciou tejto diagnózy je vred predkolenia a je veľkou chybou navštíviť odborníka až v štádiu, keď sa na končatine nachádza ťažko zahojiteľná rana.

V dolných končatinách fungujú tri žilové systémy – povrchový, hlboký a spojovací. V prípade, že je cievny systém zdravý, krv prúdi z povrchového systému cez spojovací do hlbokého. Ak si myslíte, že ochorenie žilového systému sa týka len povrchových žíl, mýlite sa. Povrchový systém odvádza len 10 % objemu krvi, to hlboký žilový systém zabezpečuje zvyšok.

Chronické žilové ochorenie je akékoľvek ochorenie či anomália žilového systému s chronickým priebehom. Vyskytuje sa nielen na dolných končatinách, ale aj v oblasti konečníka, maternice a pri ochorení pečene dokonca v oblasti pažeráka (tzv. pažerákové varixy). Jeho prvotnou príčinou je oslabenie žilovej steny, strata jej pevnosti a následné rozšírenie žily. Podľa profesorky Štvrtinovej kľúčovú úlohu pri tomto procese zohrávajú biele krvinky, ktoré v rámci svojho putovania krvným riečiskom spomalia svoj pohyb a „prilepia“ sa na stenu cievy. Uvoľnia obranné enzýmy a dochádza

k zápalu. Ten poškodzuje steny ciev a najmä žilové chlopne, ktoré zabraňujú spätnému toku krvi v rámci zemskej príťažlivosti. Ak však krv prúdi oboma smermi (teda nielen smerom k srdcu), narastá tlak krvi v žilách, krv sa v nohách hromadí, nohy opúchajú a steny malých žiliek a vlások praskajú. Vzniká zápal. „Chronické žilové ochorenie možno považovať za chronické zápalové ochorenie,“ dodáva odborníčka. „V posledných rokoch sa nahromadili nezvratné dôkazy, že práve zápal zohráva dôležitú úlohu pri vzniku jednotlivých typov kŕčových žíl a má najvýznamnejšiu úlohu pri zhoršovaní priebehu ochorenia, vzniku opuchu, postupných zmien na koži, bolesti až vredu predkolenia.“

Vrodené rizikové faktory ako zdedená dispozícia, pohlavie či vek sa ovplyvniť nedajú, tie získané – nedostatok pohybu, vlákniny, fajčenie, obezita, nosenie sťahujúceho šatstva, topánok na vysokom podpätku či prekladanie si nohy cez nohu – však áno. Jednou z možností prevencie zhoršovania kŕčových žíl v štádiu, keď ešte nie sú vhodné na liečbu liekmi či operáciou, je užívanie výživových doplnkov. Osveta v oblasti prevencie kŕčových žíl je stále nedostatočná a do ambulancií lekárov často prichádzajú pacienti v najvyšších štádiách ochorenia. Ľudia s prvotnými problémami by preto mali navštíviť čo najskôr svojho všeobecného lekára. Ten zväži, či je už potrebná liečba liekmi, prípadne vyšetrenie odborníkom – angiológom.



Šesť zložiek Varixinalu, vrátane výťažkov zo štyroch liečivých rastlín, pričom každá z nich ovplyvňuje inú časť cievneho riečiska: pagaštan konský, listnatec bodlinatý, gotu kola, čučoriedky, vitamín C, hesperidín

## Účinky silnej šestice vo Varixinale:

- ♦ podporuje prekrvenie v žilách, ovplyvňuje napätie žilových stien, znižuje ich krehkosť a lámavosť,
- ♦ posilňuje cievne steny a metabolizmus ich spojivových tkanív,
- ♦ znižuje bolestivosť a opuchy, pomáha odstraňovať modriny,
- ♦ priaznivo ovplyvňuje priechodnosť a funkčnosť žilového systému,
- ♦ zlepšuje okysličenie a prekrvenie kože,
- ♦ pomáha aj v prípadoch hemoroidov.

## Čo možno neviete

**Angiológia** je náuka o cievnom systéme.

**Varixy** je odborný názov pre kŕčové žily.

**Varixinal** je výživový doplnok, nie liek. Obsahuje čisto rastlinné extrakty a stačí užívať jednu tabletu denne.

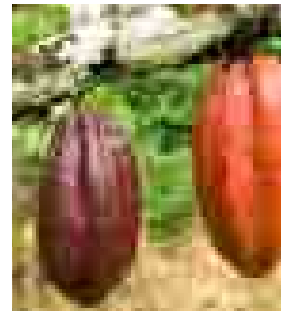
# NETRADIČNE ZA POSTAVOU BEZ NADBYTOČNÉHO TUKU

„Február biely, pole silí“. Toto známe príslovie môžeme s úspechom a istou dávkou predstavivosti použiť aj na sebe. Presnejšie povedané – s februárom zosilňuje aj naša túžba, aby sme vyzerali po decembrových sviatkoch a januárovom dojedaní čo najľepšie a štíhlo.

**T**eraz sa skôr zameriame na netradičné a známe látky, ktoré nám pomôžu pri redukcii hmotnosti a vytvarovaní postavy. Výživové doplnky, ktoré spadajú do tejto oblasti, sú určené na podporu spaľovania podkožného tuku, vytvarovanie postavy a prípadne na zlepšenie výkonnosti. Pomáhajú naštartovať metabolizmus, urýchľujú ho, prenášajú tukové kvapôčky k bunkám alebo do ich vnútra a prinášajú nespočetné množstvo ďalších efektov, ktoré podporujú redukcii tuku. Klasické výživové doplnky, ako karnitín, kofeín alebo synefrín určite fungujú. Venovalo sa im niekoľko vedeckých štúdií, ktoré preukázali ich účinok na tukovú hmotu. V súčasnosti však boli tieto látky doplnené mnohými ďalšími pomocníkmi v podobe účinných látok, ktoré rozhodne stoja za pozornosť.

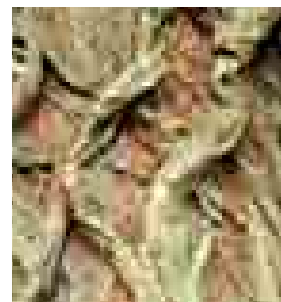
## Theobromín

ide o horký alkaloid kakaovníka. Významným zdrojom theobromínu je čokoláda, ale nám ide predovšetkým o redukcii hmotnosti, čo s čokoládou nejde. Účinok má podobný kofeínu – pôsobí ako stimulant na našu centrálnu nervovú sústavu a aj jeho ďalšie účinky sú s kofeínom porovnateľné. Môžeme ho použiť ako alternatívu kofeínu v prípade nutnosti jeho vysadenia.



## White Willow Bark

(kôra bielej vrb) – je druh rastliny, ktorá rastie v Európe a Ázii. Jej názov pochádza z farby jej listov, ktoré sú pokryté bielymi chlčkami. Európski vedci extrahovali z kôry bielej vrbu účinnú látku a označili ju názvom salicin. Salicin dal potom základ pre vznik aspirínu. Vlastnosti White Willow Bark sa veľmi podobajú účinku aspirínu. Extrakt z rastliny sa dnes využíva hlavne na zmiernenie bolesti, znižovanie horúčky, na potlačenie chrípky a na bolesť zubov. Vo výživových doplnkoch sa používa pre svoj vplyv na rozširovanie ciev a zvyšovanie prekrvenia organizmu.



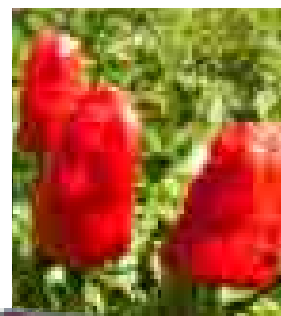
## Black Pepper extrakt

je extrakt z čierneho korenia. Významnou látkou v tomto extrakte je piperine, čo je alkaloid dodávajúci koreniu typickú štiplavosť. Black Pepper extrakt má silné antioxidantné vlastnosti, pôsobí termogénne a tým napomáha redukcii hmotnosti a tuku. Na našom zozname netradičných látok nesmie chýbať.



## Cayenne extrakt

extrakt z kayenského korenia. Ide o prášok z veľmi ostrej chilli papričky. Tento prášok je pre naše chuťové bunky veľmi páliivý. Hlavnou účinnou látkou je kapsaicín, ktorý túto páliivosť zapríčiňuje. Kapsaicín podľa výsledkov vedeckých štúdií znižuje chuť na jedlo, zvyšuje termogénu a energetický výdaj. Súčasne zrýchľuje metabolizmus – premenu živín na energiu.



Účinky týchto látok si môžete vyskúšať aj vy v prípravku **Aminostar FatZero.**

**FatZero má až 11 aktívnych zložiek. To musí fungovať!**





Mária Štefáková, diétna sestra  
Národný endokrinologický  
a diabetologický ústav Lubochňa

*MOTTO: CIEĽ  
JE DÔLEŽITÝ, ALE  
PRÍČINŤ SA O JEHO  
DOSIAHNUTIE MUSÍ  
ČLOVEK SÁM.*

# Zdravá strava nielen pre diabetikov

## Čo sa skrýva pod označením ZDRAVÁ STRAVA?

Pre človeka bez zdravotných komplikácií je to strava plnohodnotná, primeraná veku, pohlaviu, energetickému výdaju a s prihliadnutím na telesnú hmotnosť. Kvalita výberu potravín môže ovplyvniť vašu hmotnosť a zapríčiniť nadváhu.

Každé jedlo by ste mali preto posudzovať hlavne podľa kvality a následne prihliadnuť na kvantitu. Počas dňa treba dodržiavať pravidelný prísun energie jedlom a voliť si pokrmy pripravené jednoduchou technologickou úpravou, čo predpokladá nižšiu energetickú hodnotu.



*OBMEDZTE POKRMY  
VYSMAŽANÉ ALEBO  
PEČENÉ NA TUKU.  
NAUČTE SA PRAVIDELNE  
KONZUMOVAŤ  
ZELENINU A PRIMERANÉ  
PORČIE OVOCIA A AK  
VÁM ZÁLEŽÍ  
NA HMOTNOSTI, LEN  
OBČAS SI DOPRAŤTE  
AJ DEZERT.*

**K**eď hovoríme o kvalite potravín, treba zdôrazniť, že vedomosti o vhodných a menej vhodných potravinách vám pomôžu pri výbere pokrmov teraz i v budúcnosti.

Ak máte možnosť voľby, tak si vyberte radšej krajec celozrnného chleba než krajec bieleho chleba; porciu netučného mäsového alebo mliečného výrobku než mastnú klobásu alebo slaninu; porciu chudého mäsa alebo ryby než mastnú krkovičku, pečené kolenko alebo bôčik. Rozhodne vhodnejšie sú varené zemiaky než zemiakové hranolčeky, a tiež porcia nelúpanej ryže natural ako ryže bielej. Porcia zeleninového šalátu alebo dusenej zeleniny je vhodnejšia ako šalát s majonézovým dressingom. Dezert s ovocím alebo ovocný pohár so škorivicou a orieškami je rozhodne vhodnejší ako krémový tortový rez so šľahačkou. Rozhodujete sa, či zjete jablko alebo grapefruit, alebo dáte prednosť banánu či strapcu hrozna? Aj keď je v každom ovocí mnoho dôležitých vitamínov a minerálov, zvolte si radšej menej sladké druhy a nemusíte byť práve diabetik, aby ste význam tohto výberu spoznali. Sladíte kávu či čaj cukrom, alebo sa ste naučili piť tieto nápoje s ich prirodzenou chuťou, bez sladkej prísady? Všetko je na vašom rozhodnutí, ale uvedomte si, že s nadváhou súvisia mnohé zdravotné komplikácie, ktoré zneprijemňujú život, nehovoriac o dýchavičnosti alebo sťaženej pohyblivosti. Keď sa zbavíte nadbytočných kilogramov, odmenou vám bude aj mladistvý vzhľad.

## „Zimná“ strava

V týchto chladných dňoch je dobré vedieť, že do skupiny potravín, ktoré zahrejú, sú zaradené bielkoviny z chudého mäsa, rýb, hydiny, vajec, syrov, ale aj z fazule a šošovice. Zo sacharidových potravín je to ryža a tepelne upravená pohánka. Zo zeleniny ľahkou technologickou úpravou pripravená špargľa, kaleráb, petržlen, šampiňóny, kel a kapusta. Kvasenú kapustu je vhodné zaradiť do jedálneho lístka v zime, ale aj na jar či v lete. Okrem vitamínov a minerálov, ktoré obsahuje, má schopnosť prečistiť a zasýtiť. Dobrá kapustnica zahreje a diabetikom nezvyší glykémiiu. Zlepšuje trávenie, a preto je glykémia po jedle lepšia ako inokedy.

Aj dochucovadlá majú svoj význam pri zahrievaní organizmu. K tým vhodným môžeme zaradiť cesnak, cibuľu, čierne korenie, zázvor, klinčeky, ale aj škorivicu. Ješť treba pravidelne po celý deň a večerať ľahko stráviteľné pokrmy. Vhodná je ryža s porciou kvalitného mäsa - biele mäso z hydiny alebo ryby, ale aj tofu alebo syr a večeru môžete zakončiť porciou zeleniny.

Zdravá a primeraná strava zaručuje človeku dlhý a produktívny život bez zdravotných komplikácií. Stravujte sa primerane, poučte sa na chybách v stravovaní z minulosti, aby ste sa tešili zo zdravej budúcnosti. Nech je to krédo pre každého človeka, ktorý sa nechce v dôchodkovom veku trápiť s komplikáciami, ktorým sa mohol zdravým a primeraným stravovaním vyhnúť. «



## Máte chuť na dezert?

V lete osvieži zmrzlinový alebo ovocný pohár a v zime si môžete pripraviť dezert s ovocím, napr. jablkový nekysnutý závin so škorice, chutný a nenáročný na prípravu.

Na jeho prípravu si postrúhajte umyté a očistené jablká. 500 g jablák (5,5 SJ) zmiešajte s polovicou vrecúška škorice (0 SJ) a pridajte za lyžičku vanilkového cukru (0,5 SJ). Cesto si pripravte zo 150 g hladkej a preosiatej múky (10 SJ), 100 ml teplej vody, do ktorej ste pridali lyžičku octu (0 SJ), lyžicu oleja (0 SJ) a štipku soli. Zo surovín pripravte hladké, lesklé cesto, ktoré sa nelepí. Nechajte ho asi 20 minút odležať na pomúčenom tanieri, prikryté zohriatym kastrólom.

Na stôl rozprestrite potravinovú fóliu, jemne ju pomúčte a bochniček cesta natenko vyvalkajte. Cesto potrite olejom, posypte 2 lyžicami strúhanky (1 SJ) a pridajte ochutenú jablkovú plnku (jablká mierne vyžmýkajte). Pomocou fólie závin stočte a preneste na olejom potretý plech. Vrch závinu jemne potrite olejom a pečte v predhriatej rúre do zlatista. Upečený závin môžete potrieť maslom a po vychladnutí ho pokrájajte na rovnaké porcie.

Celý závin zodpovedá 17 SJ a keď ho pokrájate na 17 rovnakých častí, tak každý kúsok bude zodpovedať 1 SJ. Energetická a výživová hodnota 1 porcie zodpovedá: 63 kcal /265 kJ, 1.2 g bielkovín, 2 g tuku a 1 SJ. Hmotnosť 1 porcie bude cca 40 g (rozmer 4 cm x 7 cm).

(SJ - 1 sacharidová jednotka. Označenie množstva jedla alebo potraviny, ktorá zodpovedá 10 gramom sacharidov.)

Ak ste diabetik, dezert konzumujte len vtedy, keď vaša glykémia nie je vyššia ako 6 - 7 mmol/l a započítajte porciu do počtu SJ jedla na dávku inzulínu. «



## Aká je skúsenosť pani J.F. s užívaním prípravku Dialevel®?

„Úprava stravovacieho režimu a Dialevel® robia so mnou zázraky. Pripisujem to aj mojej pevnej vôli dodržiavať všetky zásady správnej životosprávy. Odkedy užívam Dialevel®, moje glykémie sa výrazne zlepšili. Som spokojná. Pred mesiacom dosahovali moje glykémie počas dňa hodnoty od 10,5 mmol/l a vyššie. Teraz je to maximálne 9,6 mmol/l a nižšie (6,6-5,8 mmol/l). Zatiaľ užívam 1 tabletku Dialevelu ráno a zapíjam ju plným pohárom vody. Zaznamenala som úbytok hmotnosti, lebo som sa začala viac pohybovať; som plná energie, hoci menej jem. Je ťažké odolať sladkým keksikom, ktoré som predtým obľubovala. Snažím sa však neporušovať zásady príliš často, lebo cieľ mám presne stanovený - zdravie.“

# Máme v strave dostatok vitamínov a minerálov?

**V**itamíny, minerály či stopové prvky sú základným kameňom zdravia. Tieto častice nie sú stavebnými kameňmi ako bielkoviny, ani zdrojom energie ako sacharidy a tuky, netíšia smäd ako voda, predsa sú však pre život nenahraditeľné.

Väčšinu vitamínov ani minerálov (okrem vitamínu D, ale zistilo sa, že ani toho nemáme dostatok - najmä v zime) si organizmus nevie vytvárať sám, potrebuje ich získavať zo stravy. Už Hippokrates tvrdil, že našim najlepším liekom je strava. Žiaľ, súčasným potravinám, navonok atraktívnym pre svoj vzhľad, umelo dodanú vôňu, farbu či chuť,

Myslíte si, že sa stravujete zdravo? Že zdravo varíte sebe aj deťom, veď dnes na obed ste predsa mali zeleninovú polievku, ako prílohu k mäsu zemiaky a rajčinový šalát?

Koľko vitamínov bolo v sterilizovanom hrášku, ktorý ste do polievky vysypali? Koľko „céčka“ ostalo v zemiakoch skladovaných po celú zimu, ktoré ste navyše nesprávne začali variť v studenej vode? A tie oranžové rajčiny pozbierané ešte tvrdé a nezrelé niekde v skléniku, kde skutočné slnečné lúče ani nevideli - koľko tie asi obsahovali karotenoidov?

## U koho sa mnohonásobne zvyšuje potreba živín:

- ◆ u detí v období dospievania;
- ◆ u tehotných a dojčiacich žien;
- ◆ u ľudí starších ako 60 rokov, ktorí už majú nedostatočný proces vstrebávania;
- ◆ u fyzicky ťažko pracujúcich, manažérov so zvýšenou psychickou záťažou, vrcholových športovcov;
- ◆ v životných situáciách ako choroba, stres, rôzne krízy, operácia, rekonvalescencia.





často chýba to najcennejšie – potrebná výživová hodnota. Má nádherne vyleštené a navoskované jablčko z Holandska viac vitamínu C ako možno trochu červivá a trpká plánka zo záhrady starej mamy?

Vitamíny a minerály navyše ničí aj svetlo, čas, voda, teplo či vzduch. Z hľadiska stability sú v porovnaní s minerálmi citlivejšie vitamíny a najmenej stabilný je vitamín C. Pri jedinom zohriatí zeleninového jedla sa zničí až 75 % „céčka“. Medzi typické termolabilné vitamíny okrem neho patria aj vitamín B1 (tiamín) či kyselina pantoténová (B5) a listová (B9). Vitamíny rozpustné vo vode (vitamíny skupiny B a C) sú zas citlivé na vodu. Svetlo je nepriateľom najmä vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K) a vitamínov C, B2 a B12. Ak ovocie alebo

zeleninu po odtrhnutí necháte na slnku, klesá v nich hladina vitamínov po dvoch hodinách o štvrtinu až polovicu, zatiaľ čo v tieni len o 15 %. Nekupujte mlieko v prievitnej sklenenej fľaške, lebo vitamín B2 (riboflavín) je tam prakticky zničený. Na dlhé skladovanie je okrem „céčka“ citlivé najmä „éčko“. Mimochodom, priemyselne spracované potraviny obsahujú vo všeobecnosti veľmi málo vitamínu E. Viaceré vitamíny ničí aj vzduch a takto by sa dalo pokračovať.

Vitamíny a minerály sa z tela nadmerne odčerpávajú aj stresom, fajčením, pitím alkoholu, nedostatkom spánku či pri chorobe. Vyzerá to tak, že v dnešnom modernom svete sa už nemožno spoliehať iba na stravu. Žiada sa dopĺňať ju výživovými doplnkami, ktoré obsahujú nenahraditeľné prvky. Multivitamínové a multiminerálové produkty sa prvýkrát v histórii objavili v lekárnach či špecializovaných drogériách už v 30. rokoch minulého storočia. Dnes patria medzi najčastejšie kupované výživové doplnky. «



### Martankovia

- ♦ Komplex vitamínov a minerálov pre deti (3-18 rokov) vo forme cmúľacích tableť.
- ♦ Výber viacerých príchuť (pomaranč, jahoda, lesné plody, mix).
- ♦ S komplexom Imunactiv alebo prebiotikami.
- ♦ Denná dávka dôležitých vitamínov a minerálov v jednej tablete.

[www.martankovia.sk](http://www.martankovia.sk)



### Spektrum

- ♦ spektrum základných vitamínov a minerálov potrebných pre zdravé fungovanie organizmu, z organických zdrojov s lepším vstrebávaním;
- ♦ s komplexom Imuno s betaglukánom pre lepšie fungovanie imunity; alebo Energy s kofeínom pre viac energie, alebo 50+ so ženšenom a DMAE pre duševnú vitalitu.

# Chudnutie nie je trest, ale investícia do budúcnosti

**P**ravda je taká, že väčšina žien (ale aj mužov) nechce schudnúť v prvom rade ani tak zo zdravotných dôvodov, ale najmä z dôvodov estetických. Dôležité je aj to, v akom veku sa rozhodnú chudnúť, a kedy ich obezita vznikla. Ak sa človek stane obezným vo veku 20-44 rokov, má napr. riziko vyššieho krvného tlaku 6-násobne vyššie v porovnaní s osobou, ktorá pribrala vo vekovom rozmedzí 45-74 rokov.

Na rozdiel od mužov sa ženské telo s pribúdajúcimi rokmi mení aj pod vplyvom výrazných hormonálnych zmien. Veľa žien priberie na bokoch a stehnách už v období do tridsaťpäťky – často celý deň sedia v práci za stolom, ostanú im kilá po pôrodoch... V období okolo štyridsiatky sa znižuje podiel svaloviny a zvyšuje sa podiel tuku. Spomaľuje sa metabolizmus (látková premena), preto často priberú aj tie, ktoré s váhou doposiaľ nemali problémy – veď jedia a cvičia ako predtým. V období prechodu ženské telo prestáva produkovať hormón estrogén, čo spôsobuje ukládanie tuku do oblasti brucha. Dochádza k obezite v tvare jablka, ktorá je zo zdravotného hľadiska omnoho nebezpečnejšia v porovnaní s obezitou v tvare hrušky, pretože tuk v okolí brucha zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a cukrovky – má priamy toxický vplyv na srdce a cievy.

Nadbytok potravy a chronický nedostatok pohybu – tak možno charakterizovať dnešný životný štýl. Lenže náš úsporný genotyp sa veľmi nezmenil od obdobia pred tisícok rokov, keď musel človek doslova bojovať o každý hlt. Stále máme sklony skladovať si energiu na horšie časy do zásoby. Táto schopnosť, ktorá nám kedysi zaručovala prežitie, nám dnes skracuje život.

Dobrá správa je, že mnohým závažným ochoreniam, ktoré so sebou obezita prináša, možno predísť už pri 5- až 10-percentnom znížení hmotnosti, čo spôsobí až štvrtinový úbytok z nebezpečného vnútorného tuku. A určite o sto percent lepší vnútorný pocit. Treba si však uvedomiť, že bez zmeny životného štýlu to nepôjde a výživové doplnky sú len „barlička“.

Slovo diéta grécky znamená spôsob života. Treba jesť 5-krát denne v malých, nízkokalorických porciách. Rozhodne sa nenechať dohnáť k pocitu vlčieho hladu! Na jedlo treba mať čas. A takisto na fyzickú aktivitu – ideálna je chôdza, turistika, plávanie či bicyklovanie. Nuž a spomínanými „barličkami“ môžu byť výživové doplnky Lipoxal pre ženy do štyridsiatky, a Bellasin pre moderné, dynamické dámy po štyridsiatke, v období pred menopauzou či po nej (menopauza je posledná menštruácia). Oba prípravky pomáhajú zbavovať sa nechceného tuku. Ten druhý však výrazne zmiernuje aj výkyvy nálad, návaly horúčavy či iné nepríjemné príznaky spojené s poklesom ženského pohlavného hormónu estrogénu a navyše upravnúje aj hospodárenie s vodou v organizme.

Jar a leto sú vynikajúcim obdobím na zhadzovanie kíl. K dispozícii je dostatok ovocia, zeleniny i slnečného svitu. Preto do toho! Či už máte dvadsať, alebo šesťdesiat, princíp je rovnaký: Energetický výdaj vyšší ako príjem! «



## Lipoxal xtreme

**Hlavné látky:** zelený čaj, kakaový extrakt, ženšen, L-karnitín, guarana, zázvor, čili, olivovník.

**Účinok:** podpora tukového metabolizmu, zrýchlenie látkovej premeny, podpora výdaja telesného tepla, zlepšenie imunity, antioxidantné pôsobenie.

**Vekové rozmedzie:** určený dospelým ženám do 40 rokov.

[www.lipoxal.cz](http://www.lipoxal.cz)



## bellasin effect+

**Hlavné látky:** zelený čaj, yerba maté, gotu cola, guarana, kakao, subtropické ovocie, garcínia, praslička, medvedica lekárska, L-theanín, d'atelina, chmeľ, angelika, púpava, extrakt z kôry borovice pycnogenol, rozchodnica atď.

**Účinok:** podpora tukového metabolizmu, zrýchlenie látkovej premeny, podpora výdaja telesného tepla, zlepšenie imunity, antioxidantné pôsobenie, potlačenie nežiaducich prejavov menopauzy, zvýšenie prahu odolnosti proti stresu, anti-depresívne účinky, zníženie chuti do jedla, obmedzenie zadržiavania vody v tele.

**Vekové rozmedzie:** určený dospelým ženám nad 40 rokov (resp. ženám v premenopauzálnom a postmenopauzálnom období).

[www.bellasin.cz](http://www.bellasin.cz)

## Vitamíny sú malé zázraky prírody

V priebehu miliárd rokov vývoja na Zemi vytvorila príroda mnoho veľkolepého, medzi najneuveriteľnejšie zázraky však bezpochyby patria vitamíny. Vitamíny ktosi prirovnal k malým, usilovným škriatkom, ktorí oživujú náš metabolizmus. Zoberme si napríklad atóm prvku zinok, ktorý sa pohybuje v krvi – je absolútne mŕtvy, ako bežný kov. Ak sa však tento atóm kovu spojí s molekulou vitamínu, v zlomku sekundy ožije. V našich telesných bunkách čaká mnoho atómov stopových prvkov i iných atómov na vitamíny, aby konečne ožili. Bohužiaľ, naše bunky často čakajú zbytočne, pretože to, čo jeme, má príliš nízky obsah vitamínov. Telo pracuje ako automobilový spaľovací motor a vitamíny fungujú ako zapalovacie sviečky. Nedostatok jediného môže ohroziť fungovanie celého organizmu. Až na niekoľko výnimiek si telo vitamíny nevie vytvoriť, preto je nevyhnutné získavať ich v potrave. A ak tieto dávky nestačia, je možné zvyšovať si ich príjem prostredníctvom výživových doplnkov.

Príkladom je novinka **ABC Multi-Day**, multivitamin, ktorý obsahuje najdôležitejšie vitamíny. **ABC Multi-Day** posilňuje organizmus, imunitný systém, prispieva k antioxidačnej aktivite v tele a znižuje oxidačný stres organizmu prostredníctvom najdôležitejších vitamínov v 1 tablete!



## Aj oči potrebujú správnu výživu

Novinka v portfóliu výrobkov Nature's Bounty – **Lutein 20 mg** – ponúka **extra silnú dávku luteínu**. Jedna tobolka dodá oči optimálne množstvo luteínu, ktorý **podporuje očné funkcie a chráni sietnicu oka proti oxidácii**. Ako významný antioxidant zároveň **podporuje zdravie pokožky**. Užíva sa iba **1 tobolka denne**, počas jedla alebo po jedle a nie je vhodný pre deti do 3 rokov a osoby citlivé na včelie produkty.



## Luteín pod drobnohľadom

- ♦ Je účinnou prevenciou proti makulárnej degenerácii, a to spolu so zeaxantínom, vitamínom C, E, selénom a zinkom.
- ♦ Ľudský organizmus si luteín nevie sám vytvoriť. Získava ho pri každodennej dostatočnej konzumácii ovocia a zeleniny alebo vo forme výživových doplnkov.
- ♦ Odporúčaná denná dávka nebola zatiaľ stanovená; podľa výskumov harvardskej univerzity, pravidelné užívanie luteínu znižuje výskyt degenerácie makuly takmer o 50%.
- ♦ Odporúča sa užívať preventívne, napr. pri každodennej práci s PC alebo pri častom sledovaní televízie. Nemalý význam má tiež pri pobyte v prostredí s vyššou intenzitou slnečného žiarenia – pri mori, v horách a pod.

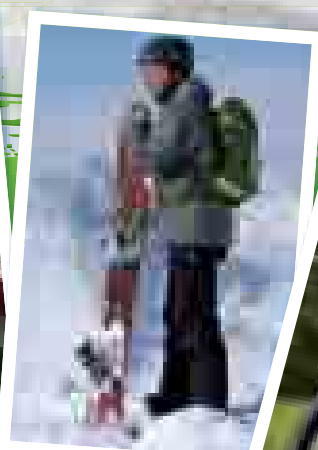
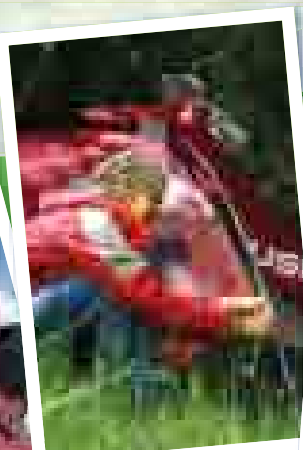
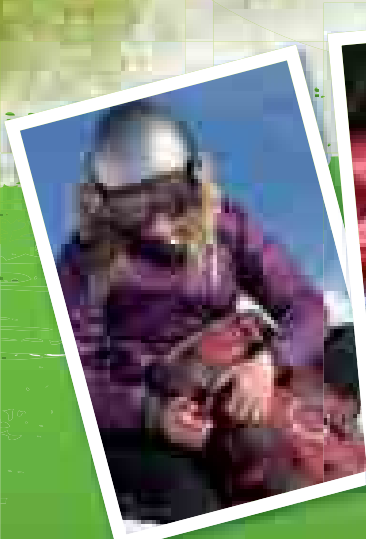


## Bude vás zaujímať...

- ♦ Pre zrak sú omnoho vhodnejšie LCD displeje ako klasické monitory.
- ♦ Podľa doterajších zistení, makulárna degenerácia častejšie ohrozuje ľudí so svetlými očami (napríklad černosi toto ochorenie vôbec nepoznajú).
- ♦ Zrak je potrebné si chrániť hlavne od stredného veku, keď sa zvyšuje riziko niektorých ochorení. Môžu ho ohroziť aj úrazy, fajčenie, alkohol, obezita, cukrovka a vysoký krvný tlak.

# HUSKY<sup>®</sup>

špecialista na outdoor



STANY | SPACIE VAKY | BATOHY | TEXTIL

[www.huskysk.sk](http://www.huskysk.sk)



Bolo polročné vysvedčenie vašej ratolesti sklamaním? Zaslúžilo si výprask, len ste nevedeli, kde býva pán učiteľ? Rozčarovanie ste už iste odvtedy predýchali a sústreďujete sa radšej na budúcnosť. A aby sa mohol v školskej lavici lepšie sústrediť aj váš potomok, zaobstarajte mu Hviezdičkov.

## Za vysvedčenie výprask?

# Nie! Radšej Hviezdičkov

**J**e známe, že základnou potravou pre mozog sú kvalitné tuky. Predovšetkým tzv. nenasýtené mastné kyseliny, ktoré zlepšujú pamäť, koncentráciu či koordináciu pohybov. Najznámejšia z týchto mastných kyselín so skratkou DHA sa nachádza najmä v rybách, rybom tuku a morských produktoch. Je najbohatšie zastúpenou omega-3 mastnou kyselinou v mozgu, tvorí až 20 % sivej mozgovej kôry! Zabezpečuje komunikáciu medzi jednotlivými nervovými bunkami mozgu.

Lenže ruku na srdce – ktoré dieťa raz, dvakrát do týždňa konzumuje rybu? Podľa štatistik len necelých 14 percent! Takmer tretina detí zje rybu dokonca menej ako raz do mesiaca.

## Koniec tuku na lyžičke

Účinky rybieho tuku sú známe mnoho rokov a potvrdilo ich veľa štúdií. Aj preto sa rybí tuk podával na lyžičke už generácii dnešných štyridsiatnikov, keď boli deťmi.

Dnešné deti už nemusia násilu prehĺtať „rybací olej“ s jeho špecifickým pachom či chuťou. Majú ho k dispozícii v pohodlnej liekovej forme, v želatínových kapsulách a v prípade Hviezdičkov dokonca s pomarančovou príchuťou. Pre dostatočný prísun DHA stačí užiť jednu tobolku denne. Hviezdičkovia obsahujú okrem omega-3 mastných kyselín aj vitamíny A, C a D. «

## Pamätáte sa na vlastné vysvedčenie?

Mimochodom, z niekoľkých veľkých štúdií uskutočnených v Európe vyplýva, že aj vitamín D udržiava mozog v kondícii. Jedna z nich (robili ju však na vyše troch tisícach dospelých mužov) preukázala súvislosť medzi nedostatkom vitamínu D a spomalením mentálnej energie, obmedzením poznávacích funkcií a znížením koncentrácie. Jej výsledky boli publikované v odbornom časopise pre neurológiu, neurochirurgiu a psychiatriu (Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry). Takže – deťom doprajte Hviezdičkov a sami sebe tiež nejaký prípravok na podporu mentálnej energie a pamäti od Walmarku (napr. MemoPlus® Energizer). Aby sa na konci školského roka nestalo to, čo v nasledujúcom vtipе: Jurko ukazuje otcovi vysvedčenie a ten na to hovorí: Niečo tak hrozné som ešte nevidel. A Jurko odvetí: Ani ja, oci, včera som to našiel v твоjich veciach!

VÝSLEDKY  
SÚŤAŽE  
o 1 500 €



Školáci si s Martankami postavili loď, ktorou preplávali až do finále súťaže o výhru v hodnote 1 500 eur.

Stalo sa už dobrou tradíciou, že Martankovia každoročne skúšajú tvorivosť našich školákov. Preto opäť vyhlásili súťaž o najzaujímavejšiu stavbu zo škatuliek z najobľúbenejších multivitamínov v galaxii.

Výhercami súťaže sa stali tvorcovia veľkolepej marťanskej lode zo ZŠ v Bytčici. Šikovní stavitelia ju pomenovali „Loď, ktorá sa plaví za zdravím“.

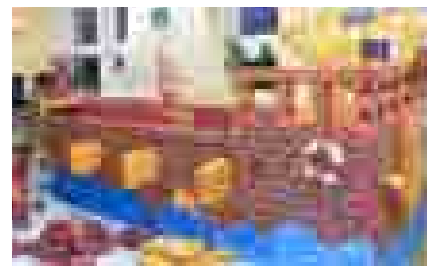
Vďaka marťankovskej misii tak úspešní školáci získajú výlet, pobyt v škole v prírode, knihy, hračky alebo hocičo iné, po čom túžia a to až v hodnote 1 500 €! Nechajme sa teda prekvapiť, čo si tieto tvorivé deti vyberú. Aj vy ste zvedaví? Sľubujeme, že vás budeme informovať v najbližšom vydaní časopisu.

Ostatným súťažiacim ďakujeme za ich skvelú tvorbu. Originálnosť ich stavieb sa totiž významnou mierou podpísala pod kvalitu súťaže. Za to im všetkým posielame pekné darčeky.

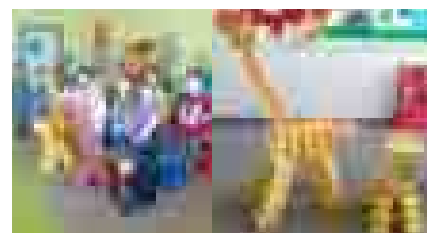


Ako vyzerali návrhy a atmosféra pri tvorbe?

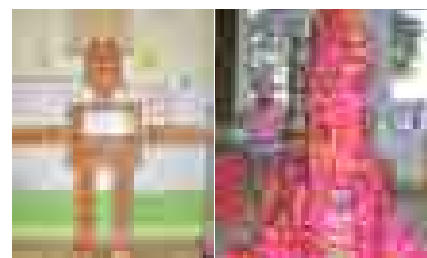
Nuž, pozrite sa, čo všetko napadlo deti základných škôl postaviť z prázdnych škatuliek od Martankov.



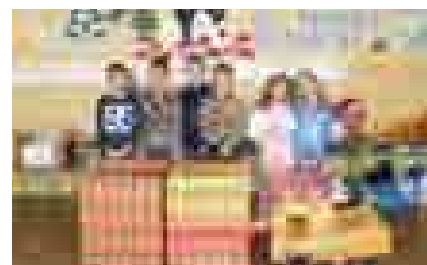
Víťaz súťaže – ZŠ Bytčica



ZŠ Košice



ZŠ Trenčín



ZŠ Žilina

SÚŤAŽ

**Vyhrajte s Martankami**  
Celodenný vstup pre celú rodinu do AquaParku a Keltského saunového sveta Tatrallandia

**1. Aký je hlavný účinok Martankov s komplexom Imunactív?**

- a) podpora rastu vlasov
- b) podpora rastu kostí
- c) podpora obranyschopnosti

**2. Aký je hlavný účinok Martankov s prebiotikami?**

- a) podpora rastu vlasov
- b) podpora rastu kostí
- c) podpora dobrého trávenia

**Ako vstupenky vyhráte?**

Odpovede na kvízové otázky (napr. 1a, 2c atď.) označené heslom "Kvíz Martankovia" nám pošlite do 30.4.2012 na adresu: Walmart, spol. s r.o., Na stanicu 22, 010 09 Žilina. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme jedného výhercu, ktorý získa celodenný vstup pre celú rodinu (napr. 2 deti + 2 dospelí, alebo 3 deti + 1 dospelý) do Aquaparku a Keltského saunového sveta Tatrallandia, a ďalších dvoch výhercov, ktorí získajú 60 ks balenie Martankov Gummi.



Tatrallandia Holiday Resort je najväčším celoročným areálom vodnej zábavy s ubytovaním na Slovensku, v Čechách a Poľsku. Jeho súčasťou je Aquapark Tatrallandia, ktorý sa nachádza v regióne Liptov.

# CEM-M

Svetové  
multivitamíny  
s minerálmi  
pre deti

**DARČEK  
SVIETIACE  
JOJO**  
v 100 tbl. balení

**WALMARK®**  
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

**DARČEK  
TETOVANIE  
NA NECHTY**  
v 100 tbl. balení

## Poznáte nás dobre?

Ak si myslíte, že o ponuke Walmarku viete všetko, vyplňte náš veľký kvíz. Získate tak šancu vyhrať jeden z 3 prístrojov na výrobu domácej sódy SodaStream!

**KVÍZ**

**1. Dialelevel je určený:**

- a) Ženám, ktoré sa snažia udržať si štíhlu líniu
- b) Diabetikom a ľuďom so zvýšenou hladinou krvného cukru
- c) Všetkým, ktorí majú problémy s trávením

**2. Látku DMAE obsahuje:**

- a) Prostenal PERFECT COMPLEX
- b) Proenzi 3
- c) GinkoPrim MAX

**3. Omega 3 FORTE je obohatený o:**

- a) 1 000 mg omega-3 nenasýtených mastných kyselín
- b) 10 000 mg omega-3 nenasýtených mastných kyselín
- c) 3 000 mg omega-3 nenasýtených mastných kyselín

**4. Prípravok z extraktu listov olivovníka európskeho sa nazýva:**

- a) Olivius
- b) OptiOliv
- c) OptiTensin

**5. Echinacea pomáha:**

- a) Zmierňovať nadmerné vypadávanie vlasov
- b) Posilňovať imunitný systém
- c) Potlačiť prostatické problémy

**6. Urinal obsahuje:**

- a) Jedinečnú kombináciu extraktov z bazy
- b) Vyváženú kombináciu extraktov z čučoriedok a brusníc
- c) Koncentrovanú šťavu zo severoamerických brusníc

**7. Marťankovia sirup môžu užívať deti od:**

- a) 1 roku
- b) 6 mesiacov
- c) 1 roku a 6 mesiacov

**8. Koenzym Q10 má blahodárny vplyv predovšetkým na:**

- a) Tráviaci systém
- b) Zdravotný stav ľudí so srdcovými problémami
- c) Zdravotný stav ľudí s psychickými problémami

**9. Novinka Hespudin gél pomáha pri:**

- a) Nachladnutí
- b) Výskyte hemoroidov
- c) Obezite

**10. MemoPlus Energizer je obohatený o:**

- a) Vláknu
- b) Materskú kašičku
- c) Kofeín a taurín



**ZÍSKAJ  
3X  
PRÍSTROJ  
SodaStream  
JET/RED SILVER.**

**Pravidlá súťaže:** Svoje odpovede (napr. 1a, 2a, 3b atď) označte heslom „Kvíz“ a pošlite na našu adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina alebo na [Klubzdravia@walmart.sk](mailto:Klubzdravia@walmart.sk) do 30.4.2012. Zo všetkých správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov, ktorí získajú prístroj SodaStream JET/RED Silver.

# Špeciálna ponuka pri príležitosti 20. výročia

Pre všetkých, ktorí využívajú vernostný program, sme pripravili prekvapenie. V spolupráci so spoločnosťou Tescoma, ktorá oslavuje rovnaké výročie ako Walmark (20 rokov), máte možnosť získať za výhodných podmienok 10,- € a 30,- € poukážku a na stránkach [www.tescoma.sk](http://www.tescoma.sk) si vybrať darček z viac ako 2000 položiek.



Objednávkové číslo: 1250

**235 Wk**



Objednávkové číslo: 0290

**705 Wk**



Viac informácií sa dozviete na našej internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

## Ďalšie darčkové predmety:

### 10 dôvodov prečo byť členom Klubu zdravia Walmark

1. Informácie, rady, novinky štyrikrát ročne do vašej poštovej schránky.
2. Kvalitné produkty za ceny priamo od renomovaného výrobcu.
3. On-line objednávky nepretržite 24 hodín denne, 7 dní v týždni.
4. Rýchlosť a spoľahlivosť doručenia, a možnosť výberu platby a doručovacej služby.
5. Preverený a obľúbený vernostný program, v ktorom môžete získať výrobky alebo darčeky zadarmo.
6. Vernostnými bodmi (Walmark korunami) vás odmeníme za nákup a za každý zaslaný čiarový kód z našich produktov.
7. Osobný prístup ku každému zákazníkovi prostredníctvom profesionálneho tímu zákazníckeho servisu.
8. Pravidelné súťaže o hodnotné ceny.
9. Bezplatná telefonická poradňa s lekárom.
10. Členstvo v Klube zdravia je bezplatné a k ničomu vás nezaväzuje.

### Ruksak Stingy

do prírody na bicykel alebo do hôr, ale aj do mesta. Jeho chrbtový systém vyniká svojou priuďnosťou a prispôbitosťou k tvaru chrbta. Má jednu hlavnú komoru, ktorú je možné rozdeliť na dve časti.



Objednávkové číslo: 0790

**670 Wk**

### Športová taška Husky

Praktická športová taška, ktorú oceníte pri návštevách fitness, tenisu alebo iných športových aktivít, ale samozrejme aj pri krátkych pobytoch mimo domova.

hmotnosť: 794 g  
objem: 43 l  
rozmery: 55 x 34 x 23 cm

Objednávkové číslo: 1400

**650 Wk**



### Karimatka Flab

Pre pohodlný spánok v každom teréne Samonafukovacia karimatka Flab s dostatočnou výškou 2,5 cm vás poteší hlavne nízkou váhou. Vojde do každého ruksaku a je ideálnym partnerom vášho pokojného spánku na cyklovýletoch, ľahkom trekingu alebo pri bežnej turistike.

hmotnosť: 780 g

Objednávkové číslo: 0310

**750 Wk**



### PÁRTY ALIAS

Zábavná hra nielen so slovami, v ktorej vysvetľujete ostatným spoluhráčom význam slov pomocou iných výrazov, predvádzanie zvierat či povolání, hľadanie vhodných rýmov, opisovanie slávnych osobností alebo hľadanie čo najväčšieho počtu slov začínajúcich na jedno písmeno.

Vek hráčov: od 11 rokov

Objednávkové číslo: 0390

**480 Wk**



### Rozšírili sme vernostný program Klubu zdravia Walmark o nové produkty!

Zakúpili ste si výrobky CEM-M, GelActiv, Decolen, Bellasin, Lipoxal alebo Folixil? Teraz môžete poslať čiarové kódy z týchto výrobkov do nášho vernostného programu a získať ďalšie Wk! Kompletný prehľad produktov zaradených do vernostného programu nájdete na strane 52.





# Ako objednávať?

## Objednávať výrobky je také jednoduché...

**E-SHOP** nájdete na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: prevodný príkaz, platobná karta alebo dobierka.

**FAX** Na faxovom čísle 041/50 53 169. Nezabudnite napísať svoje členské číslo a ostatné identifikačné údaje.

**TELEFÓN** na bezplatnom čísle 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.

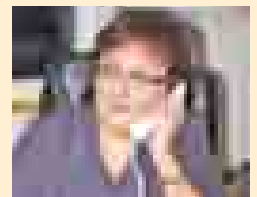
**E-MAIL** Na e-mailovej adrese [klubzdravia@walmart.sk](mailto:klubzdravia@walmart.sk)

**POŠTA** Písomne na adrese:  
Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina



## Telefonická poradňa lekára

**Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Ľubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a nevíete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete.** Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému. MUDr. Ľubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky **každú stredu od 12,30 do 16,30 hod.** na **bezplatnej linke Klubu zdravia 0800 191 191** alebo na **internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) v časti otázky.**



## Rozhovor s výherkyňou liečebného pobytu pre 2 osoby v kúpeľoch Bojnice pani Monikou Mészárošovou

V prvom rade sa chcem vašej spoločnosti a Klubu zdravia Walmart veľmi pekne poďakovať za výhru, veľmi ma potešila.

**Od kedy ste členkou Klubu zdravia, ako ste sa o ňom dozvedeli, kupujete výrobky Walmart?**

Členkou klubu zdravia Walmart som približne 7 - 8 rokov. O Klube Walmart som dozvedela pri kúpe výrobku, informácie o členstve boli v letáku. Výrobky kupujem nielen pre seba a svoju rodinu ale často aj ako dar blízkym a známym.

**Máte nejaké obľúbené výrobky?**

Vaše výrobky kupujem pravidelne. Moje najobľúbenejšie sú Viaderm, Urinal, deti majú radi Hviezdičkov a Marťanok a manžel obľubuje Spektrum. Pre moju mamu kupujem zase ArthroStop Rapid.

**Čo ste si pomysleli, keď ste sa dozvedeli, že ste vyhrali?**

V prvom momente som neverila, myslela som si že, nejakí kamaráti si zo mňa robia žarty. Keď som sa presvedčila, že som skutočne vyhrala kúpeľný pobyt, bola som nesmierne šťastná. Je to moja prvá ozajstná výhra v živote. Ešte raz vám ďakujem.

**Zúčastňujete sa pravidelne na súťažiach vyhlásených Klubom zdravia?**

Všetkých súťaží sa pravidelne zúčastňujem už niekoľko rokov - vlastne od začiatku mojho členstva. A veľmi rada sa zapojím aj do ďalších súťaží, ktoré Klub zdravia Walmart vyhlási.



## Zmluvný partner KZW

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmart získate na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191 alebo na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)

**HUSKY** úspešná outdoorová spoločnosť. Pri nákupe prostredníctvom internetu poskytuje 7% zľavu na neakciové tovary. Viac informácií o Husky nájdete na internetovej stránke



[www.huskysk.sk](http://www.huskysk.sk)



## Zľavový kupón s 20 % zľavou

Pri príležitosti nášho 20. výročia sme pre vás pripravili špeciálny zľavový kupón, ktorý je súčasťou zásielky pre verných členov klubu. Zľavový kupón platí len na 1 objednávku na dobierku v termíne od 1.2.2012 do 31.5.2012. Na uvedený kupón získate zľavu 20 % (je to konečná zľava, ku ktorej sa už zľava člena Klubu zdravia nepripočítava!).

### Ako môžete kupón využiť?

- Pri písomnej objednávke kupón priložite k objednávke.
- Pri telefonicknej objednávke nadiktujete číslo kupónu operátorky pri spracovaní objednávky.
- Pri on-line objednávke, číslo kupónu vpišete do príslušného okienka v objednávke.

Sme tu pre vás, preto radi odpovieme na otázky súvisiace so spracovaním objednávky, stačí využiť našu bezplatnú telefonickú linku 0800 191 191.

20%  
ZĽAVA

Zľavový  
kupón

50%  
BONUS

Zvýhodnený  
bonus - AKCIA

## Čiarové kódy

### S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!

V termíne od 1.2.2012 do 31.8.2012 získate za vybrané čiarové kódy z výrobkov Walmark (zakúpených v lekárni alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až 50% Wk navyše. Všetky výrobky zapojené do akcie ZVÝHODNENÝ BONUS nájdete v tabuľke bonusov na zadnej obálke.



**Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia – 31.8.2012. Po tomto termíne budú kódy spracované bez zvýhodneného bonusu!**

SÚŤAŽ

Súťaž o skvelé  
ceny!

### Vyhrajte dovolenku v kúpeľoch!

Pokiaľ si v období od 1.2.2012 do 15.4.2012 nakúpite prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia a vaša jednorazová objednávka bude vyššia ako 40 €, budete zaradení do žrebovania o víkendový pobyt v kúpeľoch pre 2 osoby a ďalších 29 špeciálnych cien!

Bližšie informácie nájdete na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo u našich operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191.

**1. CENA** víkendový  
kúpeľný pobyt pre 2 osoby

**2. – 10. cena** balíčok  
produktov v hodnote 50 €

**11. – 20. cena** balíčok  
produktov v hodnote 30 €

**21. – 30. cena** bonus  
v hodnote 100 Wk

## Rozšírte rady členov Klubu zdravia o svojich známych

Pri príležitosti 20. výročia sme sa rozhodli odmeniť každého z vás, kto rozšíri rady členov Klubu zdravia. Každý nový člen Klubu zdravia, ktorého odporučíte, Vám prinesie body a pre seba získa darček v podobe výrobku Walmark!

**Ako?** Stačí, aby nový člen na prihlášku doplnil vaše ID číslo.

**Čo môžete získať?** Z prvého nákupu vami získaného nového člena Klubu zdravia získate body na svoj účet, a to vo výške 1 Wk za 1 € nákupu nového člena.

**Čo získa nový klient?** Za svoju prvú objednávku mu pošleme darček - výrobok Walmark.

Viac informácií nájdete na našej internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo sa informujte na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

## S vernými klientmi o krok ďalej

### Staňte sa VIP klientom Klubu zdravia WALMARK

**Ako sa stať VIP klientom Klubu zdravia Walmark?**

Stačí, keď v priebehu kalendárneho roka nakúpite prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmark produkty v hodnote vyššej ako 165 eur.

**Aké výhody náš program VIP klient prináša?**

- **4x ročne informačnú zásielku s časopisom**, cenníkom a výhodnými akciami priamo do vašej poštovej schránky.
- **Mimoriadnu 15% zľavu** na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych narodenín.
- **Možnosť získania Walmark korún** prostredníctvom špeciálnych súťaží a dotazníkov.
- **Vyššiu zľavu oproti ostatným členom** Klubu zdravia v závislosti od výšky objednávok:
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 € do 499 € 8 %
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 € do 829 € 9 %
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 € 10 %
- **Body za každý nákup prostredníctvom zásielkovej služby** Klubu zdravia (1 € objednávky = 2 Wk).



VIP zákazník



Zvýhodnený bonus  
AKCIA

| Produkt Walmark   | Objednávacie číslo | Balenie      | Body za čiarový kód (Wk) | Cena výrobu vo Wk |
|---|--------------------|--------------|--------------------------|-------------------|
| Acneon  | 7110               | 30 tbl.      | 30                       | 356               |
| Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg                                       | 3383               | 30 tob.      | 7                        | 92                |
| ArthroStop® HYAL  | 6243               | 60 tbl.      | 48                       | 532               |
| ArthroStop® krém  | 6315               | 100 ml       | 11                       | 140               |
| ArthroStop® RAPID   | 6483               | 60 tbl.      | 34                       | 395               |
| ArthroStop® RAPID+  | 7676               | 90 tbl.      | 51                       | 563               |
| ArthroStop® RAPID+  | 3787               | 180 tbl.     | 90                       | 958               |
| ARTRYN  | 4835               | 180 tbl.     | 81                       | 863               |
| Bellasin effect 40+   | 6290               | 60 tbl.      | 59                       | 650               |
| Bellasin effect 40+   | 6306               | 100 tbl.     | 88                       | 933               |
| Benosen®  | 1521               | 20 tbl.      | 12                       | 157               |
| Benosen®  | 8520               | 40 tbl.      | 23                       | 283               |
| Beta karotén 6 mg   | 3376               | 30 tob.      | 6                        | 73                |
| Beta karotén 6 mg   | 3406               | 100 tob.     | 14                       | 174               |
| Beta-glukán 100 mg  | 9052               | 30 tbl.      | 8                        | 112               |
| B-komplex + vitamín C   | 3345               | 30 tbl.      | 5                        | 56                |
| B-komplex + vitamín C   | 3109               | 100 tbl.     | 12                       | 157               |
| Brontikovia C 100 mg  | 3581               | 30 tbl.      | 8                        | 112               |
| Céčko + Zinok   | 5644               | 30 tbl.      | NOVINKA                  |                   |
| Céčko Vitamin C 100 mg s pomarančovou príchuťou                       | 4571               | 40 tbl.      | 2                        | 32                |
| Céčko Vitamin C 100 mg s višňovou príchuťou                           | 6179               | 40 tbl.      | 2                        | 32                |
| CEM-M® HELLO KITTY + TETOVANIE NA NECHTY                              | 4531               | 100 tbl.     | 31                       | 361               |
| CEM-M® HELLO KITTY GUMMIES  | 7379               | 60 tbl.      | 19                       | 221               |
| CEM-M® pre dospelých gummies  | 6191               | 60 tbl.      | 20                       | 249               |
| CEM-M® pre dospelých imunita gummies                                  | 6214               | 60 tbl.      | 20                       | 255               |
| CEM-M® SPIDER-MAN + DARČEK SVIETIACE JOJO                             | 4364               | 100 tbl.     | 31                       | 361               |
| CEM-M® SPIDER-MAN gummies   | 7461               | 60 tbl.      | 19                       | 221               |
| Clarinol® CLA 1000 60 tob. + Clarinol CLA 1000 30 tob.                | 3151               | 60 + 30 tob. | 64                       | 692               |
| Coenzym Q 10 15 mg  | 3284               | 30 tob.      | 10                       | 132               |
| Coenzym Q 10 15 mg  | 4564               | 60 tob.      | 17                       | 199               |
| Coenzym Q10 + Carnitin  | 5004               | 30 tob.      | 20                       | 247               |
| Coenzym Q10 30 mg   | 5776               | 30 tob.      | 16                       | 188               |
| Coenzym Q10 60 mg   | 1286               | 30 tob.      | 28                       | 336               |
| Coenzym Q10 VESISORB® 30 mg   | 8209               | 30 tob.      | 26                       | 319               |
| Decolen pre ženy  | 3466               | 100 tbl.     | 88                       | 933               |
| Denoxinal®  | 4423               | 30 tob.      | 20                       | 252               |
| Denoxinal®  | 4430               | 60 tbl.      | 39                       | 448               |
| Dialelevel®   | 2207               | 30 tbl.      | 18                       | 207               |
| Dialelevel®   | 4454               | 60 tbl.      | 33                       | 381               |
| Digella sypká vláknina, škorica                                       | 0092               | 120 g.       | 7                        | 98                |
| Digella vláknina v tabletách, kokos-rum                               | 0603               | 150 tbl.     | 22                       | 280               |
| Echinacea   | 5499               | 30 tbl.      | 7                        | 98                |
| Echináčková bubble gum  | 4540               | 30 tbl.      | 8                        | 109               |
| FOLIXIL® pre mužov  | 5283               | 60 tbl.      | 73                       | 790               |
| Ginko biloba 40 mg  | 9039               | 30 tbl.      | 7                        | 98                |
| GinkoPrim® 30 mg  | 5585               | 30 tbl.      | 12                       | 160               |
| GinkoPrim® 30 mg  | 5592               | 60 tbl.      | 23                       | 283               |
| GinkoPrim® HOT  | 9083               | 30 tbl.      | 19                       | 224               |
| GinkoPrim® HOT  | 9090               | 60 tbl.      | 33                       | 381               |
| GinkoPrim® MAX NEW  | 9816               | 60 tbl.      | 33                       | 387               |
| GinkoPrim® MAX NEW  | 9809               | 30 tbl.      | 19                       | 224               |
| GinkoStim   | 4618               | 30 tbl.      | 15                       | 177               |
| Guarana 800 mg  | 3390               | 30 tbl.      | 8                        | 109               |
| Guarana 800 mg  | 3949               | 100 tbl.     | 24                       | 294               |
| Hespidin gel  | 4326               | 75 ml        | 10                       | 129               |
| Hliva ustricová FORTE + 50 % ZADARMO                                  | 0290               | 60 + 30 tbl. | 34                       | 392               |
| Horčík 200 mg   | 5790               | 30 tbl.      | 6                        | 81                |
| Hviezdičkovia   | 8216               | 30 tob.      | 18                       | 216               |
| Hviezdičkovia + 10 TOBOLIEK ZADARMO + kľúčka ako DARČEK               | 3908               | 50 + 10 tob. | 28                       | 336               |
| Chróm FORTE 200 µg  | 6223               | 30 tbl.      | 13                       | 168               |
| ImunActiv® + 33 % ZADARMO   | 7270               | 60 + 20 tbl. | 29                       | 342               |
| ImunActiv® + 33 % ZADARMO   | 7263               | 30 + 10 tbl. | 16                       | 185               |
| Kelp Jód 150 µg   | 3444               | 50 tbl.      | 7                        | 95                |
| Lecithin s resveratrolom (extrakt z hroznového vína)                  | 8277               | 30 tbl.      | 8                        | 101               |
| Lecithin s resveratrolom (extrakt z hroznového vína)                  | 2102               | 90 tbl.      | 20                       | 252               |
| LIDERIN®  | 8956               | 6 tbl.       | 48                       | 538               |
| LIDERIN®  | 9861               | 18 tbl.      | 91                       | 961               |
| Lipoxal xtreme  | 5122               | 120 tbl.     | 102                      | 1076              |
| Mabelle®  | 1767               | 30 tbl.      | 28                       | 339               |
| Mabelle®  | 4447               | 60 tbl.      | 56                       | 619               |
| Magnézium 250 g Pharmavit®  | 7196               | 20 tbl.      | 5                        | -                 |
| Marťankovia GUMMI   | 7287               | 60 tbl.      | 19                       | 224               |
| Marťankovia imuno jahoda  | 6495               | 30 tbl.      | 10                       | 123               |
| Marťankovia imuno mix (jahoda+pomaranč) + Hovoriace MARŤAPERO ZADARMO | 2065               | 100 tbl.     | 30                       | 353               |
| Marťankovia imuno pomaranč  | 6501               | 30 tbl.      | 10                       | 123               |
| Marťankovia imuno pomaranč + Hovoriace MARŤAPERO ZADARMO              | 2072               | 100 tbl.     | 30                       | 353               |
| Marťankovia s prebiotikami jahoda + Hovoriace MARŤAPERO ZADARMO       | 2058               | 100 tbl.     | 30                       | 353               |
| Marťankovia s prebiotikami lesné plody                                | 2442               | 30 tbl.      | 10                       | 123               |
| Marťankovia sirup pomaranč  | 5078               | 150 ml       | 13                       | 168               |
| MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT                                   | 6094               | 30 tbl.      | 7                        | 98                |
| MegaCéčko® jahoda 600 mg  | 4946               | 30 tbl.      | 7                        | 87                |
| MegaCéčko® MIX (pomaranč,jahoda) 600 mg                               | 5507               | 100 tbl.     | 19                       | 224               |
| MegaCéčko® pomaranč 600 mg  | 3475               | 30 tbl.      | 7                        | 87                |
| Melatonin 3 mg  | 1576               | 60 tbl.      | 33                       | 381               |



| Produkt Walmark   | Objednávacie číslo | Balenie       | Body za čiarový kód (Wk) | Cena výrobu vo Wk |
|---|--------------------|---------------|--------------------------|-------------------|
| Melatonin 3 mg  | 5189               | 30 tbl.       | 19                       | 227               |
| MemoPlus® Energizer   | 2720               | 30 tob.       | 17                       | 193               |
| MemoPlus® Energizer   | 2737               | 60 tob.       | 28                       | 336               |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO       | 0313               | 50 + 20 tob.  | 8                        | 112               |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO       | 0825               | 100 + 40 tob. | 16                       | 188               |
| Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO | 6498               | 50 + 20 tob.  | 12                       | 154               |
| Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO | 6504               | 100 + 40 tob. | 20                       | 244               |
| OptiTensin®   | 7515               | 30 tbl.       | 19                       | 227               |
| OptiTensin®   | 2683               | 60 tbl.       | 32                       | 375               |
| Pregnum®  | 0936               | 30 tob.       | 23                       | 283               |
| Pregnum®  | 5628               | 60 tob.       | 46                       | 518               |
| Proenzi® 3 plus   | 6846               | 90 tbl.       | 54                       | 591               |
| Proenzi® gel  | 7973               | 100 ml        | 12                       | 160               |
| Prostenal®  | 5745               | 30 tob.       | 20                       | 241               |
| Prostenal®  | 6452               | 50 tob.       | 31                       | 364               |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX  | 0951               | 30 tob.       | 22                       | 275               |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX  | 1064               | 60 tob.       | 45                       | 507               |
| Psyllium Husks 850 mg   | 1889               | 90 tob.       | 19                       | 233               |
| Pumpkin 275 mg  | 3314               | 30 tob.       | 9                        | 120               |
| Pycnogenol® 50 mg + 33% ZADARMO                                   | 3557               | 30 + 10 tbl.  | 51                       | 569               |
| Reghaar vlasový aktivátor   | 3062               | 50 ml         | 7                        | 98                |
| Reghaar vlasový stimulátor  | 3086               | 30 tbl.       | 11                       | 148               |
| Reghaar vlasový šampón  | 3079               | 175 ml        | 10                       | 134               |
| Salutil® Probio   | 8604               | 10 tob.       | 8                        | 112               |
| Salutil® Probio   | 5932               | 30 tob.       | 21                       | 269               |
| Santoin® ústna voda   | 3055               | 200 ml        | 8                        | 112               |
| Santoin® zubná pasta  | 3048               | 65 g          | 6                        | 78                |
| Santoin® zubná pasta  | 4045               | 120 g         | 9                        | 118               |
| Selén 100 µg  | 6458               | 30 tbl.       | 7                        | 98                |
| Selén 100 µg  | 6465               | 100 tbl.      | 20                       | 252               |
| Selezin ACE   | 0654               | 30 tbl.       | 10                       | 126               |
| Septofort   | 6117               | 12 tbl.       | 6                        | -                 |
| Septofort   | 6100               | 24 tbl.       | 8                        | -                 |
| Spektrum 50+  | 6471               | 30 tbl.       | 20                       | 241               |
| Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO  | 2706               | 60 + 30 tbl.  | 42                       | 479               |
| Spektrum Energy   | 0580               | 30 tbl.       | 18                       | 202               |
| Spektrum Energy 2+1 ZADARMO                                       | 6488               | 60 + 30 tbl.  | 35                       | 401               |
| Spektrum Imunactiv®   | 6457               | 30 tbl.       | 18                       | 202               |
| Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO                                   | 7140               | 60 + 30 tbl.  | 35                       | 401               |
| Stopex 15 mg JUNIOR   | 5085               | 30 tbl.       | 7                        | -                 |
| Stopex 30 mg  | 5092               | 30 tbl.       | 11                       | -                 |
| StresVít  | 3161               | 30 tbl.       | 15                       | 179               |
| Super Omega 3 s vysokým obsahom EPA a DHA                         | 0400               | 30 tob.       | 13                       | 168               |
| Super Omega 3 s vysokým obsahom EPA a DHA                         | 0417               | 60 tob.       | 24                       | 300               |
| Urinal Akut®  | 6472               | 10 tbl.       | 17                       | 199               |
| Urinal Akut® FORTE  | 0627               | 10 tbl.       | 21                       | 269               |
| Urinal®   | 5943               | 30 tob.       | 19                       | 224               |
| Urinal®   | 0647               | 60 tob.       | 34                       | 395               |
| Urinal® hot drink   | 6489               | 12 sáčkov     | 13                       | 168               |
| Vápnik s rybím olejom   | 4939               | 30 tob.       | 8                        | 112               |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN                                       | 9076               | 30 tbl.       | 7                        | 98                |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN                                       | 2690               | 100 tbl.      | 20                       | 255               |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE   | 0059               | 30 tbl.       | 7                        | 90                |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE   | 0066               | 100 tbl.      | 19                       | 233               |
| Varixinal®  | 1347               | 30 tbl.       | 17                       | 196               |
| Varixinal®  | 4786               | 90 tbl.       | 44                       | 499               |
| Varixinal® GEL  | 0630               | 75 ml         | 11                       | 143               |
| VIADERM COMPLETE  | 7102               | 30 tob.       | 21                       | 269               |
| VIADERM COMPLETE  | 7119               | 60 tob.       | 43                       | 482               |
| VIADERM SKIN BEAUTY   | 7126               | 30 tob.       | 22                       | 280               |
| VIADERM SKIN BEAUTY   | 0870               | 60 tob.       | 44                       | 496               |
| Vitamin A 6000 I.U.   | 3659               | 30 tob.       | 5                        | 70                |
| Zinok 15 mg   | 6434               | 30 tbl.       | 5                        | 59                |
| Zinok 15 mg   | 6441               | 100 tbl.      | 12                       | 154               |
| Ženšen kórejský   | 5505               | 30 tob.       | 12                       | 160               |
| Žraločia chrupavka 740 mg   | 4083               | 30 tob.       | 20                       | 241               |
| <b>Dopredaj výrobkov</b>  |                    |               |                          |                   |
| ArthroStop® PLUS  | 6131               | 100 tbl.      | 44                       | 496               |
| ArthroStop® RAPID   | 0197               | 90 tbl.       | 50                       | 552               |
| ArthroStop® RAPID   | 0203               | 180 tbl.      | 87                       | 930               |
| EPA marine - rybaci olej 500 mg                                   | 4816               | 30 tob.       | 7                        | 98                |
| EPA marine - rybaci olej 500 mg                                   | 5226               | 100 tob.      | 20                       | 252               |
| GELACTIV  | 4613               | 120 + 30 tbl. | 79                       | 846               |
| GELACTIV SILVER   | 4590               | 120 + 30 tbl. | 82                       | 874               |
| GinkoPrim® MAX  | 3099               | 60 tbl.       | 31                       | 364               |
| GinkoPrim® MAX  | 3082               | 30 tbl.       | 18                       | 219               |
| Lecithin 1200 mg  | 6384               | 30 tob.       | 7                        | 92                |
| Lecithin 1200 mg  | 6476               | 80 tob.       | 16                       | 182               |
| MemoPlus®   | 0210               | 30 tob.       | 15                       | 179               |
| MemoPlus®   | 0227               | 60 tob.       | 27                       | 322               |
| Pupalka dvojročná 500 mg  | 3291               | 30 tob.       | 9                        | 118               |
| Pupalka dvojročná 500 mg  | 3888               | 100 tob.      | 25                       | 308               |

Červeným uvedené produkty majú do 31.8.2012 - 50% bonus. K číslu uvedenému v stĺpci „Body za čiarový kód (Wk)“ je potrebné prísložiť 50%.

Tabuľka bonusov je platná od 1.2.2012 do 1.9.2012  
Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)  
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.