

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



MÁJ 2007

Dobrá
správa
pre
diabetikov

Mabelle®
- pomoc
pre ženy

Alfa vášho
opaľovania

Ordinácia
v ružovej záhrade

lahôdka pre divákov



4 Pokojné klimaktérium**9** Dobrá správa pre diabetikov**6-7** Ordinácia v ružovej záhrade**Vážený a milí čitatelia,**

každý rok nám prináša určité prekvapenia. Minuloročná zima nás potrápila svojou dĺžkou a intenzitou, v tomto roku to bolo presne naopak a už v apríli sme zažívali teplé, priam letné dni. No

nielen počasie nám prináša prekvapenia. Aj naša spoločnosť pre Vás pripravila množstvo prekvapení v súvislosti s našim výnimočným výročím – tohto roku Walmark oslavuje už 15. výročie svojho úspešného pôsobenia na trhu doplnkov výživy! Počas celého roka pripravujeme pre Vás, našich zákazníkov, zaujímavé aktivity a o tých aktuálnych Vás chceme aj prostredníctvom tohto čísla časopisu Klub zdravia informovať.

Sme potešení, že vám môžeme predstaviť nový doplnok výživy DIALEVEL, určený predovšetkým diabetikom a osobám s poruchou glukózovej tolerancie. Obsahuje unikátnu kombináciu látok na reguláciu hladiny cukru v krvi. Účinnosť prípravku Dialelevel je hodnotená, okrem bohatého počtu referencií, aj odborným posudkom doc. MUDr. Milana Kvapila, CSc., popredného českého diabetológa a prednostu internej kliniky FN v Motole a UK 2. LF v Prahe.

Pre ženy, ktoré sa nachádzajú v neľahkom období klimaktéria, je určená ďalšia novinka - MABELLE® - nehormonálny produkt výlučne na rastlinnej báze, obsahujúci dva druhy fytoestrogénov, pomáha nahrádzať prirodzené účinky estrogénov a pozitívne pôsobí pri poruchách spánku, zvýšenej únavy a závratoch. Prípravok má navyše blahodarný vplyv na srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí.

No a nakoľko prichádza leto so svojimi slnečnými dňami, prinášame pre Vás úplne inovovaný prípravok BETABRONZ. Je to produkt s výnimočným zložením, ktorý obsahuje extra silný antioxidant BiAstin. Vďaka týmto unikátnym zložkám sa môžete tešiť z krásneho bronzového opálenia.

Samozrejme okrem spomínaných novínok sme pre vás pripravili aj zvýhodnený dvojitý bonus na vybrané produkty (dvojnásobná hodnota Walmark korún na čiarový kód) a pre každého, kto sa podelí s nami o svoje skúsenosti s produktmi Walmark, prekvapenie vo forme 10 tbl. balení vybraných značiek.

Určite ste postrehli, že TV Markíza uviedla na svoje obrazovky nový seriál Ordinácia v ružovej záhrade. Nakoľko Walmark je generálnym partnerom, máte možnosť dozvedieť sa prostredníctvom nášho časopisu zaujímavé informácie zo zákulisia.

Želám vám slnečnú jar, horúce leto, plné krásnych zážitkov, príjemných prekvapení a pozitívnych skúseností s našimi výrobkami.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti Walmark Žilina

3 Pre všetkých

Alfa vášho opaľovania

4 Aktualita

Mabelle – pomoc pre ženy

5 Walmark pomáha

Nech mechúr ani nohy v lete nezradia

6 Rozhovor

Ordinácia v ružovej záhrade

8 Páni na slovíčko

Ťažkosti mužov po päťdesiatke

9 V ordinácii

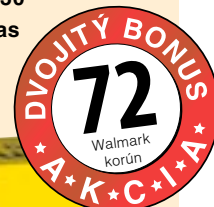
Dobrá správa pre diabetikov

10 Krížovka**11** Lieky

Emoxen gél

Coenzyme Q10 – 60 mg

Prípravok, ktorý sa môže pochváliť maximálnym množstvom účinnej látky. Jedna tobolka obsahuje 60 mg koenzýmu Q10, čo je najvyššie prípustné množstvo v dennej dávke pre doplnky stravy. Prípravok priaznivo ovplyvňuje fyzickú a psychickú kondíciu, dodáva energiu srdcovému svalu a chráni ho pred poškodením. Navyše spomaľuje starnutie a pomáha predchádzať únave a stresu. Pozitívne ovplyvňuje látkovú výmenu a je dôležitý pre udržiavanie zdravých ďasien a zubov. Výhodou je aj cena – za 60 mg balenie zaplatíte menej ako za 2 x 30 mg. Užíva sa 1 tobolka denne počas jedla alebo po jedle a zapíja sa tekutinou.



pre všetkých



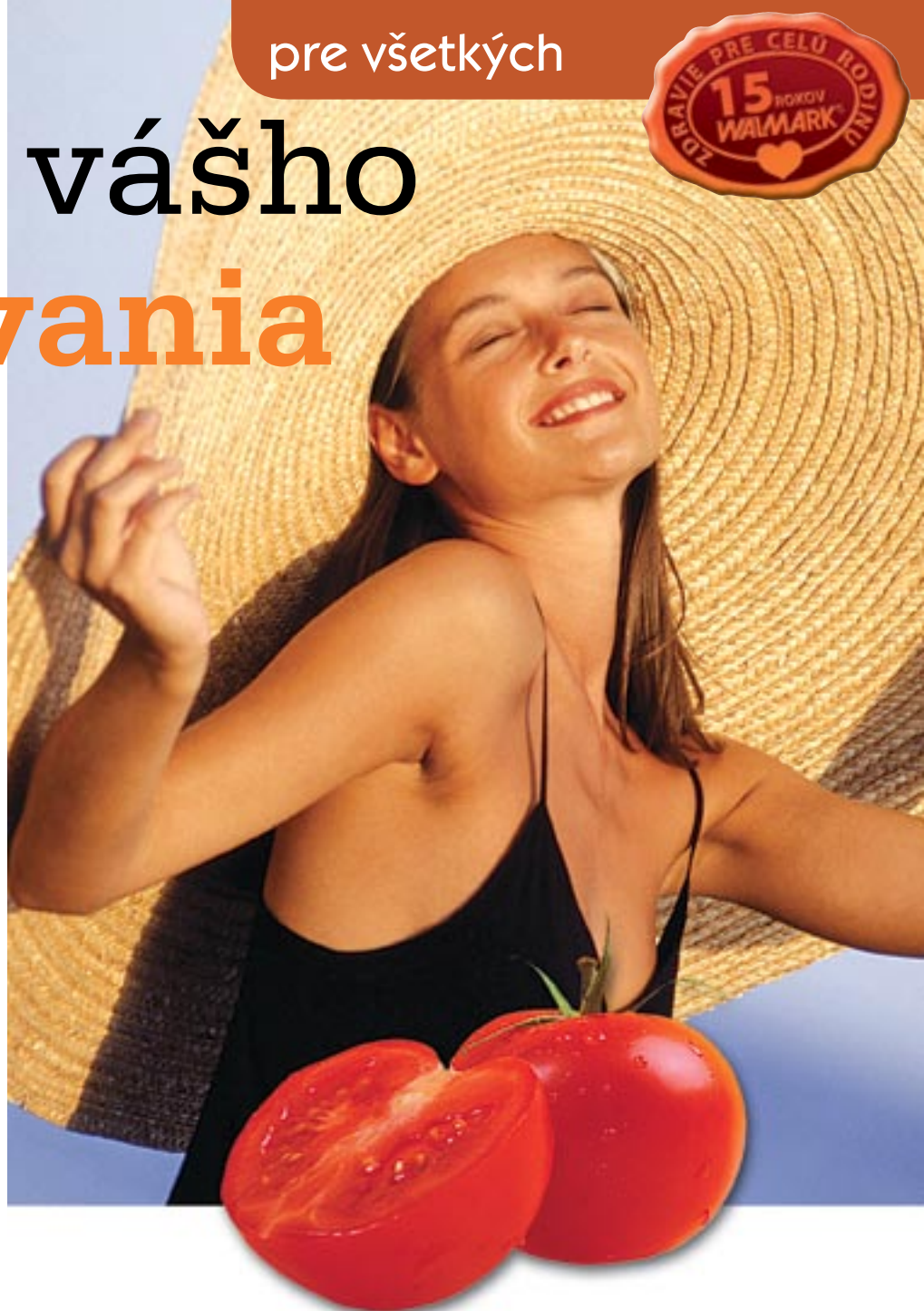
Alfa vášho opaľovania

Máme pre vás hádanku:
Čo majú spoločné rajčiny
z Izraela a špeciálna mikroriasa
z Havajských ostrovov?
Zatiaľ neviete? Tak pokračujte.

Zrajčín pestovaných na poliach v Izraeli, ktoré nie sú geneticky upravované, sa špeciálnym patentovaným spôsobom získava značkový karotenoid lykopén. O lykopéne je vo všeobecnosti známe, že má dokázateľne protirakovinové účinky a okrem iného chráni aj pred rakovinou kože. Značkový **Lyc-O-Mato™** z izraelských paradajok má vysokú biodostupnosť, čo predstavuje lepšiu využiteľnosť jeho zdraviu prospešných účinkov pre náš organizmus.

Potom tu máme výnimočne silný prírodný antioxidant astaxantín. Aj keď sa podobá známejšiemu antioxidantu betakaroténu, drobné zmeny v jeho štruktúre spôsobujú radikálne rozdiely v aktivite. Astaxantín má 500-krát vyššiu antioxidantnú aktivitu ako vitamín E a 10-krát vyššiu antioxidantnú aktivitu než spomínaný betakarotén. Pod patentovanou značkou **BiAstin™** sa vyrába na Havajských ostrovoch z kultúrnej mikroriasy Haematococcus.

A čo tieto dve moderné látky spája? Stretli sa v toboľke istého výnimočného prípravku. Ich úlohou je totiž chrániť našu pokožku pred negatívnymi vplyvmi UV-žiarenia, akými sú predčasné starnutie, tvorba vrások či pigmentových škvŕn. Spolupôsobí s nimi aj betakarotén, ktorý podporuje tvorbu kožného farbiva melanínu, a tým pomáha pokožke pekne zhnednúť bez spálenia. Antioxidantné vitamíny C a E sú ďalšie podporné barličky pri ochrane kože pred škodlivými vplyvmi nebezpečných voľných radikálov.



Hádanka z úvodu má svoje pokračovanie: Ako sa volá výživový doplnok, ktorý tak účinne a najmä bezpečne prepožičia našej pokožke dlhotrvajúci bronzový nádych? Ktorý sa odporúča začať užívať už 1-2 mesiace pred plánovaným vystavením sa slnečným lú-

čom či žiareniu v soláriách? Od riešenia hádanky nás delí už len krôčik. Tak ešte jedna pomôcka: Hoci má v názve predponu „beta“, bude „alfou“ vášho opaľovania. Áno, revolučná novinka v opaľovaní! **BETABRONZ!**

Komu je BETABRONZ určený?

- Často sa opaľujúcim mužom i ženám
- Návštevníkom solárií
- Pacientom s poškodením kože
- Osobám pohybujúcim sa v znečistenom životnom prostredí
- Ľuďom, čo konzumujú nevyváženú, jednostrannú stravu

V lekárňach dostanete 10, 30 a 60 toboľkové balenia.



Medzi obdobia, ktoré ženám často prinášajú nepokoj, starosti a predovšetkým fyzické ťažkosti, patrí klimaktérium. Všetkým ženám, ktoré sa nachádzajú v tejto neľahkej životnej etape, je určený doplnok stravy Mabelle®. Na problematiku klimaktéria sme sa opýtali MUDr. Michaela Šveca z gynekologickej ambulancie v Plzni.



MUDr. Michael Švec,
gynekologická ambulancia,
Francúzska 4, Plzeň

Čo spôsobuje nepríjemné ťažkosti v období klimaktéria?

V živote ženy dochádza väčšinou medzi 42. a 55. rokom k pozvoľnému vyhasínaniu cyklickej hormonálnej aktivity vaječníkov. Tie prestávajú postupne produkovať ženské pohlavné hormóny - estrogény a gestagény. Tento prirodzený jav sa nazýva klimaktérium. U mnohých žien je toto obdobie v dôsledku poklesu hladiny estrogénov spojené s nepríjemnými ťažkosťami.

4x plus pre Mabelle®

- Je bezpečný aj pri dlhodobom užívaní.
- Pomáha priaznivo ovplyvňovať zdravie prsníkov, takže ho môžu bez obáv užívať aj ženy po operáciách.
- Vďaka zloženiu, ktoré je založené na prírodnej báze, nemá prípravok žiadne vedľajšie účinky a odporúčajú ho aj gynekológovia.
- Nespôsobuje váhový prírastok.



Pokojn^é klimaktérium

Už v premenopauze, ako nazývame obdobie pred menopauzou (posledná menštruácia), sa dostávajú poruchy menštruácie a tiež neurovegetatívne ťažkosti. Typické sú návaly tepla, potenie, závraty, búšenie srdca, pocity na omdlenie, suchosť kože a slizníc. Postupne môže dôjsť aj k psychickým zmenám. Objavujú sa zmeny myslenia, poruchy pamäti, zmena sexuálneho chovania, ale môžu sa vyskytnúť aj depresie. Postupný pokles hladiny estrogénov môže zároveň negatívne pôsobiť na srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí.

Hľadajú u vás pomoc ženy, ktoré sa nachádzajú v období klimaktéria, alebo svoje problémy skôr „ututľávajú“?

V období klimaktéria sa ženy s typickými klimakterickými ťažkosťami veľmi často obracajú na svojho gynekológa, a to predovšetkým s nevysvetliteľnými pocitmi návalov tepla, potení a tiež s veľmi nepríjemnými poruchami spánku. Myslím si, že konzultácia s lekárom a odber krvi na vyšetrenie hormonálnych hladín je v týchto prípadoch nutnosťou, pretože niektoré z týchto príznakov môžu spôsobovať aj iné ochorenia, predovšetkým poruchu funkcie štítnej žľazy alebo hypertenziu - vysoký krvný tlak.

Myslíte si, že ženy vedia o existencii účinných doplnkov stravy?

Vďaka rozsiahlej informovanosti v populárno-vedeckých, ale aj laických časopisoch určených predovšetkým ženám si myslím, že informovanosť žien je pomerne dobrá, ale výber správneho druhu prípravku by mali vždy konzultovať aj so svojím gynekológom.

Ako môže ženám nachádzajúcim sa v klimaktériu pomôcť doplnok stravy Mabelle®?

Ženám, ktoré sa nachádzajú v období klimaktéria, je vhodné podávať doplnok stravy Mabelle®. Ide o nehormonálny prípravok, ktorý obsahuje kombináciu dvoch rastlinných extraktov z ľanu siateho a ďateliny lúčnej. Tieto extrakty obsahujú dva druhy fytoestrogénov - lignany a izoflavóny, teda látky, ktoré pomáhajú nahradzovať prirodzené účinky estrogénov.

Ako dávkovanie odporúčate?

Prípravok Mabelle® sa odporúča v dávkach 1 až 2 tablety denne. Pri pravidelných, najlepšie polročných kontrolách u gynekológa, nie je dĺžka užívania prípravku časovo limitovaná. Odporúča sa užívať dlhodobo, aj niekoľko rokov.

Čo sú to fytoestrogény?

Pôsobenie rastlinných fytoestrogénov na ľudský organizmus je veľmi mnohostranné. Fytoestrogény majú veľmi komplexný ochranný vplyv na ženské telo a vedci zistili, že sa pri ich užívaní môže znížiť riziko vzniku tzv. „ženských“ nádorov. Zároveň slúžia ako ochrana proti cievnyim chorobám, majú vplyv na zníženie cholesterolu a znižujú riziká rozvoja osteoporózy (rednutie kostného tkaniva).

V prípade, že napríklad žena prekonal zhubné ochorenie prsníka a nesmie užívať hormonálnu substitučnú liečbu, môže užívať Mabelle®?

Pre svoju bezpečnosť sa fytoestrogény stávajú stále častejšie alternatívou liečby a výhodne sa užívajú aj tam, kde bežná hormonálna substitučná terapia nie je možná, napríklad u žien s diagnostikovaným onkologickým ochorením prsníkov. Preto ženy s touto diagnózou môžu pokojne využívať pozitívne účinky prípravku Mabelle®.

Mnohí sa na leto tešia, práve vy sa však horúcich dovolenkových dní obávate. Ako ostatným vysvetliť delikátnu záležitosť, že kúpanie v bazénoch je pre vás pohroma číslo jeden? Nie práve najčistejšia voda, následne mokré plavky, dokonca aj častejší sex počas letných mesiacov môžu prispieť ku nepríjemnej diagnóze spojennej s bolesťami v podbrušku, pálením až rezaním pri močení a navyše nekonečnou potrebou behať stále na toaletu. Zápal močových ciest až v 85 percentách spôsobuje baktéria *Escherichia coli*, ktorej stačí aj krátkodobé letné prechladnutie na to, aby využila oslabenie organizmu a umožnila vzplanúť infekcii. Za normálnych okolností totiž *E-coli* osídľuje tráviaci trakt, najmä oblasť hrubého čreva a konečníka. Občas sa však presťahuje do susedstva a pri akútnej cystitíde, ako sa zápalu močových ciest odborné hovorí, sa človek obyčajne nevyhne antibiotikám...



Nech mechúr ani nohy v lete nezradia...

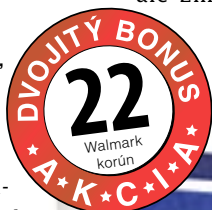
Neobávajte sa následkov letného kúpania, bicyklovania ani sexu a pribaľte si so sebou do lekárničky aj Urinal! Nečakajte však na to, kým sa váš mechúr „ozve“, ale užívajte 1-2 tablety extraktu brusníc veľkoplodých už preventívne! Unikátne látky obsiahnuté v Urinale zabraňujú prichyteniu baktérií na stenu močových ciest. Urinal možno užívať aj spoločne s antibiotikami a v prípade akútneho zápalu sa odporúča dávkovanie až 6 tabliet denne. Efekt je nespochybniteľný, potvrdil ho na vzorke svojich pacientov aj MUDr. Michal Pado z Prešova. „Prekvapujúci bol najmä rýchly nástup účinku,“ tvrdí. „Najpodstatnejším sa však pre mňa stal fakt, že okrem klasickej farmakoterapie som svojim pacientom ponúkol alternatívu vo forme prírodného liečiva.“

Nuž, mechúr je „v suchu“, hovoríte, vás však ešte čaká priam himalájsky dovolenkový výstup na všetky okolité kopce? Veď sa predsa nebudete váľať len pri bazéne. „Niet nad letnú turistiku,“ zavelí iste vaša polovička. Pred rokom vás vaše protestujúce, opúchajúce nohy prekvapili a večer čo večer ste si pod ubolené končatiny so zaťatými zubami podkladali vankúš. Toto leto už nič nenechajte na náhodu a nedajte

Ťažké nohy? Lhké riešenie! A problémy „s malou“ tiež nebudú veľké! Ešteže príroda vymyslela toľko zázračných látok, aby nás nohy ani mechúr v lete nezradili!

vaším kŕčovým žilám šancu! Najmä ak už dávno poznáte Varixinal, kombinovaný preparát, ktorý obsahuje výťažok zo štyroch liečivých rastlín – pagaštana konského, listnatca bodlinatého, čučoriedky obyčajnej, gotu coly a navyše aj vitamín C a hesperidín. Jedna „tableta pre zdravé žily“ od Walmartu denne účinkuje nielen proti opuchom, ale zmierňuje aj ťaž-

kosti, ako sú nepríjemné pocity v podobe svrbenia, kŕčov a bolestí nôh. Účinné rastlinné extrakty pomáhajú stabilizovať cievné steny, zlepšujú okysličenie a prekrvenie kože. Napokon, dokázala to vo svojej štúdii aj známa angiologička, prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD., z Bratislavy. Bolesť v okolí žíl mierni aj natieranie Varixinal géлом.





Seriál „Ordinácia v ružovej záhrade“ Vám prináša WALMARK.



ORDINÁCIA v ružovej záhrade

Iahôdka pre televíznych divákov

Televízia Markíza odštartovala v polovici apríla vysielanie nového slovenského seriálu, ktorý vznikol v licencií pôvodného českého seriálu s rovnakým názvom. U našich susedov vyvolal seriál obrovskú vlnu záujmu, preto sa teší už štvrtej sérii a ďalšie časti sa vyrábajú. Šéfproducentka seriálu, pani Judita Gembická, nám poskytla veľa zaujímavých informácií.

Ako sa zrodila myšlienka uviesť práve tento seriál?

Každá plnoformátová televízia na Slovensku sa už v minulosti pokúsila uviesť na svoju obrazovku dlhodobý seriál. Predošlé pokusy boli skôr z kategórie tých menej úspešných. Preto sme sa rozhodli netápať, neexperimentovať, ale siahnuť po seriáli, ktorý v „týchto zemepisných šírkach“ zabodoval. Navyše - produkuje ho, ako svoj pôvodný formát naša sesterská česká televízia Nova. Na rozdiel od predošlých pokusov ponúka česká Ordinácia neschématické rozčlenenie charakterov, nie sú tu výsostne negatívne postavy, ktoré by reprezentovali akýsi výlučný svet, ale sú to všetko ľudia, ktorí majú pre-

dovšetkým svoje osobné osudy, vášne, drámy a dilemy. V seriáli vstupujeme do trinástej komnaty medicíny, do gynekologicko-pôrodnického oddelenia nemocnice nemenovaného mesta - a do súkromnej gynekologickej ambulancie. Tieto prostredia spája nielen profesnosť, ale aj kolegiálne a priateľské vzťahy hlavných predstaviteľov. Seriál zafungoval v Čechách, stal sa programom roka! Veríme, že rovnako úspešne zafunguje aj u nás.

Rozhodli ste sa ísť náročnejšou cestou, neuviesť jednoducho český seriál, ale sa ním len inšpirovať.

Chceme rozvíjať pôvodnú hranú tvorbu. Chceme si vychovať vlastných auto-

rov, chceme kreovať vlastné umelecko-realizačné tímy. Preto sa českým seriálom inšpirujeme, preberáme nosné dejové línie, ale zároveň aj „doformatujeme“ nové postavy a ich špecifické osudy. Takto sa v slovenskej verzii seriálu objaví v úlohe matky hlavnej hrdinky pani Milka Vášaryová, v úlohe rodičov sestričky Kamily Božidara Turzonovová a Stano Dančiak (apropo, práve on bude hrať svoj vlastný príbeh - operáciu oka). Hovorím o „inšpirácii“ a nie o adaptácii. Vzhľadom na naše skvelé herecké zázemie sme sa snažili herecké party „šit“ priamo na telo! A samozrejme, reflektovať slovenské realie v oblasti zdravotníckych služieb.

Aká bola spolupráca s českými tvorcami?

Výborná! Ústretová, kolegiálna a vysoko profesionálna. Navštívili sme televízne ateliéry, kde sa seriál nakrúca. Videli sme priestor, sledovali prácu realizačného tímu, mali sme k dispozícii scenáre i nahraté diely seriálu.



Do akej miery sa bude slovenská verzia líšiť od pôvodnej českej?

Už som predznačila, že niečo sme doformátovali. Predovšetkým ale sme zašli do „prehistórie“ hlavných hrdinov, predstavujeme ich vo chvíľach, kedy musia riešiť svoj osobný problém, dilemu, spoznávať sa a zvykať si na seba. Divák tak ľahšie nájde kľúč ku charakterom, má možnosť ich spoznať v situácii, kedy riešia svoje rázcestia, túžby, rozhodnutia. Vychádzali sme z toho, že začať príbeh súčasne s postavami v ich zložitom emocionálnom rozporení ponúka divákovi väčšiu šancu prežiť s nimi ich osobné drámy, spoznať ich lepšie a držať im palce v budúcnosti.

Aký je štáb ľudí, ktorí pracujú na slovenskej verzii?

Na tomto projekte pracovalo, ale aj priebežne pracuje štáb približne 100 ľudí. Každý z nich patrí medzi špičku vo svojej brandži, čo sa určite odzrkadlí na kvalite seriálu.

Kde sa seriál nakrúca?

Seriál sa nakrúca v nami vybudovanom ateliéri v bratislavskej Rači.

Koľko dielov plánujete odvyselať?

Tohto roku plánujeme nakrútiť 56 častí. Či tomu tak bude, rozhodne divácky záujem.

Čím vás zaujala vaša postava v Ordinácii?



Michaela Čobejová

Je veľmi empatická, súcitná, láskavá k ľuďom. Je to pozitívna postava mali by ju mať ľudia radi. Myslím si, že postava sestričky mi sadla dobre. Je veľmi blízka môjmu naturelu.

František Kovár

V seriáli hrám gynekológa, pôrodníka MUDr. Františka Slávika. Lekárske prostredie ma zaujíma aj z toho dôvodu, že moja manželka a syn sú lekári. Myslím si, že lekárske prostredie je pre ľudí atraktívne, pretože tu dochádza k mnohým konfliktným situáciám. Ako herec tu dostávam príležitosť zvládnuť autentickosť tejto profesie.



Jozef Vajda

V seriáli hrám primára, výborného odborníka, ktorý má veľmi zaujímavé partnerské vzťahy so svojimi kolegyňami.



Zuzana Fialová

Soňa Petrovičová, ktorú hrám v seriáli je typ človeka, ktorý vytvára domov. Ľudia sa pri nej cítia veľmi dobre a vyhľadávajú jej spoločnosť. Je to lekárka, ktorá nerieši len fyzické problémy pacientov, ale aj ľudské.



Zdena Studenková

Hrám lekárku novorodeneckého oddelenia, primárku. Ona je tá, ktorá má malinký život ako prvá v rukách. Pre mňa je to úžasná postava, má samozrejme svoj ľudský problém, ktorý má so svojim synom. Paradoxne pomáha do života iným deťom, ale život vlastného dieťaťa sa jej vytráca.

Ťažkosti mužov

po päťdesiatke

V poslednom čase sa ľudia stále viac a viac zaujímajú o svoje zdravie. Spôsobili to možno ekonomické a právne zmeny v zdravotníctve, v poskytovaní zdravotníckej starostlivosti či usmerňovanie a kontrola jej poskytovania zdravotnými poisťovňami. V neposlednom rade je tento záujem vyvolaný väčšou zodpovednosťou jednotlivca za svoje zdravie.



- z praxe urológa

Do urologickej ambulancie prichádza množstvo pacientov s močovými ťažkosťami a obracajú sa s dôverou na lekára, aby im vysvetlil, či zdravotné problémy, ktoré ich trápia, sú signálom nejakej choroby alebo, nedajbože, staroby. Muži po päťdesiatke majú často krát obavy a tak pred odborným lekárom – urológom stojí povinnosť vykonať základné odborné vyšetrenia, testy. Na základe svedomito získanej anamnézy potom lekár určí:

- či ide o iritačné ťažkosti pri močení, spojené s nutkaným a rýchlym močením,
- či ide o obštrukčné ťažkosti sprevádzané ťažkosťami s močením a nutnosťou čakať a tlačiť pri močení,
- podľa výsledkov charakter ochorenia a vylúči nádorové ochorenie, ktoré nie je zriedkavosťou v tomto veku, ba naopak, s pribúdajúcim vekom výskyt ochorenia percentuálne stúpa.

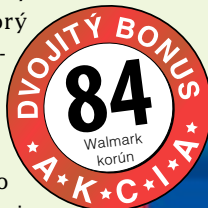
Práve pri obštrukčných ťažkostiach sa v mojej urologickej praxi osvedčil výživový doplnok s názvom Prostenal s PERFECT COMPLEXOM. Pacienti si okrem jeho účinkov pochvaľujú aj jednoduchosť užívania /jedenkrát denne/. Tento prípravok sa vyrába z výťažkov rastlín, ktoré majú priaznivý vplyv na prostatické tkanivo. Extrakt zo Saw Palmetta pomáha zabraňovať premene testosterónu na dihydrotestosterón, ktorý je zodpovedný za rast a množenie prostatických buniek, čoho dôsledkom je zväčšovanie prostaty. Ďalšou zložkou je lycopén, ktorý svojím antioxidantným účinkom má svoje miesto pri prevencii rakoviny prostaty. Pacienti profitujú z diuretického a dezinfekčného účinku žihľavy, čo umožňuje pacientovi ľahšie močenie.

Vyhľadávanie nádorového ochorenia prostaty je zaradené medzi preventívne vyšetrenie u mužov nad 50 rokov. Každý praktický lekár by teda mal pacientov po päť-

desiatke poslať aj k urológovi, ktorý objektívne zhodnotí zdravotný stav či ťažkosti pacienta a odporučí prevenciu či liečbu, eventuálne ďalšie vyšetrenia.

Prostenal s PERFECT COMPLEXOM v liečbe ťažkostí s močením u mužov s BHP I. stupňa (benígnou prostatickou hyperpláziou) či pri liečbe symptómov dolných močových ciest (LUTS) zaujíma pevné miesto pre pozitívne liečebné výsledky, ale aj spokojnosť pacientov.

MUDR. Ján Kleščinský
odborný lekár – urológ, Trebišov





■ Kto je najviac ohrozený vznikom cukrovky?

Určitá skupina ľudí je ohrozená vznikom cukrovky 2. typu viac ako ostatní. V prvom rade sú to ľudia, ktorí majú nadváhu alebo obezitu. Riziko rastie zároveň s vekom, takže je väčšie napríklad v sedemdesiatich rokoch než v päťdesiatich, a v päťdesiatich než v tridsiatich. Ďalším dôležitým faktorom je dedičnosť. Pokiaľ mal niektorý z rodičov alebo blízkych príbuzných túto chorobu, je pravdepodobné, že pri nesprávnom spôsobe života, zlej životospráve, sa choroba opäť objaví. Do rizikových príznakov možno ešte zahrnúť zvýšený krvný tlak. Skoro u každého, kto má vyšší krvný tlak desať rokov a nič s týmto faktorom nerobí, sa objaví cukrovka. Patria sem tiež prejavy, ktoré sa dajú skôr zistiť laboratórnymi vyšetreniami, sú to zmeny v krvných lipidoch, tukoch.

Zjednodušene sa dá povedať, že človek vo veku okolo šesťdesiat, sedemdesiat rokov, ktorý má medzi príbuznými chorého s diabetom 2. typu, trpí hypertenziou (zvýšeným krvným tlakom) a navyše tiež nadváhou, patrí medzi osoby s vysokým rizikom ochorenia na cukrovku 2. typu.

■ Vysoké percento chorých postihuje diabetická neuropatia, ako sa táto komplikácia prejavuje?

Cukrovka je chronické ochorenie, ktoré sa dá pomerne dobre liečiť, ale, bohužiaľ, zatiaľ ju nevieme vyliečiť. Negatívnym dôsledkom diabetu sú komplikácie, ktoré sa objavujú po určitom čase trvania choroby. Hrozia predovšetkým ľuďom s vyššími hladinami krvného cukru. Komplikácie, ktoré označujeme ako špecifické (vznikajú len u pacientov s diabetom), sú veľmi závažné a nepríjemné, pretože sa ťažko liečia. Medzi tieto prejavy patrí aj diabetická neuropatia. Jej vznik sa viaže na prítomnosť vysokej hladiny krvného cukru. Vzniká plazivo a jej najčastejšia forma je postihnutie nervových vlákien, ktorými cítime. Keď sa niečoho dotkneme alebo napríklad stúpime na ostrý kamienok, uvedomujeme si nepríjemný pocit alebo bolesť. Prvým prejavom diabetickej neuropatie je absencia týchto pocitov. Dochádza aj k tomu, že do mozgu sú od nervov vysielané úplne iné informácie, takže chorý



Doc. MUDr. Milan Kvapil, CSc.,
 predseda Českej diabetologickej spoločnosti

človek cíti niečo úplne odlišné, ako by mal. Napríklad má nohy v teple, ale subjektívne má pocit, že ho oziabajú. Nebezpečenstvo je teda predovšetkým v zníženej schopnosti vnímať bolesť. Chorý necíti, že šliapol na ostrý predmet, rozrezal si nohu atď. V dôsledku prehliadnutých zranení často dochádza k ťažkému poškodeniu končatiny a niekedy je nevyhnutná amputácia. Práve v tom spočíva význačná klinická závažnosť a zároveň zákernosť diabetickej neuropatie.

■ Existuje nejaká pomoc?

Na diabetickú neuropatiu nemáme prakticky žiadny jednoznačne účinný liek. Všeobecne sa usudzuje, že v tejto chvíli je jedným z najúčinnějších postupov, okrem základného kroku, ktorým je kompenzácia choroby (to znamená, že sa choroba lieči čo najdôslednejšie, aby bola čo najnižšia hodnota glykémie - krvného cukru), použitie kyseliny alfa-lipoovej. Existujú údaje o tom, že u radu pacientov dôjde pri jej použití k zlepšeniu subjektívnych aj objektívnych pocitov.

■ Ako kyselina alfa-lipoová pôsobí?

Je to látka, ktorú radíme k vitamínom. Kyselina alfa-lipoová zasahuje do celého radu procesov látkovej výmeny, je pre náš organizmus veľmi dôležitá a podieľa sa na schopnosti odstraňovať jedovaté látky z tela. Pomáha zneškodniť tzv. kyslíkové radikály, čo je druh kyslíkovej molekuly, ktorá poškodzuje tkanivá.

■ Škorica je obľúbeným korením, málokto vie o jej zdravotných účinkoch. Môže pomôcť aj pri liečbe diabetu?

Škorica sa používa už po tisícročia a prírodná medicína jej pripisuje aj niektoré liečivé účinky. Moderná medicína študovala jej účinky a laboratórnymi pokusmi došla k záveru, že určité, presne definované látky v škorici majú pozitívny vplyv na

Diabetes mellitus







Cukrovka je chronické ochorenie metabolizmu cukrov spôsobené poruchou tvorby inzulínu v podžalúdovej žľaze. Prejavuje sa zvýšenou hladinou glukózy v krvi. Zároveň však postihuje aj hospodárenie s ostatnými živinami a ovplyvňuje tak celkovú premenu látok v organizme. O možných príčinách a zákernostiach tejto choroby, a predovšetkým o možnostiach jej liečby sme sa rozprávali s docentom MUDr. Milanom Kvapilom, CSc.

látkovú výmenu a môžu dokonca spomaliť nádorové bujnenie. V súčasnosti sa rieši otázka, či by niektoré výťažky z určitého druhu škorice mohli pomôcť pri kompenzácii diabetu. Zatiaľ sa dá iba povedať, že škorica môže mať podporný vplyv na liečbu cukrovky.

Dialevel

Prípravok obsahuje kombináciu troch aktívnych látok s klinicky overeným účinkom. Je určený predovšetkým diabetikom a ľuďom s poruchou glukózovej tolerancie, ale aj osobám s nadváhou pri redukcii telesnej hmotnosti. Jednou zo základných látok obsiahnutých v prípravku Dialevel je vysoký obsah kyseliny alfa-lipoovej, ktorá má ochranný vplyv na nervové tkanivo a silné antioxidantné účinky. Je vhodná pri diabetickej neuropatii, ktorá sa najčastejšie prejavuje bolesťami, pocitom nepokoja, pálenia a mravčenia v nohách. Jej účinky vhodne doplnia škorica a organicky viazaný chróm. Škorica zlepšuje metabolizmus glukózy a zároveň priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi. Chróm pomáha správne využívať v organizme inzulín, okrem toho pomáha znižovať hladinu škodlivého cholesterolu, a naopak, zvyšovať hladinu prospešného cholesterolu. Užívajú sa 1 až 2 tablety denne, ktoré sa zapíjajú dostatočným množstvom tekutiny.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|------------------|-----------------|-------------|---|---------------------|------------------|--------------------|--|---------------|------------------------|-------------------|-------------------------------------|---|----------------|------------------------|--------------------|
| SOS akoľáda, alkyl, daman | Selskij (rus. skr.) | 1 | Výtok sopky | EČV Nitry |  | Obráz nahej ženy | Členský štát USA | EČV Topoľčian | Modli sa, po latinsky | Vinič (kniž.) | SOS epoleta, Iža, Utah | Ukazovacie zámeno | Náplecník na unifor-me s hod-nosťou |  | Rumunské mesto | Plynné skupenstvo vody | |
| Fáza Mesiaca | | | | | Pôvodca diela | | | | | | Telúr | | | A podobne (skr.) | | | |
| Štátna pokladnica | | | | | 4 | Severské m. meno | | | | | Podpera | | | | | | |
|  | | | | Otília | | | | Exmetro-pola Barmy | | | | Jemná hmla | | | | | |
|  | Druh veľryby | Úhor, po nemecky | | Americium | | ŠPZ Hrad-ca Králové | | | Spona | | | | | | | | |
| Nukleové kyseliny | | 2 | Znemožňuj | | | Mačkovitá šelma | | | Obec na juhu Slovenska | | | | | | | | |
| | | | Osobné zámeno | | | | | | | | Značka automobilu | | | | | Juho-americký pštros | Radikál |
| Nemoc-ničné oddelenie | | | | 5 | | | | | | | Časť Brit. ostrovov | | | | | | |
| Rana, po česky | | | | Morský vták | | Ruské mesto | | | | | | | | Anál, po česky | | | |
| Vpili | | | | | | lón, po česky | | | | | | | |  | | | |
| | | | | | | | Miliampér | | 100 | | | | | | | | |
| | | | | | | | Predložka | | | | | | | | | | |
| Typ ruských lietadiel | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lacné energie | | | Tropické ovocie | | | | | | Posko-čenie náuky o niečom | | | | | | | | ŠPZ Ústí nad Labem |
| | | | | | | | | |  | | | | | | | | |

10 vyžrebovaných úspešných lúštitelov odmeníme výrobkom Betabronz.

Svoje odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 31.8.2007.



Walmart
15 rokov
 zdravia
 pre celú
 rodinu

ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU
 15 ROKOV
 WALMART

Emoxen GÉL 10%

Šikovne proti bolesti

V etiopatogenéze zápalových a degeneratívnych ochorení pohybového aparátu majú svoje významné miesto úrazy a preťažovanie, **následkom ktorých často vznikajú degeneratívne ochorenia**. Tieto poškodenia vznikajú následkom pravidelného dlhodobého zaťažovania pohybového aparátu nad jeho fyziologické možnosti.



Významnú skupinu patologických stavov z preťaženia predstavujú **rôzne** mikrotrhliny šliach a ich úponov (napr. tzv. tenisový lakeť).

Pri liečbe týchto stavov, ktorých spoločným menovateľom je prítomnosť zápalovej zložky a hlavnými príznakmi je bolesť a porucha funkcie, majú svoje pevné miesto nesteroidové antireumatiká (NSA),

Jedným z overených liečiv zo skupiny neselektívnych NSA je naproxén, ktorý sa používa pri akútnych a chronických zápalových, alebo degeneratívnych ochoreniach kĺbov a chrbtice. Môže sa použiť pri všetkých bolestivých stavoch mierneho až stredného stupňa. Výhodou produktu je to, že lokálne pôsobí nielen protizápalovo, ale má aj dobrý analgetický a antiflogistický účinok.

Jedným z lokálnych prípravkov s obsahom naproxénu, registrovaným v ČR, je gél Emoxen Gel 10 % (Walmart), ktorého súčasťou sú aj akcelerátory dermálnej absorpcie liečiva.

Charakteristika lieku:

Prípravok Emoxen Gel 10 % má vďaka obsahu naproxénu lokálne analgetické a protizápalové účinky. Výhodou lokálnej aplikácie naproxénu je vysoká bezpečnosť – adekvátna účinnosť pri nízkej systémovej koncentrácii. Vzhľadom ku svojmu vodnému základu a ďalším dvom zložkám - mentol a etylalkohol – má prípravok chladivé účinky. Mentol vyvoláva pocit chladu na koži, znižuje citlivosť kožných nervových zakončení a v mieste aplikácie lokálne rozširuje krvné cievy a tak prispieva ku zvýšeniu účinnosti naproxénu. Ďalšou látkou, ktorá sa v prípravku nachádza, je chloralhydrát, ktorý spôsobuje reflexnú

dilatáciu ciev a zvyšuje taktiež účinok naproxénu.

Prípravok sa používa na lokálnu liečbu akútnych a chronických foriem reumatických ochorení zápalového pôvodu, bolestivých stavov pri osteoartróze, liečbe zápalov šliach a svalových úponov. Je vhodný na liečbu poúrazových stavov, ako sú pomliaždeniny, podvrtnutia kĺbov, poranenia mäkkých častí kĺbov. Je určený na použitie pri rehabilitačnej terapii.

Dávkovanie a spôsob podania:

Na bolestivé miesto naniesť 2 - 6 krát denne asi 4 cm gélu, ľahko votrieť do pokožky. Dĺžka aplikácie je 2 - 4 týždne.

Poznámka:

Štatút prípravku: liečivý prípravok, nie je viazaný na lekársky predpis a je plne hrađený pacientom. Liek obsahuje Naproxenum. Preštudujte si príbalový leták a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Betabronz®

BiAstin™
NATURAL ASTAXANTHIN



Pre neodolateľné opálenie, ktoré vydrží!

Revolučná
novinka
v opaľovaní!



Jediný prípravok s obsahom BiAstin™

– mimoriadne silný antioxidant prispieva k ochrane pokožky pred UV žiarením!

Unikátné zloženie **Betabronzu** pomáha účinne chrániť pokožku pred slnečnými lúčmi a dodá jej neodolateľné bronzové opálenie, ktoré vydrží oveľa dlhšie.

- Zamatovo bronzová pokožka
- Dlhotrvalé opálenie
- Intenzívna ochrana pred UV žiarením
- Prevencia starnutia a vysychania pokožky
- Eliminácia tvorby pigmentových škvŕn

*Vhodné tiež pri opaľovaní
v soláriu*



Výživový doplnok



Žiadajte v lekární.

www.walmart.sk, www.klubzdravia.sk
Infolinka: 0800 191 191

Optimálny pomer aktívnych látok v každej tobolke:
BiAstin™, Lyc-O-Mato®, Beta karotén, vitamín E, vitamín C