

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

MÁJ 2008

**Čo ešte
neviete
o L-Carnitíne**

**Nová sila
brusnic**

**Čo vedia
„dobré“ baktérie**

**Toxíny
a narušená
látková výmena**

**LETNÁ
KRÍŽOVKA**
**106
DARČEKOV**

**Užime si leto
plými dúškami**

Martankovia

POSLEDNÁ
ŠANCA!



Využite výhodnú ponuku
kúpy jedinečného produktu za vynimočnú cenu!

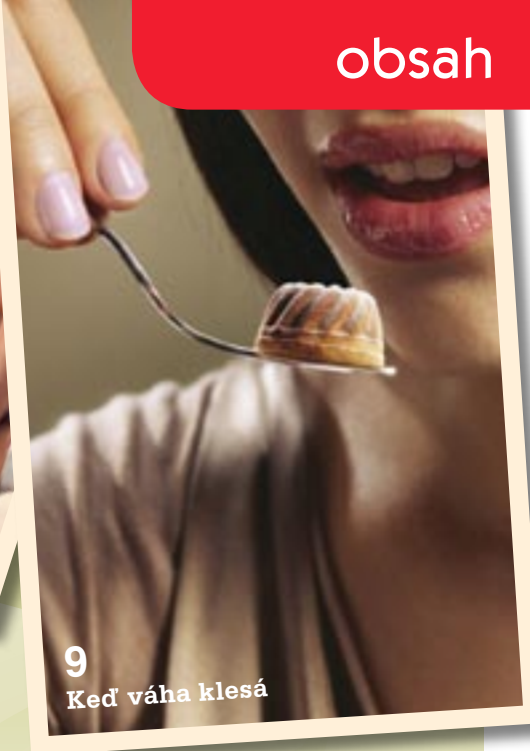
5
Čarovné
brusnice



7
Kvalitná ochrana
pri opaľovaní



9
Keď váha klesá



- 4 Viete, že
5 V ordinácii
Čarovné brusnice
6 Ohlasy
Denoxinal pomohol celej našej
rodine
7 Pre všetkých
Kvalitná ochrana pri opaľovaní

8 Radíme
Pre krásu zvnútra

9 Rozhovor
Keď váha klesá

10 Pre mamičky
Tri písmená dôležité
pre tehotenstvo

11 Ohlasy
Majte zdravé
a príťažlivé nohy

12 Lieky

13 Novinka
Trávenie je bránou do vášho
zdravého tela

14 Športová výživa

15 Krížovka

NATURE'S BOUNTY

Novinky v portfóliu Nature's Bounty

Na jeseň tohto roku sme pripravili viacero nových produktov značky Nature's Bounty. **Horúcou novinkou je Olivový olej 500mg.** Produkt obsahuje olivový olej osiahnutý v tobolkách, ktorých pohodlné užívanie zabezpečí všetky pozitíva každodennej konzumácie jedál s olivovým olejom. Olivový olej má priaznivý vplyv na znižovanie hladiny cholesterolu v krvi a priaznivo vplýva na tráviace ústrojenstvo.

Ženšen komplex plus Royal Jelly 1000mg je jediným produktom na trhu, ktorý obsahuje 5 druhov ženšenu v kombinácii s Royal Jelly. Ženšen je dôležitým zdrojom energie pre strednú a staršiu generáciu, zlepšuje pamäť, posilňuje koncentráciu a kognitívne procesy. Produkt má dobrý protistresový účinok, zabraňuje znižovaniu fyzického výkonu. Úplne unikátnym produktom je **Zelený čaj extrakt 315mg**, ktorý je možné uží-

vať ako klasické tobolky, alebo tobolky zaliať horúcou vodou, čím vznikne účinný zelený čaj. Extrakt zeleného čaju sa zaraďuje medzi antioxidanty, znižuje



riziko vzniku srdcových ochorení, má ochranné účinky proti niektorým druhom rakoviny. Je tiež výborným detoxikačným prostriedkom a tým, že urýchľuje oxidáciu tuku, môže napomáhať chudnutiu.

Aloe Vera 470mg je výťažok z liečivej

rovnomennej rastliny, ktorý má silné protialergické a protizápalové účinky, ničí baktérie, vírusy a plesne. Produkt je tiež účinným detoxikantom, má harmonizujúci účinok, zvyšuje celkovú pracovnú schopnosť a schopnosť lepšie znášať aj zvýšenú fyzickú a psychickú záťaž.

Garlic and Parsley (cesnak a petržlen) je novinkou v produktoch účinných pri udržiavaní hladiny cholesterolu v krvi, jedinečná kombinácia v jednej tobolke priaznivo vplýva na metabolizmus.

Posledná z vybraných novinek je **Omega 3 a 6 1200mg**, ktoré sú nesmierne dôležité pri ochrane srdca a ciev, znižujú riziko infarktu a srdcových ochorení. Omega 3 a 6 sú mastné kyseliny, ktoré sú nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu. Bez ich príjmu v potrave organizmus nedokáže fungovať. Všetky produkty dostanete v lekárni a na dobierku.



Ako užívať doplnky stravy

- ✓ V tukoch rozpustné vitamíny potrebujú trochu tuku z potravy, aby sa uľahčilo ich vstrebávanie, preto je tiež vhodné užívať ich po jedle.
- ✓ Železo, ktoré sa užíva pri jedle, sa najlepšie vstrebáva s malým množstvom mäsa a s potravinami obsahujúcimi vitamín C.
- ✓ Vstrebávanie vápnika sa zlepší, ak ho užívate pri jedle a zároveň s horčíkom.
- ✓ Vitamín C pomáha regenerovať vitamín E, preto je najlepšie užívať obidva antioxidanty spoločne

Ženšen kórejský

Ženšen patrí k rastlinám s účinnosťou overenou storočiami. Využívaný je predovšetkým jeho koreň, ktorý tvarom pripomína ľudské telo. Ženšen kórejský patrí k najsilnejším a najznámejším druhom ženšenov. Obsahuje tzv. adaptogény, ktoré zvyšujú fyzickú a duševnú odolnosť voči stresu a škodlivým vplyvom prostredia a celkovo posilňujú telesnú a duševnú kondíciu organizmu. Preto je predovšetkým vhodný ako psychický a fyzický stimulant. V neposlednom rade je overené, že ženšen má pozitívny vplyv na sexuálne funkcie.

- Pomáha harmonizovať telesné funkcie.
- Priaznivo ovplyvňuje duševnú vitalitu.
- Zvyšuje prispôbovateľnosť tela stresovými situáciami a má blahodarný vplyv pri nervovom vyčerpaní.
- Blahodarne ovplyvňuje potenci a plodnosť.
- Vhodný pre rekonvalescentov.
- Pomáha posilňovať obranyschopnosť organizmu.

Ženšen kórejský vám znovu dodá životnú silu a pocit energie.



Vychladená lahôdka

Zeler nakrájajte na menšie kocky, zalajte vodou, mierne osolte a povarte 5 minút. Scedte. V miske rozmiešajte majonézu, šťavu z limetky, roztláčenný cesnak, trochu soli a chilli korenia. Vmiešajte scedené kocky zeleru, premiešajte a dajte vychladiť minimálne na hodinu do chladničky. Pred podávaním vmiešajte dužinu avokáda, nakrájanú na malé kocky, zľahka premiešajte a ihneď podávajte ozdobené nasekanou pažítkou.

- ✓ 300 g olúpanej buľvy zeleru
- ✓ 2 zrelé avokáda
- ✓ 2 lyžice majonézy light (asi 30 g)
- ✓ 2 lyžice citrónovej šťavy
- ✓ 2 strúčiky cesnaku
- ✓ väčšia štipka chilli korenia
- ✓ soľ, pažítka na ozdobu

Tip:

Namiesto citrónovej šťavy vyskúšajte pomarančovú

Zaspíte kdekoľvek ...

Najmä v období zvýšeného pracovného stresu a psychického vypätia je niekedy obťažné večer zaspáť. Starosti sa preháňajú hlavou a napriek tomu, že viečka padajú od únavy, spánok neprichádza. Práve v podobných chvíľach predstavuje výživový doplnok Benosen jedinečnú pomoc. Obsahuje totiž rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstrániť stres a napätie, navodzujú celkovú relaxáciu organizmu a urýchľujú zaspávanie. Benosen významne prispieva k zlepšeniu celkovej kvality spánku, obmedzuje nočné prebúdzanie, prináša pocit odpočinku a sviežosti. Všetky aktívne látky v prípravku sú na prírodnej báze (l-theanín, valeriána, chmeľ), s overenou účinnosťou a bez možnosti vzniku návyku. Užívajú sa 1 – 2 tablety denne, pol hodiny pred spaním a zapíjajú sa tekutinou.



Čarovné brusnice



Prípravok Urinal patrí medzi najobľúbenejšie produkty firmy Walmark. Preto je potešiteľné, že na trh prichádza ďalšia novinka z tohto radu, výživový doplnok Urinal Akut, ktorý už svojím názvom napovedá, aké je jeho poslanie – rýchla pomoc pri riešení akútnych ťažkostí, spojených s ochorením močových ciest.

Nový výživový doplnok Urinal Akut je jedinečný predovšetkým revolučnou technológiou spracovania brusníc nazvanou Hi-PAC™. Vďaka tejto metóde vzniká silno koncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*), priaznivo pôsobiaci pri náhlych a silných problémoch s močovými cestami. Urinal Akut tak v dennej dávke obsahuje garantované množstvo 36 mg proantokyanidínov, vedecky overených látok, ktoré práve v tejto štandardizovanej koncentrácii pomáhajú zabraňovať prichyteniu baktérii, predovšetkým *Escherichia coli*, na stenách močovej rúry a močového mechúra.

Ako sa užíva

Urinal Akut sa užíva v maximálnej dávke 2 tablety denne a toto množstvo, ktoré obsahuje 900 mg účinnej látky, zodpovedá 144 000 mg plodov brusníc. Prítomnosť jedinej aktívnej látky navyše zabezpečuje väčšiu silu, účinok a koncentráciu každej tablety.

Ďalšie výhody

Urinal Akut môžu užívať aj mamičky v období tehotenstva a pri dojčení. Takisto je možné podávať prípravok deťom od troch rokov. Urinal Akut navyše obsahuje len bezpečné prírodné látky, nemá žiadne nežiaduce účinky, preto aj riziko alergickej reakcie na brusnice je zanedbateľné.

Na naše otázky odpovedá
MUDr. Libor Zámečník,
vedúci lekár
JIP Urologickej
kliniky v Prahe,
Ke Karlovu

Ťažkými za kosťou ohanbia, v oblasti močovej rúry, mnohokrát je tiež v moči viditeľná krv. Ďalej sa môžu pridružiť teploty, pacient sa cíti celkovo unavený a vyčerpaný. U mužov, pokiaľ infekcia prejde aj na iné orgány, dostavia sa bolesti nadsemenníkov a semenníkov.

Ako človek spozná, že ho postihol akútny zápal močového mechúra?

Ochorenie sa prejavuje častým nutkaním na močenie, pálením, rezaním (zvlášť na konci močenia), boles-

tekutín, prípadne užít lieky proti bolesti, ale predovšetkým je nutné navštíviť praktického lekára, ktorý odoberie moč a odošle ho na bakteriologické vyšetrenie. Tým sa väčšinou odhalí patogén, ktorý stav vyvolal. Prípadne lekár odošle pacienta na špecializované pracovisko na ďalšie vyšetrenie. U rizikových skupín, ako sú napríklad teenageri, je vhodné aj vyšetrenie na pohlavne prenosné patogény (chlamýdie, ureaplazmy a pod.)

Čo môže nastať, ak sa liečenie zanedbá?

Tam, kde nie sú iné závažné príčiny a ide o tzv. nekomplikovaný zápal dolných močových ciest, sa stav po nasadení antibiotík rýchlo upravuje a dochádza k úplnému uzdraveniu. Oddiaľovať začiatok liečby nie je vhodné predovšetkým pre riziko prenosu infekcie na horné močové cesty. Táto komplikácia má potom oveľa búrlivejší a nepríjemnejší priebeh, väčšinou je nutná aj pracovná neschopnosť.

Existuje nejaká prevencia?

Zvlášť v prípadoch, keď pacient trpí opakovanými zápalmi, je vhodné postarať sa o pravidelný príjem tekutín, čo predstavuje minimálne 2 litre v priebehu 24 hodín. Dôležité je tiež nezadržovať moč, po pohlavnom styku sa ísť vymočiť a pri rizikových sexuálnych technikách používať kondóm.

Ako môžu pri ochorení močových ciest pomôcť brusnice?

Predpokladá sa vplyv kyselín quinicovej, malicovej a predovšetkým ellagikovej na zníženie schopnosti prilnavosti baktérií k bunkovej membráne výstelky močových ciest. Brusnicový extrakt pôsobí ako silný antioxidant. Treba však dodať, že v žiadnom prípade nemôže nahradiť antibiotickú liečbu. Pre neprítomnosť vedľajších účinkov sa môže koncentrát z brusníc s výhodou preventívne použiť napríklad u gravidných a dojčiacich žien, ktoré už predtým týmito ťažkosťami trpeli.

Komu najmä môže Urinal Akut pomôcť?

- ✓ ľuďom trpiacim opakovanými zápalmi močových ciest;
- ✓ osobám s chronickými zápalmi močových ciest;
- ✓ podoporne pri akútnej infekcii, pri náhlom silnom močovom zápale;
- ✓ mužom so zväčšenou prostatou (zhoršený odtok moču výrazne zvyšuje riziko infekcie močových ciest);
- ✓ pacientom s neurologickým ochorením (roztrúsená skleróza, poranenie miechy);
- ✓ diabetikom;
- ✓ ľuďom s oslabenou imunitou.

Kto je týmto ochorením najviac ohrozený?

Najčastejšie postihuje deti či dospelých s vrodenými chybami močového ústrojenstva (obličiek, močovodov či dolných močových ciest), ľudí trpiacich poruchou vyprázdňovania močových ciest (zväčšenie prostaty, neurogénne poruchy), ale napr. aj diabetikov.

Aká je v tomto prípade prvá pomoc?

V prípade vyššie uvedených prejavov by mal pacient zvýšiť príjem neдрáždivých



Denoxinal

pomohol celej našej rodine

Pani Alena Švecová je pätnásobnou mamičkou a dokonca desaťnásobnou babičkou! Celý život sa zaujíma o všetko, čo súvisí so zdravou výživou. Pestuje bylinky, denne nachodí niekoľko kilometrov, a k vybaveniu jej bytu neodmysliteľne patrí rotopéd a lopta na cvičenie. Sme radi, že k dobrej kondícii jej pomáha aj Denoxinal.

„Som veľkým priaznivcom prírodnej liečby a bylinky si na chalupe aj sama pestujem. Potom ich nasuším a máme ich tak k dispozícii po celý rok. Osvedčila sa mi napríklad zmes myšieho chvosta, nechťika a repíka. Tá je totiž výborná na trávenie. A len čo je trávenie v poriadku, človek sa ihneď cíti zdravý a v pohode. Skrátka, horčiny mi robia dobre, a nielen mne... Celá naša rodina má totiž určitú pečeno-

vú indispozíciu, problémy s látkovou výmenou. A je zvláštne, že tieto ťažkosti sa prejavili aj u tých vnúčat, ktoré sú dnes už dospelé.

O Denoxinale som sa dozvedela z časopisu, ktorý mi priniesla priateľka. Zaujal ma tým, že obsahuje kombináciu všetkých účinných látok, ktoré pomáhajú pri očistnom procese tela - lopúch, púpavu, ďatelinu atď. Najprv som ho zadovážila vnučke. Tá mi po mesiaci užívania potvrdila, že sa cíti oveľa lepšie. A dcéra, ktorá žije v Anglicku, už Denoxinal tiež vyskúšala. Po očistnej detoxikačnej kúre zmizli opuchy, ktoré ju trápili, a navyše schudla o pár kilo-

Prejavy intoxikácie organizmu

- ✓ znížená imunita
- ✓ bolesti hlavy
- ✓ výkyvy nálad, depresia
- ✓ zhoršená pamäť
- ✓ malátnosť
- ✓ zápcha alebo hnačka
- ✓ nadúvanie
- ✓ celulitída
- ✓ príberanie na váhe
- ✓ alergia



Vážim si seriózneho výrobcu, ktorý dokáže všetky účinné látky spracovať do tabliet, ktoré ľuďom pomáhajú.

gramov. Odvtedy vždy, keď príde domov na návštevu, odnáša si potom do Anglicka niekoľko balení prípravku.

Bylinky pestujem a suším rada, ale predsa len viem, že laik si sám nemôže pripraviť takú zmes, aká je napríklad v Denoxinale. Preto si cením a vážim seriózneho výrobcu, ktorý dokáže všetky účinné látky spracovať do tabliet, ktoré ľuďom pomáhajú. Navyše, v prípade Denoxinalu musím pochváliť aj profesionálne spracovanú malú brožúrku, ktorá je priložená v škatuľke. Zrozumiteľnou formou zoznamuje zákazníkov s funkciami obličiek, pečene, vysvetľuje odborné pojmy a objasňuje, v čom spočíva prínos Denoxinalu.“



Čím ešte povzbudit' látkovú výmenu?

Potraviny: kaleráb, kel, chren, špenát, červená repa a mrkva.

Byliny: nechťik záhradný, lípkavec, cesnak, ďatelina lúčna, púpava, ženšen, praslička.

Je to len na nás

Ako vyplýva z posledných vedeckých štúdií, asi tridsať percent obyvateľov má narušenú látkovú výmenu. Tento jav sa prejavuje nedostatočným vstrebávaním vitamínov, minerálov a iných živín a spomaleným odbúraním jedovatých a odpadových látok. Nevyvážená strava v kombinácii s nedostatkom pohybu, a tiež stres, spôsobujú zanášanie organizmu toxínmi. Tieto látky putujú krvným riečiskom k jednotlivým orgánom a postupne spôsobujú ich poškodenie. Najviac ohrozené sú pľúca, pečeň, obličky, čreva a koža. Na vznik autotoxikácie - zanášanie tela toxínmi - má najväčší vplyv čo, kedy a v akom množstve jeme, ako veľmi si pripúšťame stres a koľko času venujeme športu a pohybu.



PRED
opalovaním



POČAS
opalovania



PO
opalovaní

Kvalitná ochrana proti škodlivému pôsobeniu slnečného žiarenia



MUDr. Anežka Hrušovská Svrčeková
dermatovenerológ

Vznik módy opalovania je datovaný do začiatku dvadsiateho storočia. Dovtedy sa za prototyp krásy a vznešenosti považovala biela pokožka. Táto skutočnosť bola úzko spojená so sociálnou a ekonomickou situáciou spoločnosti, kedy sa bohatá vrstva chcela odlíšiť od robotníckej a roľníckej časti spoločnosti, ktorej pokožka pod vplyvom práce vonku zhnedla.

Kto spravil prvý krok

Novo vznikajúca vrstva ľudí so slobodným povoláním (napr. umelci) začala vyznávať „zdravý životný štýl“, ku ktorému patrilo aj cestovanie, šport a s tým súvisiaci pohyb na vzduchu a slnku. Opálená pleť sa tak stáva módnym trendom. Prehnanou honbou za hnedou pokožkou prestali ľudia myslieť na svoje zdravie a dôsledky prílišného vystavovania sa slnečnému žiareniu, medzi ktoré patrí predčasné starnutie kože, kožné nádory (zhubné aj nezhubné), fototoxické a fotoalergické ochorenia a v neposlednom rade aj akútne popáleniny.

Aké UV žiarenie nám škodí

Poznáme tri druhy UV žiarenia: UV-A, UV-B a UV-C. UV-A žiarenie preniká hlboko do pokožky a pod jeho vplyvom dochádza ku krátkodobému zhnednutiu kože. V procese starnutia a poško-

dzovania kože má najvyššie zastúpenie. UV-B žiarenie preniká do kože v menšom rozsahu, pôsobí najmä na vrchné časti pokožky a zohráva negatívnu úlohu v nádorových procesoch kože. Treba však povedať, že tomuto procesu výrazne pomáha UV-A žiarenie. UV-C žiarenie je najnebezpečnejším typom z uvedených žiarení. Je filtrované stále sa znižujúcou ozónovou vrstvou.

Potreba chrániť sa

Minulé storočie prinieslo i množstvo liekov podávaných celkovo (tzv. systémové fotoprotektíva), ktoré sú schopné chrániť kožu pred nežiaducimi účinkami slnečného žiarenia. Ich hlavnou funkciou je ochrániť cieľovú bunku pred poškodením UV žiarením.

- ☀ Silná a účinná ochrana pred spálením
- ☀ Zamatovo bronzová pokožka
- ☀ Dlhotrvajúce opálenie
- ☀ Intenzívna ochrana pred UV žiarením
- ☀ Prevencia starnutia a vysychania pokožky
- ☀ Eliminácia tvorby pigmentových škvŕn

Betabronz

je unikátny obsahom dvoch špecifických patentovaných látok - BiAstín™ a Lyc-o-mato™. BiAstín™ je prírodný antioxidant nazývaný astaxantín, ktorý má päťnásobne vyššiu antioxidačnú aktivitu ako vitamín E a desaťnásobne vyššiu ako betakarotén. Je vyrábaný z mikroriasy rastúcej na Havajských ostrovoch. Lyc-O-Mato™ je značkový karotenoid lykopén. Na jeho výrobu sa používajú paradajky s vysokým obsahom lykopénu, pestované v Izraeli. Plodiny nie sú geneticky modifikované a okrem účinku na kožu sú klinicky overené aj podporné účinky na prostatu a srdce.



Posilnenie kože, nechtov a vlasov je pre náš výzor a zdravie veľmi dôležité...

...tvrdia odborníci na krásu. Vedia o tom svoje, veď denne sa stretávajú (najmä) so ženami, ktoré sa s dôverou zverujú do ich rúk s očakávaním, že pre ich skráslenie urobia maximum. A klientky sa nevyhýbajú ani dôvernejším rozhovorom o svojich zdravotných ťažkostiach. Tie napokon dobrí profesionáli skoro vždy odhalia prv, ako sa klientky o nich rozprávajú. Dajme dvom z radov profesionálov slovo.



Alex Csonka vlasový špecialista a kaderník

Stres a prepracovanosť nám nesmierne škodia

„Čoraz častejšie zisťujem, že klienti, ktorí navštevujú náš salón, sú viac pracovne zaťažení. Aj sami si priznávajú fyzickú a psychickú vyčeranosť. Prejavuje sa to na vlasoch, pleti i nechtoch. Pleť je ochabnutá, precitlivená, často s farebnými zmenami, opuchmi, ako aj kruhmi pod očami, nechty sú poškodené po použití gélových a acrylových nechtov. Vlasy sú mastnejšie, s väčším množstvom lupín, bez lesku a častejšie vypadávajú. Po chladnom ročnom období sa naše telo potrebuje vyrovnať so zmenami a pripraviť sa na teplejšie obdobie roka. Posilnenie kože, nechtov a vlasov na leto je veľmi dôležité.“

Následky zlej výživy sú viditeľné

Jedným z veľkých problémov je nadmerné vypadávanie vlasov, ktoré vo veľkej miere spôsobuje aj naša životospráva, spôsob stravovania. Mnohé ženy sa snažia schudnúť rôznymi diétami a nevedomou si, že v ich tele sa zníži obsah tuku pod hranicu, ktorá je potrebná pre organizmus, čo môže znamenať vážne ohrozenie zdravia.

Náš organizmus potrebuje vyváženú stravu. Nedostatočný prísun energie, minerálov, vitamínov, výživných látok a stopových prvkov má za následok napr. výrazné spomalenie rastu vlasov. Vlasy sú slabé, tenké, menej husté, málo pružné, nelesknú sa. Koža je ochabnutá, vysušená, niekedy až popraskaná. Nechty sú slabé, ľahko sa lámu a štiepia. Musíme si uvedomiť, že naše telo pri nedostatku výživných látok si tieto na prvom mieste odoberá z našich vlasov, zubov, nechtov a kože.

Náprava nemusí byť vždy namáhavá

Svojim klientom preto často odporúčam užívanie výživových doplnkov. Osvedčil sa mi najmä Viaderm. Je bohatým zdrojom výťažkov z liečivých rastlín, rybieho oleja, vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré zabezpečujú správnu výživu a zdravý rast vlasov, nechtov a kožných buniek. Biotín a zinok pozitívne ovplyvňujú stav kože a posilňujú nechty. Antioxidanty vitamín E a lykopen dokážu zabrániť vzniku vrások a zmenám pigmentácie. Viaderm vlasy posilní, zamedzí ich vypadávaniu, dodá pružnosť, objem a prirodzený lesk. Nechtom dodá pevnosť, zmierni ich lámavosť, štiepenie a obmedzí tvorbu bielych škvŕn.



Pokožke zabezpečí dostatočnú pružnosť a vlhkosť, obmedzí tvorbu pigmentových škvŕn a vrások okolo očí a kútikov úst. Pomôže udržať správnu mieru minerálov, vitamínov a stopových prvkov v organizme a dodáva potrebnú energiu. Prispieva k regenerácii organizmu, ochrane proti starnutiu. Mám viacročnú praxou overené výborné účinky Viadermu. Koža na hlave tvorí menej lupín, vlasy sa menej mastia a menej vypadávajú, vyrastajú pevnejšie, zdravšie a lesklejšie.

Nezabudnime, že každý z nás môže ovplyvniť, ako sa bude cítiť po fyzickej i psychickej stránke. Viaderm, podľa mojich skúseností, príspeje k vašej celkovej spokojnosti.“

Pani Tatiana Mizerikova a pán Alex Csonka pracujú a pomáhajú svojim klientom v skrásľovacom a relaxačnom centre AMFORAS, ktoré v prípade záujmu nájdete na Mostovej ulici 14 v Šali, +421 903 453 665. Oba majú vysoký kredit vo svojej profesii.

Tatiana Mizeriková kozmetička

Ani pleť nie je výnimkou

„Každodenne sa dostávam do kontaktu s klientmi, ktorí majú problémy s pokožkou, vlasmi, nechtami i nadváhou. Nie je sa čomu čudovať, civilizovaný proces prináša celý rad vplyvov, ktoré ohrozujú náš organizmus. Vinou náročného a upoňňaného životného štýlu, stresu, znečisteného prostredia a ďalších negatívnych faktorov je časť kvalita kože, vlasov a nechtov neuspokojivá. S klientmi často preberáme a zároveň riešime problémy s pleťou a pokožkou tela.“

Pomoc je na dosah ruky

Koža je vybavená značnou schopnosťou adaptá-



cie, ktorá však nie je neobmedzená. Preto prírodné i civilizované zmeny majú vplyv na jej predčasné starnutie, opotrebovanie a iné negatívne reakcie. Najčastejšie si všimame jej zmeny, tvary a odlišnosti. Napr. pigmentáciu, elasticitu, pružnosť, hydratáciu, sfarbenie, premastenie, akné, zmeny znamienok a iné defekty. Pokožka si vyžaduje každodennú starostlivosť, a preto by sme jej mali venovať dostatočnú pozornosť nielen zvonka, ale aj zvnútra.

Klientov sa pýtam, ako sa starajú o pokožku, vlasy a nechty. Podľa toho im odporúčam vhodné prípravky na „vonkajšiu“ starostlivosť, ako aj vhodné doplnky výživy. Ja osobne najradšej odporúčam komplexný výživový doplnok Viaderm.

Po užívaní Viadermu vnímam viditeľné zmeny v celkovej regenerácii klienta, zlepšenie stavu pleti, nechtov i vlasov. Klienti sa cítia sviežo, pretože ich pleť je elastickejšia, hydratovanejšia, žiarivejšia a viac prekrvená. *Na dosiahnutie dlhodobého efektu krásnej, zdravej a žiarivej pokožky, vlasov i nechtov je potrebná správna starostlivosť i zvnútra. Preto Viaderm odporúčam svojim klientom veľmi rada a s plnou zodpovednosťou.“*

Keď váha klesá a vy nie ste hladní

„Výrazná nadváha vo vyššom veku nie je spôsobená len nadmernou konzumáciou potravy, ale zvyčajne aj nesprávnym životným štýlom. A to je môj prípad. Auto mi umožňuje dostať sa do hotelov na tlačové konferencie, na ktorých sa prezentuje varieta špecialít šéfkuchára. Pohyb tela minimalizujem na ťukanie do klávesnice počítača. O večerných recepciách, na ktoré ma pozývajú klienti, ani nehovorím... Jednoducho – pokušenie je silnejšie ako moje predsavzatia, a tak to ide zo dňa na deň, z týždňa na týždeň, z mesiaca na mesiac. Za niekoľko rokov som sa zabalila do riadneho tukového vankúša.



Valéria Nagyová

Nazdávala som sa, že mi nič nechýba, kým ma nezačalo trápiť koleno. Verdikt lekára bol jasný. „V prvom rade musíte schudnúť,“ povedal rozhodne. Na moje vyjednávanie, či by mi predsa len nepredpísal liek na uzdravenie kolena, povedal: „Ak by ste sem prišli so stokilovým batohom na chrbte a pýtali by ste si odo mňa liek na bolesť kolena, tak vám poviem, aby ste zhodili z chrbta ten stokilový ruksak...“ Trafil do čierneho a ja som odišla z ambulancie.

Keďže som manažérka vo vydavateľskom dome, prišla mi od spoločnosti Walmark pozvánka na tlačovú konferenciu, na ktorej mala firma prezentovať svoj najnovší produkt na cieľné regulovanie hmotnosti – SlimCup. Zúčastnila som sa jej v očakávaní, že práve SlimCup bude tým prípravkom, ktorý mi pomôže zbaviť sa tých niekoľkých kí, ktoré spôsobujú bolesť môjho kolena. Kvalitné informácie o tomto produkte, ktoré prezentoval odborník zo zahraničia, ma utvrdili v presvedčení, že som našla, čo som hľadala. Okrem toho som dostala možnosť konzultácií s uznávanou slovenskou obezitologičkou MUDr. Holešovskou.

Výživový doplnok SlimCup, určený na podporu regulácie telesnej hmotnosti, mi zaimponoval už tým, že je vyrobený z prírodného palmového a ovseného oleja, neobsahuje žiadne umelé prísady ani aromatické látky a má aj charakteristickú chuť ovsených vločiek. Účinné látky obsiahnuté v prípravku pôsobia na receptory, ktoré sa nachádzajú na sliznici tenkého čreva, čoho výsledkom je pocit dlhodobej

sýtosti. Klinické štúdie dokázali, že SlimCup pomáha ľuďom menej jesť už od prvého dňa. Táto zázračná krémová tekutina v malej dóze (podobnej smotane do kávy) má teda pomôcť znížiť chuť na jedlo.

Efekt sa dostavil už po dvoch týždňoch. Jedla som menej najmä vo večerných hodinách a moje obľúbené nohavice mi začali lietať na bokoch a stehnách za necelý mesiac. Cítila som sa čoraz viac pohyblivejšia a s pomocou lekárky, ktorá mi postupne navrhovala zmeniť aj životosprávu, som sa rozhodla chodiť na večerné prechádzky a cez víkend na



SlimCup môže zastávať funkciu podporného prostriedku počas diéty, ako aj udržiavať hmotnosť po diéte.

plaváreň. Musím priznať, že koleno sa občas ozýva, ale schudla som už desať kí. Vďaka produktu SlimCup som zmenila aj svoje stravovacie návyky a nikdy som nemala pocit hladu. Už nemám pokušenie maškrtiť medzi jedlami, moja výrazná nadváha postupne klesá. Nie som však ešte v cieľi.

Nazdávam sa, že takých ako ja, uponáhľaných a s nadváhou, sú stovky. A pritom všetky chceme byť štíhle a úspešné. Bez ohľadu na vek a zamestnanie. Zmeňte aj vy svoje stravovacie návyky a svoj životný štýl. Verte mi, SlimCup funguje a môže pomôcť aj vám.“

Čo si myslí vaše telo o produkte SlimCup?

Po užití prípravku SlimCup sa obsiahnuté prírodné tuky trávia neskôr ako bežné tuky. Telo si myslí, že prijalo dostatok tukov a vysielalo mozgu signál sýtosti. Vďaka tomu klesá potreba neustáleho zajedania medzi jedlami alebo zjedenia bežne veľkej porcie. Takto je možné znížiť prísun kalórií už v nasledujúcom jedle až o tretinu.

Slim CUP

predstavuje inováciu v oblasti manažmentu výživy a telesnej hmotnosti, ktorá sa prispôsobí vášmu životnému štýlu. Dvakrát denne SlimCup spoločne s pravidelnou a pestrou stravou vám pomôže znížiť kalorický príjem až o jednu tretinu!



DHA

Tri písmená dôležité pre tehotenstvo



V dobe internetu a kvalitnej lekárskej starostlivosti sú plánujúce a budúce mamičky väčšinou dobre informované, ako by sa mali na tehotenstvo pripraviť, ako upraviť svoj denný režim a tiež aké látky dopĺňať v strave, aby ich tehotenstvo prebehlo bez problémov a babätko sa narodilo zdravé. Napriek tomu len veľmi málo mamičiek vie, aké veľmi dôležité sú pre zdravie dieťaťa - **pred, počas i po tehotenstve** tri dôležité písmená - DHA.

Informácie o tom, čo vlastne DHA znamená, nám poskytol Dr. Bryan Hanley zo spoločnosti Martek, ktorá sa už desiatky rokov zaoberá problematikou DHA vo svojich výskumoch.

Odhaduje sa, že denný príjem DHA z bežnej potravy je 50 - 100 mg denne (morské ryby, riasy). Odporúčaná denná dávka však dosahuje hodnoty 200 - 300 mg. Na dosiahnutie odporúčanej

DHA v priebehu tehotenstva a dojčenia pomáha významne podporovať vývoj nervovej sústavy plodu (mozog, miecha) a dojčťa, najmä schopnosť poznávania, sústredenia a celkovú inteligenciu. Vývoj nervovej sústavy a rast mozgu bábätka je najvýraznejší medzi druhým trimestrom a druhým rokom života. Práve v tomto období, kedy je potreba DHA pre správny inteligenčný vývoj dieťaťa najvyššia, si ho samo bábätko vytvára v nedostatočnom množstve. Po pôrode je hladina DHA v krvi novorodenca veľmi nízka a je nevyhnutné, aby dojča dostávalo prísun DHA v materskom mlieku. U detí, ktoré prijali dostatok DHA, sa potvrdil skorší nástup ostrého videnia a vnímania predmetov, v neskoršom veku taktiež nižší krvný tlak a s tým súvisiace nižšie riziko kardiovaskulárnych ochorení v dospelosti.

DHA alebo kyselina dokozahexaenová je omega 3 nenasýtená mastná kyselina, ktorá sa prirodzene nachádza v ľudskom tele, obzvlášť potom v šedej kôre mozgovej, očiach a srdci. **Jej význam pre plod, dojčťa i dospelých jedincov potvrdzujú početné štúdie.**

hladiny DHA sú pre tehotné ženy vhodné zdroje rastlinného pôvodu - riasy - pretože konzumácia morských rýb je v období tehotenstva kvôli riziku toxicity nežiadúca. Veľmi vhodnou voľbou sú bezpečné výživové doplnky akým je aj prípravok Pregnum.

Pregnum

- bezpečné a nemenné vegetariánske zdroje
- vyrobené v podmienkach správnej výrobných praxe
- geneticky nemodifikované
- status GRAS pre záruku bezpečnosti produktu
- odporúčané na dlhodobé používanie

Pregnum

Prípravok Pregnum je určený špeciálne pre obdobie plánovania tehotenstva, samotné tehotenstvo a dobu dojčenia. Pregnum pomáha dopĺňať tie látky, u ktorých sa potvrdila účinnosť pre zdravý vývoj plodu a celkové zdravie tehotnej i dojčiacej matky. Ide už o spomínané DHA (kyselina dokozahexaenová), kyselinu listovú a dôležité minerály - horčík a jód. Dopĺňanie DHA počas tehotenstva a dojčenia pomáha významne podporovať vývoj nervovej sústavy.



Majte príťažlivé a zdravé nohy!



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

Práve pred letom si mnoho žien, ale aj mužov, uvedomí svoj „nedostatok“. Častokrát sa hanbia nosiť krátke sukne či nohavice, pretože ich nohy pokrývajú modro-červené žilky. Kŕčové žily však nie sú len estetickým problémom, podľa prof. MUDr. Viery Štvrtinovej, PhD., predsedkyne Slovenskej angiologickej spoločnosti, môže ísť o oveľa závažnejší zdravotný problém, ktorý môže skončiť napríklad život ohrozujúcou pľúcnou embóliou alebo vredom predkolenia.

Dôležité je začať s liečbou kŕčových žíl čo najskôr, pričom liečba by mala byť komplexná. Okrem správnej životosprávy a fyzikálnej terapie sa využívajú aj radikálne a konzervatívne postupy.

Podstatou konzervatívnych postupov je používanie kompresívnych pančúch a užívanie venofarmák, najlepšie prírodného charakteru. Ich cieľom je posilňovať a stabilizovať cievne steny, znižovať tvorbu opuchov a modrín, zlepšiť prekrvenie a prerušenie tkanív.

Nedostatok pohybu a sedavý spôsob života patria medzi tie faktory, ktoré sú hlavnou príčinou, že v civilizovaných krajinách trpí viac ako polovica žien nepeknými kŕčovými žilami. Tie okrem subjektívnych ťažkostí spôsobujú svojim „nositeľom“ aj

spoločenské problémy, ako sú napríklad zábrany odhaľovať si nohy.



Viera Vyšná

V praxi sa pri liečbe kŕčových žíl osvedčil doplnok výživy Varixinal. Vynikajúce výsledky dokazujú aj slová pani Viery Vyšnej z Košíc:

„Som súkromnou učiteľkou kurzov anglického jazyka. Učiteľstvo je povolanie krásne, vznešené, ale náročné na čas. Moje povolanie je sedavé a vzhľadom na to, že vyučujem 8 -10 hodín denne, mám málo možností pohybu. Občas, keď mi to čas dovolí, sa snažím ísť na prechádzku alebo cvičiť, ale to sú naozaj vzácne chvíle.“

Moja mama a staršia sestra trpeli kŕčovými žilami, zdedila som to po nich. Spočiatku som neregistrovala žiadny náznak varixov. Viditeľnejšie sa začali prejavovať až okolo štyridsiatky, kedy mi začali naozaj prekážať, a to nielen kvôli kozmetickej stránke, ale nohy mi opúchali, občas sa vyskytol nejaký kŕč a pri dlhšom sedení som cítila tlak v mieste varixu i mravčenie. Spočiatku som uvažovala o sklerotizácii, neskôr chirurgickom odstránení kŕčových žíl, čo som zamietla hneď po tom, ako som začala užívať Varixinal. Je to vynikajúci prípravok, ktorého účinok sa hravo vyrovná liekom na lekárske predpis a navyše je oveľa lacnejší. Produkt sa komfortne užíva – stačí jedna tableta denne.

Varixinal užívam už 7 rokov a nevymenila by som ho za žiaden iný produkt. Cítim sa skvele, nohy ma nebolia, nemám ich opuchnuté a nepocítujem žiadne kŕče. Vrelo odporúčam Varixinal všetkým, ktorí majú problémy s kŕčovými žilami či hemoroidmi, skutočne pomáha.“



Prvá pomoc pri úrazoch

Teplé počasie láka predovšetkým do prírody. Či už pôjdete na prechádzku so psom alebo na rodinný výlet, dávajte si pozor a vyvarujte sa úrazom.

Medzi najčastejšie „výletové“ zranenia určite patrí vyvrtnutie členka. Stačí zlé našliapnutie či poskočenie a zranenie je na svete. Okrem nepríjemnej bolesti sa úraz prejaví opuchom a ojedinelý nie je ani krvný výron. Ako prvá pomoc na vyvrtnutý členok sa odporúča priložiť vrecko s ľadom, ktoré vám pravdepodobne bude na výlete v prírode chýbať. V batohu však majte okrem elastického obvazu, leukoplastu, dezinfekčného prostriedku, fľaše s vodou aj protizápalový gél, ktorý zabráni, aby sa na postihnutom zranenom mieste vytvoril zápal.

Vyskúšajte napríklad Emoxen gél od spoločnosti Walmark, ktorého skvelé účinky už ocenilo mnoho užívateľov. Tento voľne predajný liek je určený na lokálnu liečbu bolestivých poúrazových stavov pohybového aparátu, na liečbu reumatických ochorení, zápalov kĺbových puzdier, zápalov šliach a svalových úponov. Pomáha však aj pri pomliaždeninách, vyvrtnutiach kĺbov a poraneniach mäkkých častí kĺbov. Postihnuté miesto sa odporúča natrieť 3 až 4 krát denne vrstvou (vytlačiť z tuby asi 4 cm) gélu a jemne ho vtrieť do pokožky.

Keď sval zabolí...

Prvé teplé slnečné lúče lákajú ľudí aj na cvičenie. Konečne si môžete splniť novoročný záväzok - „začnem cvičiť“. Ste plní odhodlania a optimizmu. Aby

vás však neodradil nechcený natiahnutý sval a neskončili ste skôr, ako ste začali, vždy dbajte na prevenciu. Pred plánovaným cvičením sa teda poriadne rozcvičte. Čo však, keď ste na rozcvičku zabudli, a namiesto skvelého pocitu z cvičenia sa dostavila bolesť z natiahnutého svalu? Aj v tomto prípade siahnite po protizápalovom Emoxen géle, ktorý pomôže bolesť odstrániť.

Na záver vám prajeme príjemné prežitie víkendových výletových dní bez zranení. Pre istotu však majte pri sebe Emoxen gél.



Netrápte sa - natrite sa!

Trápíte sa bolesťami kĺbov, svalov a reumatickými bolesťami?



Prvý gél s akceleratorom vstrebávania

Teraz väčšie a cenovo výhodnejšie 100 g balenie.



Šikovne proti bolesti!

Liek k vonkajšiemu použitiu. Prečítajte si pozorne príbalovú informáciu, o použití lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

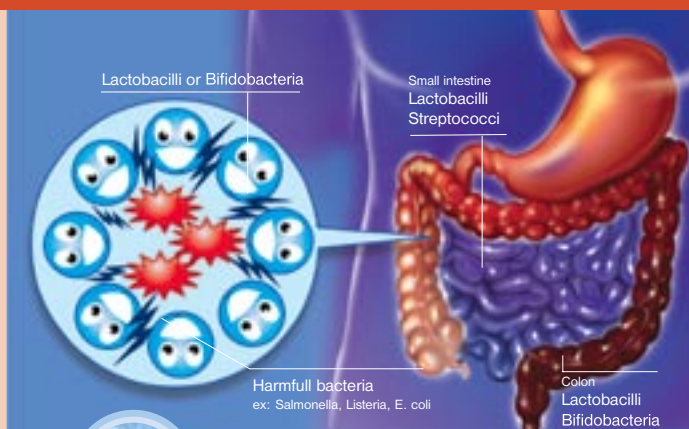
Trávenie je bránou

Zas máte ťaživý pocit na žalúdku, cítite ako sú vaše črevá preplnené a váš žalúdok je opäť v bolestiach? Áno, problémy s tráviacim traktom môžu byť naozaj poriadne otravné. Každý z nás by sa však mal oň starať a uvedomiť si jeho dôležitosť a dôsledky, ktoré má trávenie na celkové zdravie ľudského organizmu.

do vášho zdravého tela

Salutil:

- prispieva k správemu tráveniu a vyprázdňovaniu
- vhodný pri cestovaní a v období pri a po užívaní antibiotík
- priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu



Lactobacillus

Saccharomyces boulardii

Bifidobakterium

Trávacie ústrojenstvo tvorí pomyselnú bránu medzi vnútorným a vonkajším prostredím ľudského organizmu. Všetko čo prechádza tráviacim traktom, sa odrazí na celkovom zdraví a vitalite nášho tela. Dokonca až **70% nášho imunitného systému sa sústreďuje v zažívacom trakte.**

Zdravá tráviaca sústava, najmä spodná oblasť tenkého čreva a hrubé črevo, je osídlená miliardami baktérií, ktoré tvoria tzv. črevnú mikroflóru. Niektoré z nich žijú v črevách trvalo, majú prospešné účinky a sú dôležité pre správne trávenie a celkovú obranyschopnosť organizmu. Iné však môžu byť veľmi škodlivé a môžu spôsobiť najrôznejšie tráviace problémy či poruchy tvorby vitamínov. Tieto škodlivé baktérie v mnohých prípadoch produkujú jedovaté látky a spôsobujú rôzne problémy.

Probiotiká (odvodené z gréckeho slova - probiosis - pre život) sú živé mikroorganizmy, ktoré priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav hostiteľa. Jednodu-

chý spôsob ako zabezpečiť tráviacemu traktu tú najlepšiu starostlivosť je začať užívať nový prípravok **Salutil**.

Salutil je komplexný 4 - fázový prípravok pre zdravie tráviaceho traktu **s garantovaným množstvom živých mikroorganizmov** vhodných pre celú rodinu. Práve garancia životaschopnosti mikroorganizmov je zároveň garanciou kvality tohto prípravku.

Čo znamenajú 4 fázy pôsobenia Salutilu?

Fungovanie prípravku Salutil je ojedinelé v tom, že oproti iným probiotikám obsahuje kvasinku *Saccharomyces boulardii* a tým zabezpečuje rozšírené 4 - fázové pôsobenie:



Fáza 1:

kvasinka *Saccharomyces boulardii* pomáha v celom črevnom obsahu eliminovať nežiaduce baktérie a vytvárať priaznivé prostredie pre rast črevnej mikroflóry.

Fáza 2:

priaznivé baktérie *Lactobacillus* a *Bifidobakterium* vytvárajú na črevnej stene ochrannú vrstvu zabraňujúcu uchyteniu nežiaducich baktérií a vytvárajú tak prostredie priaznivé pre správnu funkciu zažívacieho ústrojenstva.

Fáza 3:

synergický efekt priaznivých baktérií a kvasinky prispievajú k správne tráveniu, vstrebávaniu prijatej potravy a vyprázdňovaniu.

Fáza 4:

baktérie pozitívne ovplyvňujú funkciu obranyschopnosti a tým zdravie celého organizmu.

Kedy je vhodné užívať probiotiká?

V období zvýšeného stresu a napätia, pri cestovaní či užívaní liekov - predovšetkým antibiotík, dochádza k úbytku prospešných baktérií v črevách a naše telo ľahšie podlieha škodlivým baktériám. Užívanie probiotík je prirodzená cesta, ako sa dá predchádzať tomuto stavu a ako vytvoriť rovnováhu alebo miernu prevahu prospešných baktérií v našich črevách.

Ako a kedy prípravok Salutil užívať?

Odporúčame užívať 1 toboleku denne, počas jedla alebo do 30 minút po jedle, najlepšie ráno. Individuálne podľa potreby je možné dávkovanie zvýšiť až na 3 toboleky denne.



Salutil je vhodný pre celú rodinu!

Čo ešte neviete o L-karnitíne

L-karnitín je životne dôležitá prirodzená živina, ktorá hrá zásadnú úlohu v energetickom metabolizme tela. Bol známy aj ako vitamín BT. L-karnitín prenáša mastné kyseliny do mitochondrií, energetických tovární v bunkách, ktoré mastné kyseliny pretvárajú na energiu. Bez L-karnitínu sa mastné kyseliny do mitochondrií nedostanú. L-karnitín je životne dôležitý pre dodávanie energie do mnohých telesných orgánov, napr. do srdca, svalov, pečene a buniek imunitného systému, čím zabezpečuje ich funkciu. Je veľmi dôležitý pre udržiavanie zdravia a telesnej kondície. Okrem toho má detoxikačné účinky, pretože pomáha z buniek odstraňovať medziprodukty metabolizmu.

■ Môže si naše telo samo vytvárať L-karnitín?

L-karnitín je látka, ktorá sa v tele vyskytuje prirodzene a telo je schopné si samo vytvoriť menšie množstvo. Na produkciu L-karnitínu potrebuje telo aminokyseliny (lyzín a metionín), vitamíny (C, B6, B12, B3, kyselinu listovú) a stopové prvky (napr. železo). Nedostatočný prísun ktorejkoľvek z týchto látok obmedzuje schopnosť tela vytvárať L-karnitín. Pre tvorbu L-karnitínu potrebuje telo navyše mobilizovať lyzín, čo je vo svaloch viazaná aminokyselina. Telo musí rozložiť až 30 gramov svalovej bielkoviny, aby vytvorilo jeden gram L-karnitínu. Preto telo radšej uspokojuje svoju potrebu L-karnitínu zo stravy, aby zabránilo tejto energeticky náročnej mobilizácii bielkovín.

■ Je vhodné užívať doplnkový L-karnitín?

L-karnitín je dôležitá živina, ktorá by mala mať vo vyváženej strave svoje pevné miesto. Pomáha udržiavať zdravie tela v období stresu a optimalizovať kvalitu života. Zvýšený príjem L-karnitínu môže mať pozitívny vplyv na zdravie a telesnú kondíciu. Dostatočný príjem L-karnitínu je zvlášť dôležitý pri fyzickej námahe a v záťažových situáciách, napr. stres, tehotenstvo, dojčenie, staroba, vegetariánstvo, nevyvážená strava, a počas programov úpravy váhy. Užívanie doplnkového L-karnitínu má pozitívny vplyv na zdravie týchto osôb.

■ Aký je prínos L-karnitínu pre športovcov?

L-karnitín je zvlášť dôležitý pri udržiavaní výkonnosti športovcov. Môže zabrániť zužovaniu ciev, spôsobenému fyzickou námahou, čím sa zlepšuje krvný obeh a zásobovanie svalov kyslíkom. Výkonnosť a vytrvalosť športovcov sa zlepšujú a svaly sú lepšie chránené pred zranením. Športovec môže dlhšie trénovať a únava svalov bude menšia. Nedávne štúdie ukazujú, že L-karnitín skracuje dobu zotavovania po intenzívnej námahe a zlepšuje výkonnosť po opakovanej námahe.

To platí pre trénuvaných športovcov, ale predovšetkým pre rekreačných športovcov, ktorí športujú vo svojom voľnom čase. Bolesť svalov, ktorú veľa ľudí po intenzívnej činnosti tak dobre pozná, sa dá zmenšiť, čo športovcovi umožní skôr pokračovať v tréningu. Okrem toho L-karnitín podporuje spaľovanie tukov, znižuje odbúravanie aminokyselín a podporuje syntézu bielkovín a vytváranie hmoty hladkého svalstva. Pre profesionálnych, amatérskych aj rekreačných športovcov predstavuje L-karnitín akýsi vnútorný tréningový program. Podporuje trvalú radosť z fyzickej činnosti a uľahčuje prechod do fázy činnosti s vyššou intenzitou.

■ Môže L-karnitín pomôcť pri chudnutí?

L-karnitín môže významne prispieť pri dlhodobom usmerňovaní telesnej hmotnosti v rámci zdravot-

„L-karnitín je nevyhnutný pre transformáciu mastných kyselín na energiu.“

ného programu alebo programu pre zlepšovanie fyzickej kondície. Užívanie samotného L-karnitínu však nepovedie k zníženiu hmotnosti. Štúdie ukazujú, že kombinácia L-karnitínu ako potravinového doplnku a zníženie kalorického príjmu, najlepšie v spojení so súčasnou fyzickou aktivitou, môžu viesť k zdravšej hmotnosti. Dokázalo sa tiež, že L-karnitín urýchľuje spaľovanie tukov z potravy: ak sa L-karnitín konzumuje súčasne s tukmi, spaľujú sa rýchlejšie a v telesnom tkanive sa ich usadí menej.

L-karnitín môže mať aj pozitívne účinky na nepriaznivú hladinu lipidov v krvi. Okrem toho, na zvieratách bolo dokázané, že znižuje pocit hladu a uľahčuje znižovanie príjmu potravín.

■ Akú úlohu má L-karnitín vo vzťahu k srdcu?

Srdce je náš najdôležitejší sval, ktorý nepreru-

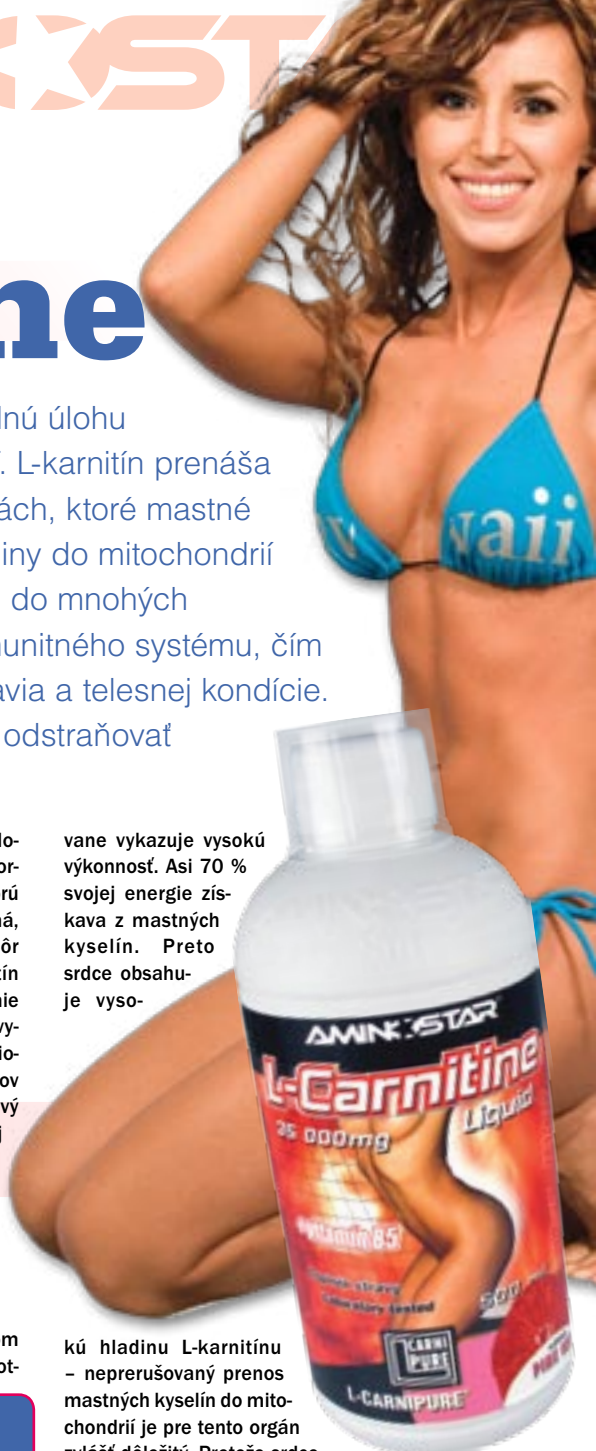
vane vykazuje vysokú výkonnosť. Asi 70 % svojej energie získava z mastných kyselín. Preto srdce obsahuje veľa


kú hladinu L-karnitínu – neprerušený prenos mastných kyselín do mitochondrií je pre tento orgán zvlášť dôležitý. Pretože srdce nemôže L-karnitín vytvárať, závisí od dostatočného prísunu z krvného riečiska. L-karnitín je teda dôležitou látkou pre zásobovanie srdca energiou. Mnoho štúdií dokázalo priaznivý vplyv L-karnitínu na choroby srdcového svalu, ukládanie tuku v srdci a srdcovú arytmiu. L-karnitín sa teda môže použiť ako doplnok liečby, ale za žiadnych okolností ju nemôže nahradiť.

■ Ako zistím, že neprijímam dostatok L-karnitínu?

Príznaky nedostatku L-karnitínu nie sú vždy rovnaké a ťažko sa rozoznávajú. Môže dôjsť k:

- únave/vyčerpanosti: rezervy tuku sa nedajú dostatočne premeniť na energiu;
- zníženiu telesného výkonu: fyzická kondícia môže byť znížená z dôvodu nedostatočného prísunu L-karnitínu;
- narušeniu metabolizmu tukov, ukládaniu tukov v tkanivách: miesto tukov sa na tvorbu energie používa bielkovina. Tým sa môže spomalíť chudnutie pri redukčnej diéte.



	Predložka		ŠPZ Mostu	Spevohra	Obrovské vlny	Āutor: Ľubomír Kováčik	Sporting club		Vládca emirátu	Skratka na receptoch	Miliampér	Fínske jazero	Nemecké pohorie				
SOS						2											
Okopem, po česky						Taliansky architekt											
Dom odborov			Cudzie ž. meno				Literatúra (skr.)				Abfarad						
			Studne				Vymretý indián				Ficova strana						
	Polovica	Stíp potupy	American Stat. Ass.							Surveill. radar equi.							
										Austrálsky pštros							
Najvyšší vrch v Severnej Amerike											Mužské meno						
					Titul vládcu Inkov						ŠPZ Mělníka	Nesúhlasí	Väčšie množstvo diel				
					Druh kukučky												
						 <p>Pre lepší sexuálny život</p>				Sprav							
SOS Arado, Campani, Inari	Bývalá tlačová agentúra ZSSR	Elektrické napätie	Zlato, po španielsky											Apinko	Pascal		
																	
Aóni, po česky														Značka starších žiletiek			
1					Prvá žena									3			
																	
SOS Deva, Eifel, Paramont		4 v Ríme	Dom. m. Emanuela														
Výrobca čokolády										Lekár liečiaci alopatiou	Limita (skr.)	Studňa v Indii	Domáce meno Natálie		Ohraničená plocha		
Prášok na pranie					Meno Lesyka										Popevok		Opojená alkoholom
					Staršia stíhačka												
Motávali sa											Nadutec						
											Praplazma						
	Nuže	Aromatické uhľovodíky	Poobíjaj									ŠPZ Opavy	Upozornenie				
Nobélium			A podobne				Vlastnila						Iteretur				
			ŠPZ Ostravy				Teba						Osobné zámeno				
Upichať								Stanovená doba									
4								Teokratická monarchia									

106 úspešných lúštitel'ov odmeníme produktom podľa vlastného výberu.

Vyberať si môžete len z produktov, ktoré sú uverejnené v tomto čísle časopisu. Nezabudnite spolu so svojou adresou uviesť aj vybraný produkt. Správne odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 15.7.2008.

Ako získate zvodné opálenie, ktoré vydrží

AKCIA

gél na
unavené nohy
ZADARMO!



PRED
opalovaním



POČAS
opalovania



PO
opalovaní



Výživový doplnok

- Silná a účinná ochrana pred spálením
- Zamatovo bronzová pokožka
- Dlhotrvajúce opálenie
- Intenzívna ochrana pred UV žiarením
- Prevencia starnutia a vysychania pokožky
- Eliminácia tvorby pigmentových škvŕn



Teraz ku baleniu Betabronz 60 toboliek
dostanete **gél proti únave a opuchom nôh ZADARMO!***

*Limitovaná séria