

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMART®
...výhoda na vašej strane

Február 2014

SÚŤAŽ
s Klubom zdravia
o kúpeľné
pobyty
(viac info na str. 50)

Komfortný pohyb
s ArthroStop® Comfort

Splňte si svoj
futbalový sen
so značkou
Prostena!®

Peter Sagan

Stále sa dá posúvať vyššie!

WALMARK PODPORIL PODUJATIE VIANOCE A TRAJA KRÁLI V BOJNICKOM ZÁMKU

Zázračné Vianoce a Traja králi v zámku je podujatie, počas ktorého návštevníci objavajú v zámokových komnatách nádhorne vyzdobené vianočné stromčeky, ukážky stolovania i tradičné vianočné zvyky. Bojnický zámok sa v období Vianoc premenil na zázračný svet s príjemnou vôňou ihličia, plný trblietavých svetiel a tajomnej atmosféry očakávaných prekvapení. Minulý rok toto krásne podujatie podporila aj spoločnosť WALMARK. Svojimi známymi produktmi na podporu imunity sme potešili všetky deti, ktoré zámok navštívili v čase 6. 12. 2013 - 6. 1. 2014.



Walmart pred Vianocami potešil deti z projektov Hodiny deťom

„Veľké sny potrebujú malú pomoc“ bolo motto aktuálneho ročníka Hodiny deťom, ktorého cieľom bolo získať finančné prostriedky na podporu jedinečných a užitočných projektov pre deti zo všetkých regiónov Slovenska.

Hodina deťom je známy charitatívny projekt, ktorý už po 15. rás oslovuje verejnosť, aby svojím príspevkom do celoročnej verejnej zbierky pomohla Nadácii pre deti Slovenska získať prostriedky na projekty pre deti zdravé i choré, talentované i hendikepované v rodinách, školách, centrách voľného času, v nízkoprahových kluboch, krízových centrách i detských domovoch. A práve tieto deti z projektov potešila aj spoločnosť Walmart svojimi známymi produktmi na imunitu v období pred Vianocami.

Podporené projekty sa zameriavajú na rozvoj deskej osobnosti a tvorivosti, skvalitňovanie školského prostredia, budovanie bezpečného prostredia pre deti, ale i na intervenčné projekty zamerané na riešenie problémov detí.

Hodinu deťom je možné podporiť:

- ✓ zaslaním prázdnkej SMS na číslo 800 a darovaním hodinovej mzdy v hodnote 4 eurá kedykoľvek do 31. marca 2014;
- ✓ zriadením trvalého alebo jednorazového bankového príkazu alebo prostredníctvom on-line formulára na www.nds.sk.

Všetky podporené projekty i jednotlivé realizované aktivity si môže verejnosť pozrieť priamo v on-line aplikácii, ktorú plnia samotní grantisti v reálnom čase na

www.hodinadetom.sk
alebo www.nds.sk

Na splnenie veľkých snov stačí málo od každého z nás...

V mene detí a mladých ľudí Slovenska vám srdečne ďakujeme!



„Veľké sny potrebujú malú pomoc“

Dobrý deň,

Touto cestou vám chceme ešte raz poďakovať za darčeky a suveníry vašej spoločnosti, čím ste veľmi pomohli pri organizovaní vianočných sviatkov, čo veľmi potešilo deti.

S pozdravom

Tatiana Šopíková, Konateľ spoločnosti
Rekreačné zariadenie Javorinka, Stará Turá



Ďakujeme za finančnú pomoc.

Ď A K U J E M E

Firme
WALMARK, spol. s r.o.
za 2% dane z príjmu právnických osôb
pre TOMÁŠKA URÍKA



poďakovanie
článok na
spevniaku

poďakovanie
článok na
celé školenie

Financie sme v roku 2013 použili na špeciálnu operáciu v zahraničí, ktorá dopadla výborne.
Tomáško dokáže opäť dosťupíť na celé chodidlo a pomocou ďalšej dlhodobej rehabilitácie sa zlepšuje i celková motorika poznačená diagnózou: Detská Mozgová Obma.

Ďakujeme

Obsah



10



20



28



37

ZO ZÁKULISIA	2
LISTÁREŇ	4
NOVINKY	6
ROZHOVOR	8
Peter Sagan	
ŽIVOT V POHYBE	10
Komfort pri každom kroku	
NA SLOVÍČKO	12
Srdce ako hodinky s OmegaPrimom	
TIPY PRE VÁS	13
Prípravte sa na jar!	
O ČOM SA HOVORÍ	16
Močové cesty občas strpčia medové týždne	
PÁNI NA SLOVÍČKO	19
Je čas na kontrolu podvozku!	

ZDRAVÉ RECEPTY	20
Prečo piť šťavy?	
LIEKY	23
PRE VŠETKÝCH	27
Nepodľahnite zimnému spánku	
PRE ŽENY	28
Ako v zime rozkvitnúť do krásy	
CHUDNEME	29
Páni, to som ja!	
PREDSTAVUJEME	30
Vápnik namiesto bonboniéry	
PRE VŠETKÝCH	31
K problémom s pečeňou...	
WALMARK RADÍ	32
„Smerdľavá ruža“	
NA SLOVÍČKO	33
Zásady správneho merania krvného tlaku	

VIETE ŽE	34
ČO VÁS ZAUJÍMA	36
ROZHOVOR	38
Na hazard svoju pamäť nezneužívam	
RADÍME	40
Prestaňme na chvíľu poháňať svojho koníčka	
PRE MAMIČKY	42
Rybí tuk prospieva mozgu najmenších	
ŠTUDENTI NA SLOVÍČKO	43
Uč sa učiť efektívnejšie!	
PRE VŠETKÝCH	45
Keď útočí chrípka	
KVÍZ	47
KLUBOVÉ STRÁNKY	48

Vážení a milí priatelia,

dovoľte mi, aby som vás na začiatku nového roku čo najsrdečnejšie pozdravil a zaželel vám, aby rok 2014 bol tým, na ktorý budete v budúcnosti vždy radi spomínať.

Určite sa zhodneme na tom, že dobré zdravie je základ, od ktorého sa odvíja naša celková spokojnosť. Naše zdravie je na prvom mieste, ale často jeho význam podceňujeme a uvedomíme si to, až keď nás choroba „zatlačí“ do postele. Aby sme sa mohli tešiť z dobrého zdravia, mali by sme dbať na správnu životosprávu, ale aj aktívny pohyb. Dajme si ruku na srdce, či naše telo dostáva vo forme stravy všetko, čo potrebuje. Ak áno (veľmi malá skupina ľudí), potom už nemusíme vyhľadávať ďalšie zdroje, ak však nie, nezúfajme, práve výživové doplnky sú tu na to, aby nám pomohli nahradiť všetko to, čo naša strava nezabezpečí, ale naše telo potrebuje.

V poslednom období sa však na trhu vo veľkom objavujú rôzne výživové doplnky, ktoré síce veľmi úspešne kopírujú známe produkty a snažia sa prilákať zákazníkov svojou podozrivo nízkou cenou, ale ich zloženie je slabé a nedostačujúce – veľakrát fungujú len ako placebo a ich kvalita je veľmi poľudská. Je na nás, aby sme pri výbere výživového doplnku boli opatrní, všimli si jeho zloženie, dávkovanie, ale aj výrobcu, ktorý aspoň svojim dlhoročným pôsobením na trhu nám dáva určitú záruku kvality. Naše zdravie je prvoradé, a preto správny výber a kvalita výživového doplnku by mali byť na prvom mieste.

Naše produkty vám pomáhajú už viac ako 21 rokov, sú vyrábané za rovnako prísnych podmienok, ako sa vyrábajú lieky, a predstavujú jednu z dôležitých ciest na dosiahnutie pevného zdravia a životnej pohody. So vstupom do nového roka sme rozšírili hlavne tzv. žltý rad, čo sú produkty s typickými, výrazne žltými obalmi. Tento rad sa rozrástol o nové prípravky – Lutein 20 mg PLUS, Železo PLUS a Céčko v príchuťi MIX vo väčšej 100 tbl. forme. Vzhľadom na obdobie, v ktorom sa nachádzame, dávam do pozornosti produkty, ktoré vám pomôžu prekonať prvé príznaky chrípky či kašľa, udržať si imunitu v dobrej kondícii či prekonať blížiacu sa jarú únavu.

Na stránkach nášho klubového časopisu nájdete aj zaujímavé informácie týkajúce sa starostlivosti o zdravie, rozhovory so zaujímavými osobnosťami a odborníkmi, osvedčené tipy na zdravý životný štýl. Opäť sme pre vás pripravili aj celý rad súťaží, v ktorých môžete vyhrať zaujímavé ceny.

Prajem vám veľa šťastia nielen v súťažiach, ale predovšetkým v každodennom živote, a verím, že k vášmu pevnému zdraviu a celkovej spokojnosti prispievajú aj prípravky od Walmarku.



Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti Walmark



Dobry deň,

chcela by som sa s Vami podeliť o svoju skúsenosť s Magnesium B6. Čakáme druhé bábätko a počas tehotenstva som sa cítila strašne unavená, mala som svalové kŕče v lýtkach. Keď som sa zdôverila svojmu lekárovi, tak mi odporučil užívať Magnesium. Vtedy som si prvýkrát kúpila Magnesium B6 a po pár dňoch sa moje problémy skončili. Rozhodla som sa, že nebudem nič riskovať a budem ho užívať až do konca tehotenstva. Keďže sa cítim oveľa lepšie, bolestivé kŕče prešli, mám i viac energie.

Prajem Vám všetko dobré a zostávam verná Vašej značke :)

S pozdravom

Dominika, Banská Bystrica

Dobry deň,

rada by som opísala svoje výborné skúsenosti s produktmi od Walmarku.

Prednádnom som bola chorá a musela som brať antibiotiká. Keďže dopredu som vedela, že užívanie antibiotík nerobí dobre môjmu žalúdku a spôsobuje mi tráviace problémy, hneď som siahla po výrobku od Walmarku Lactobacily Forte s fruktooligosacharidmi. Produkt som užívala počas choroby, aj 2 týždne po dobratí antibiotík a cítila som sa výborne. Žiadne žalúdočné problémy sa nedostavili a trávil som dokonca omnoho lepšie ako predtým.

Druhý výživový doplnok, ktorý sa mi dobre osvedčil pri mojich častejších zápaloch močových ciest, je Hliva ustricová PLUS. Keďže mám oslabený imunitný systém, najmä v chladnejších mesiacoch v jeseni a v zime, beriem vtedy Hlivu hlavne preventívne. Pri jej užívaní som zaznamenala zvýšenú odolnosť proti chorobám a pri preventívnej prehliadke u lekára ma milo prekvapilo aj zníženie cholesterolu. Výrobok obsahuje aj vlákninu, ktorá pôsobí pozitívne na môj žalúdok a aj zápal močových ciest sa mi tohto roku vyhlil.

Na produkty značky Walmark nedám dopustiť a vrelo ich odporúčam každému.

S pozdravom

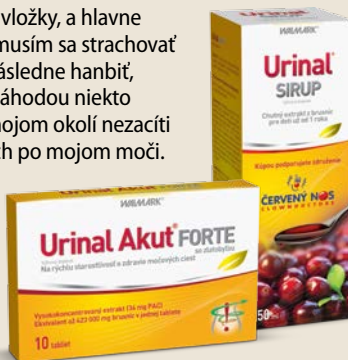
Gabika, Šarišské Jastrabie

Prajem krásny deň!

Na výzvu vo Vašom skvelom časopise Klub zdravia sa rada podelím o dva produkty, ktoré nemôžu chýbať v mojej lekárničke. Už od mlada trpím ťažkou formou psoriázy, ktorá mi po 40-ke napadla aj kĺby. Cytostatické prípravky, predpisované reumatológom, som úplne neznášala, mala som veľké ťažkosti so žalúdkom, pečenu a krvinkami. Asi pred tromi rokmi som objavila v lekárni ArthroStop® RAPID, ktorý som využívala v troch dávkach. Už po prvom využívaní som cítila zlepšenie v podobe rýchlejšieho ranného rozhýbania sa, kĺby som nemala také opuchnuté a hlavne ma po roku prestali tak bolieť. Som veľmi šťastná, že zásluhou tohto Vášho prípravku ešte ako 55-ročná nemusím používať barle.



A druhým prípravkom, ktorý mi asi po pol roku užívania tiež veľmi pomohol, je Urinal Akut® FORTE a Urinal® SIRUP. Tiež si tieto prípravky kupujem, keďže mi to peňaženka dovolí. Ale poviem si : „Nefajčím, nepijem ... takže moje zdravie mi za to stojí!“ Pretože po 50-ke, v nastupujúcom klimakteriu, som začala pociťovať veľmi nepríjemný únik moču. Pani doktorka-urologička mi povedala, že už-úž je to na operáciu, ale ja som radšej zašla do lekárne a nakúpila si tieto Vaše zázračné prípravky. Verte mi, vôbec neľutujem, veľmi, veľmi mi pomohli, už nemusím nosiť ani vložky, a hlavne nemusím sa strachovať a následne hanbiť, či náhodou niekto v mojom okolí nezacíti pach po mojom moči.



Prajem veľa zdravia, šťastia, lásky a sil pri tvorbe Vášho časopisu, super Vašej web stránky a hlavne pri predaji tak zázračných produktov, ktoré nám starším pacientom pomáhajú žiť a ešte byť na tomto svete trochu užitoční a nápomocní.

Vďačná

Božena S., Dubnica nad Váhom



Dobry deň,

chcem sa s Vami podeliť o moju skúsenosť s Mega- céčkom.

Asi ako každý, aj ja som hlavne v zime a na jar náchylná na prechladnutie. Preto som na odporúčenie kamarátky vyskúšala Mega- céčko. Bola som prekvapená, ako dobre zabralo, chrípku som nedostala a z nachladnutia som sa dostala za dva dni, mohla som bez problémov chodiť do práce.

Ďakujem Vám, Klaudia z Prievidze.



Dobry deň,

posielame Vám fotografiu mojej sestričky Melisky, ktorá vyhrala produkt Hliva ustricová pre deti. Veľmi pekne Vám za ňu ďakujeme. Skúsenosť máme takú, že Meliska je o dosť odolnejšia proti chrípkam, z čoho sa veľmi tešíme. Aspoň môže navštevovať škôlku pravidelnejšie. A posielame Vám fotografiu s Meliskou, vianočnými darčekom, vianočným stromčekom a, samozrejme, vianočnou atmosférou :-).

Ďakujeme pekne a prajeme príjemný zvyšok dňa.

S pozdravom (písateľka) Ľubomíra





Pekný deň prajem,

Chcem vám napísať svoju skúsenosť s užívaním výrobku Urinal.

Moje problémy sa začali približne pred 8 rokmi. Začala som mávať silné zápal močových ciest, ktoré sa opakovali aj niekoľkokrát za rok. Antibiotiká mi vôbec nepomáhali, a ak áno, tak iba počas ich samotného užívania. Keď už sa moje problémy zhoršili natoľko, že som počas 2,5 mesiacov, využívala 5 druhov antibiotík, a môj stav to veľmi zhoršilo, rozhodla som sa, keďže chodím aj k imuno-alerologičke, že skúsím poprosiť o radu ju. Tá mi nasadila imunologickú liečbu, a odporučila mi začať užívať aj prípravky s obsahom brusníc. V lekárni mi odporučili Urinal. Začala som ho užívať najskôr v zvýšenej miere, taktiež aj Urinal Akut, urologické čaje. Keď sa mi postupne zdravotný stav zlepšoval, prešla som na klasické denne užívanie. Počas obdobia, keď som mala časté zápal močových ciest, mi taktiež zistili cysty na obličkách, kameň. No po dlhšom užívaní Urinalu, pití urologických čajov, mi cysty, aj kameň zmizli. Nebol vôbec potrebný operačný zákrok. Ja Urinal užívam už 6 rokov, neprestala som ani v tehotenstve, a musím zaklopať, ale problémy sa mi už nevrátili. Mám 3-ročného synčeka, ktorému od jeho 1. roka dávam preventívne, v tomto chladnom období, Urinal sirup. Určite zostaneme Urinalu verní ešte dlho. A nielen Urinalu :)

S pozdravom
Martina J.



Dobry deň!

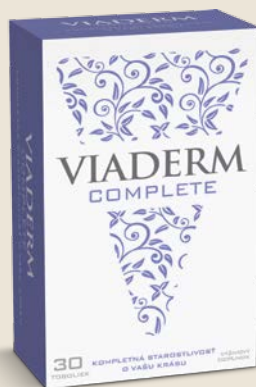
S Vašimi výrobkami Walmark má celá naša rodina bohaté skúsenosti s výbornými výsledkami. Všetci užívame Vaše produkty, ktoré nám veľmi pomáhajú. Sme vďační za Vaše zázračné tablety. No za najväčší zázrak z Vašich produktov, ktoré som doteraz vyskúšala ja, považujem VIADERM COMPLETE. Dlhšiu dobu som trpela vypadávaním vlasov. Moje vlasy boli slabé, jemné, nekvalitné...čoraz viac mi vypadávali. Po každom česaní ostal smutný dôkaz na hrebeni - množstvo vypadnutých vlasov. Nie raz som si poplakala.

V zlom stave som nemala len vlasy, ale aj nechty, ktoré dovtedy boli pevné a nelámavé. Jednoducho boli kvalitné. No zrazu sa mi začali lámať, každý necht som mala rozštiepený. No hrôza! Vyskúšala som rôzne rady, nápady, ale nič nezabralo. Tak som pochopila, že to musím riešiť vnútorne. Vzala som Váš časopis Klub zdravia do rúk a listovala som. A zrazu z časopisu na mňa žmurkol Váš zázračný produkt.. Váš (Môj) VIADERM COMPLETE. Doslova som počula, ako mi hovorí: „Kúp si ma, ja ti pomôžem dosiahnuť krásne vlasy, nechty a aj pleť.“ No odolajte takejto ponuke! Ešte v ten deň som zabehla do lekárne. Kúpila som si hneď veľké balenie 60 tabletové, keďže odporúčate dlhodobé užívanie. A tiež to vychádza finančne výhodnejšie.

Asi po troch týždňoch som začala veriť na zázraky. A to vďaka Vašemu výrobku VIADERM COMPLETE. Moje vlasy boli každým dňom pevnejšie. Hrebeň si už nenechával moje vlasy pre seba, ostávali na hlave, nevypadávali mi. A nechty? Tie zrazu zasa boli také ako v minulosti - pevné a krásne. Skvelý pocit. Tešila som sa ako malé dieťa z novej hračky, ktorú našlo pod vianočným stromčekom. Mala som predčasné Vianoce v letnom období. Vianoce spojené s krásnym zázrakom.

Ďakujem Vám za výborné výrobky, ktoré pomáhajú a robia radosť nielen Vám, ale aj nám, Vaším verným zákazníkom.

Prajem Vám veľa úspechov a zdravia.



Vďaka spoločnosti Walmark

som s manželom prežila úžasný víkendový pobyt v kúpeľoch APHRODITE Rajecké Teplice. Super sme si oddýchli a užili si vstup do vodného a saunového sveta. Kúpele určite odporúčim známym a rada sa tam určite ešte vrátim.

S pozdravom
Anna, Levoča



Dobry deň,

vďaka vašej súťaži s ArthroStopom som vyhrala pobyt v kúpeľoch Rajecké Teplice.

Som šťastná, že ste ma vyžrebovali. Bolo to vynikajúce, absolútna jednota vo výsledkom.

Spolu s manželom a dcérou som si vychutnala každú sekundu pobytu.

Všetci máme vďaka Vám na čo spomínať, popripade veriť, že to nebolo posledný raz, lebo budem súťažiť určite aj nabudúce.

Ešte raz veľmi pekne ďakujem.

S pozdravom
Ingrid Pečnerová



Pošlite nám
do 30.4.2014 Vašu
skúsenosť s týmto
produktom a Vašu fotografiu
s ním a získajte darček!
e-mailová adresa:
klubzdravia@walmart.sk



Produkt Železo PLUS

obsahuje na trhu v tejto kategórii najvyššie množstvo Železa. A navyše v organickej forme, ktorá sa veľmi dobre vstrebáva do ľudského organizmu. Vstrebateľnosť podporuje aj vitamín C, ktorý, ako je všeobecne známe, podporuje vstrebávanie železa. Okrem samotného železa a vitamínu C obsahuje produkt ďalšie dôležité vitamíny, minerálne a prírodné látky pre celkové zdravie človeka - vitamín E, vitamín B12, kyselinu listovú, zinok, horčík a selén, čím by sme ho pokojne mohli zaradiť aj medzi multivitamíny. Železo PLUS je jedinečný produkt pre jedinečných ľudí.



Staňte sa železnou lady

Anémia, málokrvnosť znamená nedostatok červených krviniek a charakterizuje ju aj pokles hladiny červeného krvného farbiva - hemoglobínu.

Vzniká z rozličných príčin, ale najčastejšie z nedostatku železa.

Málokrvnosť sa prejavuje celkovou slabosťou a únavnosťou, bledosťou kože a slizníc, pri ťažších formách dochádza k letargii, človek trpí búšením srdca, závratmi, chvením, predráždenosťou, má studené ruky, nohy, krehké a lámavé nechty, vyhladený bolestivý jazyk a podobne.

Najčastejšou príčinou málokrvnosti, ktorá sa vyskytuje predovšetkým u dospievajúcich dievčat a žien v produktívnom veku (z dôvodu krvných strát počas menštruácie), je nedostatok železa. Zvýšené nároky na potrebu železa má aj organizmus adolescentov, ktorí prudko rastú, alebo tehotných žien. U mužov býva anémia z nedostatku železa vzácnejšia. Podľa dostupných údajov má tento druh anémie 60 percent

tehotných a 30 percent menštruujúcich žien, 30 percent adolescentov, ale len 5 percent mužov.

Anémia z nedostatku železa vzniká následkom nevyváženej stravy (s nedostatočným obsahom železa) alebo chronických krvných strát (stačí 5 ml denne pri krvácajúcich hemoroidoch, žalúdočnom vrede, silnom a dlhom menštruačnom krvácaní, krvácajúcom polype či nádore hrubého čreva).

V prípravku Železo PLUS sa nachádza vysoký obsah železa vo forme organickej soli, fumarátu železnatého, čo je najlepšie sa vstrebávajúca forma železa. Obsahuje aj spomínaný vitamín C, ktorý vstrebávanie železa podporuje, kyselinu listovú

a B12, ktoré majú pozitívny vplyv na správnu krvotvorbu. Okrem „céčka“ sú dôležité aj antioxidanty, ako vitamín E, selén a zinok. Väčšina konkurenčných prípravkov na trhu obsahuje nešpecifikovanú formu železa, nižšie množstvá účinných látok, resp. niektoré ich vôbec neobsahujú a majú vyššiu cenu za dennú dávku.

Kto potrebuje Železo PLUS

- ženy so silným menštruačným krvácaním
- tehotné ženy
- dospievajúci
- vegáni
- športovci
- darcovia krvi

Aj očiam je v zime chladno

Chladné počasie, vietor a mráz vysušujú naše oči a dráždia ich. Nemali by sme to podceňovať, tvrdí MUDr. Peter Žiak, PhD., z očného centra UVEA Mediklinik v Martine.



Ochrana zraku teda nie je dôležitá iba počas horúcich, slnečných letných dní. V lete sme si už automaticky zvykli nosiť slnečné okuliare s UV filtrom a chrániť sa tak pred neviditeľným ultrafialovým žiarením. Počas zimnej turistiky či lyžovačiek to ešte také bežné nie je.

UV žiarenie poškodzuje zrak najmä na vysoko položených lyžiarskych svahoch. Jeho sila stúpa s nadmorskou výškou, odrazom od snehu a výškou slnka. „Vplyvom UV žiarenia sa môže rohovka oka značne poškodiť a nepriaznivé vplyvy počasia môžu viesť až k zápalu očných spojiviek,“ hovorí doktor Žiak.

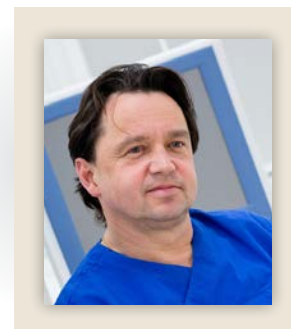
Ľudia poznajú malígnu kožný melanóm, ale len málo ich vie, že zhubný melanóm oka nie je až taký zriedkavý. Je to najčastejší vnútroočný

nádor, ktorý ročne v SR diagnostikujú 60 novým pacientom, a je zákerný v tom, že rýchlo metastázuje do pečene. Najviac postihuje plavovlasých ľudí s modrými očami. Jestvuje dokonca podozrenie, že aj na degeneráciu makuly, žltej škvrny v oku, má negatívny vplyv „oxidačný stres“ spôsobený UV žiarením. Je známe, že táto diagnóza spôsobuje

Až 80% informácií získava človek prostredníctvom zraku. Je to najdôležitejší zmysel človeka, ktorý by sme si mali chrániť viac ako čokoľvek iné. Produkt Lutein PLUS obsahuje látku prospešné samotnému oku a prispievajú tak k jeho zdraviu. Navyše, Lutein PLUS obsahuje až 20mg luteinu, čo je najvyššie množstvo na trhu v kategórii.

postupnú stratu centrálného videnia a prevenciou je najmä užívanie antioxidantov, omega-3 mastných kyselín a karotenoidov ako luteín a zeaxantín.

V chladných zimných mesiacoch sa možno častejšie stretnúť so syndrómom suchého oka, ktorý je typický nepríjemným pálením, svrbením i rozostreným videním. „Vplyvom nepriaznivého počasia a nedostatočnej ochrany očí môže dôjsť k výraznému zníženiu produkcie slz. Oči často trpia nedostatkom olejovej zložky, takže slzy sa v oku udržia len veľmi krátku dobu. Rýchlym a efektívnym riešením môžu byť špeciálne očné kvapky s potrebným obsahom vitamínov a látok pre stabilitu slzného filmu, známe ako umelé slzy,“ vysvetľuje MUDr. Jaroslav Nikel z UVEA Mediklinik.



MUDr. Peter Žiak, PhD., z očného centra UVEA Mediklinik v Martine.



Odporúčania pre zdravý zrak v zime

1. Na jazdovkách používajte okuliare - chránia pred UV žiarením, ostrým vetrom aj zraneniami.
2. Dodržiavajte pitný režim a v interiéri počas vykurovacej sezóny používajte zvlhčovač vzduchu.
3. Počas zimných dní sa skoro stmieva, nenamáhajte si oči pri slabom svetle, rozsvieťte si.
4. Nezabúdajte žmurkať, najmä pri počítači! Žmurkanie zvlhčuje naše oči.
5. Nezabúdajte, že aj oči potrebujú výživu.





Hoci už dvakrát mal blízko k tomu, aby sa stal najlepším slovenským športovcom, vyšlo to až do tretice. Za rok 2013. Nevšedný talent slovenského športu, famózný cyklista, ktorého kvality pozná už celkom dokonale celý športový svet, rodák zo Žiliny – Peter Sagan. Za sebou má už štvrtú sezónu v najlepšom svetovom pelotóne, viac ako dva roky brázdí po svetových cestách ako líder. Najprv tímu Liquigas, v poslednej sezóne v zelenom drese americko-talianskeho zoskupenia Cannondale. Okrem trofeje pre najlepšieho slovenského športovca sa stal v sezóne 2013 aj majiteľom dvadsiatich dvoch víťazstiev, čo v elitnom svetovom pelotóne nedokázal nikto napodobniť.

Po úspešnom súťažnom roku sme sa s ním porozprávali najmä o cyklistike, športe, v ktorom už vo svojich 23 rokoch výnimočne preslávil naše Slovensko.

Mám aj ďalšie ciele, stále sa dá posúvať vyššie!

❖ **V posledných rokoch na Slovensku niet vari človeka, ktorý by nevedel, kto je Peter Sagan. Vďaka svojim úspechom, najmä na Tour de France, ste pritiahli nielen k televíznym obrazovkám, ale aj na bicykel u nás na Slovensku desaťtisíce obdivovateľov a cyklistických nadšencov. Ako vnímate túto skutočnosť?**

„Je to fajn, keď sa cyklistika stáva z roka na rok u nás populárnejšou, tak ako napríklad v Taliansku, Francúzsku alebo iných krajinách. Ak k tomu prispeli aj moje úspechy, potom ma to môže len tešiť a mám z toho určite radosť. Cyklistika je krásny, ale ťažký šport...“

❖ **Už sa usilovne pripravujete na sezónu 2014, ale ak by ste sa mali vrátiť k tej predchádzajúcej, čo považujete za svoje najvýraznejšie úspechy v nej?**

„Mal som ju rozdelenú na také tri periódy. Tou prvou bola jar s vrcholmi na jarných klasikách. Veľmi som chcel vyhrať najvýznamnejšie talianske jednodňové preteky Miláno - San Remo a potom najprestížnejšiu jarnú klasiku v Belgicku – Okolo Flámska. V oboch som skončil druhý. Svoj cieľ som splnil najmä na trati Gent – Wevelgem, na pretekoch, ktoré sú tiež súčasťou Svetového kalendára UCI, ale predsa len z hľadiska popularity im čosi k spomínaným dvom chýba. Druhú časť súťažného roka 2013 som orientoval najmä na úspešnú

obhajobu zeleného trička na Tour de France, čo mi vyšlo. Pridal som aj jedno etapové víťazstvo. No a v závere sezóny som sa sústredil na dosiahnutie dobrého výsledku na majstrovstvách sveta v Toskánsku. Hoci som veľmi chcel bojovať o medailu, napokon som skončil šiesty, čo bol tiež pre mňa veľmi dobrý výsledok.“

❖ **Vo Florencii to bolo v dlho v nevlúdnom počasí najlepšie umiestnenie slovenského cyklistu na MS v elitnej kategórii vôbec. V sezóne vám však určite všetko nevyšlo podľa predstáv...**

„Už som spomínal, že som veľmi chcel vyhrať klasiky Miláno – San Remo a Okolo Flámska. Ale aspoň mám pred sebou ďalšie ciele do budúcnosti. Stále je čo zlepšovať. Stále sa ešte dá posúvať vyššie. Samozrejme, človek chce byť stále len úspešný, mňa veľmi nezaujímajú druhé a tretie miesta, hoci niektorí by ich brali všetkými desiatimi. Ja som líder tímu a chcem sa kolegom z tímu, ktorí mi na trati pomáhajú odvdakať len víťazstvami!“

❖ **Byť úspešný v športe znamená aj nárast popularity. Zákonite prichádza výraznejší mediálny tlak. Vyrovnáte sa s ním bez problémov? Aj na Tour de France?**

„Celkom nie, to musím priznať. Ak chcem byť úspešný, potrebujem sa zodpovedne pripraviť,

ale tiež si dobre oddýchnuť, mať čistú hlavu. Počas pretekov je človek od rána do večera vyťažovaný a ak do toho vstúpia ešte aj siahodlhé rozhovory s médiami, stáva sa to ešte zložitejšie. Na jednej strane chápem, že médiá žijú z úspechov športovcov, že je to ich práca, na druhej strane sa čudujem, ak médiá často nerešpektujú súkromie športovcov. Tour de France je jeden veľký kolotoč, tam sa s etapami často spája ešte aj dlhé cestovanie na štart i z cieľa do hotela. Navyše v mixzóne hovoríte prakticky všetkým to isté...“

❖ **Takže na Tour de France máte čas počas dňa rozdelený doslova na minúty?**

„Áno. Je to trojtýždňový kolotoč, ktorý uberá aj veľa psychických síl. Na nič okrem cyklistiky nie je naozaj čas. Navyše, svoje si vyžaduje aj regenerácia, lebo počas troch týždňov sú len dva dni odpočinku. A po etape, ktorá meria povedzme dvesto kilometrov, v rámci ktorých musíte zdolať tri – štyri, a často aj viac ťažkých kopcov, sa naozaj treba dobre vyspať a načerpať sily na ďalší rovnaký deň.“

❖ **Dá sa medzi pretekmi aj oddychovať, alebo treba denne trénovať na ďalšie podujatie?**

„Po dlhšej sérii prichádza na rad krátky oddych, ale to len tak dva – tri dni. Potom treba opäť naplno začať trénovať, aby z nôh nevykypeli všetky sily, ktoré človek v rámci prípravy

nazbieral. Čas na dlhší oddych prichádza naozaj až po sezóne.“

❖ **Začiatku vašej prípravy na blížiaci sa štart novej sezóny predchádzala predsa len viac ako trojtýždňová dovolenka, ktorá bola s výnimkou dvoch – troch exhibícií celkom bez bicykla. Kde ste teda po úspešnej sezóne 2013 oddychovali?**

„Najprv sme boli s bratom na pár dní v Austrálii u kamaráta, u ktorého sme boli aj vlni. Potom sme spolu s bratom i kamarátmi zo Žiliny odcestovali do Ázie. Boli sme v Kambodži, Malajzii a v Thajske, užívali sme si teplo, more, krmili sme opice a slony, ale boli sme si pozrieli aj mnohé zaujímavé pamiatky. Ubehlo to ako voda, sotva som sa spamätal a cestovali sme domov, lebo sa naozaj priblížil začiatok prípravy na novú sezónu.“

❖ **Kolko kilometrov ste počas uplynulej sezóny odkrútili v sedle svojho bicykla?**

„Presne to spočítané nemám, ale špičkoví cyklisti najazdia v jednom súťažnom roku asi tridsaťtisíc kilometrov.“

❖ **Mali ste čas počas sezóny venovať sa aspoň na chvíľu aj iným športom?**

„Venujem sa cyklistike, takže v sezóne niet na nič iné čas. Samozrejme, ak sa predsa len naskytne nejaká chvíľa, rád si tie okamihy spestrím. V rámci prípravy na novú sezónu beháme

po svojich, ale aj na bežkách, posilňujeme...“

❖ **V sezóne vás ostro sledovali nielen cyklistickí priaznivci a vaši fanúšikovia, ale určite aj anti-dopingoví komisári. Máte spočítané koľko takých kontrol v sezóne absolvujete?**

„Neevidujem si to. Počas pretekov je to často, určite po každom víťazstve, ale aj inokedy, viackrát ma navštívili komisári aj v rámci mimosúťažných odberov. Je toho veľa, ale ja mám čisté svedomie a ničoho sa nemusím obávať.“

❖ **Začínali ste v Cyklistickom spolku Žilina. Spomínali ste na svoje prvé tréningové kilometre? Stretávate sa so svojimi nasledovníkmi, talentmi žilinskej cyklistiky, aj keď váš program je určite vzácny?**

„Ak je čas, zavítam medzi nich. Ale je toho čoraz menej, s tými, s ktorými som jazdil v Žiline v mládežníckych kategóriách, sa stretávam častejšie...“

❖ **Určite sa rád vraciate domov, k rodine, medzi priateľov...**

„To je samozrejmé, počas sezóny, ale aj v prestávke medzi dvoma sezónami sú tieto chvíle pre mňa veľmi vzácne a vždy sa na ne veľmi teším. Najmä počas Vianoc sa to znásobuje.“

❖ **Pre mnohých športovcov je vrcholom olympiáda. Platí to aj v cyklistike? Ako spomínate na svoj štart v Londýne?**

„Aj cyklisti bojujú o olympijské medaily raz za štyri roky, ale rovnakú cenu ako olympijská medaila má aj úspech na Tour de France. V Londýne som bol zo Slovákov sám a na všetko som sám nestačil. Vsadil som na „britskú“ kartu, predpokladal som, že budú diktovať taktiku od štartu až do cieľa. Nevyšlo to. Škoda. Ale čaká ma asi ešte viac olympiád.“

❖ **A čo Peter Sagan a fanyanky? Je ich veľa? Dá sa to zvládnuť?**

„Určite ich mám veľa. Páčia sa mi nielen pekné, ale aj inteligentné dievčatá. V súčasnosti je však pre mňa prioritná len a len cyklistika...“



❖ **V posledných mesiacoch menil Peter Sagan často frizúru, ale aj imidž tváre. Dôvod?**

„Sestra Danka je kadernička a čosi vždy spolu vymyslíme. Čo bude najbližšie, neviem. Ale rád sa nechám prekvapiť.“

❖ **Peter Sagan sa stal najlepším slovenským športovcom**

uplynulého roka, ale na vyhodnotenie do Bratislavy nepricestoval. Hoci v pozdrave, ktorý pripravil na túto udalosť sľúbil, že nabudúce – ak vyhrá – určite pricestuje, mnohým v bratislavskom Slovenskom národnom divadle na sklonku roka 2013, tesne pred Vianocami predsa len chýbal. Naozaj sa nedalo?

„Deň pred vyhlásením nám končilo sústredenie v Taliasku, potom ma ešte čakali dva dni nabití rôznymi mítingami a stretnutiami so sponzormi, domov som sa vrátil až deň pred Štedrým večerom. Boli to stretnutia, na ktorých som ako líder tímu Cannondale nemožno chýbať.“

❖ **Na tradičnom vyhlasovaní najlepšieho cyklistu roka ste sa však už objavili so svojou novou priateľkou Katkou z Dolného Kubína, o ktorej ste nič hovoriť nechceli. Za to ste sa však nechali počuť.**

„Hoci sa mi darí, že každá nasledujúca sezóna je lepšia ako tá predchádzajúca, stále mám čo zlepšovať. Mojm predsvzatím do nového roka 2014 je, aby som bol nielen zdravý, lebo to je to najdôležitejšie, ale aby som viacero druhých miest z roku 2013 premenil na víťazstvá. Mám pred sebou dosť výziev a teším sa...“

❖ **Vyslovil však ešte jednu zaujímavú túžbu do nového roka.**

„Chcel by som mať konečne viac času na seba. Byť lídrom – to je veľké množstvo povinností, stretnutí a často sa s tímom na pretekoch ani nestretnem na večeri, lebo mi vedenie tímu pripravuje stretnutia, ktoré musím absolvovať. Potreboval by som sa viac venovať sám sebe, potrebujem to ako soľ.“

❖ **Pre nevedný slovenský cyklistický talent to bude určite zaujímavý rok, svojich priaznivcov však určite nepotešil Peter Sagan správou, ktorá vyšla tiež z jeho úst.**

„Neustále cestovanie mi vezme veľa času. Preto som si kúpil byt v Monaku, kam presťahujem svoje prechodné bydlisko. Často som medzi pretekmi na hoteloch a tiež nemá zmysel pricestovať do Žiliny na dva dni a zasa letieť na iné preteky. Navyše v Monaku sú v prípravnom období lepšie podmienky na tréning, všimol som si zaujímavé trasy na tréning a teším sa, že tým aspoň čiastočne získam čas pre seba. Do Žiliny, samozrejme, prídem, keď budem mať dlhšiu pretekársku prestávku...“

Komfort

Stav pohybového aparátu má zásadný vplyv na našu celkovú fyzickú aktivitu i duševnú pohodu. Bohužiaľ, menšie či väčšie ťažkosti s kĺbmi neobídu za život takmer nikoho z nás. Práve preto je však dôležité vedieť, čo všetko môžeme sami pre svoje kĺby urobiť, aby sme si zabezpečili až do neskorého veku dobrú **pohyblivosť bez obmedzení a bolesti**.

❖ Prvé príznaky

Beh, chôdza, podanie ruky... Pohyb je prirodzenou súčasťou každodenného života. Bez kĺbov by sme neurobili jediný krok, ani žiadny iný pohyb. S pribúdajúcimi rokmi sa však kĺby opotrebovávajú, pričom **prvé príznaky ich poškodenia sa môžu prejavovať už po štyridsiatke**. Pri röntgenovom vyšetrení sú na kostiach zjavné okrajové výrastky, regenerácia chrupkovitého tkaniva sa znižuje, dochádza k úbytku chrupavky, objavujú sa praskliny, a to hlavne v záťažovej zóne. Kĺb postupne stráca svoju mechanicko-elastickú funkciu, dostavuje sa pocit rannej stuhnutosti kĺbu, pridružujú sa bolesti a zhoršuje sa pohyblivosť. S pribúdajúcim vekom sa problémy znásobujú.

❖ Ako sa brániť

Napriek tomu, že **zmeny v kĺboch sú prirodzeným prejavom starnutia organizmu, ich intenzitu môžeme do značnej miery ovplyvniť sami**.

A aké sú možnosti? Kĺby potrebujú predovšetkým **pravidelný primeraný pohyb**, najčastejšie sa odporúča jazda na bicykli či rotopéde, plávanie, cvičenie v bazéne a prechádzky. Na dobrý stav kĺbov má zásadný vplyv aj redukcia nadváhy. Vedeli ste napríklad, že pokles hmotnosti iba o 5 kg znižuje pravdepodobnosť vzniku artrózy kolenných kĺbov o 50 %?

Dôležité je aj snažiť sa **predchádzať úrazom kĺbov**, a pokiaľ k nim už dôjde, venovať dostatočný čas a pozornosť ich úplnému doliečeniu. Jedným zo zásadných aspektov, ktoré ovplyvňujú stav pohybového ústrojenstva, je aj **pestrá strava**. Tá by mala obsahovať predovšetkým primerané množstvo kvalitných bielkovín (najmä rastlinných), dostatok vitamínov a minerálnych látok. Medzi tie najvýznamnejšie patria nenasýtené mastné kyseliny typu omega-3, vápnik, horčík a stopové prvky, ako je mangán či meď, dôležitý je aj vitamín C. Optimálny stav kĺbov pomáha podporiť aj špeciálna **kĺbová výživa**.

❖ Správny výber

Kvalitné viacložkové výživové doplnky, známe pod spoločným názvom kĺbová výživa, dodajú pohybovému systému potrebné látky a prispievajú k starostlivosti o kĺbovú chrupavku a ďalšie spojivové tkanivá – kosti, šlachy, väziva. Podstatné je však vybrať si v záplave kĺbových prípravkov ten správny. A akými požiadavkami by ste sa mali pri výbere kĺbovej výživy riadiť? Predovšetkým **treba sledovať údaje o zložení prípravku**, ktoré výrobca uvádza na etikete. **Zvlášť sa zamerajte na tieto účinné látky: N-acetylglukozamín (NAG), kolagén II. typu a vitamín C.**

pri každom kroku

Dôležité je dostatočné množstvo N-acetylglukozamínu

Jedným z problémov všetkých preparátov kĺbovej výživy je, že dávka glukozamínu musí byť skutočne vysoká. Preto je väčšina tabliet veľká, ťažko prehľadatelná.

Výhoda novinky ArthroStop® Comfort je, že vďaka novej technológii je N-acetylglukozamín v potrebnom množstve obsiahnutý v tablete, ktorú netreba prehŕtať celú a ani zapíjať, stačí ju len rozpustiť v ústach.

Obsahuje kolagén



Kolagén typu II v prirodzenej forme trojitej závitnice

Prečo ArthroStop® Comfort?

Pre výnimočný komfort užívania:



Stačí rozpustiť v ústach
netreba zapíjať



Teraz
len 2 tablety
denne

Môžete užívať
kdekoľvek a kedykoľvek
ako vám to vyhovuje

Prečo ArthroStop® Comfort?

Expert na kĺby vám prináša unikátne zloženie:



N-acetylglukozamín je zdroj stavebných zložiek kĺbovej chrupavky a ďalších spojivových tkanív - kostí, šliach a väzív.

Kolagén typu II je základnou štruktúrnou zložkou kĺbovej chrupavky. V tomto prípravku je použitý kolagén vo svojej prirodzenej forme trojitej závitnice.

Vitámín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii chrupaviek a kostí.

Komu je prípravok predovšetkým určený

- ❖ ľuďom fyzicky pracujúcim
- ❖ aktívnym aj rekreačným športovcom
- ❖ osobám s nadváhou
- ❖ mladším aj starším ľuďom, ktorí sa chcú o svoj pohybový aparát aktívne starať

Viete, že



Osteoartróza

sa začína vyskytovať najprv bez akýchkoľvek ťažkostí v 2. alebo 3. dekáde života. Takmer všetci ľudia okolo štyridsiatky majú už určité patologické zmeny na nosných kĺboch, aj keď len málo z nich pociťuje bolesť, a nakoniec postihuje prakticky všetky osoby nad 70 rokov.

Prejavy osteoartrózy:

- ❖ bolesť kĺbu s trhaním pri pohybe,
- ❖ väzba na zmeny počasia,
- ❖ ranná stuhnutosť kĺbu, ktorá sa s pohybom stráca (tzv. štartovacie bolesti),
- ❖ bolesť v pokoji a na pohmat.

ArthroStop® Comfort

sa odporúča na podporu všetkých kĺbov – kolenných a bedrových, kĺbov rúk a chrbtice.



Srdce ako hodinky s OmegaPrimom

Omega aj Prim sú známe značky hodinek. Ak chcete, aby aj vaše srdce šliapalo ako hodinky, začnite včas s prevenciou. Inak vám to tento najvytrvalejší sval v tele veľmi rýchlo zrúta. Tik-tak.

Koniec života je určený veľmi jasne. Posledným srdcovým úderom. Kedy sa však život začína? Prvý sťah srdca sa objavuje už 18. deň od počatia, počas tretieho týždňa tehotnosti! Vtedy tvorí srdce len 0,5 promile hmotnosti. Srdce sa od tohto 18. dňa tehotnosti až do konca života nezastaví. Nepozná prázdniny, dovolenku ani náhradné voľno. Oficiálne je neunaviteľné. Ak sa oň dobre staráme.

Už čínski lekári boli výborní pulzológovia, ktorí vedeli, že pulz na zápästí im veľa napovie o prognóze človeka. Ak sa doteraz medzi rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení zaraďoval vysoký krvný tlak, hladina cholesterolu a cukru v krvi, nadváha či obezita a fajčenie, čoraz častejšie sa zdôrazňuje aj význam srdcovej frekvencie, čiže rýchlosti, akou náš vytrvalý sval v hrudi bije.

Je známe, že trénovaní ľudia majú v pokoji podstatne pomalšiu srdcovú frekvenciu v porovnaní s bežnou vzorkou populácie. Zrýchlený pulz skracuje život. Posledné štúdie dokazujú, že nie 70 úderov srdca za minútu je optimálna srdcová frekvencia. Ak chcete dlho žiť, mal by byť váš pokojový pulz okolo 50 – 60 úderov.

Ako sa dá teda docieľiť pomalšia frekvencia srdca? Najosvedčenejším a najspolahlivejším spôsobom je pravidelná fyzická aktivita vytrvalostného charakteru. Kritériom efektivity je mierne potenie. „Pravidelná fyzická aktivita predlžuje život s nepochybným príspevom spomalenia srdcovej frekvencie v pokoji,“ tvrdí prof. MUDr. Viliam Bada vo svojej publikácii Námahová angina pectoris. „Veľmi vhodná je chôdza do schodov alebo do kopca, pretože sa tak významným spôsobom

posilňujú ohýbače kolena umiestnené na zadnej strane stehna. Ak má už niekto poškodené zhyby dolných končatín, veľký pokrok v odľahčení kĺbov prinieslo tzv. severské prechádzanie (nordic walking), pri ktorom sa rytmicky používajú palice podobné lyžiarskym. Výborným doplnením chôdze je v zime beh na lyžiach a po celý rok plávanie spolu s chodením po dne bazéna, pri ktorom sa odľahčujú kĺby a masírujú svaly.“



Pošlite nám do 30.4.2014 Vašu skúsenosť s týmto produktom a Vašu fotografiu s ním a získajte darček!
e-mailová adresa: klubzdravia@walmart.sk



OmegaPrim®

- optimálna kombinácia omega-3, koenzýmu Q10 a selénu pre zdravie srdca
- obsahuje tuk z morských rýb bohatý na omega-3 nenasýtené masťné kyseliny EPA a DHA
- Q10 sa nachádza v každej bunke tela a je nevyhnutný pre tvorbu energie, jedna z najvyšších koncentrácií je v srdci
- selén prispieva k ochrane buniek pred poškodením voľnými radikálmi

Vedci si už dávnejšie všimli pozoruhodný nepomer. Dĺžka života medzi jednotlivými živočíšnymi druhmi kolíše viac ako 40-násobne. Avšak počet úderov srdca za život je medzi jednotlivými druhmi nápadne konštantný. Srdcová frekvencia galapágskej korytnačky je 7 úderov za minútu. Priemerná dĺžka jej života je 177 rokov. Oproti tomu potkan s pulzom 240 úderov srdca za minútu sa doživa len 5 rokov. Nejde o nič iné, len o porovnávaciu biológiu.

Iba od nás závisí, či sa chceme viac priblížiť ku korytnačke alebo potkanovi. Ak by sa človeku podarilo spomaliť srdcovú frekvenciu zo 70 na 60 úderov srdca za minútu v pokoji, podľa niektorých výpočtov by to teoreticky znamenalo predpokladané predĺženie života z 80 rokov na vyše 93 rokov. Sekundová ručička na hodinách musí svoje tempo dodržať, pretože čas sa spomaliť nedá. Srdcový pulz však áno.

Pripravte sa na jar!

Dostať sa po zime do formy je výzva, ktorú sa oplatí zvládnuť, pretože potom si naplno užijete jar, leto aj jeseň.

Nasledujúce výživové doplnky splnenie tejto výzvy uľahčia!

Poslite nám do 30.4.2014 Vašu skúsenosť s týmito produktami a Vašu fotografiu s nimi a **získajte darček!**
e-mailová adresa: klubzdravia@walmart.sk



Oblíbené produkty v limitovaných akciových baleniach



Selezin ACE

unikátna kombinácia antioxidantov, selénu, zinku, vitamínu C a vitamínu E chráni bunky tela pred voľnými radikálmi a pomáha podporovať imunitný systém. Všetky zložky tohto výživového doplnku pochádzajú z organických zdrojov a okrem dobrej kondície organizmu prispievajú aj k zachovaniu zdravých vlasov, nechtovej pokožky. **Cenovo výhodné balenie teraz obsahuje +33% navyše ZADARMO Selezinu ACE.**



Alicin

výťažok z cesnaku rozpustený v prírodnom sójovom oleji. Je to silný antioxidant, ktorý navyše prispieva k správnej funkcii imunitného systému. **Cenovo zvýhodnené balenie +25% ZADARMO navyše** nie je náhodné – dva mesiace užívania Alicínu je čas, ktorý potrebuje organizmus na dobré zotavenie sa po zime.



Chróm FORTE

koncentrovaný základný stopový prvok prispieva k správnej látkovej premene a pomáha udržiavať normálnu hladinu glukózy v krvi. Je vhodný aj pre diabetikov. **Teraz v akcii +20% navyše ZADARMO.**



Žeňšen kórejský

už po stáročia známy bojovník za fyzickú aj duševnú vitalitu prispieva aj k správnejmu fungovaniu imunitného systému, podporuje pamäť aj erekciu. Je ideálny pri pocitoch vyčerpania, slabosti, únavy a pri strate koncentrácie. **Cenovo výhodné balenie teraz navyše obsahuje +20% ZADARMO.**



Vitamín A 6000 I.U.

tobolky obsahujú jedinečnú aktívnu formu vitamínu A – retinol, ktorý sa inak nachádza iba v potravinách živočíšneho pôvodu. Okrem toho, že prispieva k správnejmu videniu a dobrému zraku, pomáha podporovať aj imunitný systém a prispieva k udržaniu železa v tele. Je vhodným výživovým doplnkom, pokiaľ je vo vašom jedálničku menej mäsa alebo potravín, ktoré pochádzajú od a zo zvierat. **Len teraz v limitovanej akcii +33% navyše ZADARMO.**



Bardejovské Kúpele ležia na severovýchode Slovenska v Nízkyh Beskydách, medzi Čergovom a Ondavskou vrchovinou, v blízkosti historicky významného stredovekého mesta Bardejov. Výskyt liečivých minerálnych vôd v tichom malebnom prostredí prevažne ihličnatých lesov podmienil vznik a rozvoj malebného kúpeľného mesta.



Oáza zdravia a oddychu ...

Prvá zmienka o Bardejovských Kúpeľoch je z roku 1247, keď uhorský kráľ Béla IV. daroval územie dnešných kúpeľov aj s prameňmi mestu Bardejov. V 15. storočí sa začali používať na pravidelnú kúpeľnú liečbu. Bola to cisárovná Mária Terézia, ktorá sa v 18. storočí veľkou mierou pričinila o rozvoj kúpeľníctva v Bardejove. Dobrá povest prenikla na dvory významných európskych panovníkov. Túto „oázu zdravia a oddychu“ navštívilo veľa významných osobností histórie – Mária Lujza - manželka cisára Napoleóna v roku 1809, ruský cár Alexander I. v roku 1821, **cisárovná Alžbeta - manželka Františka Jozefa I., známa ako Sisi**, ktorá sa liečila v kúpeľoch v roku 1895, a mnoho iných významných šľachticov.

Hlavným bohatstvom Bardejovských Kúpeľov sú vzácne prírodné liečivé zdroje. Svojím zložením patria medzi najvýznamnejšie v Európe. Prírodné liečivé minerálne vody, ktoré tu vyvierajú, sú kvalifikované ako hydrouhličitanové, chloridosodné, železnaté, studené, hypotonické so zvýšeným obsahom kyseliny boritej. Všetky minerálne pramene sú zavedené do krytej temperovanej kolonády, kde sa využívajú na vnútornú balneoterapiu formou pitných kúr. Na pitné kúry sa využívajú liečivé pramene, a to: Hlavný, Lekársky, Kolonádny, Klára, Alžbeta, Napoleon, Herkules a Anna. Voda sa pije trikrát denne, zvyčajne pred jedlom. Množstvo a dobu určí ošetrojúci lekár.

Bardejovské Kúpele ponúkajú okrem liečby aj pestrý kultúrno – spoločenský

Bardejovské kúpele ponúkajú najširšie indikačné zameranie spomedzi slovenských kúpeľov

- ✓ Onkologické choroby
- ✓ Choroby obehového ústrojenstva
- ✓ Choroby tráviaceho ústrojenstva
- ✓ Choroby z poruchy látkovej premeny
- ✓ Netuberkulózne choroby dýchacích ciest
- ✓ Nervové ochorenia
- ✓ Choroby pohybového ústrojenstva
- ✓ Choroby obličiek a močových ciest
- ✓ Ženské choroby
- ✓ Choroby z povolania

život. Bohatú tradíciu majú koncerty v rámci Medzinárodného hudobného leta, ale aj koncerty klasickej hudby počas roka vo veľkolepej sále hotela Astória.

V areáli kúpeľov sa nachádza **SKANZEN – múzeum ľudovej architektúry**, národopisná expozícia Šarišského múzea, knižnica, kino, stredisko obchodu a služieb, pošta. Počas roka sa pravidelne organizujú výstavy kvetov, plastík, fotografií, obrazov, sôch, rôzne prednášky, semináre, sympóziá, besedy a iné.

Pre športovcov je v lete k dispozícii letné kúpalisko s vyhrievanou vodou, minigolf, tenisové kurty, športové ihriská, požičovňa bicyklov a nordic walking palíc, bežecké trate, na milovníkov prírody čaká 35 km upravených označených turistických chodníkov a tzv. kyslíková dráha.

V zime sú k dispozícii bežecké terény, krytý bazén, stolný tenis, biliard a iné. Celoročne je možné využívať služby **WELLNESS SPA v liečebnom dome Ozón**, ktoré sa skladá z bazénovej a saunovej časti. Jeho súčasťou je aj fitness. V areáli Bardejovských Kúpeľov sa nachádza bowling bar a SQUASH v Kúpeľnom dome. Možnosť vybrať si zo širokej ponuky procedúr na voľný predaj. Novinkou je krytá tenisová hala.



Balón v bruchu vyfučí vďaka pohybu

Dusík, vodík, oxid uhličitý, metán a dokonca kyslík – takto je namiešaná zmes plynov, ktorú obsahujú naše črevá. Vzhľadom na to, že tieto plyny majú aj rôzne zvukové a zápachové „sfarbenie“, ich vypúšťanie sa v spoločnosti považuje za faux pas.

Poznáte ten známy východniarsky vtip? „Pani, vy ste perla!“ „Ja ne pérla, to stolička vérzla!“ Na trapas spojený s nechceným prdnutím alebo grgnutím by si zo svojho života určite spomenul takmer každý. Je to bežná a fyziologická záležitosť, avšak tolerujú ju jedine v Číne alebo v niektorých pre nás exotických kultúrach, kde sa odgrgnutie po jedle považuje dokonca za prejav pochvaly. Hosťovi jednoducho chutilo.

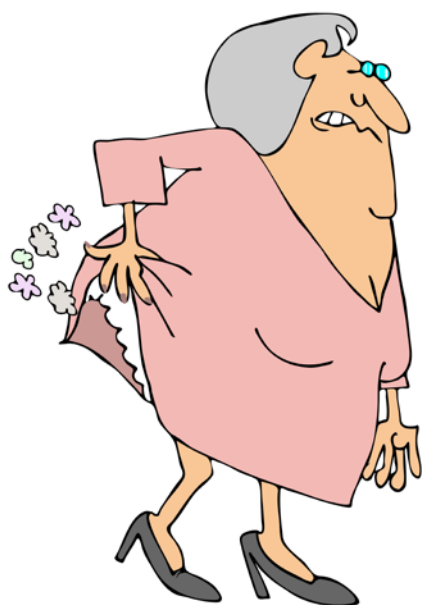
U nás dávame vedome odgrgnúť jedine dočiatka, pretože obyčajne pijú veľmi hltavo a do bruška sa im dostane vzduch, ktorý musí von. Inak sa im plyny nahromadia v črevách a hrozí detská kolika. Každému sa však stalo, že po prirýchlom vypití sýteného nápoja mu bublinky zo žalúdka vyšli doslova nosom, keďže sa grgnutie zo slušnosti snažil zastaviť. V prípade grgnutia ide o plyny, ktoré sa nahromadili v žalúdku a potrebujú sa rýchlo dostať von.

Z prehltnutého vzduchu pri jedle, z neutralizácie žalúdočnej kyseliny v zásaditom prostredí a z kvasnej aktivity črevných baktérií vznikajú aj intestinálne plyny. Bežne si v bruchu nosíme jeden až dva litre črevných plynov. Viac či menej nenápadne ich vypúšťame aj dvanásťkrát denne, dokonca aj v spánku sa v našich črevách vyprodukuje približne 100 ml plynov za hodinu.

Plynatosť, flatulencia, meteorizmus – to sú názvy, akými sa označuje nadmerná tvorba plynov v črevách. O patologickom meteorizme možno hovoriť, ak je počet únikov plynu viac ako 25 za deň v priebehu dvoch týždňov. „Nadmerný meteorizmus je niekedy veľmi nepríjemný. Môže súvisieť s funkčnými poruchami v tráviacom trakte, vzniká pri nedokonalom trávení, pri ochoreniach pankreasu, žlčových ciest či žlčníka,“ tvrdí gastroenterológ MUDr. Miloš Bubán. „Pri problémoch tohto druhu odporúčam najmä dostatočný

príjem probiotík a pohyb. Najlepšie sú prirodzené probiotiká z nepasterizovanej bryndze, z jogurtov, kyslého mlieka. Pohyb je dôležitý, aby nezleniveli črevá. V nemocnici vieme, že keď si pacient ľahne na lôžko, treba mu ultrazvukové vyšetrenie urobiť do troch dní, neskôr má väčšiu plynatosť a na obrazovke už toho veľa neuvidíme. Aj to dokazuje, že pri nadmernom meteorizme treba zvýšiť svoju pohybovú aktivitu.“

Sú prípady nafukovania, kde môžu pomôcť tzv. deflatenciá, čiže prípravky proti plynatosti. Upravujú prostredie v tenkom a hrubom čreve, odstraňujú napätie, ktoré vzniklo na základe plynatosti. Patria sem silikóny ako simetikón, ktorý znižuje povrchové napätie plynových bubliniek v črevnej náplni. Z čreva sa nevstrebáva do krvného obehu a vylučuje sa stolicou. Je to účinná a bezpečná liečivá látka, ktorá sa používa už viac ako 50 rokov a obsahujú ju dokonca prípravky určené dočiatám.



Degasin

- ❖ extra silný proti nadúvaniu a plynatosti
- ❖ je účinný a bezpečný
- ❖ bez vedľajších účinkov
- ❖ stačí iba 1 kapsula po každom hlavnom jedle



Močové cesty

občas strpčia medové týždne

Infekcie močových ciest možno prenášať aj pohlavným stykom. Súvisí to s anatómiou. Ženy majú v porovnaní s mužmi krátku močovú rúru, navyše hneď pod vstupom do nej je pošva a konečník. Pri partnerských radovánkach sa baktérie od vstupu do konečníka môžu dostať k ústiu močovej rúry a odtiaľ do mechúra.



Na Srí Lanke má nevesta, ktorá už prišla o panenstvo, po absolvovaní medových týždňov ešte jednu svadobnú hostinu – už v červených šatách. Či sa po tomto období u mladých žien zvýši počet zápalov močových ciest, srílanské zdravotné štatistiky nehovoria.

Cystitíde (zápal močového mechúra), ktorá by mohla mať súvis s erotickými radovánkami, sa ľudovo hovorí aj choroba medových týždňov (honeymoon cystitis). Spúšťačom tohto ochorenia je viac, ale sexuálna aktivita, keď dochádza k mechanickému dráždeniu močovej rúry, patrí k veľmi častým aj v prípade stáleho partnera.

V prípade podozrenia, že opakovaný zápal močových ciest súvisí s pohlavným stykom, je vhodné vyšetriť aj sexuálneho partnera. Zápal močovej rúry a mechúra približne v 80 % prípadov spôsobuje črevná baktéria *Escherichia coli*, skrátene E-coli, ktorá žije v hrubom čreve. Až pri oslabení obranných mechanizmov preniká z čreva a konečníka cez močovú rúru do močového mechúra, kde sa

začne množiť. V horších prípadoch sa dostáva cez močovody aj do horných močových ciest (obličiek), to už je situácia, keď pacientku treba hospitalizovať a nasadiť jej antibiotiká v infúziách.

Infekcie močových ciest sa prejavujú častým nutkaním na močenie, pálením či rezaním pri močení (najmä pri domočovani), v moči môže byť viditeľná krv, v prípade zápalu horných močových ciest horúčka a celková schvätenosť. Postihnutá žena trpí bolesťami v podbrušku, dokonca v krížoch. Niekedy sa vyskytuje len neurčitá bolesť v podbrušku a záleží na žene, či zájde za gynekológom alebo urológom. Pomôže aj praktický lekár, ktorý dá vyšetriť moč.



Jedinečnosť výživového doplnku Urinal Akut® FORTE:

- ❖ 423-tisíc mg brusníc v jednej tablete,
- ❖ jedinečná patentovaná technológia spracovania brusníc zaručuje kvalitu a obsah účinných látok,
- ❖ účinkuje už od prvého dňa,
- ❖ obsahuje len bezpečné prírodné látky bez nežiaducich účinkov,
- ❖ zabraňuje uchyteniu baktérií na stenách močovej rúry a mechúra
- ❖ je možné užívať spoločne s antibiotikami.



Pošlite nám do 30.4. 2014 svoju skúsenosť s produktom a získajte DARČEK!
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Pošlite nám do 30.4.2014
zábavné foto s textom ku
produktom WALMARK
a získajte
DARČEK!
e-mail: fitubzdravia@walmart.sk



Prvá
„cikstory“ trojročného
Maxa z Bratislavy na toalete:
„Nabudúce radšej
postojacky!“

Chutná starostlivosť
o zdravie močových
ciest aj pre deti už
od 1 roka



Prevenčia spočíva v tomto prípade v dôslednej hygiene pred pohlavným stykom a vo vymočení sa po sexe. Nie všetci urológovia súhlasia s tým, že je to účinný spôsob, ale predpokladá sa, že takto sa nežiaduce baktérie odplavia od ústia močovej rúry. Tým, ktorí obľubujú rizikovejšie sexuálne praktiky, sa odporúča dodržať zásadné hygienické pravidlá – po análnom sexe sa odspodu osprchovať. Niektorým ženám s opakujúcimi sa problémami tohto druhu môže pomôcť aj pravidelná výmena tenkých slipových vložiek v nohavičkách. Pri častých infekciách je niekedy nevyhnutné dokonca zmeniť spôsob antikoncepcie (vybrať vnútoromaternicové teliesko).

Preveniou sú aj kvalitné brusnicové preparáty, pretože tieto červené trpkasté plody obsahujú kyselinu chinolovú (jej syntetické deriváty sa používajú ako antibiotikum pri liečbe močových ciest - chinolóny). Mechanizmus účinku brusnic spočíva v znížení schopnosti baktérií prichytiť sa na výstelku močovej rúry a časté pitie a následne močenie ich doslova „spláchnú“.

TIP



**GINO
PARADISE
BEŠEŇOVÁ**

**8 + 1 vecí, ktoré musíte zažiť
s GINO PARADISE Bešeňová**

1. Nakuknite do vodného raja prostredníctvom virtuálnej prehliadky

Objavte a preskúmajte areál GINO Paradise Bešeňová z pohľadia vášho kresla. Viac na www.ginoparadise.sk.

2. Strávte celý deň v župane

Strávili ste už niekedy celý deň v župane? V GINO Paradise môžete chodiť v župane po celom areáli neobmedzene.

3. Vychutnajte si bazény s unikátnou termálnou vodou

Termálna voda vyvierá z hĺbky 1987 m s teplotou 60,5 °C. Účinky termálnej vody si plnými dúškami vychutnáte v 7 bazénoch.

4. Užite si dokonalý relax v exkluzívnom Wellness & Spa

Pripravený je pre vás čarovný svet vôní, farieb a príjemných zvukov hudby a životodarnej vody.

5. Ochutnajte špeciality v reštauráciách Kolchury a Babu

Po relaxe si určite pochutíte na špecialitách slovenskej a svetovej kuchyne v reštauráciách Kolchury a Babu.

6. Zašantite si s deťmi

S vašimi deťmi si môžete zašantiť na 6 toboganoch a trojdráhovej šmykáčke či divokej rieke. Počas letných mesiacov určite neunikne vašej pozornosti bohatý animačný program.

7. Načerpajte energiu v Relax centre

Chýbajúcu energiu doplníte v relax centre, ktoré tvorí: fitness centrum s množstvom posilňovacích zariadení, ďalej klasické, športové, relaxačné masáže a odpočívareň, solárium, kompletne ošetrovanie rúk a nôh, a pre dokonalý pôžitok sú k dispozícii aj rašelinové zábaly.

8. Uvoľnite sa vo Whirpoole pod hviezdami

Uvoľnite sa pri celotelovej masáži priamo pod hviezdami. Takáto masáž zlepšuje krvný obeh, tlmí bolesti a behom niekoľkých minút uvoľní vaše unavené svaly po fyzickej alebo psychickej záťaži.

Adrenalin z jazdy a morské vlny

Nová adrenalinová zóna, kde sa nachádza jedinečný bazén s vlnobitím, tobogánová veža s výškou viac ako 30 m. Vyskúšajte najdlhší tobogán na Slovensku, alebo si zmerajte sily v rýchlosti so svojim súperom a cítte sa ako jazdec F1. Pre najmenších návštevníkov čaká nový detský bazén s hradom, vodnými delami, tobogánmi a šmykáčkami. Nenechajte si ujsť skvelé novinky a sledujte ich na www.ginoparadise.sk



Objednajte si v termíne

od 15. 2.2014 do 31.3 2014 akýkoľvek pobyt v GINO PARADISE Bešeňová na minimálne 2 noci na info@ginoparadise.sk, označte objednávku heslom „Urinal“ a získate k pobytu produkt Urinal Akut FORTE 20 tbl. v hodnote 16,60 € **ZADARMO.**



Máte prostatický vek?

Je čas na kontrolu podvozku!

Väčšina mužov si dáva pravidelne kontrolovať svoje auto. Starajú sa o to, aby ich výkonný motor bol dlho funkčný s minimálnou potrebou náhradných súčiastok. Keď môžu chodiť na technickú kontrolu so svojim štvornohým miláčikom, prečo ich tak málo zaujíma, čo sa skrýva pod ich vlastnou kapotou?

Jeden vtipný zdravotný manuál pre mužov, ktorý vydala írsky Liga proti rakovine, prirovnáva pľúca mužov ku vzduchovému filtru v automobile, kožu ku karosérii, spaľovanie a výfuk predstavujú trávenie a hrubé črevo, guľôčkové ložiská azda netreba špecifikovať. Prostata je karburátor. Aj ten sa stáva „chybovým“ najmä od určitého veku, ktorý sa nazýva sympaticky: „prostatický“. Vtedy sa začína vo zvýšenej miere hlásiť onen karburátor - v aute zariadenie, kde sa zmiešava palivo, vzduch a olej, v tele „zariadenie“, ktoré produkuje tekutinu chrániacu spermie, aby mohli „neohrozene“ putovať do matrice. Karburátor je mužského rodu, ale prostata ženského, veď po päťdesiatke je to aj poriadne otravná žľaza, ktorej niektorí chlapi namiesto prostata hovoria „sprostá tá“...

❖ Súčasť manželského trojuholníka

Ochorenia prostaty patria medzi najčastejšie urologické ťažkosti, pričom až 80 %

prípádov tvorí nezhubné zväčšenie prostaty známe aj ako benígna prostatická hyperplázia. Najviac novodiagnostikovaných pacientov patrí do vekovej skupiny 50-60 rokov. Pred dvoma rokmi sa na toto ochorenie na Slovensku liečilo vyše 70-tisíc mužov. Z dôvodov, ktoré ešte stále nie sú dostatočne preskúmané, sa prostata začína od určitého veku zväčšovať, čím vyvíja tlak na močovú rúru, ktorú obkolesuje. To spôsobuje problém nielen s močením, ale často aj s erekciou. Tá ženská prostata sa vlastne takto stáva súčasťou manželského trojuholníka!

A to nie je všetko! „Toaletný panáčik“ otravuje nielen chlapa, ale aj jeho ženu, pretože koho by už nezobudilo časté nočné vstávanie či nedžentlmenské odbiehanie k pisoáru počas romantickej večere v reštaurácii? Aj ženy trápi mužská prostata! Je to poriadne otravná milienka! Dusí motor muža ako upchatý karburátor!

❖ Neváhajte s návštevou v „uroservise“

Vo všeobecnosti platí, že každý muž nad 50 rokov by mal chodiť pravidelne na „kontrolu podvozku“ k urológovi. A s návštevou v „uroservise“ už vôbec netreba otáľať, ak sa objavia príznaky v podobe ťažkého či bolestivého močenia, častých návštev toalety (aj počas noci), pocitu, že močový mechúr nie je po vymočení celkom prázdny, bolesti alebo tlaku v oblasti panvy, potreby pri močení tlačiť, náhleho, nečakaného nutkania na močenie a podobne. Príznaky zväčšovania prostaty môžu byť rovnaké ako príznaky karcinómu prostaty a je vždy lepšie zísť z kratšej cesty, nie?

Odborný mechanik v bielom plášti môže predpísať isté pohonné látky, ktoré udržia „motor v chode“. Ak ešte nie sú potrebné také, ktoré sa dajú kúpiť len na písomné odporúčanie na špecializovaných pumpách, muž s problematickým podvozkom si na začiatku problémov alebo pri ich predchádzaní vie pomôcť aj sám. Kúpou štandardných autodoplnkov. Stačí doplniť hladiny niektorých látok v motore do potrebnej výšky rysky. Aby nebolo potrebné chybný karburátor vybrať. To by bol už zbytočne veľký zásah do motora.



Doplňte si potrebné hladiny týchto látok:

Saw palmetto + Príhľava dvojdómá + Zinok = Prostenal® FORTE

Tieto látky treba doplniť do výšky rysky na odmernej nádobe:

Saw palmetto.....320 mg
Príhľava dvojdómá240 mg
Zinok..... 10 mg

Tak to odporúčajú deväti z desiatich uromechanikov.



Pošlite nám do 30.4. 2014 svoju skúsenosť s produktom a získajte DARČEK!
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Odkedy mám tú prostatu, tak mi všetko trvá akosi dlhšie....:-)



Pošlite nám do 30.4.2014 zábavné foto s textom ku produktom WALMARK a získajte DARČEK!
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

FOTO: Ivan Fulajtár

Splňte si svoj futbalový sen so značkou Prostenal®

a zažite atmosféru zápasu Premiere league v Londýne!

V termíne od 1. februára 2014 do 15. marca 2014 si kúpte akékoľvek produkty značky Prostenal®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite do 15.3.2014 v označenej obálke „SPLNENÝ FUTBALOVÝ SEN S PROSTENALOM“ na adresu:

Klub zdravia Walmart
P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

Futbalový víkend získajú traja najvernejší, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov za dané obdobie. Výhercovia budú kontaktovaní po 15. marci 2014. Súťaž je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia Walmart a EANY poslané do súťaže o „SPLNENÝ FUTBALOVÝ SEN S PROSTENALOM“ budú automaticky započítané a zamenené za Walmart koruny!



SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Meno:	Priezvisko:		
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Ulica:	Mesto:	PSČ:	Telefón:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
e-mail:	Podpis:		
<input type="text"/>	<input type="text"/>		

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:
Klub zdravia Walmart, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.

Súhlas: Podľa zákona č.122/2013 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanici 22 v Žiline (ďalej len „Walmart“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Súhlas udeľujem na spracovanie osobných údajov za účelom zasielania propagačných marketingových materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

WALMARK®

www.prostenal.sk ♦ infolinka 0800 191 191

Prečo piť šťavy?

Chcete vedieť tajný recept Gwyneth Paltrow a Mirandy Kerr na krásnu pleť? Alebo tajomstvo dokonalých kriviek Salmy Hayek? Podľa ich vlastných slov za tým nie je žiaden krém proti vráskam ani zázračná diéta. Odpoveď je oveľa jednoduchšia – zelený džús! Je plný vitamínov, minerálov, obsahuje menej cukru ako jeho ovocné varianty. Zelené džúsy sú jednoducho novou hviezdou džúsového menu.

❖ Prečo práve džús?

Mixovanie zelených potravín, ako sú napríklad kel, špenát a mangold, má pozoruhodne pozitívne účinky na naše zdravie – od detoxikácie nášho tela cez posilňovanie kostí až po zlepšovanie pleti. A najlepšou formou prijímania týchto potravín je práve džús – vstrebávanie živín je takto pre telo najjednoduchšie.

❖ Zabudnite na kávu

Namiesto rannej kávy si po prebudení pripravte zelený džús a uvidíte, ako vás nakopne do nového dňa. Keď raz zakúsíte pozitívny efekt tohto nápoja, už sa ho nebudete chcieť vzdať. Salmu Hayek tieto nápoje tak nadchli, že sa stala spoluzakladateľkou džúsovej spoločnosti Coolercleanse.

❖ Kritické hlasy minulosti

Pravdepodobne najväčší boom zažil odšťavovač v roku 2000. Vtedy to bola trendy

súčasť kuchyne a džúsy z ovocia a zeleniny sa tešili veľkej obľube. Ale vlna kritiky nenechala na seba dlho čakať. Najviac kritizovaný bol fakt, že odstraňovaním dužiny a šupky z ovocia a zeleniny sa ochudobňujeme o vlákninu, ktorá je potrebná pre pocit sýtosti a napomáha správne trávenie.

❖ Zelené džúsy sú budúcnosť

Problém ovocných džúsov je, že organizmus dostáva veľa fruktózy – pohár čerstvého džúsu tak poskytuje telu rýchly prísun energie a kalórií. Riešením sú zelené džúsy, pretože sú pripravované zo zeleniny a nedodávajú telu také množstvo sladkého. Navyše, organizmus obohatíte o cenné živiny. Zelená zložka pomáha znížiť glykemický index, a tak spomaľuje uvoľňovanie energie.

❖ Bomba pre vaše zdravie

Veľa expertov na zdravú výživu tvrdí, že na udržanie si zdravia je dôležité zachovávanie prevažne zásaditého prostredia v organizme. Jeden z najjednoduchších spôsobov dosiahnutia tejto hladiny je práve zelená zelenina, ktorá navyše obsahuje aj veľkú dávku vitamínov a minerálov.

Malý tip

Namiesto vitamínových doplnkov skúste zelené džúsy. Pridanou hodnotou je, že zelené džúsy vám pomôžu predchádzať podvečernému a večernému vyjedaniu. Vďaka bohatému obsahu živín nemá totiž vaše telo pocit, že by mu niečo chýbalo.



❖ Pre začiatok

Ak je pre vás „džúsovanie“ novinkou, v pohode začnite s ovocnými džúsami a k zeleninovým sa prepracujete postupne. Užitočný tip je robiť džúsy z plodov, ktoré vám „moc neberú“ – budete prekvapení, ale v tekutom stave zvyknú chutiť lepšie. Ak sa vám džús zdá horký, skúste doň pridať jablko. To dokáže stiahnuť horkú chuť. Prekvapivo chutné džúsy sú aj zo zeleru, z cvikly, uhorkiek a zo sladkých zemiakov.

❖ Vychutnajte si benefity

Pitie džúsov je vhodné nielen vtedy, keď nestíhate svoj jedálny lístok postaviť na piatich jedlách denne. Je aj veľmi vhodným doplnkom počas dňa, keď ste v strese, alebo sa cítite pod psa. Ak po džúse siahate, pretože naň máte chuť alebo pre jeho bohaté nutričné hodnoty, spravte si ho kedykoľvek. Výborným pomocníkom je aj po prehrýrenej noci.

5 krokov začiatočníka

Dôvodov, prečo urobiť zmenu a začať so šťavami, je mnoho. ktorý z nich je tým najsilnejším, necháme už na vás. Vieme, že začiatky nie sú jednoduché, tu je pár tipov, ako si to ulahčiť pred tým, ako sa odšťavovanie stane neoddeliteľnou súčasťou vášho života.

1 Snažte sa nechávať odšťavovač na kuchynskej linke. Ak ho máte na očiach, budete ho používať častejšie.

2 Ak ste okamžite neprepadli chuti výlučne zelených štiav, nevadí. Na začiatok pridávajte viac sladších surovín, ako jablko, hruška či mrkva. Experimentujte s pomerom ovocie – zelenina, kým si nenájdete lahodnú kombináciu.

3 Pre extra dávku telu prospešných látok pridajte lyžicu oleja. Mandľový, kokosový či konopný ozvláštnia váš pohár zdravia aj výnimočnou chuťou.

4 V chřipkovom období sa nebojte do odšťavovača vhodit aj štedrú porciu zázvoru a citróna.

5 Ak sa obávate čistenia, vyberte si model, ktorý sa hodí k vášmu aktívnemu životnému štýlu. Mnoho odšťavovačov má separátnu nádobu na drvinu, čo urýchľuje čistenie. Pozorne si naštudujte, ktoré časti môžu ísť do umývačky riadu a ktoré nie.

*Vymeňte kávu
za čerstvú šťavu
a doprajte si extra
porciu energie.*



Neviete sa dočkať, kedy objavíte benefity zelených štiav? Toto sú naše obľúbené recepty. Nech sa páči.

Raňajkový džús

Skúste začať deň s touto vitamínovou bombou.

Suroviny:

1/2 avokáda
2 jablká
1/2 uhorky
1 hrst špenátu
1/2 citróna

Postup: Odšťavte jablká, uhorky, špenát a citrón. Pridajte k očistenému a odkostkovanému avokádu a rozmixujte.

Radikálna očista

Kel vám poskytne vitamíny C, A a K. Uhorka je kamarátka krásnej pleti a bonusom je citrón na odkyslenie tela.

Suroviny:

1 uhorka
2 jablká
1 citrón
2 hrste kelových listov
1 malá hrst petržlenovej vňate
1 malá lyžička prášku z mladého jačmeňa

Postup: Nakrájajte suroviny na kúsky a prežehnajte ich cez odšťavovač. Na konci primiešajte zelený jačmeň a desiatový koktail je hotový.

Shrekova sila

Bohatý na omega-3 s tropickou chuťou. Ideálna desiata aj pre deti.

Suroviny:

200 ml kokosového mlieka
50 g figovej dužiny
15 g chia alebo konopných semienok
15 g kokosového oleja
10 g prášku mladého jačmeňa
6 kociek ľadu

Postup: Všetko spolu zmixujte a podávajte

Sana Juicer EUJ-707 by Omega

Absolútna novinka pre milovníkov „fresh“ džúsov

Vaše telo v podstate pracuje ako odšťavovač, tak prečo mu to neulahčiť?

Odbremeňte ho od trávenia a dodajte mu živiny v tekutej forme. S horizontálnym závitovým odšťavovačom

Sana Juicer by Omega EUJ-707 to ide veľmi jednoducho. Je vybavený kvalitným motorom, ktorý má iba 70 otáčok za minútu. Tento šetrný spôsob spracovania surovín zaisťuje, že nedochádza k strate vitamínov, minerálov a enzýmov, ako je to pri vysokorychlostných odšťavovačoch. Sana využíva na odšťavovanie dvojfázové sitko, ktoré zaručuje maximálnu výťažnosť. Dokáže spracovať všetky bežné druhy ovocia a zeleniny, ale aj problematické suroviny, ako sú ríbezle, ananás alebo stopkový zeler. Odšťavovač je vyrobený z BPA free materiálov, ktoré oproti iným plastom nemajú negatívne účinky na fungovanie imunitného systému človeka. Medzi ďalšie



hrubého sitka ľahko odšťavíte mäkké ovocie a zeleninu s lepšími výsledkami. Zátka na zatlačenie

prednosti odšťavovača patria vysoká výťažnosť šťavy s kvalitne vylisovanou vlákninou, veľký plniaci otvor, voliteľné hrubé sitko, sklenená nádoba na šťavu, nerezová nádoba na drvinu, nadčasový dizajn, stabilizačné podložky a tichý chod.

Prednosti sú v detailoch

Sana Juicer by Omega EUJ-707 nie je iba odšťavovač. Jednoduchou výmenou sitka na odšťavenie za homogenizačné puzdro možno prístroj využiť na výrobu niekoľkých druhov cestovín, mletie kávy, prípravu orechového masla, detskej výživy, zmrzliny, sorbetu a iných zdravých pokrmov, ktoré si skoro obľúbite nielen vy, ale aj vaše deti.

Veľký plniaci otvor bol až dosiaľ hlavnou prednosťou vertikálnych odšťavovačov. Sana Juicer by Omega EUJ-707 zmenil históriu. Teraz môžete využiť rovnakú veľkosť plniaceho otvoru so zachovaním všetkých výhod horizontálnych odšťavovačov. Navyše, ďalšie príslušenstvo k odšťavovaču Sana bude už čoskoro v našej ponuke – v súčasnej dobe prebieha výroba nového lisu na olej.

Sana Juicer by Omega EUJ-707 je prvý horizontálny závitový odšťavovač, ktorý má k dispozícii voliteľné hrubé sitko. S použitím



Napište nám, prečo práve vy by ste potrebovali takýto odšťavovač, alebo ako by ste ho využili. 3 najlepšie príbehy odmeníme novým odšťavovačom Sana Juicer EUJ-707 by Omega od spoločnosti EUJUICERS.SK, s.r.o.

Svoje príbehy označené heslom „Sana Juicer“ posielajte na sk@eujuicers.com alebo píšite priamo na facebook stránku <https://www.facebook.com/eujuicersSK> najneskôr do 31.3.2014



Bolesť hrdla

Infekcie dýchacích ciest patria medzi najčastejšie ochorenia, ktoré sa šíria v zimnom období. 90-95 % týchto akútnych infekcií vyvolávajú vírusy. Len v prípade 5-10 % všetkých infekcií dýchacieho traktu je prvotným vyvolávateľom baktéria.

Infekcie dýchacích ciest môžeme rozdeliť na základe viacerých hľadísk - podľa miesta postihnutia, podľa druhu pôvodcu infekcie, priebehu ochorenia či komplikácií. Najčastejšie ide o zápal horných dýchacích ciest, ktoré v nekomplikovaných prípadoch laicky nazývame bežným prechladnutím. Ak je problém lokalizovaný v hrdle, odborníci obyčajne diagnostikujú akútny zápal hltana (faryngitída), krčných mandlí (tonzilitída, čiže angína), najmä u detí nie je výnimkou ani akútny zápal hrtana (laryngitída).

❖ Vírusový i bakteriálny zápal

Zatiaľ čo zápal krčných mandlí najčastejšie vyvolávajú streptokokové baktérie, laryngitídu či faryngitídu vyvolávajú najčastejšie vírusy, napr. chrípkové, parachrípkové, RS vírus a podobne. Vírusový zápal často zhorší druhotné osídlenie baktériami, ktoré sa inak bežne vyskytujú aj v zdravých dýchacích cestách (hemofilus, streptokoky, stafylokoky). Bez predchádzajúceho vírusového zápalu môžu laryngitídu vyvolať aj pľúcne chlamýdie alebo dokonca baktérie záškrtu (vzácnny výskyt vďaka povinnému očkovaniu).

Ďalšou príčinou, ktorá môže nadmerne zaťažiť zápalom postihnuté hrdlo, je námaha hlasiviek spevom, častým hovorením (učitelia, moderátori), hrdlo môže podráždiť aj fajčenie či pobyt v mimo-riadne prašnom alebo suchom prostredí.

Medzi typické príznaky zápalu v oblasti hrdla patria pálenie a škriabanie v hrdle, problémy pri prehltaní následkom zdurenej sliznice, zachrípnutie, pocit sucha a sčervenaná sliznica, biele povlaky na jazyku, hnisavé čapy na mandliach a podobne.

Kedy pri bolestiach hrdla vyhľadať lekára?

- ❖ Ak ťažkosti pretrvávajú dlhšie ako tri dni a stupňujú sa,
- ❖ ak bolesť hrdla sprevádza horúčka,
- ❖ ak sa objavia bolesti brucha,
- ❖ ak sú krčné mandle hnisavé, potiahnuté povlakom,
- ❖ ak pretrvávajú ťažkosti pri prehltaní,
- ❖ ak má pacient problém otvoriť ústa následkom stuhnutia čelustného kĺbu.

je súčasťou infekcií dýchacích ciest

Lokálne príznaky infekcií horných dýchacích ciest

Akútny zápal nosovej sliznice (nádcha, rinitída): svrbenie nosa, kýchanie, vodnatý, hlienový alebo hnisavý výtok z nosa, upchatý nos, dýchanie ústami, vysušenie slizníc, občasný dráždivý kašeľ.

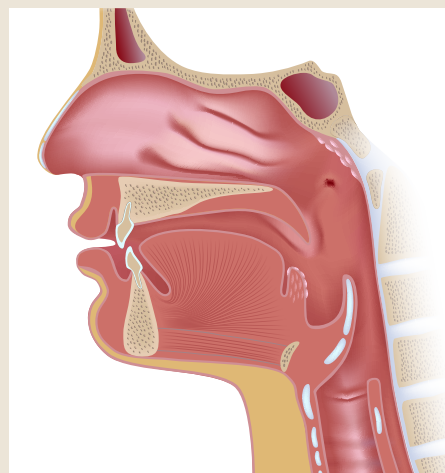
Akútny zápal prínosových dutín (sínusitída): hlienovo-hnisavý výtok z nosa, upchatý nos, bolesť hlavy, silný dráždivý kašeľ zo zatekania hlienov, bolesť v oblasti čela pri predklone, tlak v oblasti dutín, nosový hlas (rinofália), porucha čuchových funkcií, opuch v oblasti očí, slzenie.

Akútny zápal hltana a krčných mandlí (faryngitída a angína): bolesti hrdla, škriabanie v hrdle, problém s prehĺtaním, dráždenie na kašeľ, červené hrdlo a mandle alebo biele povlaky, u detí často vracanie a bolesti bruška.

Akútny zápal ucha (otitída): bez výtoku alebo s výtokom z ucha, bolesti ucha, porucha sluchu.

Akútny zápal hrtana a hlasiviek (laryngitída): zachrípnutie až stav bez hlasu, štekavý kašeľ, sťažené dýchanie, chraptot pri vdychu, dusenie sa.

Akútny zápal hrtanovej príklopky (epiglotitída): nemožnosť prehĺtania, silná bolesť hrdla, slinenie, zastretý hlas, sťažené a hlučné dýchanie, chraptot pri vdychu, neprítomnosť kašľa, dusenie sa, dehydratácia a nechutenstvo (následkom neschopnosti prehĺtať).



❖ Cmúľanie namiesto glo-glo-glo

Mnohí ľudia si ani neuvedomujú rozdiel medzi hltanom a hrtanom. Jednoducho ich bolí hrdlo. Hltan je lievikovito rozšírená trubica, ktorá má svoju nosovú časť (nosohltan), ústnu časť a od hrtana ju oddeľuje tzv. hrtanová príklopka, ktorá bráni prieniku potravy do dýchacích ciest, čiže „zabehnutiu“, „zakuckaniu sa“.

Krčné, resp. podnebné mandle sú zas zhluky lymfatického tkaniva, ktoré sa nachádzajú v zadnej časti hltana. Sú súčasťou lymfatického i imunitného systému človeka, stretávajú sa s choroboplodnými zárodkami a produkujú protilátky. Môžu sa však stať aj zdrojom infekcie, keď sa v ich „dierach a slepých chodbičkách“, tzv.

lakúnach, zjazvených po opakovaných zápaloch, usídlia baktérie a tie sa vždy aktivujú pri nejakej aktívnej infekcii. Všetky tieto časti hrdla - hltan, hrtan, hrtanová príklopka i mandle - môžu mať zdravotný problém.

❖ Recept na uhasenie požiaru v hrdle

Pohár s horúcou vodou, doň lyžička soli a glo-glo-glo, to bola klasika minulosti. Najmä v časoch, keď ešte nebolo k dispozícii toľko cmúľacích pastiliek určených na ničenie pôvodcov infekcie hrdla. Dnes možno zápal v hrdle zmierniť pomocou preparátov, ktoré obsahujú látky s antiseptickým účinkom a v prípade potreby aj v kombinácii s lokálnym anestetikom

prinášajúcim úľavu od bolesti. Takéto cmúľanie pastiliek zároveň pomáha udržiavať sliznicu v hrdle vlhkú a zmiernuje tak aj nepríjemné dráždenie na kašeľ. Účinná látka chlórhexidín, ktorú obsahuje liek Septofort, je overená rokmi, tvorí napríklad aj bežnú súčasť prípravkov určených na dentálnu hygienu práve pre svoj antiseptický účinok. Chlórhexidín je známy tým, že pôsobí proti širokému spektru baktérií, vírusov a plesní. Opakovaným používaním sa neznižuje jeho účinnosť a do organizmu sa takmer nevstrebáva. Šatka na krk, šálka s čajom do ruky a Septofort do úst. To je recept, ktorý azda uhasí požiar v hrdle.

Septofort či Septofort forte

Druh cmúľacích tablet



svetlozelené tvrdé pastilky

mätová

chlórhexidín 2 mg

nie

zápaly mandlí, ďasien, jazyka, afty, stavy po extrakcii zuba a operačných zákrokoch v ústach, deti od 5 rokov a dospelí

1 pastilka 3-4 x denne



žltkastobiele tvrdé pastilky

pomarančová

chlórhexidín 5 mg

5 mg benzokaínu

infekcie ústnej dutiny a hrdla sprevádzané bolesťou, dospelí a deti od 6 rokov

1 pastilka á 2 hodiny (max 8/deň)

Liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje chlórhexidín.

Liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje chlórhexidín a benzokaín.

Čo (ne)vieme



❖ Čo je to kašeľ?

Významný obranný reflex, ktorý sám osebe nie je chorobou. Od neškodnej reakcie na prašné prostredie až po signál vážnejšej poruchy v dýchacích cestách.

❖ Ako presne kašeľ vzniká?

Ak sa do dýchacích ciest dostane dráždivá či nebezpečná látka, vírusy alebo baktérie, citlivé receptory reagujú zvýšenou produkciou hlienu. Ten hustne a ostáva na stenách dýchacích ciest. To podráždi nervové zakončenia, ktoré vyvolávajú nárazové vydychnutie vzduchu. Cieľom je vypudiť cudzorodé látky a hlien z pľúc a priedušiek tým, že sa uzavretá hrtanová príchlopka prudko otvorí a umožní vyčistenie dýchacích ciest.

❖ Aké sú momentálne najčastejšie príčiny kašľa?

V tomto období sú najčastejšou príčinou kašľa vírusy a baktérie v našich dýchacích cestách. U detí sprevádza kašeľ vírusová infekcia vo viac ako 90 percentách prípadov. Jestvujú však aj mnohé iné príčiny kašľa ako akútne respiračné infekcie. Niekedy je kašeľ jediným príznakom astmy.

❖ Ktoré ďalšie zdravotné problémy môžu byť dôvodom na kašeľ?

U dospelých bývajú častejšie aj iné príčiny kašľa ako akútne respiračné infekcie: Napríklad tzv. gastroezofageálny reflux, porucha zvieracia v oblasti prechodu pažeráka do žalúdka, ktorá spôsobuje návrat obsahu žalúdka do pažeráka. Zabúda sa aj na kašeľ spôsobený nežiaducimi účinkami liekov na srdce a vysoký krvný tlak (ACE inhibítory, betablokátory...). Kašeľ môžu spôsobiť aj ďalšie príčiny, ktoré súvisia s chorobami srdca, embóliou do pľúc, rôznymi cystami, tumormi, cystickou fibrózou. Tie sú zriedkavé.

O kašli

❖ Aké druhy kašľa poznáme?

V zásade dva základné: suchému, dráždivému kašľu odborníci hovoria aj neproduktívny. Vyskytuje sa na začiatku infekčného ochorenia, keď sú hlieny ešte husté a nedarí sa ich dobre vykašľávať. Vlhký, produktívny kašeľ vzniká, keď sa už hlien v dýchacích cestách pohybuje. Sprevdáza ho vykašľávanie hlienov v rôznom množstve.

❖ Je rozdiel v liečbe suchého a vlhkého kašľa?

Jednoznačne. Suchý kašeľ nemá žiadny liečivý účinok, takže je možné tlmieť ho liekmi. Pacienta totiž obťažuje, často veľmi vyčerpáva. Vlhký kašeľ sa už nesmie potláčať liekmi, ktoré ho zastavujú. Treba ho podporiť prostriedkami, ktoré hlieny skvapalňujú a podporujú ich vykašľávanie.

❖ Je dôležité všimnúť si dĺžku trvania kašľa?

Akútny kašeľ vyvolaný v tomto období infekciou spontánne ustúpi do troch týždňov alebo po liečbe. Chronický trvá viac ako tri mesiace, resp. minimálne počas troch

mesiacov v roku. Tu už treba hľadať vážnejšie príčiny – astma, chronická obštrukčná choroba pľúc a podobne. Vyžaduje ďalšie lekárske vyšetrenia.

❖ Čo znamenajú cudzie slová antitusiká a expektoranciá?

Antitusiká tlmia kašeľ, expektoranciá podporujú vykašľávanie. Prvé patria medzi lieky určené na suchý kašeľ, druhé sa používajú pri vlhkom kašľi. Ešte jestvujú mukolytiká, ktoré riedia, skvapalňujú hlieny. Často sú v kombinácii s expektoranciami.

❖ Aké poznáme voľnopredajné lieky proti kašľu?

Môžu obsahovať prírodné výťažky alebo osvedčené farmakologiká. Antitusiká tlmiace kašeľ jestvujú nekodéinového a kodeínového typu, tie s kodeínom sú len na lekárske predpis kvôli možnosti vzniku závislosti.

❖ Aké ďalšie vyšetrenia sa odporúčajú v prípade kašľa odolného proti liečbe?

Základom je röntgenové vyšetrenie pľúc. Ďalším vyšetrením v poradí býva spirometria, čo je vyšetrenie

objemu pľúc a stavu priedušiek. Do laboratória sa odosiela sputum (vykašľané hlieny), kontroluje sa krvný obraz, sedimentácia krvi, iné zápalové parametre. Z krvnej sérológie sa zisťujú aj menej tradiční vyvolávatelia respiračných ochorení ako chlamýdie, mykoplazmy či baktéria čierneho kašľa.

Rozdelenie kašľa

Podľa dĺžky trvania:

poznáme akútny kašeľ, ktorý trvá menej ako tri týždne, subakútny kašeľ pretrváva 3-8 týždňov. Ak dĺžka kašľa presahuje tri mesiace, ide o chronický kašeľ.

Podľa intenzity:

môže ísť o občasné, suché pokašľávanie až po výrazný, vysilujúci kašeľ.

Podľa kvality:

rozoznávame suchý, dráždivý kašeľ alebo vlhký, s vykašľávaním, čiže tvorbou hlienu.

		
Účinná látka:	dextrometorfán 30 alebo 15 mg	ambroxol 60 mg
Indikácia:	suchý dráždivý, ťažko utišiteľný kašeľ	nádcha a akútny zápal priedušiek, priedušnice, hrtana, spojený s nadmernou tvorbou hlienu, ktorý dráždi na kašeľ
Lieková forma:	maličké biele neobalené tablety	malé rozpustné tablety s pomarančovou príchuťou
Dávkovanie:	1 tableta 2x denne (dospelí)*	3 x 1/2 tablety dospelí a deti od 12 rokov
Pre deti:	staršie ako 6 rokov	od 12 rokov veku

*pre deti od 6 rokov je určené balenie Stopex Junior 15mg (3x1tbl)

Liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje dextrometorfán.

Liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje ambroxol.

Nie je tabletká



ako tabletká



Osvedčený multivitamín v chutnej želatínovej forme

- 150 % referenčného príjmu dôležitých vitamínov
- výborná želatínová forma a chuť
- s extraktom z echinacey

Nepodľahnite zimnému spánku a vyhnite sa jarnej únave!

Pri nedostatku energie a pri ospalosti cítime často potrebu poriadne sa ponaťahovať. Ide aj o typické gesto pri zobúdzaní: keď si človek striedavo dáva ruky nad hlavu so zavretými päsťami, nie je to len zdržovací manéver pri rannom vstávaní. Robíme to intuitívne. Naťahovanie je pre naše svaly veľmi dôležité a absencia strečingu je dokonca hlavným hriechom mnohých priaznivcov pohybu.

Následkom nedostatku správneho naťahovania je skracovanie svalových reťazcov. Aj známa bolesť chrbta je len dôsledkom svalového spazmu – kŕča. Spazmus je mimovoľná kontrakcia svalu (ako keby sa vám zažala päst a nešla otvoriť) a je to spôsob, ktorým príroda znehybňuje svaly, aby sa stali akousi dlahou v okolí postihnutého miesta. Ak sa spazmus objaví v chrbte, telo iba plní svoju úlohu – znehybňuje chrbticu a chráni ju pred ďalším poškodením.

Aktívne naťahovanie spôsobí, že budete nabití energiou, pohyblivejší a vyhnete sa chronickým bolestiam. Vymedzte si potrebný čas, napríklad po tom, ako ráno vstanete, všetko robte pomaly a postupujte pozvoľna.

❖ Naťahovanie drieku

Kľaknite si na jedno koleno. Druhú nohu položte tak, aby kolenný kĺb zvieral pravý uhol. Zakloňte trup. Panvu vytlačte vpred, aby bola slabina kľačiacej nohy natiahnutá. Nekolíte sa!

❖ Naťahovanie a posilňovanie predného svalového reťazca

Nohy rozkročte na šírku ramien. Mierne zohnite kolena. Panvu vysuňte dopredu a nahor. Hornú časť tela pomaly zakláňajte dozadu. Bradu priťahujte k prsnej kosti. Vystreté ruky ťahajte vedľa hlavy dohora.

❖ Naťahovanie a posilňovanie zadného svalového reťazca

Urobte predklon. Nechajte vystreté kolena. Položte ruky na zem. Jednoduché. Nekolíte sa!

❖ Naťahovanie a posilňovanie bočného svalového reťazca

Prekrižte nohy. Urobte úklon k trupu. Ruku na vyklenutej strane ťahajte v smere úklonu. Úklon hlavy v smere trupu.

Pri týchto cvičeniach sa naťahujú nielen svalové reťazce, ale regulujú sa aj meridiánové systémy podľa čínskej medicíny. Podporujú aj energetickú vyváženosť.



Spektrum Energy Q10

- dodáva energiu v prípade zvýšených nárokov organizmu vďaka širokému spektru vitamínov, minerálov a koenzýmu Q10;
- všetky vitamíny v prípravku sú v odporúčaných denných dávkach;
- vitamíny a stopové prvky pochádzajú z organických zdrojov;
- koenzým Q10 sa prirodzene vyskytuje v ľuskom tele a zohráva kľúčovú úlohu pri získavaní energie z potravy;
- stačí jedna tableta denne!

Tri odborníčky radia:

Ako v zime rozkvitnúť do krásy



❖ **Katarína Kuchárová,**
vlasová stylistka z transformačného centra XOXO BODY & MIND v Bratislave

Vlasy majú v zimnom období špecifickú potrebu. Počas zimných mesiacov sa z nich pôsobením studeného vzduchu vytráca keratín, čo ovplyvňuje ich kvalitu i vzhľad. Keratín je výnimočný v spôsobe a rozsahu, akým ovplyvňuje vlasovú štruktúru. Ak máte vlasy prirodzene kučeravé, alebo naopak, rovné ako drôty, nehladajte za tým iba genetickú predispozíciu, ale aj spôsob, akým je keratín rozmiestnený vo vlasoch. Zatiaľ čo počas teplejších mesiacov si „strážime“ hydratáciu, v zime bojujeme o návrat keratínu do vlasov. Teraz je dôležité dopriať vlasom externú ochranu pred oterom s oblečením, večne obtočeným šálom, čiapkami či pri kontakte s mrazivým vzduchom. Odporúčam jemné šampóny s obsahom proteínov (keratínu) a oleje na vlasy. Oleje aplikujte na končeky vlasov. Vhodné sú prípravky s formulou antifrizz, ktoré spevnia účes a pôsobia antistaticky.



❖ **Emília Eliášová,**
nechtová dizajnérka z transformačného centra XOXO BODY & MIND v Bratislave

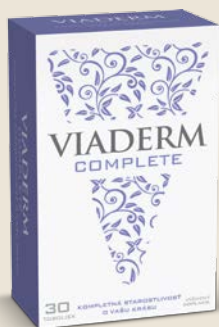
V zime sú ruky často popraskané, začervenané a vysušené. Pokožka na nich je citlivejšia, s prejavmi vysušených lišajov a šupinatenia. Okolo nechtov sa tvorí biela, stvrdnutá pokožka so sklonom k nepríjemným záderom. Preto odporúčam pokožku dlaní, ale najmä chrčtov rúk, pravidelne premasťovať. Perfektná manikúra je len čerešničkou na torte, určite však nevyunikne na popraskaných rukách. Ďalší regeneračný krém na pravidelné krémovanie rúk, rozložte si menšie balenia výdatných regeneračných krémov na tieto miesta: u počítaču nemastné telové mlieko s obsahom lanolínu, s ľahkou textúrou, ktoré sa rýchlo vstrebáva do pokožky - kvôli práci s klávesnicou. Ďalší regeneračný krém na umývadlo či kuchynský drez. Do kabelky malý voňavý krém s obsahom včelieho vosku. Na nočný stolík si položte kelímok čistej vazelíny a pár bavlnených rukavičiek. Naneste vazelínu na suchú pokožku rúk, navlečte si rukavice a spíte takto celú noc.



❖ **MUDr. Alexandra Novotná,**
majiteľka kliniky Esthetic v Bratislave

Práve v tomto období je vhodné podstúpiť plánované chirurgické zákroky, pretože je chladnejšie, rany sa lepšie hoja a UV žiarenie nemá takú veľkú intenzitu. Vhodnými ošetreniami počas tohto chladnejšieho obdobia je absolvovanie rôznych omladzujúcich kúr, odstránenie nežiaduceho ochlpenia, hyperpigmentácie, cievok a mnoho ďalších. V tomto období je vhodné urobiť napríklad liposukciu, ktorá slúži výhradne na tvarovanie kontúr tela. Aj úprava prs je žiadaná. Laserové omladenie takisto predpokladá nevystavovať ošetrenú pleť slniečku, aby nenastala nevítaná pigmentácia.

VIADERM COMPLETE



Nepriazni počasia môžete vzdorovať aj vďaka výživovému doplnku **VIADERM COMPLETE**, ktorý je určený na vlasy, kožu a nechty, a tak komplexne rieši vašu krásu. Pôsobí priamo z vnútra organizmu a má unikátne zloženie.

Je určený pre ženy so zlou kvalitou vlasov (bez lesku, oslabené, nadmerné vypadávanie) alebo nechtov (lámavé, rozštiepené, biele škvrny). VIADERM COMPLETE obsahuje aj vzácny pupalkový olej, ktorý podporuje zdravý vzhľad pokožky. Užívajú sa len 2 tobolky denne!

VIADERM HAIR PERFECT



Veľký význam v starostlivosti o vlasy aj v zime má výživa vlasových korienkov (cibuliek), keďže viditeľná časť vlasu je v podstate biologicky mŕtva.

Vyskúšajte **VIADERM HAIR PERFECT**, ktorý má jedinečné zloženie pre starostlivosť o vlasy.

Je určený ženám, ktoré majú poškodené a oslabené vlasy bez lesku, majú problémy s ich rastom a objemom a ktorých vlasy strácajú farbu a lesk.



Bellasin

Obsahuje: zelený čaj, yerba maté, gotu cola, guarana, kakao, subtropické ovocie garcína, praslička, medvedica, L-theanín, ďatelina, chmeľ, angelika, púpava, extrakt z kôry borovice pycnogenol, rozchodnica atď.

Účinkuje v rámci: podpory tukového metabolizmu, zrýchlenia látkovej premeny, podpory výdaja telesného tepla, zlepšenia imunity, antioxidantného pôsobenia, potlačenia nežiaducich prejavov menopauzy, zvýšenia stresového prahu odolností, antidepresívnych účinkov, zníženia chuti do jedla, obmedzenia zadržiavania vody v tele.

Komu je určený: dospelým ženám nad 40 rokov (resp. ženám v premenopauzálnom a postmenopauzálnom období).



Lipoxal

Obsahuje: zelený čaj, kakaový extrakt, ženšen, L-karnitín, guarana, zázvor, čili, olivovník.

Účinkuje v rámci: podpory tukového metabolizmu, zrýchlenia látkovej premeny, podpory výdaja telesného tepla, zlepšenia imunity, antioxidantného pôsobenia.

Komu je určený: dospelým ženám do 40 rokov.

Páni, to som ja!

Pošlite nám do 30.4.2014 Vašu skúsenosť s týmito produktami a Vašu fotografiu s nimi a získajte darček!

e-mailová adresa: klubzdravia@walmart.sk



V období medzi štyridsiatkou a päťdesiatkou si pravdepodobne každá žena uvedomí, že zdravé a štíhle telo nemôže považovať za samozrejmosť. Že ak doposiaľ nedávala pozor na to, čo jedáva, či pravidelne cvičí a či si dopraje čas na oddych – práve teraz začína pociťovať následky.

V období po štyridsiatke navyše dochádza k spomaleniu látkovej premeny a neskôr k tomu zníženému metabolizmu prístupujú aj hormonálne zmeny. Niečo spôsobia hormóny, niečo znížený metabolizmus, u niekoho je v hre aj genetika. Samozrejme, najhorší vplyv na vznik obezity má nesprávny životný štýl.

V období okolo štyridsiatky sa znižuje podiel svalovej hmoty a zvyšuje sa podiel tuku. Počas prechodu ženské telo postupne prestáva produkovať estrogén, čo spôsobuje ukladanie tuku do oblasti brucha. Dochádza k obezite v tvare jablka, ktorá je zo zdravotného hľadiska, najmä možnosti vzniku srdcovo-cievnych chorôb a cukrovky, najnebezpečnejšia. K tomu sa po určitom čase pridružujú aj nepríjemné príznaky menopauzy, ako návaly tepla, nočné potenie, únava či poruchy koncentrácie.

Začiatkom minulého roka sa uskutočnila krátkodobá štúdia, v rámci ktorej odborníci sledovali súbor 30 žien vo veku od 43 do 54 rokov. U všetkých boli pozorované klimakterické zmeny v menštruačnom cykle. Účastníčky štúdie užívali 30 dní výživový

doplnok Bellasin (dve tablety denne), ktorý sa odporúča ako prípravok komplexne pôsobiaci na zdravie žien v období menopauzy. V rámci redukcie telesnej hmotnosti možno s jeho pomocou dosiahnuť pozitívne výsledky spoločne s úpravou stravovacích návykov a pravidelnou aeróbnou pohybovou aktivitou.

Ženy v sledovanom súbore však znížili svoju hmotnosť počas užívania Bellasínu o 2,1 až 6,3 kg. Priemerný percentuálny úbytok ich telesnej hmotnosti predstavoval 6,7%. Bellasin môže byť benefítnym produktom aj pri zlepšovaní kvality života žien v období klimakteria. Zo sledovaného súboru 27% žien uviedlo, že frekvencia návalov tepla a nočného potenia poklesla „z niekoľkokrát týždenne“ na „maximálne raz týždenne“. Až 40% žien uviedlo zníženie únavy, resp. zlepšenie koncentrácie.

Chcete sa ráno pozrieť s uspokojením do zrkadla a povedať si: „Páni, to som ja!“? Nezabúdajte však na to, že chudneme alebo chceme chudnúť preto, aby sme boli zdravé, a nie preto, aby sme boli „pekné“. Každý je totiž taký krásny, aká pekná je jeho duša.

Vápnik namiesto bonboniéry

Chcete byť originálna? Zorganizujte čisto dámsku jazdu pre svoje priateľky! V duchu „stále som pekná koš a aj kosti mám zdravé“! Navarte dobroty s vysokým obsahom vápnika a namiesto obligátnej bonboniéry otvorte na tejto party škatuľu CalciCube®!

Pripravte zapečenú brokolicu s eidamskou tehlou, celozrnné cestoviny s akoukoľvek omáčkou posypané parmezánom, šúľance s makom, nech máte všetky na spomienkových fotografiách zuby ako veselý cyklista... Nachystajte jednohubky s cottage cheese alebo kúskom čedaru či ementálu a nezapudnite na vajčička natvrdo! Na zobkanie sušené slivky, figy a mandle. Šalát zo zelenej listovej zeleniny, rukoly a žeruchy. Fantázii sa medze nekladú!

Zabudnite však na obligátnu kávičku i kolové nápoje, pretože kofeín spôsobuje zvýšené vylučovanie vápnika močom a toto je predsa party v duchu zdravých kostí! Vápnik sa lepšie vstrebáva v kyslom prostredí, takže si spokojne doprajte aj jedno-dve deci kvalitného suchého vína. K tomu však treba jedným dychom dodať, že alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z potravy a urýchľuje jeho straty, takže obligátne dva deci a stop! A ako účastníčkam chutí CalciCube? „Bonboniéra“ plná vápnika, z ktorej sa nepriberá, pretože jednotlivé čokoládové kocky neobsahujú cukor? Pozor, dopriať si jednu, maximálne dve denne!

❖ Osteoporóza sa valí

Dnes už každá priemerne inteligentná žena počula slovo osteoporóza a uvedomuje si, že od

pre dámsku jazdu



1 žuvacia tableta CalciCube® obsahuje:
500 mg vápnika, 400 IU (medzinárodných jednotiek) vitamínu D3 a 40 mikrogramov vitamínu K1.

Odporúčané denné dávky vápnika

dospelí 19-50 rokov	minimum 1 000 mg
dospelí nad 51 rokov	1 200 mg
dospelí nad 65 rokov	1 500 mg
tehotné a dojčiacie ženy	1 500-2 000 mg
osoby s osteoporózou minimum	1 500 mg

určitého veku jej hrozí rednutie kostnej hmoty. Kostné tkanivo sa počas života neustále obmieňa, nová koš sa tvorí a stará odbúrava. Maximum dosahuje okolo 30. roku života. Riziko osteoporózy závisí aj od toho, koľko kostnej hmoty človek nadobudne do tohto veku.

Dámy majú tú smolu, že ich osteoporóza postihuje asi štyrikrát častejšie ako mužov. Ženy majú celkovo menej kostnej hmoty ako muži a na úbytok kosti má veľký vplyv aj menopauza. V období medzi 30. a 50. rokom života strácajú asi 15 - 30 % kostnej hmoty.

❖ Pri jazde z kopca brzďte!

Áno, po štyridsiatke to s hustotou ženských kostí začína ísť dolu kopcom, ale nie je nevyhnutné, aby bol ten svah taký strmý, že sa nebude dať zabrzdiť. Dostatok fyzickej aktivity, dostatočný príjem vápnika a vitamínu D, prevencia vo forme pravidelného merania hustoty kostí (denzitometria), obmedzovanie nadmerného príjmu

kofeínu – to sú všetko opatrenia, ktoré môžu zabrániť nebezpečnému „rup“.

Najlepším zdrojom vápnika je prirodzená strava, o tom nikto nepochybuje. Osteológovia za najvýznamnejší a bohatý zdroj vápnika považujú mlieko a mliečne výrobky. Osoby, ktorým mliečne výrobky spôsobujú nafukovanie, pretože majú nedostatok enzýmu laktázy, obyčajne dobre znášajú kyslo-mliečne výrobky. Známymi mimomliečnymi zdrojmi vápnika sú celozrnný chlieb, orechy, mak, minerálne vody s vysokým obsahom vápnika, ryby, sušené figy, slivky, marhule, zelené vňate, biela fazuľa, sója, tofu, fortifikované (o vápnik obohatené) potraviny ako cereálie, sójové mlieko a podobne.

❖ Krehké stvorenia s pevnými koštami

Viete, koľko vážia kosti v našom tele? Obyčajne do 20 % celkovej hmotnosti tela. Takže v tele ženy s hmotnosťou 70 kg je približne 14 kíl kostnej hmoty. Nuž, je dobré sa pri rannom vážení vyhovárať na ťažké kosti, nie?

Základ pevnej kostnej hmoty tvoria vápnik a fosfor, ale deficit fosforu je veľmi zriedkavý. Je nevyhnutné prijímať optimálne dávky vápnika každý deň a dlhodobo, a myslieť aj na potrebný prísun vitamínu D, ktorý je akousi „zapaľovacou sviečkou v kostiach“. Vlastnú tvorbu vitamínu D podporuje rozumné opaľovanie, ale v zime (od októbra do marca) je pri množstve slnečných dní a času, ktorý strávime vonku, dostatočná tvorba „slnečného vitamínu“ v koži veľmi otázná. Takže, dámy, hor'sa na konzumáciu rýb a CalciCube ako ďalších možných zdrojov „dėčka“! Nech môžeme povedať: Sme krehké stvorenia, ale s pevnými koštami!

Súťaž

Dámska jazda s CalciCube®!

„Sme krehké stvorenia, ale s pevnými koštami!“

Poslite do 31.3.2014 fotografiu zo svojho stretnutia s priateľkami, na ktorej bude aj prípravok CalciCube®. Stretnutie môžete zorganizovať u vás doma, v reštaurácii, obchodnom centre, kine, vo fitnessklube počas aerobiku, zumbly a podobne. Pripojte niekoľko slov o tom, kde a kedy sa stretnutie uskutočnilo a ako ste sa tam cítili. Najlepších 10 fotografií uverejníme a na spätnú adresu vám pošleme balík výživových doplnkov pre dámy.

Fotografiu a text odošlite na e-mailovú adresu: klubzdravia@walmart.sk a do predmetu správy napíšte heslo: Dámska jazda s CalciCube.

K problému s pečeňou

vedie aj brušná obezita

Cirhóza pečene má veľa príčin. Je pravda, že najčastejšie vzniká následkom nadmernej konzumácie alkoholických nápojov. Málo ľudí však vie, že môže súvisieť aj s obezitou, cukrovkou a vysokou hladinou tukov v krvi. Diagnóza sa nazýva nealkoholová tuková choroba pečene.

Stukovanie pečene patrí u nás medzi najčastejšie pečenné ochorenia. Je to vyslovene civilizované ochorenie, zápal pečene spôsobený nadmerným ukladaním tukov v pečeni. Medzi jeho najčastejšie príčiny patrí náš súčasný životný štýl, prejedanie sa, nedostatok pohybu.

Nealkoholovú tukovú chorobu pečene majú častejšie obézni ľudia, hoci aj chudý človek s narušenou látkovou premenou ju môže dostať. Najrizikovejšia je obezita typu jablko, keď sa tuk ukladá v oblasti pásu. Základom prevencie i liečby je zdravá životospráva a zníženie hmotnosti. Áno, obezita škodí nielen srdcu či kĺbom, ale aj chemickej továrni tela - pečeni.

Dnes často počúvame, ako si chrániť srdce, zachovať sviežu myseľ. Okrem obmedzenia spotreby alkoholu by však asi málokomu napadli aj nejaké iné odporúčania, ako si chrániť pečeň. Tým najvšeobecnejším je racionálna strava. Vylúčenie mastných, korených a vyprážených jedál je aj základom „pečenej diéty“. Ochrana pečene je aj očkovanie proti „áčkovej“ a „béčkovej“ hepatitíde. Riziko významných nežiaducich účinkov z hľadiska vplyvu na pečeň majú aj mnohé moderné lieky, medzi ktoré patria aj bežné analgetiká ako paracetamol (paralen, panadol) a kyselina acetylsalicylová (acylpyrín, aspirín), pričom škodlivosť kombinácie s alkoholom je najobávanejšia pri paracetamole. Alkohol však zhoršuje priebeh každého liekového

poškodenia, preto je zákaz pitia alkoholu počas užívania liečiv opodstatnený!

Pečeň je známa svojimi regeneračnými schopnosťami, na Slovensku ju dokonca vedľa už niekoľko rokov úspešne transplantovať. Spoliehať sa na to však nebude najlepším rozhodnutím. Múdrejšie je chrániť ju a umožniť jej naplno rozvinúť svoje očistné funkcie. K najúčinnjším ochranným látkam šetriacim pečeň patrí silymarín, výťažok z rastliny pestrec mariánsky („mariánsky bodliak“). Extrakt z pestreca obsiahnutý v novinke Livinorm od Walmarku zlepšuje regeneračnú schopnosť pečene a pomáha rozvinúť jej detoxikačný potenciál. Aktivuje tvorbu žlče a podporuje tak aj trávenie. Livinorm obsahuje aj fosfatidylcholín, ktorý je dôležitou živinou pre pečeň. Je zdrojom cholínu, ktorý pomáha udržiavať zdravú funkciu pečene. Iba dve kapsuly Livinormu denne sú pre pečeň to, čo pre telo blahodarné trojtýždňové kúpele!



O brušnej obezite hovoríme, ak je obvod pásu väčší ako:

- 88 cm u ženy (resp. 80 cm),
- 102 cm u muža (94 cm) (V zátvorke sú uvedené prísnejšie kritériá).

Ako si chrániť svoju pečeň

- Dodržiavať zásady životosprávy,
- nekonzumovať alkohol a lieky škodiace pečeni,
- upraviť hmotnosť na odporúčané hodnoty,
- dôsledne liečiť sprievodné ochorenia (cukrovka, dna, vysoká hladina tukov v krvi),
- konzumovať pestrú stravu bohatú na vitamíny a kvalitné bielkoviny,
- pripravovať jedlá formou varenia a dusenia,
- dôsledne liečiť bakteriálne, vírusové a parazitárne infekcie,
- aktívne sa chrániť pred vírusovými zápalmi pečene očkovaním (jestvuje očkovanie proti hepatitíde A a B),
- dodržiavať hygienické opatrenia.



Livinorm®

- regeneruje a chráni pečeň
- zlepšuje detoxikačnú schopnosť pečene
- povzbudzuje produkciu žlče a tým aj samotné trávenie
- stačia 2 tabletky denne



HOTEL PARK
PIEŠŤANY
★★★★

HOTEL PARK***+ leží v kúpeľnom meste Piešťany, v západnej časti Slovenska, 80 km severovýchodne od Bratislavy a 125 km od medzinárodného letiska Wien - Schwechat.

Hotel Park sa nachádza v príjemnom a tichom prostredí mestského parku, vedľa ramena rieky Váh, necelých 500 m od pešej zóny a 700 m kúpeľného ostrova. Pre svoju polohu je hotel obľúbený u hostí, ktorí vyhľadávajú pokoj a relax, a popri tom chcú mať na dosah centrum spoločenského a kúpeľného diania. HOTEL PARK PIEŠŤANY poskytuje štandardne ubytovanie v dvojľôžkovej izbe obsadenej dvoma osobami s balkónom, TV, WI-FI, rádio, telefón, WI-FI na izbe, trezor na recepcii, fén, župan počas pobytu. V rámci pobytu je všetkým hosťom bezplatne k dispozícii bazén s vírivkou a vodnými atrakciami, zapožičanie palíc nordic walking, zapožičanie bicykla, fit program - 6x týždenne rôzne druhy cvičenia: 1x brušné tance vo vode, 2x pilates, 2x aquaerobic, 1x zumba, piatok - sobota hudba na počúvanie alebo do tanca.

PARK VITAL

Odštartujte redukciu Vašej hmotnosti

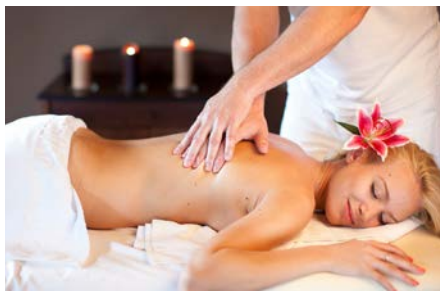


- * košík s ovocím
- * plná penzia
 - raňajky formou bufetu /teplý a studený bufet, ovocie, zelenina, teplé a studené nápoje/
 - obedy a večere formou 3-chodové menu so šalátovým bufetom pripravené na základe delenej stravy
 - 1x odľahčený deň na základe zeleninových štiav

- ✓ lekárska prehliadka so zameraním na redukciu telesnej hmotnosti
- ✓ meranie BMI (body mass index)
- ✓ 4x body forming a body sliming - cvičenie s fitloptami, tera-bandom
- ✓ 2x skupinová hydrokineziterapia (20 min.)
- ✓ 1x klasická masáž čiastočná (20 min.)
- ✓ 1x anticelulitídna masáž (20 min.)
- ✓ 2x hydromasážna vaňa (20 min.)
- ✓ 2x parafango zábal (bahno+parafín) (20 min.)

PARK HARMONY

Harmónia tela & duše



- * uvítací nápoj
- * sladké privítanie
- * polpenzia /obed alebo večera/
 - raňajky formou bufetu /teplý a studený bufet, ovocie, zelenina, teplé a studené nápoje/
 - obedy formou 3-chodové menu so šalátovým bufetom s možnosťou výberu
 - večere formou bufetu alebo 3-chodové menu so šalátovým bufetom s možnosťou výberu

- ✓ 1x masáž s lávovými kameňmi (40 min.)
- ✓ 1x tibetská energizujúca masáž (20 min.)
- ✓ 1x hydromasážna vaňa (20 min.)
- ✓ 1x oxygenoterapia s vitamínovým nápojom (20 min.)

PARK BEAUTY

Iba pre dámy



- * uvítací nápoj
- * košíček s ovocím
- * polpenzia /obed alebo večera/
 - raňajky formou bufetu /teplý a studený bufet, ovocie, zelenina, teplé a studené nápoje/
 - obedy formou 3-chodové menu so šalátovým bufetom s možnosťou výberu
 - večere formou bufetu alebo 3-chodové menu so šalátovým bufetom s možnosťou výberu

- ✓ 1x manuálna kozmetická lymfodrenáž (40 min.)
- ✓ 1x škoricový zábal - na odbúranie tukových ložísk (20 min.)
- ✓ 1x hydromasážna vaňa (20 min.)
- ✓ 1x oxygenoterapia s vitamínovým nápojom (20 min.)
- ✓ 1x výživná pletková maska
- ✓ 1x manikúra /základná/
- ✓ 1x pedikúra /základná/

Zásady správneho merania krvného tlaku

- Krvný tlak si merajte vždy v rovnakú hodinu, najlepšie v tichej miestnosti s primeranou teplotou.
- Jednu hodinu pred meraním krvného tlaku nefajčite a nepite nápoje s obsahom kofeínu, krvný tlak si nemerajte ani po kúpeli, cvičení, pití alkoholu.
- Nemerajte si tlak, ak máte silné nutkanie na močenie, plný močový mechúr zvyšuje tlak asi o 10 mmHg.
- Sadnite si vzpriamene, s rovným chrbtom, nerozprávajte a merať začnite až po 5 minútach strávených v pokoji.
- Oprite sa chrbtom o sedadlo stoličky, nohy majte neprekrížené, položené celými chodidlami na zemi. Uvoľnite si ruky, nesmie vás škrtiť.
- Rameno s manžetou tlakomera majte položené laktom na stole, pričom manžetu majte založenú približne vo výške srdca (inak si ruku podložte vankúšikom). Pri meraní zápästným tlakomerom držte zápästie vo výške srdca!
- Krvný tlak si merajte vždy na tej ruke, kde zvyknete merať vyššie hodnoty.
- Meranie krvného tlaku dvakrát zopakujte s minimálnym časovým odstupom 2 – 5 minút, pričom zo zistených hodnôt vypočítajte priemer. Pri druhom meraní sú hodnoty obyčajne nižšie.
- Namerané hodnoty si zapíšte do preukazu o krvnom tlaku, poznačte si ich spoločne s užívanými liekmi, dátumom a časom merania.
- Krvný tlak si merajte pravidelne – ak už máte diagnostikovanú hypertenziu, každý deň ráno (počas prvej hodiny po prebudení, vtedy je vzostup tlaku zvlášť prudký, čo je v priamej súvislosti s počtom infarktov a záchvatov mŕtvice) a večer.



Pošlite nám do 30.4.2014 Vašu skúsenosť s týmto produktom a Vašu fotografiu s ním a získajte darček!
e-mailová adresa: klubzdravia@walmart.sk



OptiTensin®

- ❖ obsahuje jedinečnú látku oleuropeín, prírodný antioxidant z listov olivovníka;
- ❖ je vhodný pre ľudí s hraničným krvným tlakom, so zvýšenou hladinou tukov v krvi, v rámci prevencie srdcovo-cievnych ochorení;
- ❖ 1-2 tablety denne minimálne počas dvoch mesiacov;
- ❖ odporúča sa užívať dlhodobo.

Normy pri jednotlivých druhoch meraní krvného tlaku

- ❖ Krvný tlak nameraný v ambulancii menej ako 140/90 mmHg.
- ❖ Priemer domácich meraní (2 x denne počas 7 dní = 14 meraní) menej ako 135/85 mmHg.
- ❖ 24-hodinový (pacient má naložený špeciálny tlakomer na meranie hodnôt 24 hodín denne, vypočítava sa priemer, pretože v noci býva podstatne nižší tlak ako cez deň) 125/80 mmHg.



Viete že



Najcennejší je pod šupkou!

Bioflavonoidy patria k najúčinnejším antioxidantom rastlinnej ríše a ich úlohou je chrániť bunky pred negatívnymi účinkami voľných radikálov. V citrusovom ovocí sa nachádza najväčšie množstvo bioflavonoidov v bielej dužine pod povrchovou šupkou – práve preto je chybou, keď túto časť pred konzumáciou odstránite.

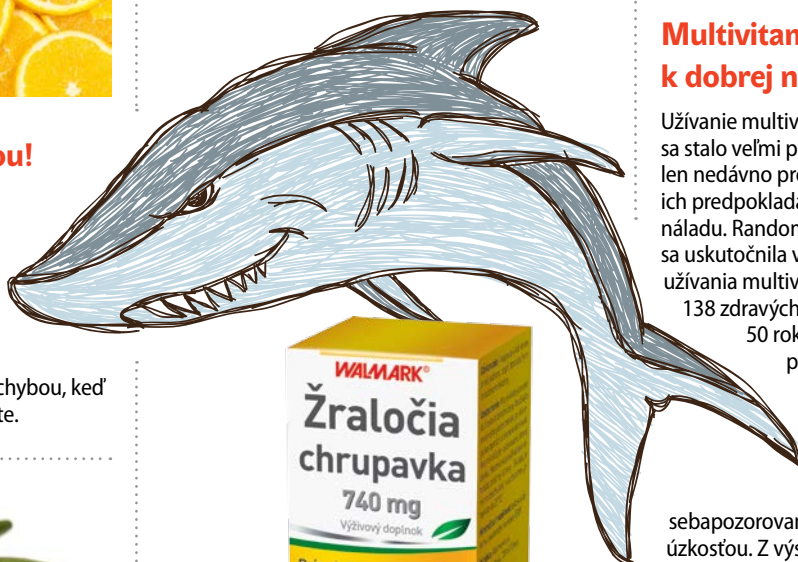


Poznáte okru?

Zelenina podobná šalátovej uhorke bola pôvodne v 17. storočí dovezená spoločne s otrokmi z Afriky do Ameriky. Odtiaľ sa rozšírila do sveta a získala celý rad pomenovaní – napr. gumbo, kingombo, quibo, bhindi... U nás je známa pod názvom ibištek jedlý. Okra obsahuje vitamíny B6, A, C, železo, vápnik, magnézium, draslík a takmer 50 % plodu tvorí vlákna. Táto zelenina je veľmi obľúbená hlavne v libanonskej kuchyni, kde sa pripravuje najčastejšie dusená s rybami, ryžou a kukuricou, alebo vyprášaná s cukrom. Listy sa používajú na prípravu šalátov podobne ako u nás listy púpavy.

Žralok nemá kosti, len chrupavky

Úžasnú pohyblivosť umožňuje žralokom práve fakt, že žraločia kostra pozostáva nie z kostí, ale len z chrupaviek. Najstaršie skameneliny žralokov, čo sa našli, sú staršie ako väčšina dinosaurov. Navyše ich prežili. Majú dokonale vyvinuté zmysly, ako zrak, čuch, či sluch, nedávno boli dokonca objavené ich ďalšie zmysly, ako schopnosť vnímať nielen vibrácie, ale aj elektrické pole tela obeť. Dokážu tak identifikovať napríklad živočchy ukryté v piesku. Žraloky majú najlepšie vyvinutý čuch v živočíšnej ríši. Korisť začítia až na pol kilometra. Ich ostré zuby sa neustále menia, niektoré druhy ich za život môžu vystriedať až tridsaťtisíc! V Ázii má dlhú tradíciu konzumácia žraločej chrupavky. Je to komplex mukopolysacharidov, ktorý obsahuje bielkoviny – kolagén, a aj nebielkovinové substancie – glukozamín a chondroitín, čo sú základné stavebné zložky kĺbovej chrupavky a iných spojivových tkanív – kostí, väzív a šliach. Žraločia chrupavka je takisto prírodným zdrojom vápnika a fosforu.



Na lyžiach pre zdravie

Výskumy ukázali, že lyžovanie pôsobí na metabolizmus cukrov ďaleko pozitívnejšie ako napríklad horolezectvo. Tento poznatok je obzvlášť zaujímavý pre diabetikov. Štúdie navyše ukazujú, že pri lyžovaní klesá aj hladina cholesterolu. Zaujímavý terapeutický účinok bol zaznamenaný v nadmorskej výške nad 1 000 metrov: telo registruje nižšiu koncentráciu kyslíka v horskom vzduchu a reaguje stimuláciou metabolizmu a prekrvenia, čo má pri opakovanom pobyte na horách vplyv na celkové posilnenie imunity.

(zdroj: www.bestofaustira.cz)



Multivitamíny – cesta k dobrej nálade?

Užívanie multivitamínových výživových doplnkov sa stalo veľmi populárne v širokej verejnosti. Ale len nedávno prebehli štúdie, ktoré mali potvrdiť ich predpokladaný vplyv na celkové zdravie a náladu. Randomizovaná klinická štúdia, ktorá sa uskutočnila v Austrálii, posudzovala účinky užívania multivitamínových prípravkov v skupine 138 zdravých dospelých ľudí vo veku 20 až 50 rokov. Multivitamínový prípravok použitý v tejto štúdii obsahoval vyššie množstvo vitamínov skupiny B, vitamín C, D a minerály. Štúdia prebiehala 16 týždňov a boli v nej využité klinické testy a individuálne seba pozorovania v súvislosti so stresom a úzkosťou. Z výsledkov vyplynulo, že užívanie multivitamínov bolo spojené so znížením stresu, úzkosti a miery únavy, a to v dňoch, kedy bol multivitamínový prípravok podaný.

Zdroj: Pipingas A., Camfield D.A., Stough C. et al: The effects of multivitamin supplementation on mood and general well-being in healthy young adults. A laboratory nad at home mobile phone assessment. Appetite 2013.05.016.



A je to tu zas! Obdobie bez energie, keď nadľudskú námahu stojí vôbec otvoriť ráno oči. Nehnevajte sa na seba, že ste lenivec. Jednoducho vás dostihol vplyv prírody. Inak sa mu hovorí aj jarná únava.

Príroda sa regenerovala, telo potrebuje pomoc

Jarná únava je prirodzená

Je paradoxom nemať energiu na život, keď sa všetko okolo k životu v plnej sile práve prebúdzajú. Paradox iba na prvý pohľad. Áno, tráva sa začína zelenáť, stromy pučať a malá aj veľká zver len tak srší energiou, aby mohla na svet priviesť novú generáciu potomkov. Ibaže ona má za sebou zimný oddych, kým my ľudia sme v zime museli fungovať aj napriek tomu, že polovica dní bola vlastne nocou. Museli sme pracovať, pripraviť sa na Vianoce, prežiť ich, a potom stráviť všetky slávnostné dobroty aj medziľudské nechutnosti, s debetom na účte začať splácať vianočné pôžičky, miestne dane, poplatky za auto. Už toto by stačilo na poriadne vyčerpanie. A to ani zďaleka nie je všetko, čo musel bežný človek podstúpiť, kým sa príroda regenerovala.

Naše telá pritom spolupracovali, ako vládali, z tajných rezerv ťahali všetky potrebné látky. A keď už nestačili, ochoreli... Napríklad. Samozrejme, je mnoho spôsobov ako zatočiť aj s jarnou únavou.

❖ Čo v škatuľke nekúpite

„Ak zdravý rozum káže viac oddychovať a viac spať, treba ho poslúchnuť. Ak máte pocit, že spíte dlhšie než inokedy, a napriek tomu ste stále unavení, chyba je stále v nedostatku – spánku a zrejme aj ďalších dôležitých vecí,“ hovorí MUDr. Štefan Hrubý. Rozumne doplňte a opäť rozumne oddychujte.

Ak sa premôžete a pred víkendovým popoludňajším „šlôfikom“ si naordinujete najskôr 30-minútový rezkú vychádzku (hoci ani 10-kilometrová túra v pokojnom tempe neuškodí), na vlastnej koži zistíte, že po následnom prebudení sa zo spánku budete o poriadny kus energie bohatší. „Jednoducho to funguje tak, že aktívny oddych energiu dodáva, kým pasívny z nej uberá a vlastne by sa ani

nemal volať oddych. Je scestné myslieť si, že celovečerným vylihováním pred televíziou obrazovkou alebo hraním počítačových hier sa regenerujeme. Pravda je, že sa iba otupujeme,“ tvrdí lekár.

❖ Aby bolo ešte lepšie

Kvalitný oddych je teda základom odbúrania jarnej únavy, ale ani pomocníci z lekárne nie sú zlí. Napokon, tiež sú dielom ľudského rozumu a rovnako s rozumom na nich treba ísť. Napríklad koenzým Q10 je pre telo prirodzená látka, ktorá sa hojne nachádza napríklad v srdci, pľúcach a pečeni. Zohráva kľúčovú úlohu pri získavaní energie z potravín. Žiaľ, so stúpajúcim vekom je jej v tele čoraz menej, i nízka hladina koenzýmu Q10 však môže byť spôsobená aj užívaním niektorých liekov, napríklad na znižovanie hladiny cholesterolu. Nielen v období jarnej únavy je vhodné doplniť ho zvonka v podobe výživového doplnku.

Dobiť baterky a získať tak energiu napríklad na spomínanú zdraviu prospešnú prechádzku pomôže ďalšia prírodná a prirodzená látka – guarana. Vedeli ste napríklad, že každodenné užívanie guarany môže výrazne zmiernovať ochorenia metabolizmu vrátane vysokého krvného tlaku, obezity a metabolického syndrómu? Štúdiá publikovaná v odbornom časopise Phytotherapy Research preukázala spojitost medzi každodenným užívaním tejto prírodnej látky a antropometrickými a biochemickými markermi.

„Pri príznakoch toho, čomu sa laicky hovorí jarná únava, je vhodné doplniť aj vitamíny C a A a ženšen. Veľmi dôležité sú aj preparáty obsahujúce vitamín D, ktorý si telo počas zimy bez slnka nedokázalo vyrobiť a ktorého nedostatok sa nemalou mierou podieľa na pocite vyčerpanosti,“ doplnia lekári.

Tipy z lekárne
na podporu
energie:



KOENZÝM Q10

Zdroj energie pre celé telo

- ❖ Silný zdroj energie pre celé telo.
- ❖ Zúčastňuje sa na životne dôležitých procesoch.

Pošlite nám
do 30.4.2014 Vašu
skúsenosť s týmto
produktom a Vašu fotografiu
s ním a získajte darček!
e-mailová adresa:
klubzdravia@walmart.sk



GUARANA 800 mg

Podporuje fyzickú i psychickú aktivitu

- ❖ udržuje bdelosť, znižuje únavu a podporuje fyzickú aktivitu;
- ❖ prispieva k spaľovaniu tukov a pomáha pri kontrole hmotnosti.

Udržiavanie správnej hladiny cukru v tele - čo vás zaujíma



Môžem užívať Dialevel®, aj keď mám veľmi nízku váhu?

Áno, Dialevel® môžete užívať. Tento prípravok síce obsahuje aj chróm, ktorý pomáha povzbudiť metabolizmus a podporuje fyziologickú kontrolu hmotnosti, ale to platí skôr pre osoby s nadváhou. Dialevel® predovšetkým pomáha udržiavať správnu hladinu krvného cukru a hodnoty cholesterolu a tuku v krvi.

Môže prípravok Dialevel® užívať človek trpiaci vysokým krvným tlakom?

Prípravok Dialevel® by nemal žiadnym spôsobom negatívne ovplyvňovať krvný tlak, odporúčame poradiť sa pred začatím užívania s lekárom.

Cukrovku nemám, ale patríam do rizikovej skupiny. Odporúčali by ste mi užívanie výživového doplnku Dialevel®?

Prípravok Dialevel® odporúčame ako vhodný výživový doplnok ľuďom s hraničnou či mierne zvýšenou hladinou glukózy v krvi a ľuďom, ktorí majú nadváhu. V tomto prípade je veľmi vhodná aj úprava jedálnička a dostatočná fyzická aktivita.

Pre koho je Dialevel® vhodný?

Dialevel® je vhodný predovšetkým pre diabetikov, pre-diabetikov so všeobecnými preventívnymi opatreniami (diéty a cvičenia), pre ľudí s poruchou glukózovej tolerancie a osoby s nadváhou.

Môže sa Dialevel® užívať aj v prípade, že sa človek už na cukrovku lieči?

Prípravok Dialevel® je vhodným výživovým doplnkom aj pre osoby, ktoré sa už na cukrovku liečia. Na začiatku užívania je vhodné poradiť sa s ošetroujúcim lekárom.

Ako pôsobí kyselina alfa-lipoová?

Kyselina alfa-lipoová 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.

V akom čase je najvhodnejšie podávať Dialevel®?

Užívajte 1 – 2 tablety počas dňa, ideálne po jedle. Tablety zapite dostatočným množstvom tekutiny – najlepšie čistej vody.

Kolko cukru môže zdravý dospelý človek za deň zjesť bez toho, aby škodil svojmu zdraviu?

Americkí vedci stanovili optimálnu dennú dávku cukru v množstve šesť lyžičiek pre ženu a deväť lyžičiek pre muža.



Dialevel®

Dialevel® obsahuje tri látky: kyselinu alfa-lipoovú, škoricu a chróm. Škorica pomáha udržať normálnu hladinu cukru v krvi. Chróm pomáha udržať normálnu hladinu glukózy v krvi a tiež napomáha správny metabolizmus tukov, cukrov a bielkovín.



ImunActiv®

**Na posilnenie imunity:
s vysokým obsahom
betaglukánu,
s vitamínom C, zinkom
a bioflavonoidmi**

❄️ 1 ❄️

❖ **Kedy je najvhodnejšie užívať ImunActiv?**

Užívanie sa odporúča predovšetkým v období zimy a skoréj jari, keď nie sú ľahko dostupné kvalitné prírodné zdroje vitamínov a minerálov, a pri zvýšenom výskyte respiračných a iných ochorení. ImunActiv je vhodné užívať aj podoporne pri ochorení a následne počas rekonvalescencie (najmä po liečbe antibiotikami), pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži, v období vyčerpanosti a únavy.

❄️ 2 ❄️

❖ **Ako správne dávkovať a užívať ImunActiv?**

Na pravidelné užívanie v priebehu roka sa odporúča 1 tableta denne. Pokiaľ približne viete, kedy hrozí zvýšený výskyt chrípky, užívajte minimálne mesiac predtým 2 tablety denne. ImunActiv® sa užíva pred jedlom a treba ho dostatočne zapíť vodou.

❄️ 3 ❄️

❖ **Hlavnou účinnou látkou v ImunActive je betaglukán. Ako konkrétne pôsobí?**

Betaglukán môže ovplyvniť bunky imunitného systému známe ako makrofágy a neutrofilý. Tieto bunky pôsobia v „prvej línii“ pri obrane nášho imunitného systému. Ich úlohou je vyhľadávať, rozpoznávať a ničiť cudzorodé látky v tele. Zdrojom betaglukánu pri príprave produktu ImunActiv sú bunkové steny kvasinky rodu *Saccharomyces cerevisiae*.



❄️ 4 ❄️

❖ **Môžu ImunActiv užívať aj tehotné ženy alebo diabetici?**

Áno, výživový doplnok ImunActiv môžu bez obáv užívať aj tehotné a dojčiacie ženy, diabetici i deti od 10 rokov, pre ktoré je vhodný v období dospievania a intenzívneho rastu.

❄️ 5 ❄️

❖ **Akú funkciu zastávajú v ImunActive bioflavonoidy?**

Bioflavonoidy sa radia k najúčinnejším antioxidantom rastlinnej ríše a ich úlohou je chrániť bunky pred negatívnymi účinkami voľných radikálov. V prípravku ImunActiv sú bioflavonoidy ideálne doplnené vitamínom C, a tak sa navzájom podporujú vo svojom účinku. Navyše bioflavonoidy pôsobia v úlohe ochrancu vitamínu C – chránia ho pred poškodením oxidačnými procesmi a zároveň výrazne zvyšujú jeho schopnosť vstrebávania a účinnosť.



Na hazard



GinkoPrim® MAX

Na podporu pamäti vyskúšajte aj GinkoPrim® Max, ktorý obsahuje extrakty z cenných listov stromu Ginkgo biloba a pre mozog nevyhnutné magnézium:

- ❖ **Ginkgo biloba pomáha udržiavať dobrú pamäť**, a to aj s pribúdajúcim vekom, a uchovávať **schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia a reči**. Prispieva k duševnej aktivite a k zlepšeniu duševnej zdatnosti.
- ❖ **Magnézium** je nevyhnutne potrebné pre duševné funkcie, a **duševnú výkonnosť** a energetický metabolizmus tela. Prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania.

Michaela Karsten je trojnásobnou svetovou majsterkou v pamäťových schopnostiach, držiteľkou Guinnessovho rekordu a titulu Grandmaster v pamäťovej súťaži Mind Sport Olympiade v Londýne. Lekárka, pamäťová trénerka a mama dvoch detí, pôvodcom z Čiech, žije v nemeckom Erfurte a vo februári 2014 organizuje jeden zo svojich pamäťových seminárov v rámci projektu Brilliant Brain aj na Slovensku.

❖ **Ste svetová šampiónka súťaží v pamäťových schopnostiach. Čo to pre vás znamená v reálnom živote? Že nikdy nehľadáte kľúče od bytu? Nepotrebuje nákupný zoznam? Vždy si spomeniete na meno človeka, ktorý vás na ulici pozdraví?**

Džudo i pamäťový šport majú jedno spoločné. Nemusíte vždy a všade využívať osvojené techniky. Rada využívam pamäťové techniky, aby som si zapamätala mená, čísla, dôležité fakty, alebo aby som sa naučila slovíčka z nejakého cudzieho jazyka. To sú najnáročnejšie informácie pre dlhodobú pamäť, pretože ide o abstraktné a nepredstaviteľné údaje. Tie dlhodobá pamäť neobľubuje. Inak, kľúče som strácala do tej doby, než som začala vedome vnímať, kam si ich ukladám. Čo sa týka mien, denne sa stretávam s mnohými novými ľuďmi, takže aj mne sa, samozrejme, môže stať, že mi nejaké vypadne. Tiež som len človek a proces zabúdania je fyziologický. Pamäťovým tréningom sa ho však snažím spomaliť a dúfam, že sa mi to bude dariť do vysokého veku.



❖ **Takže aj vy sa stretávate s pamäťovými skratkami, keď zabúdate, čo ste chceli povedať? Alebo otvoríte chladničku a neviete prísť na to, čo ste z nej chceli vybrať?**

Občas sa mi to stane, ale k pamäťovému skratu dôjde len vtedy, ak som sa na vec nesústredila (tzv. automatizmus), alebo som informáciu pre uloženie do pamäti nedostatočne spracovala. Na takéto situácie som si však preventívne vyvinula rôzne mnemostratégie, vďaka ktorým som ich výskyt zminimalizovala.

❖ **Súvisí schopnosť zapamätať si s výškou IQ? Vy ste členka spoločnosti MENSA (medzinárodná organizácia združujúca nadpriemerne inteligentných ľudí).**

Istú úlohu zohráva aj výška IQ, ale nie je rozhodujúca. Pamäťové techniky sa dokáže naučiť takmer ktokoľvek. Dokazujú to aj štúdie. Jediný rozdiel spočíva v rýchlosti osvojenia si týchto techník. Ale pravdou je aj to, že špičkoví memoatletí sú členmi spoločnosti MENSA.

svoju pamäť nezneužívam



❖ **A ako je to s vekom? Klesá hrani-
ca mentálnych schopností aj u člo-
veka, ktorý sa venuje od mladosti
pamätovým technikám, hrá šach,
kartové hry, ľúšti krížovky? Spomalí
si tak aspoň proces zabúdania?**

Zábudlivosť spojenú s vekom ne-
môžeme úplne zastaviť, ale vieme ju
spomaliť. Nielen samotný mentálny
tréning spomaľuje tento proces, po-
máha aj správna strava, spánková
hygiena, pravidelný šport.

❖ **Sú pri pamätových tréningoch
lepší muži alebo ženy? S čím to,
podľa vás, súvisí?**

Myslím, že keby sme porovnali obe
tieto pohlavia v rámci rovnakej časo-
vej jednotky vynaloženého tréningu,
väčší výkon by boli schopné dosiah-
nuť ženy. Možno preto, že v pamä-
ťovom tréningu zohráva dôležitú
úlohu fantázia a kreativita. Ženy
majú aj rozvinutejšiu predstavivosť,
ktorá je v procese pamätania si veľmi
dôležitá.

❖ **Memoatletí z ktorej krajiny pat-
ria momentálne ku svetovej špičke?**

Súťažiaci z Číny, Nemecka
a Anglicka. Myslím, že to súvisí aj
so získavaním informácií o pamäto-
vých technikách, ktoré boli po dlhú
dobu k dispozícii jedine v angličtine.
Veľkou prednosťou je aj precíznosť
a disciplína, ktorá je charakteristická
pre Nemcov. V Číne zohráva úlohu
iste aj finančná motivácia, keďže sve-
tové majstrovstvá sú spojené aj s fi-
nančným ohodnotením.

❖ **Prečo ste sa na týchto pamätových maj-
strovstvách prestali zúčastňovať?**

Hlavným dôvodom boli rodinné povinnosti.
Po narodení druhého dieťaťa mi už neostáva-
lo mnoho času na intenzívny tréning. Navyše
som si uvedomila, že nadobudnuté skúsenos-
ti je vhodné posúvať ďalším. Mám vlastné
podnikateľské aktivity s názvom MindKarat®
a špecializujem sa na pamätový a mentálny
tréning. Na svetových majstrovstvách som sa
naposledy zúčastnila v roku 2007 v Bahrajne,
kde som skončila na druhom mieste len o nie-
koľko bodov za svetovou majsterkou.

❖ **Využili ste niekedy svoje schopnosti
pamätať si pri hazardných hrách? Napr.
pri počítaní kariet v kasíne?**

Karty hrám síce rada, ale nie na hazard-
nej úrovni. Zažila som aj situáciu, keď som
na zámorskej lodi, kde bolo kasíno, musela
nosiť menovku s informáciou o zázake hry
kartových hier v kasíne – bola som tam ako
pamätová trénerka. Podľa informácií od mo-
jich kolegov memoatletov sa však pamätové
techniky dajú výborne využiť na Black Jack.
Možno by som mala úspech, veď som bola
dlho aj držiteľkou svetového rekordu v pamä-
taní si kariet (52 kariet v správnom poradí za
dobu 99 sekúnd). Svoje šťastie však radšej hľa-
dám niekde inde.



❖ **V súčasnej dobe majú ľudia problém
zapamätať si meno. Niektorí sa im predstavi,
podajú si ruku a o minútu nevedia, s kým sa
zoznámili. Je to veľké spoločenské faux pas.
Máte na to nejakú špeciálnu techniku?**

Samozrejme, je veľmi dôležité, ako sa ľudia
predstavujú. Často tento proces prebehne
tak rýchlo, že naša pamäť ani nemá šancu
„podržať si meno“ za taký krátky okamih.
Akákoľvek informácia, ktorú si nedokážeme
predstaviť – čísla, mená, cudzie slovíčka – sa
do pamäti ukladá veľmi ťažko. Preto potrebuj-
eme na jej spracovanie čas. Ak sa niekto navy-
še predstavi nedostatočne nahlas, čo je veľmi
častý prípad, naša pamäť nemá čo ukladať. Ak
ste teda meno nerozumeli, opýtajte sa opäť.



Následne danú osobu menom pozdravte
a aspoň raz ho spomeňte v rámci rozhovoru.
Už to posilňuje jeho uloženie do dlhodobej
pamäti. Ďalšie pamätové stratégie týkajúce
sa mien je možné osvojiť si napríklad na mo-
jich seminároch v rámci projektu Brillant
Brain (www.brillantbrain.com).

❖ **Aký máte názor na rôzne legálne drogy
typu káva alebo silný čaj?**

Všetko s mierou. S kofeínom to nepreháňať,
inak si pri dlhodobom užívaní koledujete
o vysoký krvný tlak. Odporúčam nepiť viac
ako dve šálky kávy denne. Ak sa bez nich
zaobídete – ešte lepšie. Najviac sa odporú-
čajú zelené čaje. Môj najobľúbenejší je ze-
lený čaj s jasmínom alebo čaj z čerstvej mäty.
Najdôležitejšia je však dostatočná dodávka
tekutín pre telo i mozog. Môže to byť aj
voda či nesladené nápoje. Vyhýbala by som
sa nikotínu, telo je pri fajčení neustále una-
vené a pri dlhodobom fajčení ani kognitív-
ne funkcie nedosahujú optimálny výkon.

❖ **Je dôležitý pre pamäť šport? Nejaký
vytrvalostný tréning?**

Iste, šport zohráva v procese pamätania si
dôležitú úlohu. A ako ste správne podotkli,
musí ísť o šport vytrvalostného charakteru,
nie silový. Takže džoging, plávanie, bicyk-
lovanie, nordic walking. Tento fakt potvr-
dzujú aj aktuálne štúdie. Už samotné vyššie
okysličenie mozgu zlepšuje jeho funkcie,
takže aj pamäť.

❖ **Najväčší problém v manželstve, hodný
priam rozvodu – on si nepamätá dátum
sobáša. Poradte.**

Tu by som ponúkla asi najjednoduchšie rie-
šenie – naplánovať svadbu na dátum, ktorý
je významný pre oboch partnerov, s ktorým
majú obaja nejakú asociáciu. Aj môj muž to
vyriešil podobne a dátum našej svadby je
deň pred Štedrým večerom – dňa 23. decem-
bra. To sa nedá zabudnúť!

Prestaňme na chvíľu poháňať svojho koníčka

„Stúj, proč tak spěcháš a kam?“

pýta sa speváčka Helena Vondráčková vo svojej piesni Svou partu přátel ještě našťestí mám.

Je to pravda. Stále sa niekam ponáhľame. Naháňame termíny v práci, doháňame „resty“ doma, aj stretnutia s priateľmi si už píšeme do diára.

Somálska modelka Waris Diriová, autorka známeho bestselleru Púštny kvet, v knihe opisuje, aká bola prekvapená, keď zistila, že „vo svete bielych“ sa bez diára takmer nikto nezaobíde.

Hektika európskeho života ju šokovala.

❖ Stres človeka položí

Bratislavčanka Alena je typická žena, štyridsiatnička, ktorá chronicky nič nestíha. Zamestnanie, domácnosť, dve deti - školák a škôlkarka. Okrem toho robí aj dôverníčku vo vchode činžiaka, kde bývajú. Manžel podniká, čo znamená, že v práci je „od vidím do nevidím“.

„Koncom roka ma ten stres už položil,“ spomína si pani Alena. „Blížili sa sviatky, uzávierky v práci, nervozita v obchodoch, na cestách, v kancelárii. Dcéрку treba vodiť do a zo škôlky. So synom sa treba učiť. O rozvážaní na krúžky ani nehovorím. Okrem toho sme riešili so správcom ešte aj nejaké problémy v činžiaku. Bola som taká vystresovaná, že som sa každú chvíľu rozplakala. Napriek chronickej nevyspatosti som sa budievala o štvrté ráno, hľadela som do stropu a rozmýšľala

som, ako prežijem nadchádzajúci deň. Každý deň stiahnutý žalúdok, nemohla som ani jesť. Kamarátky mi ponúkali známy liek na upokojenie, ktorý sa používa v prípade podráždenia, napätia, úzkosti a porúch spánku. Bola som prekvapená, koľké ho nosia v kabelke. Viem však, že od neho vzniká závislosť a nebola som ochotná to riskovať. Nepotrebujem sa dostať z blata do kaluže. A potom mi lekárnička odporučila tabletku na čisto rastlinnej báze, s valerianou, medovkou a neviem s akými ďalšími extraktmi. Bola som prekvapená, že to zabralo. Išlo o tradičný rastlinný liek, nie vitamín alebo iný výživový doplnok. V tom období mi veľmi pomohol. Veď dovtedy som následkom stresu aj niekoľkokrát ochorela. Potom som nestíhala o to viac a z toho kolotoča sa nedalo vystúpiť.“



❖ **Reset tela i duše**

Liek, ktorý Alene ponúkali priateľky a ktorý nechcela začať užívať, patrí do skupiny benzodiazepínov. Táto skupina liekov sa u nás používa už od roku 1959 a patril sem napríklad známy Rohypnol, ktorý sa už u nás nepredáva. Nevýhodou starších typov benzodiazepínov je narušenie striedania spánkových fáz, pocit opitosti a nevykonnosti na druhý deň, potreba postupného zvyšovania dávky a tým riziko vzniku závislosti.

„U citlivých pacientov sa môže vyskytnúť mierna ospalosť, závrat, točenie hlavy. Veľmi zriedkavo poruchy správania, koncentrácie, poruchy reči, strata pamäti, nesúvislá artikulácia, zníženie libida. Pri dlhodobej liečbe vysokými dávkami sa môže vyvinúť lieková závislosť,“ píše sa v príbalovom letáku prípravku z tejto skupiny liekov, ktoré sú určené na zníženie psychického napätia. „Tak to teda neriskujem,“ ubezpečuje pani Alena. „Moje problémy vyriešil až reset tela i duše

v podobe dovolenky s najbližšími, ale počas najbližšieho hektického obdobia som ochotná pomôcť si opäť liekom s bylinnými extraktmi. To, že prípravok je v kategórii lieku, znamená, že jeho účinnosť je klinicky dokázaná. A ja verím sile tradičných bylín, ktoré sa na upokojenie či lepší spánok používajú oddávna.“

„Stůj, přestaň konička štvát.“ Občas treba zatiahnuť uzdu aj v živote a spomaliť ten neustály galop.



Zaradenie	tradičný rastlinný liek	výživový doplnok
Indikácia / použitie	na liečbu dočasného stresu, napätia, nepokoja, podráždenia a nervozity počas dňa	na zlepšenie kvality spánku
Forma	tablety	tablety
Účinné látky	koreň valerjány, list medovky, vňať mučenky	aminokyselina L-theanín, extrakt z koreňa valerjány, extrakt zo šišťice chmeľu
Dávkovanie	2 tablety 1-3-krát denne	1-2 tablety pred spánkom

Benosen Balance je liek na vnútorné použitie. Prečítajte si pozorne písomnú informáciu pre používateľa. Použitie tohto tradičného rastlinného lieku je založené výlučne na skúsenostiach s dlhodobým používaním.

Byliny proti stresu

Valeriána lekárska

Používa sa napríklad aj vo forme čaju na nespavosť, nervozitu a úzkosť. Zaujímavosťou možno je, že svojím pachom priťahuje mačky, preto ju niekedy obsahujú aj hračky pre mačky. Má upokojujúce, sedatívne, spánok navodzujúce účinky, zmiernuje pocity úzkosti, znižuje krvný tlak. Jej účinok je veľmi podobný pôsobeniu neuroleptických liekov, ale nemá ich nežiaduce účinky.



Medovka lekárska

Melisa, včelanka, lemonka. Rastlina s takýmito pôvabnými názvami a výrazne citrónovou vôňou predsa nemôže pôsobiť inak ako prospešne. Pomáha pri nervových problémoch, podráždenosti, prospiech z nej majú ľudia trpiaci stavmi úzkosti a búšením srdca. Je účinná proti nespavosti, melanchólii a depesiám.



Mučenka pleťová

Je to jedna z najznámejších rastlín so sedatívnymi účinkami. Používa sa do prípravkov na spanie predovšetkým v západnej Európe, na stavy správdzané nervovým nepokojom, nespavosť, hystériu, psychické vypätie s chvením a podobne.

Chmeľ obyčajný

Nie je len súčasťou piva. Mimo chmeľu sa niektorí ľudia cítia po vypití piva utlmení. Chmeľové šišťice majú sedatívny účinok pri nervovom podráždení, nespavosti, migréne, stavoch napätia a vyčerpania. Navyše na vankúšiku naplnenom chmeľom sa veľmi dobre spí...

Rybí tuk



prospieva mozgu najmenších

Poznatky o význame tukov vo výžive sa neustále rozširujú a prehlbujú. Už vieme, že nie všetky tuky škodia. Hoci sa odporúča obmedziť príjem tukov živočíšneho pôvodu, výnimkou je tuk z rýb. Mastné kyseliny v ňom obsiahnuté majú napríklad významný vplyv na vývoj mozgu a sietnice dieťaťa.

Ryby sa v jedálničku našich detí vyskytujú len striedmo. Pritom ich tuk, najmä tuk morských rýb, obsahuje polynenasýtené mastné kyseliny (najmä tie so skratkami EPA a DHA), aké neobsahujú ani rastlinné oleje! My aj naše deti by sme preto mali jesť aspoň dve rybie jedlá za týždeň, pričom vhodné sú najmä druhy s vyšším obsahom tuku ako makrely, losos, slede, zo sladkovodných sumce a úhory.

Rovnako ako vápnik je základným kameňom kostí, či svaly sú zostavené z bielkovín, medzi najviac zastúpené látky v mozgu patrí tuk. Tvorí približne 60 percent suchej časti mozgu, pričom asi tretinu predstavujú tzv. nenasýtené mastné kyseliny. Nenasýtená mastná kyselina DHA je základným stavebným prvkom mozgu a nervových buniek. Jej dostatok v tele zabezpečuje, že jednotlivé nervové spoje sú pružnejšie a informácia sa tak môže šíriť veľmi rýchlo. EPA a DHA prispievajú k tomu, že človek si informácie ľahšie zapamätá a ľahšie získava nové schopnosti. Podporujú koncentráciu a známy je ich pozitívny vplyv na hyperaktívne či dokonca depresívne stavy.

Lyžička rybieho tuku ráno už akosi „vyšla z módy“. Lenže odborníci odporúčajú zjesť dve porcie (cca 240 g) rybieho mäsa za týždeň. Pre najmenších je hlavným zdrojom DHA materské mlieko. Ako odporúčané množstvo

DHA na deň sa najčastejšie uvádza cca 150-200 mg deťom vo veku 6 mesiacov až 18 rokov. Dospelým sa odporúča 200 mg, čo po prepočítaní zodpovedá približne dvom porciám tučného rybieho mäsa. Dodržiavame však tento jedálniček?

Vývoj mozgu sa začína už pred narodením a pokračuje v priebehu detstva až po dospelosť. Rast mozgu je najrýchlejší počas prvých dvoch rokov života a plnú veľkosť dosahuje okolo piatich rokov. Jeho vývoj však pokračuje až do dospelosti.

Vo vývoji mozgu majú nezastupiteľnú úlohu predovšetkým spomínané esenciálne mastné kyseliny. Dôkazom je, že mozog, sietnica oka a iné nervové tkanivá sú na ne mimoriadne bohaté. Sú dôležité nielen pre vývoj mozgu pred narodením i po ňom, ale majú pozitívny vplyv na duševné zdravie počas celého života. Mali by byť preto trvalou súčasťou našej stravy i stravy našich detí. Ak máme pocit, že naši najmenší nemajú vzácnych mastných kyselín dostatok, možno im bude chutiť rybí tuk sladný agátovým medom v „marťanskom“ sirupe. Keďže neobsahuje žiadne umelé sladidlá, farbivá či konzervačné látky, je vhodný pre deti už od jedného roka. A v odporúčanej 10 ml dávke je minimálne 125 mg vzácnnej a prospešnej DHA!



- Vynikajúca chuť medu a pomaranča.
- Oblíbená sirupová forma
- Vysoký obsah omega-3 mastných kyselín.
- Bez farbív, umelých sladidiel alebo konzervantov.
- Vhodný pre deti už od 1 roka.

Účinky:

- podporuje zdravý rast a vývoj detského organizmu,
- prispieva k správne mu vývoju a funkciám mozgu a zraku.

Uč sa učiť efektívnejšie!

Grécka bohyňa pamäti sa nazývala Mnemosyne. Od jej mena bol odvodený názov pamäťových pomôcok, ktorým sa hovorí „mnemotechnické“. Vytvoriť mnemotechnickú pomôcku znamená nájsť v neznámom slovíčku niečo, čo je známe. Sú to slová, vety, básničky, ktoré pomôžu človeku zapamätať si informácie.

Mnemotechnika je teda pamäťová technika, umenie podporovať pamäť rôznymi pomocnými predstavami. Najlepšie je pokúsiť sa vytvárať si vlastné mnemotechnické pomôcky – treba do toho zapojiť fantáziu, humor, čierny humor, povolené je všetko, dokonca aj vulgárnejšie pomenovania. Mnemotechnické pomôcky predsa používaš väčšinou len vo vlastnej myšli a vieme, že najlepšie zapamätateľné sú neobvyklé, kontroverzné informácie. Ide nielen o výborný nástroj, ako si zapamätať veci, ktoré je často potrebné iba sa nabíflit a neskôr zabudnúť, ale vďaka niektorým mnemotechnickým pomôckam si isté informácie budeš „aj nechtiac“ pamätať po celý život.

„Hľadajme spôsob, aby učitelia menej učili a žiaci viac pochopili.“

(Jan Amos Komenský)



Známe mnemotechnické pomôcky:

DEKA - D, E, K, A

sú vitamíny rozpustné v tukoch

Šetri sedem oslov alebo Šetri se, osle!

Táto veta pomôže zapamätať si polomer Zeme, čiže 6 378 km.

LaCo DoMa

rímske číslice L, C, D, M : 50, 100, 500, 1 000

Anóda

je kladná. – Obsahuje slovo áno.

Vybrané slová po B

Obyvateľ býva v byte, má nábytok v blahobyte, býk, byvol, kobyľa dobytkom sa nazýva. Aby z byle nebola bylka, nesmie byť zlá kobyľka.

Príklad vytvorenia príbehu na sekretárkino telefónne číslo 11 69 112

Predstavte si sekretárku, ktorá je súčasťou futbalovej jedenástky (11), tá pristála na Mesiaci (v šesťdesiatom deviatom), ale

cítia sa v ohrození, a tak volajú o pomoc na tiesňovú linku 112. Tento minipríbeh si však musíte vizualizovať, inak si ho nezapamätáte!

Ako správne vykať

Pane, kde ste bol, tak vyká iba vól. Avšak: Pane, kde ste boli, vyká žiak zo slovenskej školy.

HARPÚNA

(ktorou lovim štýly) – Aké štýly v slovenčine poznáme: H=hovorový, A=administratívny, R=rečnícky, P=publicistický, U=umelecký, NA=náučný

863 n. l.

je rok príchodu Cyrila a Metoda na Veľkú Moravu – Cyril a Metod prišli veľkú Moravu o-še-trit.

Stupnica C-dr

C D E F G A H C: Cecília Dala Evke Famóznu Gumenú Antilopu Hľadanú Cirkusom.



Memo Plus Energizer

Zapamätaj si: MNEMOTECHNIKA PLUS ENERGIA = SKÚŠKA V SUCHU

Ginkgo biloba podporuje periférne prekrvenie, prispieva k udržaniu dobrých kognitívnych funkcií a pamäti.

Vitámín B6 a horčík sú látky potrebné na správne fungovanie nervového systému, horčík je nevyhnutný pre mentálne funkcie a výkon.

Kofeín pomáha udržiavať a zlepšovať bdelosť, zlepšuje fyzickú výkonnosť a koncentráciu.

Zloženie je navyše obohatené aj o **taurín** a **fosfatidylcholín**.

U zdravého človeka by mala byť hladina cukru v krvi do 5,6 mmol/l. Ak je táto hodnota vyššia, ale nezodpovedá ešte kritériám stanovenia diagnózy cukrovky, treba ju častejšie skontrolovať, pretože sa časom môže zvyšovať a prejsť do diabetu.

Máte nábeh na cukrovku?

Ak je táto hodnota medzi 6,1-6,9 mmol/l, hovoríme o poruche tolerancie glukózy, čo sa už považuje za prediabetes, predcukrovkový stav. Takýto stav si už vyžaduje sledovanie v diabetologickej ordinácii a životosprávu ako pri cukrovke. Hrozí totiž rozvoj cukrovky 2. typu, diabetu, ktorý spôsobujú najmä civilizované faktory v podobe nezdravého spôsobu života, a dlho zostáva nerozpoznaný.

Počet diabetikov sa na Slovensku za posledných dvadsať rokov zdvojnásobil a odhaduje sa, že ich je takmer 400-tisíc. Až 90 percent je diabetikov 2. typu. Pri tomto type cukrovky zohráva pomerne veľkú úlohu aj genetická predispozícia. Ak má jeden rodič diabetes 2. typu, má potomok 25 % pravdepodobnosť, že raz dostane toto ochorenie aj on sám. V prípade oboch rodičov s diabetom 2. typu je šanca mať či nemať raz cukrovku jedna k jednej.

Dedičnosť sa síce ovplyvniť nedá, ale to neznamená, že potomok dvoch cukrovkárov musí diabetes

Prejavy cukrovky

priebeh cukrovky 2. typu je v začiatkoch často bezpríznakový

- časté močenie
- zvýšený smäd
- suchosť v ústach
- únava, malátnosť
- nevysvetliteľná strata hmotnosti
- suchá, svrbíaca koža
- pomalé hojenie rán a odrenín
- plesňové zápaly pohlavných orgánov, chodidiel, kože
- poruchy ostrosti zraku

nevyhnutne dostať. Ešte stále ostávajú ovplyvniteľné faktory, ktoré môžu maximalizovať šancu, že sa mu ochorenie, nazývané v minulosti cukrová úplavica, vyhne.

Dostatok pohybu a racionálna strava môžu nástup cukrovky minimálne odsunúť

na čo najneskôr. Je rozdiel byť chorý na diabetes už od štyridsiatky, a dostať ho, povedzme, až v sedemdesiatke. Tým skôr, ak vieme, že diabetická nefropatia, postihnutie obličiek pri cukrovke, sa často zisťuje už pri stanovení diabetu 2. typu a podobne je to aj s diabetickou retinopatiou, ktorá vedie k slepote. Mnohých pacientov privedie do ambulancie zhoršený zrak a až následne sa im diagnostikuje cukrovka.

Odporúča sa 4-5-krát denne jesť primerané porcie jedla, nesladiť, vyberať si potraviny s nízkym glykemickým indexom, z ovocia vynechať

banány, hrozno, prezreté marhule, nejst slaninu, salámy, klobásy, tučné syry a piť najmä vodu. Dôležitý faktor je aj stres, pretože spôsobuje zvýšené uvoľňovanie glukózy do krvi a navodzuje aj inzulínovú rezistenciu, pokles citlivosti na inzulín.

Stabilnú hladinu cukru v krvi pomáha udržiavať chróm. Najviac chrómu obsahujú slávky, brazílske orechy, ustrice, sušené datle, hrušky a krevety, celozrnná múka, rajčiaky, huby či brokolica. Je to esenciálny stopový prvok, ktorý podporuje pôsobenie inzulínu a ovplyvňuje metabolizmus sacharidov, bielkovín a tukov.



Chróm FORTE

- ❖ obsahuje 200 mikrogramov chrómu
- ❖ je to 500 % odporúčanej dennej dávky v 1 tablete
- ❖ užíva sa 1 tableta denne, najviac 2 mesiace nepretržite
- ❖ vhodný aj pre diabetikov



Podľa štatistík trpí každý Slovák nachladnutím, kašľom či nádchou priemerne dvakrát ročne. Chrípka nás trápi menej, je však oveľa zákernejšia.

Ked' útočí chrípka

Cítite slabosť, pre ktorú nevládzete vstať z postele? Búšia vám zvony v hlave, dokážete si spočítať svaly a horí vám telo? Potom je diagnóza jasná: chrípka, teda influenza.

Vedeli ste, že pomenovanie tejto choroby pochádza z francúzskeho slova, ktoré v preklade značí „rozmar“ či „nálada“? Pojem influenza zase v latinčine znamená „vplaziť sa“, „vtekať“. Presne také totiž toto ochorenie je. Vzniká náhle a do vášho tela sa môže kedykoľvek doslova „vplížiť“. „Chrípka je akútne horúčkavité ochorenie vyskytujúce sa väčšinou v epidémiách počas studeného ročného obdobia,“ vysvetľuje MUDr. Alena Fričová, praktická lekárka pre dospelých. Základnými symptómami sú vysoká horúčka, zimomriavky, návaly potu, bolesti hlavy, zachrípnutie, kašeľ či bolesti hrdla. „Dodatočne potom dochádza k bakteriálnej infekcii sliznice, následkom čoho môže byť v prípade neliečenia zápal pľúc, stredného ucha alebo zápal srdcového svalu,“ dodáva lekárka. Bylinkárka a diplomovaná zdravotná sestra Venuša Studničková priznáva: „Najväčšie nebezpečenstvo spočíva v náročnom stanovení diagnózy počiatočného štádia, pretože symptómy sa veľmi podobajú iným ochoreniam, napríklad obyčajnému prechladnutiu. Za chrípku však hovorí náhly začiatok choroby a celkový pocit ťažoby.“ Chrípka je spôsobovaná vírusmi typov A, B a C. Pričom ak sa nakazíte jedným kmeňom, získate imunitu len voči danému druhu, ale jeho mutovaná podoba na vás môže kedykoľvek znovu zaútočiť. „Choroba sa prenáša kvapôčkovou infekciou, teda kýchaním, kašľaním, hovorením, ako aj priamym kontaktom pri podávaní rúk či bozkávaní. Vírusy potom osídľujú sliznice horných dýchacích ciest, rozmnožujú sa v ich bunkách a poškodzujú ich. Čas od infikovania po výskyt prvých symptómov činí niekoľko hodín až

tri dni,“ dodáva lekárka. Zaujímavosťou je, že človek je nákazlivý už počas inkubačnej doby, čiže je nositeľom vírusov bez toho, aby u neho choroba prepukla. Obzvlášť ohrozené sú deti, tehotné ženy, seniori a ľudia so závažnými ochoreniami dýchacích ciest či srdca. Ako sa pred ňou brániť? Každý rok sa v zdravotníckych laboratóriách pripravuje očkovacie sérum proti kmeňom chrípky, ktoré sa v minulosti objavili najčastejšie, aj preto je nutné očkovanie každoročne obnovovať. Dôležité je nechať sa zaočkovať na jeseň alebo veľmi skoro na jar. Ochrániť sa takto podarí približne 80 – 90 % z očkovaných pacientov. Ak ste očkovanie zmeškali, alebo mu až tak nedôverujete, nezabudnite na celkovú podporu imunity, o ktorú sa treba starať rovnako, ako o zvyšok tela. Ak ju správne „naštartujete“, choroby vás môžu obchádzať alebo sa ich zbavíte omnoho rýchlejšie. Významné postavenie u dospelých majú v tomto ohľade vitamín C a zinok vo všetkých možných prirodzených podobách a zároveň v podobe kvalitných výživových doplnkov. „U detí zase v poslednom období odporúčame hlivu ustricovú. Mať dobrú imunitu je totiž vzácny dar, no aj ten treba už od narodenia podporovať a modulovať. Úspešnosť betaglukánu z hlivy ustricovej spočíva v jednoduchosti užívania, významnej podpore imunity v každom veku či zdravotnom stave a vysokej bezpečnosti s nulovou toxicitou. Navyše, betaglukán vyrábaný v našom regióne, má vysokú kvalitu a vykazuje veľmi dobré klinické výsledky oceňované po celom svete. Hliva ustricová obsahuje vysoký podiel proteínov, uhľohydrátov, 8 esenciálnych aminokyselín, vitamíny a minerálne prvky, ktoré majú na náš organizmus skvelé účinky,“ odporúča bylinkárka Venuša Studničková. Podľa odborníkov chlad náš imunitný systém oslabuje, preto mu treba v tomto období viac pomáhať. Nezabúdajte na to!

3 tipy z lekárne



Zinok FORTE 25 mg

Na podporu imunitného systému

- prispieva k správne fungovaniu imunitného systému
- prispieva k udržaniu zdravej pokožky, vlasov a nechtovej
- prispieva k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii
- pôsobí ako významný antioxidant



MegaCéčko® MIX vitamín C 600 mg

Vitamín C posilňuje imunitný systém

- pomáha chrániť bunky pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi
- pomáha zachovávať zdravé kosti, zuby, chrupavky, dasná a pokožku
- pomáha pri vytváraní kolagénu
- prispieva k celkovej vitalite



Hliva ustricová pre deti

- posilňuje prirodzenú obranyschopnosť dieťaťa
- vitamíny podporujú vitalitu a celkovú duševnú pohodu

„Smradľavá ruža“ zažehnáva choroby



O protizápalových, antibakteriálnych a antivírusových účinkoch cesnaku by sa dalo písať veľmi veľa. Alicín, ktorý je v cesnaku obsiahnutý, vzniká premenou sírnych aminokyselín pri mechanickom poškodení strúčika cesnaku, potláča rast a bujnenie niektorých baktérií – poradí si napríklad so stafylokokmi alebo salmonelou. Alicín tiež blokuje enzýmy, ktoré infekčným organizmom a parazitom dodávajú schopnosť napádať a poškodzovať tkanivá.

Egyptanov, keď cibuľu a cesnak uctievali pre ich tvar a vlastnosti, aj iné kultúry prispeli k mýtom súvisiacim s cesnakmi. Podľa Plínia Egypťania pri prisahách vzývali cesnak a cibuľu ako božstvá. Hoci mnohé staroveké kultúry poznali prospešné účinky cesnaku pri liečení veľkého počtu chorôb, nevedeli pochopiť, prečo naozaj lieči. Často to pripisovali mágiu alebo niečomu nadprirodzenému. Cesnak sa tešil obľube, pretože veľa ráz uspel pri liečbe, ale takisto bol považovaný za ideálnu zbraň proti temným silám.

Rímski generáli napríklad verili, že cesnak poskytol ich armáde odvahu, vysádzali preto polia cesnaku v krajinách, ktoré dobyli, vo viere, že odvaha z vybojovanej bitky sa vráti do cesnaku. Rímsky lekár Galenos, žijúci v 2. storočí, používal cesnak ako látku účinnú proti jedom. Prorok Mohamed vychvaloval použitie cesnaku proti uštipnutiu hadom alebo škorpiónom. Niektoré spoločnosti si mysleli, že cesnak má očistný účinok podobne ako striebro. Ľudia si ho vešali pred dvere, aby bránili zlým duchom vstupovať do ich domov. Cesnak rozdávali pri niektorých cirkevných ceremóniách, aby cirkevní hodnostári mali istotu, že nijaký zlý duch

nevkročí do kostola. V niektorých krajinách Blízkeho Východu nosí ženich strúčik cesnaku v chlopni saka, aby si zabezpečil potenciú počas svadobnej noci. Kráľ Henrich IV. bol nadšeným žánstvom cesnaku ako afrodisiaku s tým, že jeho „dych by zabil vola na 20 krokov“. Ťažko povedať, či z toho mali radosť aj jeho konkubíny. Pre tento pach niektorí nazývajú cesnak aj „smradľavou ružou“.

Sen, že je v dome cesnak, sa považuje za šťastný. Ak snívate, že jete cesnak, znamená to, že objavíte skryté tajomstvá. To, že cesnak, a najmä alicín v ňom obsiahnutý, je prameňom zdravia, však už dávno nijakým tajomstvom nie je.

Alicin

- ❖ obsahuje výťažok z cesnaku v sójovom oleji v množstve 2 mg;
- ❖ prispieva k správnej funkcii imunitného systému;
- ❖ pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi;
- ❖ pomáha udržiavať zdravé srdce
- ❖ pomáha zvyšovať antioxidačnú kapacitu tela;

Je známe, že cibuľová zelenina obsahuje chemické látky, ktoré pomáhajú v boji proti voľným radikálom v našom organizme. Voľné radikály spôsobujú choroby a deštrukciu buniek a ich negatívny účinok sa spája prajmenšom so šesťdesiatimi chorobami. Prospešnosť týchto látok v cibuľovej zelenine bola známa už našim predkom, ktorí ich využívali ako ochranu proti množstvu ťažkostí, chorôb a infekcií.

Cesnak napríklad slúžil ako protilátka pri otravách, diuretikum či stimulátor.

Ľudia využívali cesnak pri liečbe astmy, kašľa, pľúcnych chorôb či omrzlín. Počas dvoch svetových vojen bol po cesnaku veľký dopyt ako po antiseptickom prostriedku. V prvej svetovej britskí lekári riedili šťavu z cesnaku vodou a používali ju priamo na rany, aby zabránili infekciám. Po objavení penicilínu sa cesnak ako antiseptikum používal menej, ale keďže počas druhej svetovej vojny bol penicilínu akútny nedostatok, lekári Červenej armády sa spoliehali na cesnak v takej miere, že sa stal známym ako „ruský penicilín“.

Cesnak vždy zastával zvláštne miesto v ľudových tradíciách. Od čias starovekých

Z cesnaku človek mrká, pije a smrdí.

(Thomas Nashe, básnik,
16. storočie)

Pošlite nám do 30.4.2014 Vašu skúsenosť s týmto produktom a Vašu fotografiu s ním a získajte darček!
e-mailová adresa: klubzdravia@walmart.sk



Poznáte nás dobre?

KVÍZ



Túto otázku vám kladieme už štvrtý krát. Určite by ste chceli vedieť, kto získal výhry z minulého kola. Všetkých výhercov nájdete v dolnej časti strany. Ale teraz sa už venujme novému kvízu. Zapojte sa a jeden z troch prístrojov Shake & Go zn. Concept môže byť váš.



Čo ste možno nevedeli:

Smoothies sú nápoje hustejšie ako džúsy, pretože vznikajú z rozmixovaného ovocia alebo zeleniny. Neobsahujú zmrzlinu, môžu ale obsahovať mlieko.

1. Medzi látky, ktoré sú schopné podporiť tukový metabolizmus patrí:

- a** biely čaj **b** mlieko **c** zelený čaj

2. Smoothie je:

- a** chladený nápoj namiešaný z čerstvého ovocia alebo zeleniny
b rocková skupina, populárna v 80. rokoch minulého storočia
c sladkovodná riasa s výnimočnými účinkami na ľudské zdravie

3. Produkt Bellasin 40+ je vhodný pre ženy okolo:

- a** 20 rokov **b** 30 rokov **c** 40 rokov

4. Prípravok Lipoxal Xtreme II je:

- a** prípravok s mimoriadnym účinkom na mozgovú funkciu
b prípravok s mimoriadnym účinkom na rast vlasov
c prípravok s mimoriadnym účinkom na spaľovanie tukov

5. L-karnitín pomáha:

- a** k zhnednutiu pokožky pri opaľovaní
b premieňa tuky na energiu
c premieňa energiu na tuky

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@walmark.sk do 31.5.2014.

Kvíz môžete spracovať aj elektronicky na stránke www.klubzdravia.sk/sutaz
Zo všetkých správnych odpovedí vyžrebujeme troch výhercov, ktorí od nás dostanú mixér Shake and go zn. Concept

Výhercovia kvízu Jeseň 2014

- 1. cena** súprava na prípravu cestovín TESCO: Božena Mišková, Veľká Lomnica
2. - 6. cena balíček produktov Walmark v hodnote 30 €: Ivan Cmarko, Sereď; Milka Mitrová, Trebišov; Michal Machuč, Boleráz; Emília Vranská, Rožňava; Viera Zoreníková, Handlová
Výhercom srdečne gratulujeme!



Záruka kvality

WALMARK®

V oblasti výroby výživových doplnkov uplatňuje spoločnosť Walmark systém riadenia kvality, ktorý je v súlade so systémom kritických bodov (HACCP) vyžadovaným pre výrobu potravín, teda aj výživových doplnkov. Tento systém analyzuje v procese výroby nebezpečenstvo, kritické kroky a procesy, ktoré môžu mať vplyv na kvalitu výrobkov a stanovuje nápravné opatrenia tak, aby bola dodržaná zdravotná bezchybnosť výrobkov.



Zároveň spoločnosť spĺňa požiadavky zákona o liečive a vyhlášky SVP (Správna výrobná prax, anglický ekvivalent GMP, t.j. Good Manufacturing Practice) pre výrobu a distribúciu liečiv. Ide o široké spektrum požiadaviek, ktoré sú prísnejšie než legislatívne požiadavky na výrobu potravín. SVP je legislatívne vyžadovaná pri výrobe liečiv, vo Walmarku sú uplatňované odporúčané postupy SVP aj pri výrobe výživových doplnkov. Výživové doplnky sú tak vyrábané v nadštandardných podmienkach.



Darčkové predmety

Vymeňte nazbierané body za produkty Walmark alebo si vyberte z ponuky darčkových predmetov.

Trekové palice STEEPLE

Teleskopické trekové palice vám uľahčia pohyb v prírode a výrazne obmedzia namáhanie kĺbov. Majú anatomické držadlo, antishock (odpruženie), bezpečnostné krytky a odnímateľné snehové taniere.



Športová taška Glint

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



Froté plachta

Veľmi obľúbená a kvalitná plachta z froté materiálu. Určená na jednu posteľ, rozmer 90 x 200 cm.

Farba výrobku je iba orientačná a môže byť zmenená.



Kuchynské utierky

Utierky sú vyrobené z kvalitnej 100% bavlnenej priadze, výborne sajú a aj pri niekoľkonásobnom praní sa kvalita utierky nezmení. Utierky sú vyrobené vo veľkosti 50x70cm, balenie obsahuje 3 ks utierok



Froté set

Kvalitný slovenský výrobok pre každú domácnosť. Set obsahuje osušku 70 x 140 cm a uterák 50 x 100 cm.

Farba setu je iba orientačná a môže byť zmenená.



Panvica na grilovanie PREMIUM

Masívna odlievaná panvica s profilovaným dnom pre grilovanie. Je vybavená prvotriednym antiadhéznym povrchom proti pripalovaniu a sklápacou rukoväťou pre úsporu miesta pri skladovaní.



Chladiaci podnos s poklopom DELÍCIA

Vynikajúci na prenášanie a podávanie tort, dezertov, jednohubiek, chlebičkov, ovocia apod. počas horúceho leta, vďaka chladiacej vložke zostávajú pokrmy dlhšie svieže.



Fľaša na pitie Spidermann a Minnie

Fľaša na pitie má objem 375 ml. Je vyrobená z kvalitného, zdravotne nezávadného materiálu, má jednoduché zatváranie. Je možné ju zavesiť na krk alebo tašku.



LED baterka

Baterka odolná pri nešetnom zaobchádzaní (prach, špina) vlhkotesná a odolná proti striekajúcej vode. Zdroj svetla: 18 LED. Napájací článok: bezúdržbový olovený článok 4V/1,4 Ah, Dobíjanie akumulátoru napájacím zdrojom 230V- alebo autoadaptérom 12V



Nôž univerzálny Fiskars

Nôž pre široké použitie s plastovým krytom. Ergonomicky tvarovaná rukoväť s ochranou proti zošmyknutiu ruky. Čepel z nehrdzavejúcej švédskej ocele, dĺžka čepele 100 mm.

názov výrobku	objednávacie číslo	počet Wk
Trekové palice	3030	780 Wk
Športová taška Glint	1400	845 Wk
Froté plachta	D009	311 Wk
Kuchynské utierky	0645	150 Wk
Froté set	D005	299 Wk
Panvica na grilovanie PREMIUM	D026	705 Wk

názov výrobku	objednávacie číslo	počet Wk
Chladiaci podnos s poklopom DELÍCIA	D027	405 Wk
Fľaša na pitie Spidermann	D025	185 Wk
Fľaša na pitie Minnie	D024	185 Wk
LED baterka	D028	528 Wk
Nôž univerzálny Fiskars	D029	330 Wk

Firma Walmark s.r.o. si vyhradzuje právo zmeny darčkových predmetov. Farebné zobrazenie výrobku je iba orientačné. Aktuálne informácie o darčkových predmetoch nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo sa môžete informovať telefonicky na bezplatnom čísle 0800 191 191.

Ako objednávať? Objednávať výrobky je také jednoduché...

E-SHOP nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk. Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: prevodný príkaz, platobná karta alebo dobierka.

FAX na faxovom čísle 041/50 53 169. Nezapudnite 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 POŠTA na e-mailovej adrese klubzdravia@walmart.sk písomne na adrese: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

Otázky

na ktoré hľadáte najčastejšie odpoveď

Neviem ako sa prihlásiť na internetovej stránke

Najčastejšia chyba, ktorá vzniká pri prihlásení, je že zákazník klikne na registráciu do Klubu zdravia. Prihlasujete sa iba zadaním svojho ID čísla a hesla, prípadne ak máte Facebook môžete sa prihlásiť aj prostredníctvom Facebooku (viď obrázok).



V prípade, že neviete svoje prihlasovacie heslo - využite zaslanie hesla na svoju e-mailovú adresu.



Urobil som si objednávku, kedy mi bude doručená

Spôsob doručenia si vyberáte sami pri spracovaní objednávky. Máme 3 druhy doručenia - kuriér, pošta, pošta nedoručovať.

Stav spracovania objednávky si môžete skontrolovať na internetovej stránke Klubu zdravia po prihlásení. V prípade, že máte v databáze uvedenú e-mailovú adresu, dostávate stav objednávky ako informáciu e-mailom. Tak isto je možné sledovať zásielku na ceste - to znamená že si viete presne pozrieť kedy vám bude zásielka doručená.

Čo znamená pošta nedoručovať

Služba pošta nedoručovať znamená, že zásielka bude uložená na vašej pošte. O uložení zásielky na pošte je zasielaná informácia iba e-mailom alebo formou SMS na mobilné telefónne číslo. V prípade, že nemáte e-mail alebo mobilné telefónne číslo, doporučujeme vám, túto službu nevyužívať.

Zmenila sa mi adresa, e-mailová adresa, telefónne číslo. Ako si ju môžem sám upraviť?

Všetky údaje si môžete upraviť priamo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk po prihlásení v časti Mój profil - zmena nastavenia. V prípade, že nemáte prístup k internetu, stačí zatelefonovať na našu bezplatnú linku 0800 191 191 a operátorky vám na počkanie údaje opraví.

Ako môžem získať Walmark koruny?

Walmark koruny (body) získate zaslaním čiarových kódov z našich výrobkov na našu adresu. Postup je veľmi jednoduchý: 1. vytrihnete alebo odlepíte čiarové kódy z produktov Walmark, prilepíte ich na papier, dopíšete svoje ID číslo alebo iné identifikačné údaje a pošlete na našu adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.**

TOP výrobky

TOP 10 výrobkov Walmark podľa predaja v zásielkovej službe

Akcie



Výhodné akcie na internete!

Na internetovej stránke www.klubzdravia.sk nájdete vždy zaujímavé akcie. Nebudeme všetky prezrádzať, ale aspoň niektoré:

Valentínska akcia od 7.2. - 17.2.2014 | **MDŽ akcia** od 28.2. - 10.3.2014 | **Velkonočná akcia** od 11.4. - 25.4.2014

Neváhajte a nakupujte!

Lekár radí



Telefonická poradňa lekára

Neváhajte sa obrátiť na **MUDr. Ľubomíru Branickú** v prípade, že máte **zdravotné ťažkosti** a nevíte, 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 v časti otázky.**



každú stredu
od 12:30 do 16:30 hod.



Vyhrajte kúpeľné pobyty!

Nakúpte výrobky prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia v termíne od 1.2.2014 do 31.3.2014 a budete zaradení do žrebovania o wellness relax pobyty v Kúpeľoch Bardejov.

Žrebovanie prebehne do 30.4.2014.

Podmienky súťaže nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk v časti súťaže.



1. cena
Wellness relax pobyt pre 2 osoby

2. - 9. cena
Wellness relax pobyt pre 1 osobu

10. cena
cestovná taška HUSKY

11. cena
spacák HUSKY

12. cena
froté set (2x uterák, 2x osuška)

Wellness relax pobyt zahŕňa: ubytovanie na 3 noci v hoteli OZÓN ***, plná penzia, 5x procedúry, 3x vstup do wellness SPA (bazény)

Akú dostanem zľavu?

1.2.2014 do 31.3.2014



Získajte zľavu za nákup!

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia? Akcia platí od 1.2.2014 do 31.3.2014



❖ Pri nákupe produktov v celkovej výške od 45 eur do 75 eur, získate zľavu 3 eurá. V objednávke zadajte kód: **ZL1401**



❖ Pri nákupe produktov v celkovej výške od 75 eur do 100 eur, získate zľavu 6 eur. V objednávke zadajte kód **ZL1402**



❖ Pri nákupe produktov v celkovej výške od 100 eur do 150 eur, získate zľavu 10 eur. V objednávke zadajte kód **ZL1403**



❖ Pri nákupe produktov v celkovej výške nad 150 eur, získate zľavu 15 eur. V objednávke zadajte kód **ZL1404**

Platba kartou

1.2.2014 do 1.9.2014



Bonus sa pripíše na váš účet až po zrealizovaní platby.

Získajte bonus za platbu kartou alebo prevodným príkazom!

Platiť za zásielku platobnou kartou alebo prevodným príkazom je čoraz obľúbenejšie. Stačí si uhradiť zásielku vopred a potom ju už iba vyzdvihnúť. Môžete si naplánovať objednanie v čase, kedy vám to vyhovuje a máte istotu, že zásielka vám nepríde v čase, keď nebudete mať dostatočnú hotovosť.

V termíne od 1.2.2014 do 1.9.2014 získate za každú objednávku uhradenú platobnou kartou alebo prevodným príkazom bonus 30 Wk.

Staň sa našim fanúšikom

1.2.2014 do 31.5.2014






Staňte sa našim fanúšikom a získajte balíček produktov Walmark!



Máte svoj profil na Facebooku? Pridajte si stránku Klubu zdravia Walmark do svojich priateľov, zdieľajte našu stránku a hrajte každý mesiac o 10 balíčkov produktov Walmark v cene 30 €.

Akcia je platná od 1.2.2014 do 31.5.2014. Výhercovia budú uverejnení na facebookovej stránke Klubu zdravia.

	UŠETRENIE	1	ZÁPALKY, ROZBUŠKY	KÓD ARUBY	ZEMIAKOVÝ OSÚCH	MUŽSKÉ MENO (8.7.)	LIATÍM UMIEŠTNIL	DCÉRA KRÁLA MINOSA	POMŮCKY: AXEL, ARIADNA, KUSKUS, SÁLKA, ARTIČOKA, KAK, SNAIL, ANOL, LOANO, KULIS	BALKÁNSKY PALÁC	URČIL, UROBIL UDANIE	HNEV, ZLOŠŤ (EXPR.)	4	LIATÍM ZHOTOVIL	OBEC V OKR. N. ZÁMKY				
PODVODNÉ BRALO									DRUH VAČKOVCA										
CHEBSKÉ PIVO									DRANIM ODSTRÁNILA										
POPRASKALI									ŠÍTÍM PREDĹŽIL ORANIM OBROBILO										
STARORIMSKA BOHYŇA ÚRODY				STRIHAL (EXPR.) STOKA, KANÁL								ZLAKNUTIE DŽBÁN							
MENO AURÉLIE						SÍDLO V SUDÁNE TALIANSKE MUŽ. MENO (PAVOL)					KOVALA SLOVENSKÝ VRCH								
SKOK PRI KRASOKORČULOVANÍ					SPŮSTA OSTRÉ ZAKONČENIE					SLOVENSKÁ REPUBLIKA ZRUCNÝ KUSOK ESKAMOTERA			OBYVATEL' OMASTINEJ	MENO KORNELA	RUSKÉ MUŽ. MENO				
POMŮCKY: EDELEN, CATARA, SALMAK, OPS, ZARARAK, SAGRÉN, SEPP, TEREZ, OLAF	ODDANÝ ČLOVEK	PREDPO- LUDNÍM	ORAL HISTORY ASSOCIATION VODOSTREK				RASTLINA PRIBUZNÁ BODLIAKU JAZERO V KAZACHSTANE												
ODVAR								RUSKÉ MUŽ. MENO (ARTEMON)											
ZO VŠETKÝCH STRÁN								MUŽSKÉ MENO											
DOPLNOK, PRÍDAVOK								ORGÁN ZRAKU					SNÍVAJ SLIMÁK (ANGL.)						
ALEBO (POET.)					MUŽSKÉ MENO	MAĎARSKÉ ŽEN. MENO (TEREZA)	ANANÁS (ČES.)					2							
NESCHOP- NOSŤ HOVORIŤ														EČV OKRESU NITRA			LOŽ (KNIŽ.)	TALIANSKE MESTO	
BÝVALÝ AMERICKÝ MARATÓNEC															SÚČASŤ ÉTERICKÝCH OLEJOV				
MESTO V ANGOLE															MENO ŠTEFANA DYCHOVÝ HUD. NÁSTROJ				
POMŮCKY: ANILIN, KONAK KORNŮ, ANTIPI, LINHART, STAROVAR	NEMECKÉ MUŽ. MENO (JOZEFA)	TYP OBCHODNEJ LODE	SÚŠIČ OBYVATEL' OBCE PEREŠ				3	MENO DELONA	SKON	PICHALA RŮHAMI VYCHOVÁVA- TELKA (TALIAN.)									
SLOVENSKÁ KANCELÁRIA POISŤOVAT.				ZAŠTRČENÍM UPEVNIL ODZADU									NATIONAL ACADEMY OF NEUROPSYCH. DUTINA (LEK.)						
SÍDLO V TURECKU					ČISTIACI PROSTRIEDOK (CHEM.) VÝSTREDNÁ ZÁBAVA									MOLYBDÉN (ZN.) UKRAJINSKY BÄSNIK					
RIEKA V JUŽNOM WALESE						JEDOVATÝ HAD ZATYKAČ (ZAST.)									KOLAJNICA (ZAST.)	TROPICKÝ PLOD			
VYZRADÍŤ										MENO IVANY ČISTIACI PROSTRIEDOK									
	KRÁTKE VLNY (SKR.)	SPRACOVANÁ KOŽA POPEVOK							SUROVINA NA VYROBU FARBIV MOL POLSKA										
DÁVAM NA MIESTO								MENO SVETOZÁRA											
ŠTÁT V MELANÉZII								OBYVATEL' PATAŠA											

Stopex na vykašľavanie - liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje ambroxol.

Stopex na suchý kašeľ - liek na vnútorné užitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje dextrometorán.

10 vyžrebovaných ľuštiteľov odmeníme prípravkom podľa vlastného výberu (maximálna cena vybraného výrobku je 20 €).

Správne odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmark.sk, do 31.8.2014. Nezabudnite uviesť prípravok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobku vo Wk
Acneon	7110	30 tbl.	376	32
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	69	5
ArthroStop® HYAL	3823	50 + 10 tbl.	458	40
ArthroStop® krém	6315	100 ml	143	11
ArthroStop® Comfort	3427	60 tbl.	417	36
ArthroStop® Comfort	3434	120 tbl.	751	70
ArthroStop® LADY	7440	90 tbl.	491	44
ArthroStop® LADY	7457	180 tbl.	833	78
ArthroStop® RAPID+	7676	90 tbl.	576	52
Bellasin effect 40+	6290	60 tbl.	652	60
Bellasin effect 40+	6306	100 tbl.	938	88
Benosen®	1521	20 tbl.	164	12
Benosen®	8520	40 tbl.	291	24
Beta karotén 6 mg	3376	30 tob.	80	6
Beta karotén 6 mg	AKCIA 5894	100 + 20 tob.	192	17
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	60	5
B-komplex + vitamín C	3109	100 tbl.	159	12
Brontikovia C 100 mg	3581	30 tbl.	121	10
CalciCube	9772	30 tbl.	192	17
CalciCube	9789	60 tbl.	315	26
Céčko Vitamín C 100 mg MIX	5728	100 tbl.	74	6
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	36	3
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	36	3
Decolen pre ženy	3466	100 tbl.	984	93
Degasin	2013	32 tob.		162
Dialevel®	2207	30 tbl.	217	18
Dialevel®	4454	60 tbl.	403	35
Echináčkovia bubble gum	4540	30 tbl.	118	9
GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	173	14
GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	315	26
GinkoPrim® MAX	1058	60 tbl.	403	35
GinkoPrim® MAX	1041	30 tbl.	233	19
GinkoŠtim	4618	30 tbl.	184	16
Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	112	8
Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	315	26
Guarana Energy	1867	30 tbl.	159	12
Guarana Energy	1874	60 tbl.	280	22
Hespidin gel	4326	75 ml	132	10
Hliva ustricová pre deti	4745	30 tbl.	175	14
Hliva ustricová FORTE + 50 % ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	395	34
Hliva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	NOVINKA 9994	60 + 30 tbl.	395	34
ChróM FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	170	13
Chllorela japan FORTE	1065	100 tbl.	217	18
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7270	60 + 20 tbl.	403	35
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7263	30 + 10 tbl.	222	19
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	101	8
Koenzyme Q10 + Carnitin	2260	30 + 30 tob.	260	20
Koenzyme Q10 30 mg	AKCIA 8461	30 + 30 tob.	217	18
Koenzyme Q10 60 mg	AKCIA 8454	30 + 30 tob.	321	27
Koenzyme Q10 FORTE 100 mg	2338	30 tob.	334	28
Laktobacily Forte	4219	14 tbl.	112	8
Lecithin FORTE 1325 mg	AKCIA 2089	90 + 30 tob.	310	25
LIDERIN® Ginseng	0600	6 tbl.	609	55
LIDERIN® Ginseng	0617	18 tbl.	1157	109
Lipoxal xtreme II	6436	60 tbl.	625	57
Lipoxal xtreme II	6443	120 tbl.	1108	105
Livinorm	9512	20 tbl.	208	18
Livinorm	9529	40 tbl.	351	30
Lutein PLUS	6985	60 + 20 tob.	480	42
Magnézium 200 mg	5790	30 tbl.	90	7
Magnézium + Vitamín B6	4319	60 tbl.	143	11
Martánkovia GUMMI Bone Activ	0051	60 tbl.	244	20
Martánkovia GUMMI s Echinaceou	1072	60 tbl.	244	20
Martánkovia imuno jahoda	3076	30 tbl.	137	11
Martánkovia imuno pomaranč	3083	30 tbl.	137	11
Martánkovia imuno pomaranč + marťapero	AKCIA 3168	100 tbl.	387	33
Martánkovia imunoMIX + marťapero	AKCIA 3151	100 tbl.	387	33
Martánkovia s inulínom MIX + marťapero	AKCIA 3144	100 tbl.	387	33
Martánkovia s inulínom lesné plody	3090	30 tbl.	137	11
Martánkovia sirup pomaranč	5078	150 ml	170	13
Martánkovia OMEGA sirup	6573	150 ml.	230	19
MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT	6094	30 tbl.	107	8
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	93	7
MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	241	20
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	93	7

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobku vo Wk
Melatonin 3 mg	1576	60 tbl.	395	34
Melatonin 3 mg	5189	30 tbl.	228	19
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	192	17
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	345	29
OmegaPrim	1102	30 tob.	225	18
OmegaPrim	1119	60 tob.	384	33
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0313	50 + 20 tob.	112	8
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0825	100 + 40 tob.	195	17
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6498	50 + 20 tob.	156	12
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6504	100 + 40 tob.	252	20
OptiTensin®	7515	30 tbl.	255	20
OptiTensin®	2683	60 tbl.	430	37
Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	241	20
Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	458	40
Prostenal FORTE	2604	30 tbl.	266	21
Prostenal FORTE	2413	60 tbl.	507	45
Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	252	20
Pumpkin 275 mg	3314	30 tob.	123	10
Pupalka dvojročná 500 mg	3291	30 tob.	123	10
Pupalka dvojročná 500 mg	3888	100 tbl.	335	28
Pupalka dvojročná 1000 mg	9373	30 tob.	170	13
Reghaar vlasový aktivátor	3062	50 ml	104	8
Reghaar vlasový stimulátor	3086	30 tbl.	154	12
Reghaar vlasový šampón	3079	175 ml	140	11
Rakytinik FORTE	0006	30 tbl.	143	11
Rakytinik FORTE	0013	60 tbl.	260	20
Selén 100 µg	6458	30 tbl.	101	8
Selezin ACE	0654	30 tbl.	132	10
Septofort	6117	12 tbl.		7
Septofort	6100	24 tbl.		10
Septofort Forte Combi	3359	12 tbl.		7
Septofort Forte Combi	3366	24 tbl.		12
Spektrum gummi	3052	30 tbl.	197	16
Spektrum gummi	3069	50 tbl.	252	20
Spektrum 50+	6471	30 tbl.	252	20
Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	AKCIA 2706	60 + 30 tbl.	504	45
Spektrum Energy Q10	8546	30 tbl.	225	19
Spektrum Energy Q10 2+1 ZADARMO	AKCIA 8553	60 + 30 tbl.	447	39
Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	225	19
Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	AKCIA 7140	60 + 30 tbl.	447	39
Stopex 15 mg JUNIOR	6245	30 tbl.		8
Stopex na suchý kašeľ 30 mg	4714	30 tbl.		11
Stopex na vykašliavanie	8485	10 tbl.		11
Stopex na vykašliavanie	8492	20 tb.		17
Urinal Akut®	6472	10 tbl.	219	18
Urinal Akut® FORTE zlatobyľ	4257	10 tbl.	274	21
Urinal Akut® FORTE zlatobyľ	4264	20 tbl.	480	42
Urinal® zlatobyľ	4233	30 tob.	244	20
Urinal® zlatobyľ	4240	60 tob.	428	37
Urinal® drink	6489	12 sáčkov	173	14
Urinal® Sirup	3985	150 ml.	255	20
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	112	8
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	2690	100 tbl.	280	22
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	93	7
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	258	20
Varixinal® PLUS	8782	30 tbl.	230	19
Varixinal® PLUS	8799	60 tbl.	403	35
Varixinal® GEL	0630	75 ml	154	12
VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	282	23
VIADERM COMPLETE	7119	60 tob.	499	44
VIADERM HAIR	9987	30 tbl.	282	23
VIADERM HAIR	9970	60 tbl.	499	44
Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	80	6
Vitamín AD	7402	30 tob.	85	7
Vitamín D3	7334	30 tbl.	85	7
Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	69	5
Zinok 15 mg	6441	100 tbl.	167	13
Zinok 25 mg	1096	30 tbl.	82	7
Zinok 25 mg	1089	100 tbl.	225	19
Žeňšen kórejský	5505	30 tob.	170	13
Železo PLUS	5933	30 tbl.	129	10
Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	252	20

Tabuľka bonusov je platná od 1.2.2014 do 1.9.2014.

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese www.klubzdavia.sk

Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.