

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Február 2013

Srdce
pod
ochranou

Poznáte
nás dobre?

Virózu
radšej
vyležte

Peter Jurčovič
Počasím žijem
nepretržite

Multivitamíny novej generácie



Výživové doplnky

- Spektrum Energy Q10**
s vitamínmi B pre udržanie energie
- Spektrum Imunactiv®**
s vitamínom C a zinkom pre posilnenie imunity
- Spektrum 50+**
so ženšenom pre aktívny život po päťdesiatke



Výživové doplnky

Akciové balenie



ZADARMO



Vážení a milí čitatelia, členovia Klubu zdravia Walmark!

Máme za sebou prvý mesiac nového roka a začíname si plniť novoročné predsavzatia. Dlhé zimné večery sú ako predurčené na príjemné rodinné posedenia pri šálke teplého čaju a príjemnú spoločnosť vám môže robiť napríklad aj časopis „Klub zdravia“.

Ďakujeme vám za vaše postrehy, komentáre a pripomienky. Aj na základe vašich ohlasov sme pripravili čítanie plné nápadov, zaujímavosti, odborných článkov a rád, ako sa starať o svoje zdravie v tomto sychravom počasí. A o počasí a jeho šibalstvách sa porozprávame aj s tým najzodpovednejším, meteorológom pánom Jurčovičom.

Aj v tomto čísle vám predstavíme niekoľko novinek z nášho portfólia. Srdcovo-cievne ochorenia patria medzi najzávažnejšie choroby ľudstva. K ich prevencii patrí aj životospráva. O účinkoch koenzýmu Q10, omega-3 nenasýtených mastných kyselín a selénu sme vás už v našom časopise informovali. Teraz vám ale predstavujeme novinku **OmegaPrim®**, ktorá tieto tri dôležité látky spojila do jednej formy.

Prinášame aj ďalšie novinky a informácie, napr. o správnom tlaku s produktom **OptiTensin®** a o našej najväčšej čistiacej stanici - pečeni a s ňou súvisiacom produkte **Livingorm®**.

V tomto sychravom počasí nepodceňujte ani prísun vitamínov a minerálov. Najvýhodnejšia forma je tá prírodná, ale tej je v zime veľký nedostatok. Produkty Spektrum, Zinok 25 mg či Megacečko vám dodajú to, čo vaše telo práve teraz potrebuje.

Páni, ktorých trápia problémy s prostatou a užívajú náš produkt **Prostenal®PERFECT COMPLEX**, sa dozvedia viac o tejto „pánskej“ problematike v článku „Život plným prúdom“.

Nezabudli sme ani na deti a ich obľúbení **Martankovia** prichádzajú v jedinečnej želatínovej forme obohatenej o echinaceu na podporu imunity.

Dúfam, že sme vám predstavili nápady, zaujímavosti a novinky, ktoré vám pomôžu a spríjemnia tieto dni.

V mene našej spoločnosti vám želim úspešný celý rok, veľa zdravia, osobných, ale aj pracovných úspechov.

Ing. Radim Mládenek,
riaditeľ spoločnosti Walmark Slovensko

Obsah

4 Zo zákulisia

6 Novinka

Srdce pod ochranou

14 Život v pohybe

Kĺbová výživa pomáha udržať zdravý pohybový aparát

16 Lekáre radí

Osteoartróza a osteoporóza nás môžu obťažovať hlavne po štyridsiatke



18 Pre všetkých

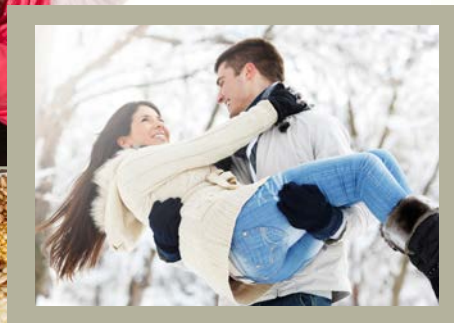
Pečeň si pamätá viac ako človek

20 Pre všetkých

Nie každá viróza je chrípka

23 Zaujímavosti

Kam sa strácajú vitamíny



27 Otestujte sa

31 O čom sa hovorí

Močové cesty spôsobujú časté zápaly

32 Páni na slovíčko

Život plným prúdom

43 Poradňa

pre diabetikov



44 Pre mamičky

Imunita našich detí „dospieva“ s nimi

45 Listáreň

46 Poznáte nás dobre?

47 Klubové stránky





Dobrý deň,

Posielame pozdravy a fotodokumentačný materiál z celoslovenského podujatia Vianočný úsmev. Veľmi si vážime vašu pomoc. Vaše dary priniesli deťom mnoho úžitku a radosti z hry ako môžete vidieť na foto záberoch. Najcennejšie čo ste nám pomohli je to, že deťom sme spoločne priniesli emočnú úľavu, absolvovali liečebné procedúry, naučili sme ich nové terapeutické postupy. Ďakujeme, že nám každý rok pomáhate priniesť obohatenie pre túto znevýhodnenú skupinu detí a ich rodičov. Integračné pobyty deťom ukážu nové životné hodnoty a pomôžu sociálne zrieť. V mene rady OZ Okáčik, v mene svojom a všetkých detí a rodičov Vám úprimne ďakujeme za Vašu podporu.

S pozdravom a práním pekných dní
Ľubica Mokrošová, predsedníčka OZ Okáčik Žiar nad Hronom

Ďakovný list

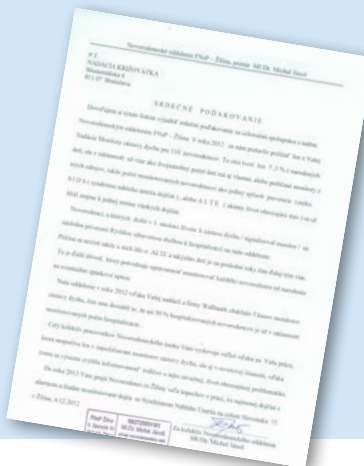
Dovoľte, aby som vám v mene občianskeho združenia Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Krajské stredisko v Žiline, poďakovala za váš dar - výživový doplnok COENZYME Q10 v počte 110 ks, ktoré sme rozdali zrakovo postihnutým účastníkom „Vianočného pobytu pre osamelých ľudí so zrakovým postihnutím“, ako súčasť vianočného balíčka. Aj vďaka vám tak boli pre nich vianočné sviatky plné milých prekvapení, spokojnosti, neopakovateľnej atmosféry a pohody pri stromčeku. Ďakujeme.

So srdečným pozdravom ostáva
Mgr. Erika Kanátová, vedúca KS ÚNSS v Žiline



Monitory zástavy dychu pre novorodencov

Nadácia Križovatka v spolupráci s firmou Walmark s.r.o., poskytla Novorodeneckému oddeleniu FNŠP v Žiline, monitory zástavy dychu pre novorodencov v počte 5 kusov.



Vážený pán riaditeľ,

v súčasnosti má tretí ročník medzinárodnej tanečnej súťaže Deep dance league svoje prvé kolo úspešne za sebou. Samozrejme, organizácia medzinárodnej tanečnej súťaže je finančne náročnou záležitosťou. Z toho dôvodu Vám chceme vysloviť úprimné poďakovanie za poskytnutie vecného daru. Tanečný klub DEEP si z toho dôvodu nesmierne váži Vašu ochotu spolupodieľať sa na organizácii tretieho ročníka najväčšej tanečnej ligy, ktorá sa pravidelne koná práve v Martine. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu a dúfame, že nám i naďalej zachováte svoju priazeň. S pozdravom

Miroslav Frolo, zriaďovateľ





Pracovná pozícia **manažér pre registráciu** je v každej farmaceutickej spoločnosti alfou a omegou pracovného procesu. Vo Walmarku pracuje na tejto pozícii už trinásť rok Ing. Mária Štúňová.



■ Pojem „zdravotné tvrdenia“ človeku, ktorý sa nepohybuje vo farmaceutickej oblasti, veľa nehovorí...

Zdravotné tvrdenie je informácia, ktorá udáva alebo naznačuje súvislosť medzi účinnými zložkami prípravku a zdravím. Napríklad: vápnik je potrebný na udržanie zdravých kostí, vitamín C prispieva k správne fungovaniu imunitného systému. Ide o nepovinné, ale pre konzumenta dôležité informácie o prípravku, ktoré sú uvádzané na obaloch, príbalových letákoch, či v reklamných materiáloch.

celého nášho portfólia podľa požiadaviek najnovšej európskej legislatívy.

■ Čo to v praxi znamená pre spotrebiteľa?

Záruku, že informácie, ktoré si prečíta na obaloch či príbalových letákoch, sú vedecky podložené a zodpovedajú európskej a slovenskej legislatíve.

■ Ako jedna z mála zamestnancov stojíte priamo pri zrode vašich prípravkov. Ktoré z nich preferujete?

Som priam závislá na športových aktivitách, čím občas trpia moje kĺby, preto

Dodržiavanie legislatívy je pre nás samozrejmosťou

■ Názov vašej pracovnej pozície znie veľmi vážne, je náplňou vašej práce?

Základnou podmienkou pre uvedenie produktu na trh je jeho schválenie Úradom verejného zdravotníctva SR. Preto jednou z mojich hlavných úloh je pripraviť dokumentáciu, potrebné posudky od slovenských odborníkov a inštitúcií na to, aby Úrad verejného zdravotníctva SR vydal „Rozhodnutie o uvedení výživového doplnku na trh“ pre každý nový produkt. Vzhľadom na to, že naša spoločnosť je veľmi inovatívna a chce prinášať ľuďom produkty, ktoré využívajú výsledky najnovších výskumov a trendov v oblasti starostlivosti o zdravie, vyžaduje moja práca maximálne nasadenie a tiež veľmi vysokú mieru zodpovednosti. Všetko, či už je to zloženie produktov, kvalita, bezpečnosť a v nemalej miere správne a pravdivé označenie, musí byť v 100-percentom súlade s legislatívou. Na tom našej spoločnosti osobitne záleží.

■ To ale určite nie je všetko...

To naozaj nie je. Aktívne sa podieľam na príprave všetkých obalov našich produktov, zodpovedám za správne uvádzanie povinných údajov (napr. presné zloženie, dávkovanie, upozornenie pre koho nie je produkt vhodný alebo je jeho užívanie obmedzené, dátum spotreby a pod.), a tiež za nepovinné údaje na obaloch, čo sú v súčasnosti tak veľmi diskutované zdravotné tvrdenia.

■ V tejto súvislosti sa v ostatnom čase udiali významné zmeny. Môžete ich konkretizovať?

V júni 2012 bolo vydané európske nariadenie týkajúce sa zdravotných tvrdení, ktoré sa môžu používať na obaloch potravín. Nakoľko výživové doplnky sú legislatívne zaradené medzi potraviny, môžeme používať len také zdravotné tvrdenia, ktoré boli schválené Európskym parlamentom a sú uvedené v tomto nariadení. Pred schválením v Európskom parlamente všetky tieto tvrdenia prešli prísny posúdením Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA) so sídlom v Londýne.

■ Čo z tohto nariadenia vyplynulo pre Walmark ako výrobcu výživových doplnkov?

Pri príprave nariadenia bol vytvorený európsky konsolidovaný zoznam zdravotných tvrdení, ktoré boli bežne používané. Z tohto zoznamu EFSA posúdila tvrdenia týkajúce sa vitamínov, minerálov a niektorých výživových látok. Tvrdenia z tohto zoznamu týkajúce sa bylinných látok zatiaľ neboli posúdené, takže sa v súčasnosti môžu používať v nezmenenej podobe.

Nikdy sme na obaloch prípravkov neuvádzali nepravdivé alebo zavádzajúce informácie, ale toto nové nariadenie znamenalo pre nás zmeniť informácie na obaloch

si raz či dvakrát ročne doprajem kúru s ArthroStopom. Mojim synom, ktorí majú náročnú prácu, resp. štúdium rada odporúčam GinkoPrim Max a MemoPlus. Z noviniek v našom portfóliu si moji blízki obľúbili multivitamíny v želatínovej forme, výborne chutia a pripomínajú želatínové cukríky, takže sa veľmi príjemne „užívajú“.

■ Vašej práci iste venujete veľa času, relax je nevyhnutnou podmienkou výborného pracovného výkonu. Ako najradšej relaxujete?

Intenzívne ranné plávanie mi dodáva energiu a radosť do každého pracovného dňa. Víkendy trávim výhradne s mojou rodinou a s blízkymi priateľmi, a to často na bicykloch alebo v zime na lyžiach. Môj život je úzko spojený s kultúrou, obľubujem najmä výtvarné a hudobné umenie. Myslím, že to je umocnené tým, že niektorí členovia mojej rodiny sa hudbe venujú profesionálne. S tým súvisí náš bohatý kultúrny život, bez ktorého si svoje voľné chvíle ani neviem predstaviť.

■ Ste už 13 rokov neodmysliteľnou súčasťou Walmarku, pre vás znamená?

Tých 13 rokov pre mňa znamená zmysuplnú prácu v spoločnosti, ktorej jedným z hlavných princípov je dodržiavanie legislatívy. Nakoľko vidím až „na dno hrncá“, viem, že naše produkty majú kvalitné a vyvážené zloženie, sú bezpečné a na obaloch sú vždy pravdivé informácie pre spotrebiteľa.

Dávame si veľký pozor, aby sme si srdce nezlomili. Aby sme ho nedali tomu, kto si ho nezaslúži. A snažíme sa žiť tak, ako nám srdce káže. A predsa sa k nemu správame macošsky. Jasné, nečíta sa to ľahko, ale ako inak sa dá vysvetliť fakt, že srdcovo-cievne choroby patria medzi najčastejšie príčiny smrti?! Minimálne v našej, takzvanej modernej západnej kultúre. Keby sa dali na jednu kopu všetky články upozorňujúce na to, čo všetko srdcu škodí, možno by mal Mount Everest vážnu konkurenciu.

Chce to zmenu štýlu

Faktom je, že všetky choroby srdca, okrem vrodených, sú dokonalým zrkadlom nášho životného štýlu. Srdce presne odráža to, čo jeme, ako sa (ne)hýbame, ako dokážeme narábať so stresom, vládnuť nad cigaretami či alkoholom, ako sa máme radi.

Všetko „vidí“, ale mlčí. Bije, koľko vládze, zo všetkých síl, až kým nenastane deň zúčtovania. Neprijemná pravda znie: Za infarkt myokardu nemôže kolegyňa (manžel, syn, dcéra,...), ktorá nás vytočila do červena. Nemôže za to ani vyšší tlak, ani vyšší vek. Samozrejme, že sa na tom podieľali, ale hlavná zodpovednosť zostáva na jedinom tvorovi – pánovi svojho srdca!

Infarktu zvyčajne predchádza upchávanie ciev či ischemická choroba srdca, čo je opäť zužovanie a kôrnatenie väzivových prstencov na srdcových cievach. Ako sa to stane? Určite viete, že každé kilo navyše je záťaž pre organizmus, srdce nevynímajúc. Nielen brucho, stehná a zadok, ale aj vnútorné orgány a cievy sa zvnútra obalujú tukom, ktorého jeme priveľa. Jedna z príčin vysokého krvného tlaku je cholesterol, a to sme opäť pri jedle. Srdce pravidelne a rozumne zaťažované športom dokáže lepšie zvládať nápor spôsobený napríklad spomínanou neprijemnou kolegyňou. Ale čo si počne srdce netrénované?

Takto by sme mohli pokračovať ešte ďalej, ale načo? Vari ste už o tom nečítali x-krát?! Namiesto opakovaného čítania možno postačí spomenúť si na svoje srdce zakaždým, keď si sadáme k jedlu. Alebo pred televízor...



Srdce
pod
ochranou

*V RÔZNYCH KULTÚRACH MÁ SYMBOL SRDCA RÔZNE
VÝZNAMY. OD LÁSKY, CEZ ODVAHU, AŽ PO ENERGIIU.
V KAŽDEJ KULTÚRE VŠAK PLATÍ, ŽE KTO SI HO
DOSTATOČNE NEVÁŽI, DOPLATÍ NA TO.*

Faktor vek

Platí, že riziko srdcovo-cievnych chorôb sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom. Na jednej strane je to spôsobené tým, že látky, ktoré organizmus potrebuje na bezchybné fungovanie, už neprodukuje v dostatočnom množstve. Na druhej strane nám ubúdajú sily, nevládzeme toľko, ako voľakedy. Ale to neznamená, že nás choroba srdca postihnúť musí! A už vonkoncom sa pre túto hrozbu netreba vzdať aktivity a pohybu. Naopak! Ak sme sa športu od mladosti nevenovali, na pomyselnú križovatku, keď sa život láme napoly, je ideálny čas opäť s tým začať. Spočiatku možno so zaťatými zubami, ale potom sa stane malý zázrak – sily, energie a chuti bude zrazu viac. Toľko, až srdce zaplesá. A nielen obrazne.

Čo však neovplyvníme ani stravou, ani športom, sú zákonitosti prírody. Napríklad hormonálne zmeny. Je dokázané, že u žien, ktorým skončilo plodné obdobie života, riziko srdcovo-cievnych ochorení rapidne stúpa. Prečo sa to deje, zatiaľ nikto presne nevie. Všetko však smeruje k tomu, že kľúčom je estrogén. Predpokladá sa, že tento hormón pomáha zvyšovať hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu v krvi. Po klimaktériu klesne „výroba“ estrogénu takmer na nulu, a preto by mali spozorovať aj ženy, ktoré mali dovtedy hladinu

„zlého“ cholesterolu v norme a viac sa zamýšľať nad tým, čo telu chýba a ako mu to dodať.

Potrava pre srdce



Dostatočne nedocenenými stále zostávajú celozrnné potraviny, otruby a klíčky, ktoré svojím komplexným zložením pomáhajú znižovať krvný tlak aj hladinu cholesterolu, nespôsobujú nebezpečné výkyvy hladiny cukru v krvi, zlepšujú funkčnosť výstelky ciev a obmedzujú zápal.



Nič nepokazíme, naopak, dobre spravíme, ak si denne doprajeme aj za hrst orechov. Obsahujú totiž bioaktívne zložky ako nenasýtené mastné kyseliny, proteíny, vlákninu a minerály.

Potraviny s priam zázračnými účinkami pre srdce sú najmä ryby, bohaté na nenasýtené mastné omega-3 kyseliny. Obsahujú aj vitamín D a selén. Aby však dokázali srdce chrániť, mali by sme ich mať na tanieri aspoň dvakrát do týždňa.



No a ešte tu máme výživové doplnky. Sú vhodné alebo nie? Odpoveď je jednoznačná. Ak telu niečo chýba, ak je strava z najrôznejších príčin nevyvážená, životný štýl viac stresujúci ako uvoľňujúci, je naozaj rozumné pomáhať si a doplniť, čo treba.



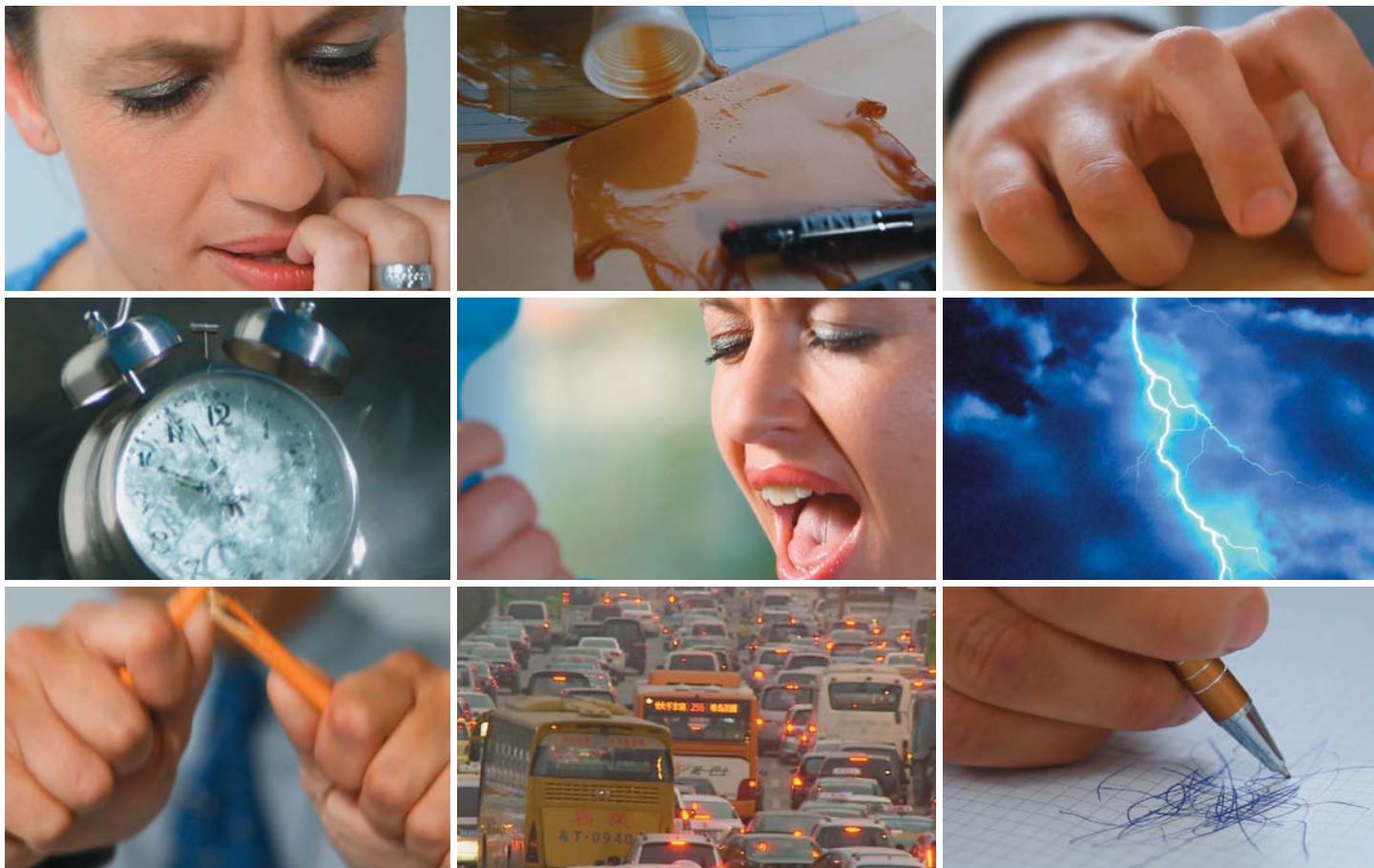
Veľa v jednom

Horúca novinka medzi výživovými doplnkami, výrobok OmegaPrim od Walmarku, chráni srdce trojnásobne! Udržiava optimálnu hladinu cholesterolu a podporuje zdravie srdca a ciev. Je to kombináciou koenzýmu Q10, omega-3 a selénu, teda látok, ktoré v tele aj v strave často chýbajú, hoci sú nenahraditeľné. Produkt obsahuje rybí olej, známu zásobáreň tak dôležitých omega-3 nenasýtených mastných kyselín. Sú veľmi dôležité pre zdravie srdca a jeho správne fungovanie. Koenzým Q10 je telu prirodzená látka, nachádza sa takmer v každej bunke a je nevyhnutná na výrobu energie. Jej produkcia však po 25. roku života klesá, preto ju treba dodávať zvonka. Je to veľmi dôležité, pretože chráni bunky pred poškodením, čistí zanesené cievy, a tým pomáha znižovať krvný tlak. Produkt OmegaPrim obsahuje aj selén – známy antioxidant, ktorý chráni telo aj srdce pred útokmi nebezpečných voľných radikálov.

Vedeli ste že...

- srdce je orgán, ktorý sa pri premene zhluku buniek na ľudský organizmus, vytvára – už v piatom týždni tehotenstva?
- ľudské srdce urobí v priemere neuveriteľných 2,5 miliardy rytmických sťahov, kým definitívne dobieje?
- v mužskom tele srdce pumpuje do tela 6 litrov krvi, v ženskom 4 až 5 litrov?
- keby sme pospájali cievy ľudského tela, dopracovali by sme sa k dĺžke 96 000 km. Na porovnanie, obvod rovníka je 40 075 km?





Stres, nervozita, napätie...

STRES

Slovo **stres** pochádza z latinského slovesa „**stringo, stringere**“, teda **sťahovať, ťahovať**. Je odpoveďou organizmu na akúkoľvek nadmernú záťaž, vyvoláva v tele takzvanú stresovú reakciu, prostredníctvom ktorej sa organizmus uvedie do pohotovosti a snaží sa so záťažou vyrovnáť.

Prejavy stresu

Fyzické prejavy stresu

- **Situčná hypertenzia.** Stres a rozčúlenie u väčšiny ľudí spôsobia náhle zvýšenie krvného tlaku.
- **Oslabenie imunitného systému.** Organizmus sa pri dlhodobom strese nevie brániť bežným infekciám, čo sa prejavuje napr. ako opakované herpesy či virózy.
- **Pichanie pod pravým rebrovým oblúkom.** Stresová situácia môže vyvolať kŕče v oblasti žlčovéhoodu, čo sa prejaví bolesťou žlčníka a pichaním pod pravým rebrovým oblúkom. Tento príznak stresu trápí najmä cholerické povahy a ľudí náchylných na tvorbu žlčových kameňov.
- **Kŕče svalstva a bolesť dolných končatín.** Počas stresu dochádza vo svaloch k výmene magnéziových a vápnikových iónov, čo spôsobuje kŕče kostrových svalov. Po odznení stresu sa kŕč uvoľní a objavuje sa bolesť (napr. študentov po skúške bolia nohy, aj keď niekoľko dní nerobili žiadnu fyzickú aktivitu).
- **Časté močenie.** Kŕč v oblasti močového mechúra spôsobuje časté nutkanie na močenie.

Psychické prejavy stresu

U väčšiny ľudí sa počas stresu prejavuje podráždenosť, nervozita, nesústredenosť, neschopnosť zadiť si úlohy. Neskôr môže človek prejsť do fázy totálneho útlmu až ľahostajnosti, čo je forma stresu, keď už organizmus nedokáže reagovať a brániť sa negatívnym podnetom.

- **Úzkostné stavy.** Úzkosť sa prejavuje rôznymi obavami a strachom, ktoré sa v organizme udržiavajú aj relatívne dlho po odznení stresovej situácie a môžu viesť k nespavosti.
- **Panika.** Je vážny stav, ktorý sa často objavuje v stresových situáciách a prejavuje sa nekoordinovaným správaním ľudí. Ľudia v panike nevedia reálne zhodnotiť situáciu.
- **Tréma.** Je nepríjemný pocit napätia, ktorý sa objavuje pred verejným vystúpením, skúškou, prezentáciou. Prejavuje sa najmä búšením srdca, bledosťou, pocitom stiahnutého hrdla, mdlobami...

Pomoc z prírody v podobe bylín, ktorých účínok je známy už desaťročia:

Valeriána lekárska

Je jednou z najznámejších liečivých rastlín so sedatívnym účínom, často sa užíva pri nespavosti. Koreň tejto rastliny má mierny ale účinný sedatívny efekt, tlmí nervozitu, stavy vzrušenia, úzkosti a duševné napätie. Valeriána má aj spazmolytický účínok, pôsobí uvoľňujúco, čím zmierňuje tráviace ťažkosti, či bolesti hlavy alebo žalúdočnú neurózu pri strese a napätí.



Valeriána lekárska

Medovka lekárska

Listy tejto rastliny s príjemnou citrónovou vôňou a výťažky z nich sú súčasťou mnohých preparátov určených na upokojenie alebo na spanie. Medovka je mierne sedatívum a pôsobí priaznivo na uvoľnenie psychického stresu.



Medovka lekárska

Mučenka pleťová

Je rovnako s obľubou využívaná na zvládanie stavov duševného napätia. Okrem upokojujúceho – sedatívneho účínku pri nepokoji, napätí, podráždenosti, poruchách spánku a z toho vyplývajúcich trávicích ťažkostiach, má mučenka anxiolytický účínok, čo znamená, že pomáha zmierniť prejavy úzkosti.



Mučenka pleťová



Benosen Balance

Kombinácia práve týchto troch prírodných liečiv je v tradičnom rastlinnom lieku **Benosen Balance**, ktorý je možné užívať ako **denné sedatívum** v období stresu a zvýšenej psychickej záťaže na zmiernenie prejavov nervozity, nepokoja, podráždenia, napätia, fyzických prejavov stresu a nespavosti v dôsledku nervozity.

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.

...ovládajú váš život?

...jednoduché riešenie?

Zvládať prejavy stresu určite nie je jednoduché a neexistuje žiadny zázračný univerzálny recept.

Ďalšie prejavy:

- hnačka a zvierajúca bolesť brucha,
- búšenie srdca alebo arytmia,
- bolesť a zvieranie hrudnej kosti,
- plynatosť, nechutenstvo,
- svalové napätie v oblasti krku a dolnej časti chrbta spojené s bolesťou,
- úporné bolesti hlavy, ktoré často začínajú na zátylku a šíria sa k temenu hlavy a čelu,
- ťažkosti so sústredením zraku na jeden bod, dvojité videnie,
- vyrážky na tvári,
- pokles sexuálnej túžby, impotencia, frigidita,
- zmeny v menštruačnom cykle,
- prudké a výrazné zmeny nálad,
- nadmerná únava,
- nepozornosť, problémy so sústredením,
- podráždenosť, úzkostlivosť,
- pocit únavy hneď ráno po zobudení,
- zvýšená konzumácia alkoholu, cigariet či drog.

Uvoľnenie stresu

Je dobré poznať techniky, ktoré uvoľňujú stres, ako napríklad zhlboka dýchať (z hĺbky brušnej dutiny sa pomaly nadýchnuť, potom pomaly vydychovať a uvoľniť napätie a strach); urobiť si malú prestávku; vyložiť si nohy a počúvať hudbu; vychutnať si šálku čaju; na chvíľu sa prejsť; byť s ľuďmi, ktorí vnášajú do nášho života smiech...

Fakty o strese

- Až 90 % ľudí zažíva stres aspoň dvakrát do týždňa.
- Najčastejšie postihuje ľudí vo veku od 25 do 54 rokov.
- Má rovnaké dramatické dôsledky na organizmus ako telesná trauma či pôsobenie biologických škodlivín.
- Až 70 % mužov a 60 % žien uvádza, že stres pociťujú najmä v zamestnaní.
- 50 až 60 % vymieškaných dní súvisí so stresom.

Malo by byť v záujme každého odstrániť prejavy stresu. Ak je totiž dlhodobý, môže poškodiť zdravie a dokonca ohroziť život.

Očista organizmu predlžuje život



Bolesť hlavy, zápcha, plynatosť, zapáchajúci dych, nečistá pleť, nepokojný spánok, náladovosť či depresia. Aj to môžu byť varovné signály znečisteného organizmu. Viacerí autori tvrdia, že až 90 % rôznych ochorení sa začína v hrubom čreve.

Pôst je obdobie, v ktorom si človek dobrovoľne úplne alebo čiastočne odriekne jedlo či iné pôžitky. Väčšinou je motivovaný nábožensky. V poslednom období sa však stali módnymi aj slová ako detox či očistná kúra. Tu je motiváciou predovšetkým zdravotné hľadisko.

Vieme, že všetky svetové náboženstvá odporúčajú ľuďom najrôznejšie formy pôstu. Ide v nich najmä o pokánie, duchovnú očistu, prejav poslušnosti, disciplíny, prípravu a očakávanie pred významnými sviatkami.

Ruka v ruku s pôstom však po stáročia fungovala aj telesná očista a známa formulka „jesť do polosýta, piť do polopita“. Laboratórni vedci už dávno dokázali, že najlepší spôsob, ako predĺžiť život, je obmedzenie množstva potravy. Výskumník McCay zaznamenal tento efekt u laboratórnych potkanov už v roku 1930. Jeho experimenty mnohí ďalší zopakovali a potvrdzuje sa, že hladujúce zvieratá žijú asi o 40 % dlhšie ako zvieratá kŕmené dosýta.

Už „otec lekárstva“ Hippokrates, ktorý sa narodil 460 rokov pred našim letopočtom, liečil ochorenia diétou. Tvrdil, že strava musí byť našim liekom. Skôr ako podal pacientovi liek, odporúčal vyhnať z tela všetko nadbytočné, čo telo nepotrebuje, kým sa neobnovia všetky funkcie. Doslova tvrdil: „Človek nosí lekára v sebe, len mu treba pomôcť v jeho práci. Ak telo neočistíš, čím viac ho budeš kŕmiť, tým viac mu uškodíš.“ Život je však už taký, jedávame umrtené, trvanlivé jedlá „na stojáka v bufete“, často z papierového obalu počas chôdze či za pracovným stolom.

*MOTTO: POLOVICA TOHO,
ČO ZJEME, UDRŽIAVA NAŽIVÉ
NÁS, DRUHÁ POLOVICA
LEKÁRA.
(STAROEGYPTSKÝ TEXT)*

Kľúč k plnohodnotnému životu držíme vo vlastných rukách. Moderné prístupy k detoxikácii sú rôzne. Niektoré súkromné zariadenia ponúkajú čревnú sprchu, čo je akási obdoba klystíru. Nie všetci odborníci s takouto formou očisty súhlasia s argumentom, že tak vypláchneme z čreva aj potrebnú mikroflóru. Iní si pochvaľujú saunu. Ďalší, naopak, chladovú terapiu v kryokomore a následnú fyzickú záťaž s aktívnym prekrvením tela. Odborníci na lymfodrenážu ponúkajú ako recept cyklus kvalitných lymfodrenážnych masáží, ktoré rozprúdením lymfy prečistia naše telo, pretože lymfatický systém je ako kanalizácia nášho organizmu. Do zoznamu detoxikačných receptov sa zaraďuje aj pitie zeleného či žihľavového čaju, cviklovej šťavy a šťavy z aloe vera, jedenie naturálnej ryže a príjem zelených potravín, ako jačmeň či riasa chlorella.

Na detoxikáciu určite nie je vhodný kuchynský „bungee-jumping“, v rámci ktorého sa striedajú labužnícke orgie s prísnuou hladovkou. Treba kráčať po zlatej strednej ceste a nájsť si vlastný spôsob, ako pravidelne odľahčovať svoj jedálny lístok, aby sa človek cítil dobre po fyzickej aj psychickej stránke.

Najjednoduchšou formou je zaradiť raz do týždňa odľahčený deň (alebo raz do mesiaca odľahčený týždeň), keď bude človek konzumovať len ovocie, zeleninu a piť dostatok tekutín. Dôležité je programovo vylúčiť údené, vyprážané a pečené jedlá. Prechemizovaná, nevyvážená a nevhodne kombinovaná strava spôsobuje tráviace problémy, vredy, zápchu a napokon rakovinu. Ale to nie je nič nové pod slnkom.



Japonci chlorelle hovoria „koncentrované slnečné svetlo“

Chlorella je jednobunková sladkovodná zelená riasa, ktorá je výnimočne bohatá na bielkoviny, vitamíny a minerály. Známý kalifornský lekár a propagátor rôznych alternatívnych medicínskych metód Dr. Bernard Jensen (1908-2001) o nej napísal knihu „Chlorella – klenot Ďalekého východu“ (Chlorella, jewel of

the Far East). Dospel k záveru, že neexistuje žiadny iný výživový doplnok, ktorý by v takom krátkom čase pritiahol toľko pozornosti vedcov v mnohých krajinách sveta. Japonci chlorelle hovoria aj „koncentrované slnečné svetlo“ a podľa Jensena je to jedinečný výživový doplnok, najvýznamnejší, aký poznal.



Chlorella Japan FORTE

- výživový doplnok na podporu detoxikácie
- pomáha odstrániť z tela ťažké kovy
- priaznivo ovplyvňuje fungovanie orgánov, ktoré majú v ľudskom tele detoxikačné funkcie
- pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru a cholesterolu v krvi
- prispieva k správne fungovaniu imunitného systému
- pomáha udržiavať celkovú vitalitu organizmu



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček **ZADARMO!** e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Rôzne životabudiče sú v dnešnej dobe občas nevyhnutnosťou. Dlhé cesty autom, únavné porady, nočné zmeny, nadčasy, skúšky v škole. Treba sa vzchopiť a zapnúť „náhradnú baterku“. Ako sa bezpečne „naštartovať“?

Životabudič z dažďového pralesa

V práci treba podať výkon bez ohľadu na to, že dieťa preplakalo celú noc. Klienta na dôležitom rokovaní nezaujímá, že ste noc predtým presedeli pri komputri a navyše na vás „niečo lezie“. Útlm a malátnosť nie sú synonymom úspechu, sviežosť, brilantný úsudok a široký úsmev áno.

Stimulanty sú látky, ktoré pôsobia na centrálnu nervovú sústavu, urýchľujú látkovú premenu, dodávajú energiu, pocit sily či eufórie. Môžu pomôcť, ak to človek s nimi nepreháňa a z času na čas ich využije v situácii, keď potrebuje efektívne povzbudiť, zbystriť myseľ či urýchliť svoje reakcie.

Väčšina ľudí používa na povzbudenie kávu. Nie každému však káva chutí, niektorým ľuďom dráždi už aj tak dosť prekyslený žalúdok, odvodňuje a funguje aj ako preháňadlo. Rituál pitia kávy alebo zeleného či čierneho čaju by si mal človek vychutnávať, lenže v okamihoch, keď potrebuje „nakopnúť“, obyčajne nemá veľa času na posedávanie so šálkou v ruke.

Mnohí, predovšetkým mladí ľudia, dokonca aj športovci, holdujú energetickým nápojom. Energetické nápoje pochádzajú z Japonska, kde ich v 60. rokoch pila predovšetkým robotnícka vrstva. Dnes dosahujú veľkú popularitu najmä na diskotékach, kde sú v móde predovšetkým ako miešané nápoje s alkoholom. Proti zložkám samotných „energy drinkov“ ako kofeín, taurín, B-vitamíny sa nedá namietat – ak človek takéto nápoje pije s mierou, nie každý deň.

Kofeín patrí medzi známe, legálne a tradičné stimulanty, taurín je zas aminokyselina prirodzene sa vyskytujúca v ľudskom tele, ktorá podľa všetkého podporuje výkonnosť a pomáha udržať hladinu energie. Aj B-vitamíny znižujú prejavy únavy a vyčerpania. Mnohé energetické nápoje obsahujú pomerne vysokú koncentráciu cukru, cukor je však aspoň zdrojom energie, z umelých sladidiel energiu nezískate.

Problémom býva skôr to, že vychladených, sladkých „energy drinkov“ dokáže človek vypíť viacero a v rýchlom slede za sebou (najmä, ak ich má ešte zmiešané napríklad s vodkou), zatiaľ čo kávu by takýmto tempom nepopíjal. Okrem toho energetické drinky zmiešané s alkoholom prekrývajú opitnosť. Nabudený človek pod vplyvom alkoholu sa považuje za triezveho, sadá za volant a podobne. Okrem zrýchlenia srdcovej frekvencie je rizikom aj kolísanie krvného tlaku a duševná nestabilita.



Amazonskí Indiáni si brali na lov a vojnové výpravy zásoby guarany. Semená tejto tropickej popínavej drevinu, ktoré žuvali, im pomáhali lepšie prekonať únavu. Povzbudzujúci účinok guarany pretrváva približne dvakrát tak dlho ako pri káve. Guarana neprekysľuje žalúdok a obsahuje aj sprievodné látky pozvoľna uvoľňujúce kofeín a ďalšie stimulanty. Močopudné účinky kofeínu, ktorý obsahuje guarana, sú veľmi mierne. Guarana, ktorú dostať kúpiť v lekárnach, môže pomôcť ľuďom v nočných zmenách, manažérom, študentom, turistom na poznávacích zájazdoch, jednoducho všetkým, čo bojujú s únavou a z času na čas potrebujú vzpružiť aj takýmto spôsobom.

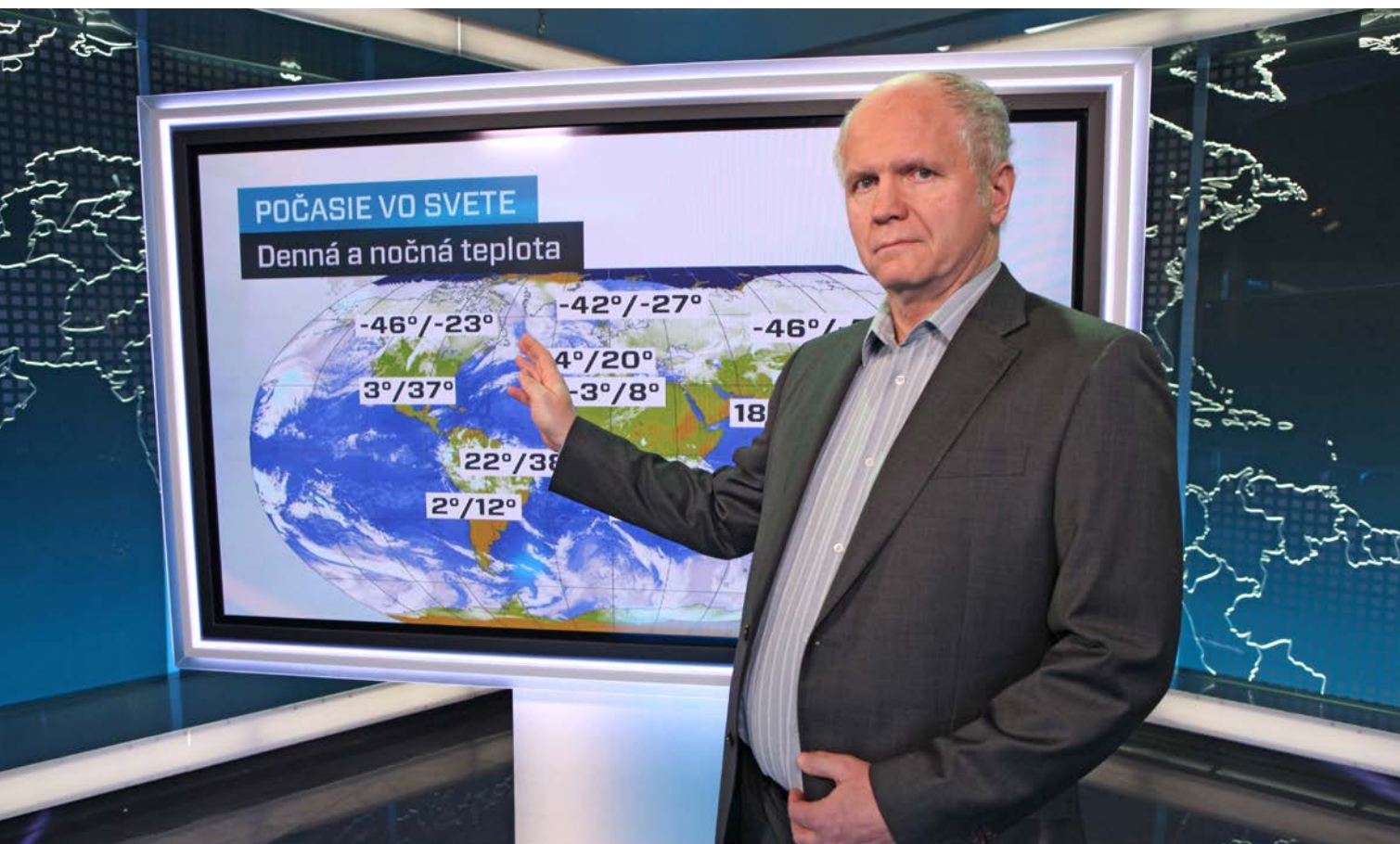


Guarana ENERGY

- kombinácia guarany, kofeínu, taurínu, glukuronolaktónu a vitamínov B
- kofeín zlepšuje koncentráciu, pozornosť a energiu, zatiaľ čo B-vitamíny znižujú prejavy únavy a vyčerpania
- vitamíny B3, B6 a B12 sú nevyhnutné pre správne fungovanie nervového systému
- na rozdiel od energetických nápojov tento výživový doplnok s vitamínmi a bylinným výťažkom neobsahuje cukor ani umelé sladidlo



Poslite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



Do budúcnosti treba rátať s veľkými extrémami počasia

RNDr. Peter Jurčovič (59) nie je len známa meteorologická tvár, ktorú si spájame so serióznymi a zvyčajne naozaj správnymi predpoveďami počasia. Je aj otcom televíznych rosníček. Ale pozor, iba tých fundovaných!

■ **Začneme nezvyčajne, pretože sa nebudeme pýtať na predpoveď počasia, ale na to, čo počasie znamená pre vás? Je to živobytie, vašeň, veda, zmysel života?** Počasie je práve fluidum, ktoré ideálne spĺňa moje životné ambície. Ako správny Vodnár a vorkoholik v jednej osobe robím to, čo ma baví, pretože by som nedokázal dlhšie robiť nič, čo ma nudí. Rovnako by som nezniesol nad sebou šéfa či riaditeľa. Potrebujem voľnosť, slobodu a nezávislosť.

Ako správny vorkoholik robím od nevidím do nevidím, presnejšie od pol šiestej ráno, kedy pravidelne vstávam, až do približne jednej po polnoci, kedy zvyknem ísť spať. Ale keby som toľko nerobil, asi by som sa nevypracoval tam, kde som.

■ **Boli roky – a nie je to tak dávno – keď sa ľudia o meteorológoch vyjadrovali pomerne ironicky a s dešpektom, pretože predpovede počasia boli úspešné sotva spoľovice. Dnes je to iné, aj predpovede, aj meteorológovia sa berú vážnejšie, zmizol sarkazmus a posmešky. Čím si to vysvetľujete?**

Meteorológia vždy výrazne rástla a zdokonaľovala sa s rozvojom vedy a techniky. S prvými letmi na balónoch, s vynálezmi morzeovky, telefónu, telegrafu, radarov, družíc, počítačov. Keď som pred vyše 30 rokmi začínal pracovať v meteorológii, detailné predpovede počasia boli vysoko úspešné len na 6 dní. Dnes je to už na 10 dní s vyhliadkou ešte na ďalších 6 dní. Okrem toho sa výraznejšie mení aj počasie, pribúdajú v ňom extrémny, ktoré sú nebezpečné aj na Slovensku a ľudia potrebujú od meteorológov pomoc, a nie si

z nich uťahovať. Na druhej strane, aj meteorológ musí byť vo svojom fachu majster a nezostávať na úrovni tovariša. Len takí majú úctu verejnosti.

■ **Máte ako meteorológ nejakú profesionálnu deformáciu?**

Už len byť vorkoholikom je profesionálna deformácia. Ale z môjho hľadiska príjemná. Počasím žijem nepretržite, nemám ani deň voľna – ani počasie ho nemá. Ale nevadí mi to. Fascinuje ma, že počasie sa nikdy neopakuje, každý deň je iný, nedá sa pri ňom nudiť. A svoje predpovede si môžem hneď na druhý deň overiť, a tak sa zo dňa na deň zdokonaľovať.

■ **Do akej miery sám zahrňate prispôbovanie sa počasiu do svojho života? Keď viete, že už bude naozaj zima a mrazy, naordinujete si výživové doplnky na podporu imunity? A v lete nevyjdete z domu bez vrstvy krému s UV filtrom, lebo viete, ako to bude s ozónom?**

Imunitu si treba upevňovať nepretržite po celý rok správnym životným štýlom. Vyhybať sa stresom – a práve ja žijem voľne, som sám sebe pánom. Nikto ma nenúti robiť nezmyselné veci, napríklad vypisovať

formuláre, ktoré by aj tak nikto nečítal. Nemusím sa strachovať o svoje zamestnanie. Ďalej treba mať dostatok pohybu a ja si fakt neviem predstaviť, že by som nešportoval, že by som mal žiť napríklad bez basketbalu alebo futbalu. Vrstvy, krémy a podobné chemické záležitosti nemám rád. Ide mi skôr o ochranu v podobe správneho oblečenia a v lete dokonalých slnečných okuliarov.

■ **Stane sa, že máte otázku o počasí za nejakých okolností plné zuby? Napríklad, keď vás ľudia spoznajú na dovolenke a pýtajú sa, ako bude?**

Samozrejme, že ma ľudia spoznávajú na ulici alebo pri iných príležitostiach a často sa pýtajú, ako bude. Vždy sa snažím odpovedať maximálne zodpovedne. Necítim to ako obťažovanie. Ale sú aj chronickí obťažovači, ktorí chcú ublížiť každému, čo niečo dokázal...

■ **Meteorológovia boli dlhé roky verejnosti neznámi ľudia. Boli ste to vy, kto sa veľkou mierou zaslúžil o to, aby sme ich viac spoznali a začali inak vnímať. Dobrý pocit pri srdci?**

Výborný! (úsmev) Táto práca ma baví, verejnosť to vie a oceňuje. A rovnako verejnosť veľmi rýchlo zistí, kto na to nemá...

■ **Dlhé roky ste tvárou TV JOJ spolu s ostatnými kolegami-meteorológmi. Od väčšiny televízií sa lášite v tom, že predpoveď nielen zostavujú, ale aj moderujú ľudia od fachu. Robí to podľa vás rozdiel aj v úrovni a dôveryhodnosti predpovede?**

V roku 1994 som ako prvý uviedol do života televízne rosníčky. Naučil som ich základy meteorológie, pripravoval pre ne texty, ktoré sa naučili naspamäť a režíroval som nahrávanie. Verejnosť ich prijala. Lenže potom prišli iné televízie a peknými mladými dievčatami sa to začalo len tak hemžiť. Odborná kvalita nebola viac meteorológmi zaručená a úroveň relácií o počasí poklesla. V roku 2008 som navštívil všetky štyri naše televízie a riaditeľom som povedal, že éra rosníček sa

končí. Verejnosť si žiada späť na obrazovku odborníkov meteorológov a televízia, ktorá si to najrýchlejšie uvedomí, sa stane lídrom v tejto oblasti. Ako to dopadlo, vidíte každý večer. Najlepšie počasie je skutočne najlepšie. Často je to najsledovanejšia relácia zo všetkých programov všetkých televízií. Samozrejme, nestačí byť len dobrým meteorológom, treba byť aj dobrým moderátorom, to sa treba tiež naučiť a mať na to aj vlohy.

■ **Aké najväčšie mýty, nedorozumenia alebo predsudky o predpovedaní počasia panujú medzi ľuďmi?**

Najväčší problém vidím v tom, že predpovede sú veľmi stručné a ľudia im celkom nerozumejú. Na druhej strane, keby boli príliš dlhé, boli by únavné, neprehľadné. Citlivo sa musí nájsť optimum. V minulosti každý vnímal predpoveď ako niečo bez ceny, niečo, čo je zadarmo. Ale to nie je pravda. Je to drahá informácia. Meteorológ kvalitnou predpoveďou zachraňuje milióny, ale nie je za to patrične odmenený.

A je tu ešte jeden, zatiaľ neriešiteľný nešvár. Na internete je mnoho web stránok, poskytujúcich predpovede počasia a výstrahy, žiaľ, viac je zavádzajúcich, poskytujúcich nesprávne, zlé informácie a predpovede. Poznám prípad, keď anonymní pätnásťroční chalani vydávajú predpovede a výstrahy a verejnosť im to v dobrej viere zhltnie. A potom sa zase nadáva na meteorológov, že nestoja za nič...

■ **No tak nám teraz vy, ako človek naozaj povolaný, povedzte, či si užijeme peknú bielu a zároveň slnečnú zimu.**

Už niekoľko rokov hovorím, že žijeme v dobe, keď sa to len tak hemží extrémami počasia. V minulosti sa zväčša vyskytovali mimo Slovenska a my sme si tu žili ako vo vatičke. To sa však zmenilo, už aj na Slovensku ideme z extrému do extrému. Takže na otázku, aká bude zima, odpovedám, že je úplne jedno, či bude teplá alebo studená. Nebezpečné sú práve tie extrémny, ktoré sa dajú predpovedať len cca 2-3 dni dopredu a ktoré nás určite poriadne potrápia aj počas tejto zimy.

■ **A čo nás v počasí čaká tento rok?**

Štandard to určite nebude. Slnečná aktivita bude vo svojom cca 11-ročnom cykle na maxime. Zvýšená dávka slnečnej energie znamená teplejšiu atmosféru a teplejšia atmosféra je schopná prijať do seba viac vodnej pary, a tak budú pokračovať silné búrky a prívateľové dažde, ktoré budú stále silnejšie a nebezpečnejšie. Alebo budú extrémny v podobe veľkého sucha a následných veľkoplošných požiarov. Alebo prídu také extrémny, ktoré si teraz ani nevieme predstaviť. Treba rátať s tými najvýnimočnejšími situáciami.

■ **Je to výsledok činnosti človeka, jeho nerešpektovania prírody? Alebo je to, naopak, prirodzený vývoj na planéte, z ktorého má človek za život šancu vnímať len krátky výsek? Môže sa napríklad zopakovať doba ľadová, lebo je to prirodzené?**

Platí oboje. Globálne otepľovanie je jednak dôsledkom prirodzeného kolísania klímy, ale aj negatívnej činnosti človeka. Doby ľadové sa budú vyskytovať aj v budúcnosti, ale toto nie je problém, kvôli ktorému by som mal nepokojný spánok...

■ **Naši praotcovia a pramatky sa pri predpovediach počasia spoliehali na pranosťky. Máte vy nejakú zvlášť obľúbenú?**

Museli sa na ne spoliehať, veď nič lepšie nemali. A boli to väčšinou veľmi dobré pranosťky, hoci mnohé zostali na úrovni povy. Napríklad, sotva môžeme odhadovať podľa počasia v jednom dni, aké bude počasie v niektorom ročnom období. Príklad: aké je počasie od Lucie do Vianoc, také bude počasie v jednotlivých mesiacoch nového roka. Alebo tiež: dažď na prvého mája – bude úrodný rok; Teplý Jakub – studené Vianoce.

■ **A ktorá sa vám potvrdzuje, že platí stopercentne?**

Medzi absolútne platné patrí napríklad: Traja králi mosty stavajú alebo ich boria. Buď bude mrznúť, alebo nebude.



Obľúbené a stále platné pranosťky známeho meteorológa

Január:	Svätá Agneška, keď je láskavá, vypustí škovránka z rukáva.
Február:	Na Hromnice zimy polovice, koniec sanice a o hodinu více.
Marec:	Marcový sneh nie je dobrý, ani keby ho vo vreci vyniesli na chotár.
Apríl:	Na Ďura zabažali gerheňa.
Máj:	Studený máj – v stodole raj.
Jún:	Všetky pranosťky spojené s Medardovou kvapkou.
Júl:	Na Jakuba hrom do duba.
August:	Rád sa dívam na padajúce slzy svätého Vavrinca...
September:	Keď Rozália kvety páli, Lucia kvetmi pomaľuje oblohy.
Október:	Od Gála chvíľa nestála, svätý Gál babie leto vzal.
November:	Martin na bielom koni, Katarína na ľade a Ondrejský sneh, čo si sto dní poleží.
December:	Lucia – kráľovná zimy. Dáva nám najdlhšiu noc, lebo má najväčšiu moc. (Táto pranosťka jasne ukazuje, že vznikla ešte pred zmenou kalendára na gregoriánsky.)

Kĺbová výživa pomáha udržať zdravý pohybový aparát



MUDr. Ernest Caban

Exkluzívny rozhovor
MUDr. Ernesta Cabana
s biatlonistkou
Martinou Halinárovou
o športe a výživových
doplnkoch

Známy športový lekár a chirurg MUDr. Ernest Caban sa s úspešnou biatlonistkou Martinou Halinárovou pozná roky. Bol totiž lekárom biatlonovej reprezentácie a športovkyňa sa dokonca ocitla na jeho operačnom stole po úraze kolenného zhybu.

■ Viem, že s výživovými doplnkami na ochranu a regeneráciu pohybového aparátu máš mnohé osobné skúsenosti. Aký je tvoj názor na potrebu ich užívania?

Pohybový aparát je v každom vrcholovom športe zaťažovaný viac, ako reálne znesie. V mladom veku sa toto nadmerné zaťaženie ešte nemusí nijako prejavovať. Často sa stretávam s názorom, vraj prečo brať kĺbovú výživu, keď kĺby ešte nebolia. Lenže bolesť je už príznakom poškodených kĺbových chrupaviek, ktorých liečba je komplikovanejšia a často vyžaduje operáciu. Preto je potrebné užívať doplnky kĺbovej výživy ešte predtým, ako nás kĺby začnú bolieť, a to v pravidelných intervaloch (1-2x ročne) a dlhodobo.

■ Ty si sa operácii kolena, bohužiaľ, nevyhla, ale podarilo sa ti dostať rýchlo do formy...

Na odporúčanie lekárov som užívala kĺbovú výživu počas každej sezóny – či už počas prípravy alebo v pretekárskom období. O tom, že s operovaným kolenom som nemala problémy, svedčí aj fakt, že rok po zákroku som na majstrovstvách sveta v biatle obsadila piate miesto.

■ Ako lekár musím zdôrazniť, že neoddeliteľnou súčasťou tréningu je, samozrejme, aj regenerácia a rehabilitácia.

Kto je Martina Halinárová?

Meno Martina Halinárová je priaznivcom biatlonu dostatočne známe. Od roku 1992 do roku 2011 reprezentovala slovenský biatlon. Boli to roky, ktoré možno označiť ako jedno z najúspešnejších období tohto športu. Našu krajinu úspešne reprezentovala na piatich zimných olympijských hrách (naposledy Vancouver 2010), z majstrovstiev sveta vo fínskom Kontiolahti priniesla v roku 1999 pre Slovensko historicky prvú striebornú medailu. Po skončení aktívnej športovej kariéry odovzdáva svoje skúsenosti ako trénerka mládeže a má na starosti aj juniorskú dievčenskú reprezentáciu Slovenska.

Áno, väčšinou sa podceňujú, alebo na ne nie je čas. Pritom pre športovca by často bolo omnoho výhodnejšie unavené telo zregenerovať, nie ho zatažiť ďalším tréningom. Mnohokrát sa mu to totiž vráti vo forme pretrénovania alebo úrazu.

■ Pracuješ s mládežou, s dievčatami, ktorých pohybový aparát je vo vývoji. Práve v tomto období možno podcenením regenerácie a podporných prostriedkov „ohroziť“ kariéru úspešného športovca, však?

Samozrejme, záleží na tom, ako to má športovec „urovnané v hlave“. Ak vie, že v kariére to chce niekam dotiahnuť, musí brať výživové doplnky ako samozrejmosť. Na športových sústreďeniach spolupracujeme s lekármi, ktorí vedia poradiť, ako, kedy, v akej forme užívať vitamíny, minerály, energetické nápoje či kĺbovú výživu - a prečo to má svoj význam. Každý

športovec musí byť presvedčený o tom, že výživové doplnky pomáhajú zlepšovať výkonnosť. To je aj motivácia, aby ich po tréningu „nezabudol“ užiť.

■ A čo povedať na adresu rekreačných športovcov, ktorí si chcú upevniť zdravie, zlepšiť životný a pohybový komfort? Má pre nich význam užívať výživové doplnky?

Treba počítať s tým, že so stúpajúcim vekom dochádza k prirodzenému opotrebovaniu kĺbov, človek sa ani nemusí aktívne venovať nejakému športu. Preto by sme sa všetci mali o zdravie svojich kĺbov starať napríklad práve aj užívaním kĺbových výživových doplnkov. Tie nie sú ani zďaleka určené len aktívnym či rekreačným športovcom, ale aj bežným ľuďom, ktorí si chcú do vysokého veku udržať zdravý pohybový aparát.



ArthroStop® RAPID+

- glukóзамín a chondroitín podporujú mechanické a elastické vlastnosti chrupaviek, **bezproblémovú činnosť a pohyb kĺbov**
- vitamín C prispieva k prirodzenej tvorbe kolagénu, čím napomáha správne fungovanie chrupaviek a kostí
- Boswellin® pomáha udržiavať **kĺby zdravé a pružné**
- kolagén typu II je základný stavebný prvok kĺbových chrupaviek, ktorý sa odporúča **pri zvýšenej záťaži nosných kĺbov** (ťažká fyzická práca, športové aktivity, nadváha)



ArthroStop® krém

- pomáha **zmiernovať bolestivé prejavy** zápalov kĺbov
- prispieva k potlačeniu kĺbovej stuhnutosti a k **zlepšeniu pohyblivosti kĺbov**



ArthroStop® HYAL

je prípravok, ktorý obsahuje prírodný výťažok z kyseliny hyalurónovej. Táto kyselina je dôležitá súčasť kĺbových chrupaviek, kde pôsobí ako plášť okolo každej bunky a zároveň tvorí hlavnú časť kĺbovej tekutiny.

Kĺbová tekutina má zásadný význam pre pohyblivosť kĺbov. Obklopuje kĺbovú chrupavku a **umožňuje hladké a kĺzavé pohyby** tým, že **znižuje trenie kĺbových plôch** a prispieva k lepšiemu „premazaniu“ kĺbov.

APHRODITE

RAJECKÉ TEPLICE

KÚPELE • THERMAL SPA

NOVINKA v kúpeľoch Rajecké Teplice Vonkajší vodný svet



Kúpele Aphrodite sa v dnešnej uponáhľanej dobe stali miestom, kde nájdete pokoj a oddych v príjemnom prostredí. Dnes čoraz viac ľudí túži aspoň na chvíľku ujsť z rušného sveta, zabudnúť na všetky starosti a nechať sa rozmaznávať. Preto neváhajte a nájdite si čas, ktorý venujete len a len sebe a doprajte svojmu telu a duši oddych, relaxáciu a načerpajte novú energiu, teraz aj v krásnom novotvorenom vonkajšom vodnom svete.

Vyberte si z veľkého množstva atraktívnych pobytových balíkov a procedúr na www.spa.sk alebo na +421 41 5494 256-7.



Na jeseň 2012 sme vyhlásili súťaž s ArthroStopom o relaxačný pobyt v kúpeľoch Aphrodite Rajecké Teplice. Z množstva platných súťažných kupónov sme pod dohľadom notára vyžrebovali 10 šťastných výhercov.

Všetkým srdečne gratulujeme a prajeme výborný oddych a načerpanie novej energie!

- | | |
|--|---|
| 1. Dáša Tothová , Kráľová pri Senci | 6. Elena Stuppacherová , Bratislava |
| 2. Anna Siváková , Nové M./n. Váhom | 7. Pavol Roba , Dubovica |
| 3. Margita Stoláriková , Spišská Nová Ves | 8. Elena Šošovičková , Dubnica nad Váhom |
| 4. Ingrid Pečnerová , Piešťany | 9. Ingrid Pečnerová , Piešťany |
| 5. Emília Kamenská , Detva, Dúbravý | 10. Mária Machalová , Budmerice |



Osteoartróza a osteoporóza **nás môžu obťažovať** hlavne po štyridsiatke



MUDr. Elena Ďurišová
primárka Reumatologicko-
rehabilitačného centra v Hlohovci,
www.rrc.sk

Aký je rozdiel medzi osteoartrózou a osteoporózou ?

Osteoartróza je hlavným predstaviteľom tzv. degeneratívnych ochorení kĺbov. Pojem „degeneratívny“ vyjadruje pochody, ktorých podstatou sú procesy opotrebovania, starnutia a nedostatočná schopnosť regenerácie.

Osteoporóza, rednutie kostí, je jedným z najzávažnejších ochorení kostí. Je charakterizovaná znížením obsahu kosti, zmenami štruktúry a funkcie kosti.

Čo charakterizuje osteoartrózu?

Osteoartróza je najčastejším kĺbovým ochorením, ktoré sa začína prejavovať už od 30. roku života a po 50-ke trpí vyše polovica obyvateľstva. Ide o dlhotrvajúce, pomaly sa vyvíjajúce ochorenie, ktorého následkom môže byť až implantácia umelého kĺbu. Na vzniku artrózy sa podieľajú rôzne faktory ako obezita, dedičnosť, svalová inaktivita či celkový spôsob života. Rozvoj ochorenia býva väčšinou pozvoľný a nenápadný. Kosť pred poškodením chráni kĺbová chrupka. Tá sa ale vplyvom rôznych faktorov a nedodržiavaním prevencie degeneratívne mení a môže dôjsť až k jej úplnému zániku. Keďže sa v nej nenachádzajú nervy, vznik tohto degeneratívneho ochorenia nemusí byť sprevádzaný výraznejšími bolesťami.

Osteoartrózou tak môže trpieť každý človek, dokonca i bez toho, aby o tom sám vedel. Neskôr začína mať pacient bolesti kĺbov a chrbtice. Chrupka sa poškodzuje a tkanivo kosti pod ňou sa stáva hustejším a krehkejším. Na okraji kĺbov vznikajú výrastky, ktoré môžu byť tiež príčinou bolesti pacienta.



ArthroStop® LADY

- glukozamínsulfát má pozitívny vplyv na správnu štruktúru a zdravie kĺbov
- vitamín D podporuje prirodzené vstrebávanie vápnika a fosforu
- vitamín D, vitamín K a vápnik prispievajú k zachovaniu zdravých kostí

Denná dávka obsahuje:

Glukozamínsulfát 1 500 mg

OsteoComplex:

Vápnik 300 mg

Vitamín D 5,1 µg

Vitamín K 75 µg

Môže osteoporóza postihnúť aj mňa?

Všeobecne sa dá povedať, že osteoporózou môže trpieť každý. Vyskytujú sa však skupiny, ktoré sú ohrozené viac, najmä jedinci s nedostatočne vybudovaným množstvom kostnej hmoty do dospelosti, jedinci s prítomnými rizikovými faktormi a jedinci s ochoreniami, dôsledkom ktorých vzniká osteoporóza.

Osteoporóza najčastejšie postihuje ženy v postmenopauzálnom období - po prechode.

Osteoporózou sú najviac ohrozené ženy:

- po prechode
- s útlou postavou
- bielej rasy
- s výskytom osteoporózy v rodine
- s nízkou kostnou hustotou
- pri dlhodobom užívaní kortikosteroidov
- so sedavým spôsobom života
- pri nadmernom požívaní alkoholu, kofeínových nápojov a cigariet

Ako sa môžem preventívne postarať o svoje kĺby a kosti?

Ak chcete zabrániť poškodeniu alebo spomaliť degeneratívny proces kĺbov a navyše sa postarať o svoje kosti, **obohatíte si stravu o výživový doplnok glukozamínsulfát a zložiek dôležitých pre kosti.**

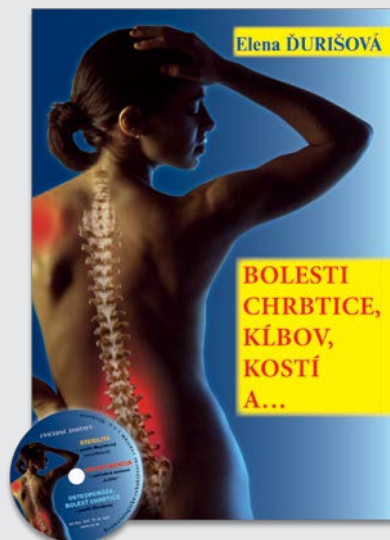
Glukozamínsulfát sa zaraďuje medzi látky zasahujúce do látkovej výmeny kĺbovej chrupky, kde tak stimuluje jej tvorbu, ako aj brzdí deje odbúravania chrupky. Tento jeho tzv. chondroprotektívny účinok bol potvrdený v mnohých štúdiách (spomalenie rtg progresie, protizápalový a protibolestivý efekt, zlepšenie funkcie kĺbu).

Vápnik, vitamín D, vitamín K - sú dôležité pre látkovú výmenu kostí. Dostatočný prísun vápnika, ako hlavného minerálu na stavbu kostí, je základnou podmienkou prevencie a úspešnej liečby osteoporózy. Vitamín D umožňuje vstrebávanie vápnika z čreva, ovplyvňuje rast a pevnosť kostí. Vitamín K podporuje využitie vápnika v organizme a znižuje riziko vzniku osteoporózy.

Neoddeliteľnou súčasťou prevencie osteoartrózy a osteoporózy je **správna pohybová aktivita**. Urýchľuje sa tým látková výmena, lepšie sa využijú základné živiny i užité výživové doplnky. Primeraný pohyb je prospešný pre všetky orgány vrátane mozgu.

Novinka na knižnom trhu „Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...“

- ... bolesti pri reumatoidnej artritíde
- ... bolesti pri osteoartróze
- ... bolesti chrbtice pri sterilite
- ... bolesti chrbtice pri inkontinencii
- ... bolesti chrbtice, kĺbov, kostí pri osteoporóze.



Kniha je určená pacientom aj zdravotníkom. Pacientom, aby sa zrozumiteľnou formou dozvedeli čo najviac o svojom ochorení. Zdravotníkom, ktorí sa v dennej praxi stretávajú s riešením bolesti pohybového aparátu svojich pacientov, ako aj študentom medicíny a študentom nelekárskych zdravotníckych odborov.

Publikácia sa venuje ochoreniam pohybového aparátu (zápalovým, degeneratívnym, metabolickým, mimo kĺbovému reumatizmu a ďalším). Popisuje možnosti komplexného riešenia bolesti v oblasti chrbtice aj periférnych kĺbov.

Úvodné kapitoly rozoberajú problematiku **reumatoidnej artritídy, artrózy** (v oblasti bedra - **koxartrózy**, kolena - **gonartrózy**, pleca - **omartrózy**, chrbtice - **spondylartrózy, drobných zhybov rúk a nôh...**), ochorení šliach, svalov, väzov.

Popisuje sa, že 80 % všetkých bolestí spôsobuje svalová bolesť. Je známe, že dlho pôsobiace funkčné poruchy

v oblasti chrbtice dávajú predpoklad vzájomného reflexného pôsobenia svalov a vnútorných orgánov. Preto správnou pohybovou aktivitou môžeme ovplyvniť i funkciu orgánov pohlavno-močového traktu. Tieto návaznosti sa môžu vyskytnúť napr. pri **sterilite** - neplodnosti, ktorej príčiny a liečba je popisovaná v druhej časti publikácie.

Štvrtá kapitola sa venuje **inkontinencii** - nechcenému unikaniu moču, ktorá trápi 30-50 % žien. Uvádza jednotlivé jej typy a komplexné možnosti liečby.

Piata časť knihy podrobne spracováva problematiku **osteoporózy** - rednutia kostí, ktoré je závažným civilizačným ochorením spojeným s bolesťami a rizikom zlomeniny i po minimálnom úraze (hlavne v oblasti stavcov chrbtice, krčka stehrovej kosti, zápästí).

Výskyt ochorenia na Slovensku sa odhaduje na 8% obyvateľstva a je predpoklad nárastu počtu pacientov s osteoporózou i počtu zlomenín na podklade rednutia kostí so závažnými zdravotnými, sociálnymi a ekonomickými dopadmi.

Súčasťou knihy je i **špeciálna zostava cvičení podľa Ďurišovej**, ktorá upravením svalovej nerovnováhy znižuje bolesť v oblasti pohybového aparátu a zároveň zlepšuje kostné parametre.

Kapitola ďalej uvádza dýchacie a stabilizačné cvičenia, cvičenia AGR- anti-gravitačnej relaxácie podľa Zbojana, informácie o protetických pomôckach i **zásady Školy chrbta**, pomocou ktorých sa pacient naučí, ako sa má k svojej chrbtici správať, ako ju má správne zaťažovať pri bežných denných činnostiach. Tieto všetky opatrenia prispievajú k zlepšeniu stability a koordinácie, ktoré sú dôležitou súčasťou prevencie pádov.

Súčasťou knihy je CD s cvičebnými zostavami.

Autorka MUDr. Elena Ďurišová, špecialistka v reumatológii- osteológii, fyziatrii, balneológii a liečebnej rehabilitácii, je primárkou Reumatologicko-rehabilitačného centra pre liečbu bolesti pohybového aparátu v Hlohovci.

Predaj aj formou dobierky: Tel/fax: 033 7301 820, SMS: 0949 444 444, e-mail: info@rrc.sk



Pamätáte si na hrdinu antických báji Prometea? Za jeho neposlušnosť voči bohom ho potrestali prikovaním ku skale, kde mu orol chodil trhať kusy pečene, no tá mu vždy cez noc dorástla. Vedeli ste, že v Taliansku je pečeň symbolom odvahy? A viete, prečo sa o ľuďoch milujúcich nezáväzný sex hovorí, že majú „bielu pečeň“? Najväčšia žľaza nášho tela sa postupne stala stredobodom pozornosti.

Pečeň si pamätá viac ako človek

Ukladanie tukov a vitamínov, spracovanie i distribúcia živín, odstraňovanie odpadových látok, metabolizmus sacharidov a výroba plazmových bielkovín či žlče. Ak premýšľate, koľko orgánov v našom tele je zodpovedných za všetky tieto úlohy, je to jeden - pečeň.

Jej veličenstvo, pečeň!

Má viac ako 500 funkcií. 22 z nich pritom patrí medzi životne dôležité. Možno práve preto je pečeň najväčším orgánom hneď po koži a kostiach. „Pečeň produkuje enzýmy, ktoré spracovávajú prijímanú potravu, pečeňové bunky tvoria žľčové kyseliny ovplyvňujúce trávenie tukov a pečeň je domovom aj pre vitamíny skupiny B či cholesterol,“ menuje ďalšie životne dôležité funkcie pečene diplomovaná zdravotná sestra a fytologička Serafina Račková, podľa ktorej bunky tvoriace pečeň majú aj imunologické funkcie. „Za celý život

totiž zjeme obrovské množstvo potravín obsahujúcich aj látky schopné vyvolať reakciu v podobe alergie. A práve pečeň ich dokáže potlačiť. Pečeňou prechádza krv so všetkými látkami, ktoré sa v nej uložia alebo sa menia na prospešné. Zároveň však v nej prebieha opačný proces, detoxikácia,“ dodáva fytologička. Dôležitý orgán má prirodzene skvelú regeneračnú schopnosť, no ak na nezdravý životný štýl nestačí, stáva sa zatoxikovanie pečene príčinou vážnych zdravotných ťažkostí, ktorým sa oplatí vyhnúť radšej prevenciou.

Jar – čas pre pečeň

„Podľa čínskej tradičnej medicíny sa práve dvojica orgánov – pečeň a žľzník – aktivizujú na jar,“ hovorí odborníčka. S blížiacou sa jarou preto môže telo zmeniť aj chute. Po príčinách pátrajte hneď v začiatkoch. Aj pečeň sa vám môže snažiť niečo naznačiť. Potraviny, ktoré sú dostupné v rôznych sezónach, podporujú

—

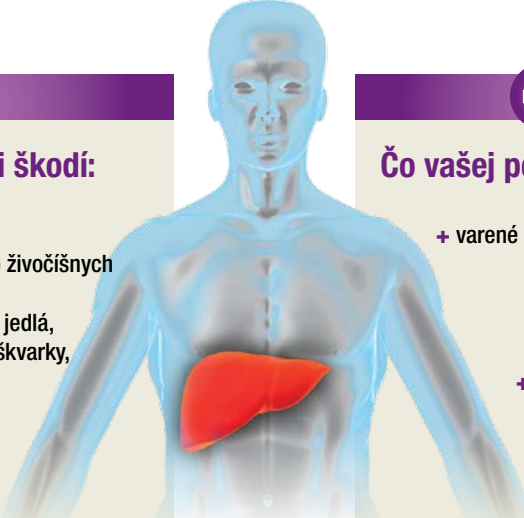
Čo vašej pečeni škodí:

- hnev a zlosť,
- prejedanie sa,
- nadmerné množstvo živočíšnych bielkovín a tukov,
- vyprážané a mastné jedlá,
- vajíčka, údeniny a oškvarky,
- veľa korenia,
- „éčka“,
- lieky,
- sušienky.

+

Čo vašej pečeni prospieva:

- + zelenina,
- + varené krúpy a ražné cestoviny,
- + pivo,
- + zázvor,
- + med,
- + morské riasy,
- + zvieracia pečeň a ryby,
- + vitamín C,
- + olivový olej,
- + pestrec mariánsky.



činnosť tých orgánov, na ktoré sú v priebehu jednotlivých ročných období kladené zvýšené nároky. Aj preto by sme mali rešpektovať svoje chuťové preferencie. Ich základnou úlohou je totiž uvádzať telesné princípy do rovnováhy. Extrémna a dlhotrvajúca preferencia výrazných chutí, ktoré ústia často až do zlovyku v jedálnom lístku, môže byť jedným z príznakov nedostatočnej alebo narušenej funkcie orgánov trávenia alebo ich ochorení. „Ak vaša pečeň volá po detoxikácii, je pravdepodobné, že budete mať chuť na horké potraviny. Aj v prípade, že sa nezaobídete bez ostrého korenia, možno nemáte úplne v poriadku pečeň a žlčník. Ostrá chuť totiž mobilizuje práve funkciu týchto orgánov. Naopak, pečeň povzbudzuje kyslú chuť, ale v primeranom množstve,“ hovorí odborníčka.

Za všetkým hľadaj pečeň

Nie je tajomstvom, že stav, ľudovo nazývaný aj jarná únava, spôsobuje toxické zaťaženie pečene. Pečeň však môže mať vplyv aj na alergie, cievy a imunitné procesy nášho tela. Toto si však málokto z nás uvedomuje. V našom tele sú prepojené orgány, o ktorých by sme to možno ani nepovedali. To isté platí aj pre pečeň. „Energeticky pečeň privádza silu srdcu a jej zmyslovým orgánom sú oči. Ak hľadáte na tvári zónu, ktorá odzrkadľuje stav vašej pečene, nájdete ju medzi obočím,“ pokračuje Serafína Račková. Lokálnych prejavov toxického zaťaženia pečene je však oveľa viac – slzenie a začervenanie očí, zápal spojiviek, oslabenie zraku, horká chuť v ústach, bolesti hlavy a krčnej chrbtice alebo agresivita. „Naša pečeň má priamy vplyv na stav periférnych nervov, ktoré ovládajú motorické a pocity funkcie, a má priame prepojenie s našou odolnosťou voči stresu,“ hovorí odborníčka. Naše staré mamy tvrdili, že infekčné ložiská na pečeni vyvolávajú u pacientov žiarlivosť a nenávisť. Zanesenie mazových žliaz v dôsledku poruchy metabolizmu tukov zase údajne spôsobuje akné. Obrazom pečene boli v minulosti pre lekárov i nechťové lôžka. Súvislosť poškodennej pečene a chraplavého hlasu sa vysvetľovala vzťahom pečene s priedušnicou a hlasivkami. Skrátka, pečeň nájdete za mnohými ťažkosťami moderného človeka,“ menuje fytoľogička.

Som tým, čo jem

Pečeň nie je nezničiteľná a oslabujeme ju dlhodobým svojím životným štýlom. Lieky, nekvalitné a staré potraviny, nejdľé huby, alkohol, fajčenie, tučná strava a veľa cukru. To sú základní nepriatelia pečene. „Málokto vie, že medzi najškodlivejšie potraviny patria z hľadiska pečene tavené syry, ktoré spolupracujú na tvorbe ložísk vysokým

*AK MÁTE ČASTO CHUŤ
NA OSTRE A KORENISTÉ JEDLÁ,
MOŽNO VAŠA PEČEŇ
LEN VOLÁ O POMOC.*

obsahom tukov a bielkovín. Počas očisty pečene sa čo najviac vyhnite aj živočíšnym potravinám a aromatizovaným, konzervovaným nápojom či džemom, sirupom, údeninám a sladkostiam. „Vo všeobecnosti uprednostňujte nízkotučné mliečne výrobky pred plnotučnými, med pred cukrom, varené a dusené jedlá pred vyprážanými, celozrnný chlieb pred bielym, bylinky pred solou a čerstvé ovocie pred kompótom či sirupom. Určite treba do jedálneho lístka zaradiť citrusy, jablká, chren, cesnak a mrkvu. Mrkvu napríklad odporúčame konzumovať postrúhanú alebo tepelne spracovanú s olivovým olejom. Tak sa z nej uvoľní viac vitamínu A, ktorý je rozpustný v tukoch a prospieva pečeni. Ak sa rozhodnete pomôcť svojej pečeni, pite aj šťavy z repy, brusníc alebo citróna, ktoré ju stimulujú, zmierňujú jej prekrvenie a prečisťujú,“ menuje odborníčka, podľa ktorej je celková jarná detoxikácia pečene zároveň vhodnou prevenciou proti rakovine. „Na prečistenie pečene sú ideálne aj bylinné čaje. Mojm favoritom je v tomto prípade pestrec mariánsky, ľudovo prezývaný bodliak. Semená stačí prevariť a vypíť. Ochránite tak pečeň pred chemickými jedmi a znížite oxidáciu tukov. Ak nemáte čas zháňať semená z tejto byliny, jeho extrakty nájdete v lekárni už aj v podobe výživových doplnkov na pečeň.



Livinorm®

obsahuje Hepa DTX Complex, kombináciu troch zložiek – fosfatidylcholínu, kyseliny alfa-lipoovej a silymarínu z pestreca mariánskeho. Výťažok z pestreca mariánskeho (zdroj silymarínu) pomáha normalizovať funkciu pečene a zlepšuje jej detoxikačný potenciál. Podporuje regeneračný potenciál buniek a pomáha chrániť pečeň, ktorá si následne zachováva svoje hlavné funkcie a podporuje očistu tela. Navyše, vďaka schopnosti aktivovať produkciu žlče podporuje trávenie. Fosfatidylcholín je dôležitou živinou pre pečeň, je to hlavný stavebný blok bunkových membrán. Odhaduje sa, že bunkové membrány v ľudskej pečeni majú plochu asi 33 000 m². Fosfatidylcholín je zdrojom cholínu, ktorý pomáha udržiavať zdravú funkciu pečene a rovnako prispieva k normálnemu metabolizmu tukov.



Účinky prípravku Livinorm

- Cholín (ako zložka fosfatidylcholínu) udržiava prirodzenú činnosť pečene.
- Výťažok z pestreca mariánskeho zlepšuje detoxikačnú schopnosť pečene.
- Výťažok z pestreca mariánskeho podporuje regeneráciu pečenevých buniek.
- Výťažok z pestreca mariánskeho povzbudzuje produkciu žlče, a tým aj trávenie.

Nie každá viróza je chrípkou



Ľudia zvyknú ostatným tvrdiť „Mám chrípku“, ale veľmi často skutočnú chrípku nemajú. Našťastie. Čo je to vlastne prechladnutie, akútna respiračná infekcia či ochorenia podobné chrípke? Ako sa dá riziko, že niektoré z nich dostaneme, znížiť na minimum?

Treba zdôrazniť, že pacienti s „naozajstnou“ chrípkou sa obvyčajne cítia tak zle, že pravdepodobne by nevládali po vlastných zájst ani do ordinácie za lekárom. Chrípka človeka prekvapí náhle, doslova ho uzemní. Môže sa stať, že z práce či zo školy ešte odchádza zdravý ako rybička, o dve hodiny však leží „schvátený“ v posteli s horúčkou, ktorá sa blíži ku štyridsiatke. Chrípku takmer nie je možné prechodiť. Pacient s chrípkou má doslova problém posadiť sa na posteľ, aby si odpil z čaju. Pokusy dostatočne nevyležať chrípku, „obalamutiť“ telo nadopovaním sa „liekmi proti chrípke“, ktoré miernia len jej PRÍZNAKY, a následným dochádzaním do práce, sa môžu skončiť ťažkým poškodením srdcového svalu, rozvojom reumatického ochorenia, závažným zápalom prínosových dutín, pľúc a podobne. Chrípku a akúkoľvek jej podobnú virózu treba naozaj poctivo vyležať. Je to ohľaduplné nielen k ostatným, ale najmä k sebe samému!

Prechladnutie verus chrípka
Z respiračných vírusových ochorení je relatívne najmenej závažné prechladnutie. Patrí medzi najbežnejšie ľudské ochorenia,



MegaCéčko® AKTIV

Vitamín C 600 mg s postupným uvoľňovaním + šípky

- vitamín C a šípky posilňujú imunitný systém
- vitamín C a šípky sú antioxidanty a pomáhajú chrániť telo pred voľnými radikálmi
- vitamín C podporuje tvorbu kolagénu
- vitamín C pomáha zachovávať zdravé kosti, zuby, chrupavky, dlasná a pokožku
- šípky prispievajú k fyzickej pohode



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



ImunActiv®

Vysoký obsah beta-glukánu (1,3/1,6 D)

- zinok prispieva k správne fungovaniu imunitného systému
- vitamín C prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy
- vitamín C prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- vitamín C pomáha podporovať imunitný systém organizmu



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Typy vírusov chrípky

A

vyvoláva potenciálne smrteľnú formu ochorenia, vedie k epidémiám a pandémiám a veľmi rýchlo mutuje. Chrípka tohto typu sa neobjavuje len u ľudí, ale aj u ďalších cicavcov a u vtákov.

B

chrípka tohto typu vyvoláva menej závažné ochorenia, málo sa geneticky mení, ale môže spôsobovať menšie epidémie, väčšinou u detí.

C

vyskytuje sa len u ľudí. Spôsobuje väčšinou len mierne formy ochorenia a nie je príčinou epidémií.

Odlíšte prechladnutie od chrípky

Príznaky	Prechladnutie	Chríпка
telesná teplota	bez alebo mierne zvýšená	horúčka
bolesti hlavy	niekedy	často
výtok z nosa	výrazný výtok, opuch sliznice nosa	bez výtoku alebo opuchu
kýchanie	časté	zriedkavejšie
kašeľ	pokašliavanie, od začiatku	často závažný kašeľ po úvodnom štádiu bolesti a horúčky
bolesti	menej výrazné	výrazné bolesti kĺbov, svalov
nechutenstvo	mierne	dlhšie trvajúce
triaška	zriedka	pravidelne na začiatku ochorenia
škriabanie v hrdle	prítomné	niekedy až po počiatočnom štádiu choroby
zadychčanosť	nevyskytuje sa	výrazná

ktoré priemerne postihujú človeka dva-trikrát do roka.

Ďalej odborníci hovoria o tzv. akútnej respiračnej infekcii. Prejavuje sa katarom horných dýchacích ciest, zvýšeným výtokom z nosa, avšak bez výraznejších teplôt.

O ochoreniach podobných chrípke lekári hovoria v prípadoch, keď sa k príznakom pridá výrazne vyššia teplota. Pre chrípku je typický rýchly nástup ochorenia spojený s vysokými teplotami, doslova horúčkou (nad 38,5 stupňa Celzia), zimnica, triaška, bolesti kĺbov i svalov, silný kašeľ a napokon abnormálna únava a vyčerpanie, ktoré často trvá aj niekoľko týždňov.

Zinok, „céčko“, „déčko“ i betaglukány

Ako sa dá riziko viróz – vrátane chrípky – znížiť na minimum? Ak nehovoríme o protichrípkovej vakcíne, na ktorú jestvujú veľmi kontroverzné názory? Absolútna väčšina populácie má nedostatok vitamínov a antioxidantov. 600 gramov zeleniny plus tri kusy ovocia denne, čerstvá, neohrievaná strava, cesnak, cibuľa, kyslá

kapusta, probiotiká, pohyb na čerstvom vzduchu v každom počasí, resp. iná forma otužovania – to už dávno nie je nič nové pod slnkom. Dôležité je aj často a dôsledne si umývať ruky s pomocou mydla a čo najteplejšej vody, používať jednorazové utierky, kľučky otvárať lakťom, kýchať do predlaktia či ramena a v období chrípky si antibakteriálnymi utierkami dezinfikovať počítačovú klávesnicu i telefónne slúchadlo.

Treba si zabezpečiť dostatočný príjem zinku, vitamínu C, cesnaku, beta-glukánov a probiotík ako najznámejších podporovateľov imunity, pomôcť si možno aj výživovými doplnkami. Veľa sa v poslednom období hovorí o vitamíne D. Zistilo sa, že ľudia s dostatočnou hladinou vitamínu D menej často ochorejú na chrípku. Na Slovensku ho má však najmä v zimnom období nedostatok väčšina populácie vrátane mladých žien a detí. Dostatok „déčka“ si v našom miernom pásme z UV-žiarenia možno vytvoriť len na jar a v lete. V potrave ho môžeme prijať dostatok najmä v rybom tuku a mastných rybách, resp. si jeho hladinu doplniť s pomocou výživových doplnkov.



Hliva ustricová PLUS

Komplexná starostlivosť o imunitu, močové cesty a metabolizmus

- echinacea a rakytník rešetliakový posilňujú imunitu organizmu
- echinacea a rakytník rešetliakový majú antioxidantné účinky a pomáhajú chrániť bunky proti následkom pôsobenia voľných radikálov
- echinacea prispieva k zachovaniu zdravých dolných močových ciest
- rakytník rešetliakový pomáha povzbudiť metabolizmus



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Alicin

Vysoko koncentrovaný extrakt cesnaku

- prispieva k správnej funkcii imunitného systému
- pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi
- pomáha udržiavať zdravé srdce
- pomáha zvyšovať antioxidantnú kapacitu tela



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Vitamínu D3

S príchutou lesných plodov

- podporuje správnu funkciu imunitného systému
- podporuje normálne funkcie svalov
- podporuje využívanie vápnika a fosforu
- pomáha udržiavať zdravie kostí a zubov



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Virózu radšej vyležte

Diagnóza „hapčí“, nádcha, prechladnutie, jednoducho viróza, sa obyčajne považuje za banálne ochorenie. Môže sa však skončiť aj veľkými zdravotnými nepríjemnosťami, ak človek potlačí zvýšenú teplotu liekmi a funguje ďalej bez toho, aby telu doprial „zdravotnú prestávku“.

Prečo hovoríme v prvom rade o virózach? Pretože choroboplodné zárodky, ktoré v tomto období vyvolávajú rôzne ochorenia dýchacieho systému, sú v 80 % prípadov práve vírusy. Je ich vyše dvesto druhov (rino-, adenovírusy, vírusy parainfluenzy a v tomto období sa hlásia o slovo. Šíria sa rýchlo preto, že viac času trávim v uzavretých miestnostiach. Nedostatok slnečných lúčov, vitamínov a chlad navyše náš organizmus oslabujú, takže skôr podľahne nákaze. Mimochodom, aj chrípka je viróza, pretože ju spôsobuje chrípkový vírus.

Medzi vážnejšie zdravotné problémy, do ktorých môže neliečená viróza vyústiť, patrí zápal prínosových dutín, priedušiek, pľúc, poškodenie srdca či dokonca reumatické komplikácie. A to sú už diagnózy, s ktorými sa neradno zahrávať.

Každú akútnu infekciu sa odporúča vyležať. Organizmu treba dopriať pokoj, aby mohol zmobilizovať imunitný systém do boja s choroboplodnými zárodkami. Nadmerný fyzický a psychický stres oslabuje imunitu a najmä jej schopnosť brániť sa voči infekciám horných dýchacích ciest často spôsobených vírusmi. Táto súvislosť bola aj vedecky potvrdená.

Dôležité je prijímať dostatok tekutín, ľahko stráviteľnú stravu s dostatkem minerálov (najmä selén a zinok), vitamínov a vlákniny. Počas infekcie a akútneho zápalu sa významne zvyšuje spotreba vitamínu C. Treba oddychovať, dostatočne spať a nárazovo (pár minút okno dokorán, aby sa vymenil vzduch) vetrať miestnosť. Nepodceňovať umývanie rúk, najlepšie pomocou antibakteriálnych mydiel i gélov a používať jednorazové papierové vreckovky. Všetky voľnopredajné „protichrípkové lieky“, ktoré sú k dispozícii v lekárnach, miernia jedine príznaky. Pacientovi sa na pár hodín uľaví, ale to neznamená, že má vstať z postele a vybrať sa šíriť nákazu medzi ostatných.

Počas akútnej infekcie a v čase zotavovania je vhodné posilniť organizmus prípravkami na podporu imunity. Patria sem probiotiká, vitamín C, echinacea, kolostrium, enzýmy, betaglukán a minerály ako selén a zinok.



Druhý najčastejší stopový prvok je „zubatý“ zinok

V ľudskom organizme je po železe zinok druhým najviac zastúpeným stopovým prvkom. Do jednotlivých orgánov a tkanív sú rozdelené asi 2 g zinku. Na rozdiel od železa však trpí nedostatkom zinku omnoho viac ľudí. Príznakmi nedostatku zinku sú najmä zníženie imunity a náchylnosť na infekcie.

Inak je zinok (Zn) mäkký, ľahko tavitelný kov modrobielnej farby, ktorý slúži ako súčasť rôznych zliatin. Ľudia ho poznali už v dávnej Indii, kde ho ťažili už tisíc

rokov pred našim letopočtom. Písomnosti z obdobia približne 300 rokov pred našim letopočtom dokazujú, že zinok sa už vtedy používal v lekárstve. Jeho zliatiny používali v období pred Kristom nielen Indovia, ale aj obyvatelia územia dnešného Izraela, Čiňania, známy bol dokonca v prehistorickej Transylvánii. Názov zinok sa odvodzuje od nemeckého slova „zink“, čo znamená zubatý, rohatý. Pomenovanie súvisí podľa všetkého s tým, že alpská ruda, z ktorej sa získaval, je vrúbkovaná.

Zinok FORTE 25 mg

(zvýšená dávka zinku z organického zdroja) prispieva k:

- správne fungovaniu imunitného systému,
- udržaniu zdravej pokožky, vlasov a nechtov,
- správnej reprodukčnej funkcie,
- ochrane buniek pred oxidačným stresom.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO! e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Kam sa strácajú vitamíny?

Myslíte si, že sa stravujete zdravo? Že zdravo varíte sebe aj deťom, veď dnes na obed ste predsa mali zeleninovú polievku, ako prílohu k mäsu zemiaky a rajčinový šalát? Koľko vitamínov bolo v sterilizovanom hrášku, ktorý ste do polievky vysypali? Koľko „céčka“ ostalo v zemiakoch skladovaných po celú zimu, ktoré ste navyše nesprávne začali variť v studenej vode? A tie oranžové rajčiny pozbierané ešte tvrdé a nezrelé niekde v skleníku, kde skutočné slnečné lúče ani nevideli. A tak by sa dalo pokračovať. Priložená tabuľka ukazuje významné nutričné zníženie hodnôt našich potravín od 80. rokov minulého storočia. A to je dôvod pre dodanie vitamínov a minerálov prostredníctvom výživových doplnkov.

Porovnanie štúdií z rokov 1985, 1996 a 2002 o zistených hodnotách nameraných v ovocí a zelenine

Obsah vitamínov a minerálov v potravinách	Skúmaná zložka	Stav zložky v mg/100 g potraviny v roku			Rozdiel medzi rokmi	
		1985	1996	2002	85-96	85-02
Brokolica	vápnik	103	33	28	- 68 %	- 73 %
	kyselina listová	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	horčík	24	18	11	- 25 %	- 55 %
Fazuľa	vápnik	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	kyselina listová	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	horčík	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	vitamín B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Rajčiny	vápnik	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	horčík	27	18	14	- 33 %	- 48 %
Mrkva	vápnik	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	horčík	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Špenát	vápnik	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	vitamín C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Jablká	vitamín C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Banány	vápnik	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	kyselina listová	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	horčík	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	vitamín B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
Jahody	vápnik	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	vitamín C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittellabor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)

Spektrum Energy Q10

je komplexný multivitamínový a multiminerálny prípravok novej generácie s jedinečným zložením, v ktorom všetky vitamíny a stopové prvky pochádzajú z organických zdrojov. Takéto organické zdroje sa nachádzajú v prírode.

Spektrum Energy Q10 obsahuje základné vitamíny a minerály. Vitamín A prispieva k udržaniu dobrého zraku. Riboflavin prispieva k správnej tvorbe červených krviniek. Vitamín C je ochranný antioxidant, ktorý chráni bunky pred oxidačným poškodením. Med' je potrebná pre

pigmentáciu pokožky a vlasov. Vápnik je nevyhnutný na udržanie silných kostí a zdravých zubov. Železo je potrebné na tvorbu červených krviniek a hemoglobínu. Zinok prospieva rozvoju kognitívnych funkcií.

Všetky vitamíny obsiahnuté v prípravku sú v odporúčaných denných dávkach.

V Spektre Energy je tiež pridaný koenzým Q10, ktorý sa prirodzene vyskytuje v ľudskom tele a hrá jednu z kľúčových rolí v získavaní energie z potravy. Je prospešný v prípadoch zvýšených energetických nárokov organizmu.



Prírodný zázrak



Royal Jelly Bio

Špeciálna kombinácia včelej
materskej kašičky a medu
v ideálnej dávke na každý deň

- Bez alkoholu
- Bez konzervačných látok
- Bez farbív*
- Bez náhradných sladidiel

ZĽAVA
20%
Platí od 15.2. 2013
do 15.4.2013

* V súlade s platnými predpismi kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva.

Vyrobené v EÚ  Arkopharma

Distributér: Walmark, s.r.o.,
Na stanicu 22, 010 09 Žilina



 Maya the Bee
Based on the books written by Waldemar Bromalski "Maya the Bee"
© 2010 STUDIO 100 MEDIA. A licensee of Flaneca Junior S.L. www.studio100.de

Rýchla ÚĽAVA

Bolesti hrdla sprevádzané kašľom nás môžu prepadnúť kedykoľvek, najčastejšie však práve v období chladného zimného či jarného počasia. Rýchlu pomoc boľavému hrdlu a úľavu od kašľa poskytnú voľnopredajné lieky Stopex a Septofort od WALMARKU.

Kašeľ je dôležitou obrannou funkciou, vďaka ktorej sa organizmus zbavuje hlienu a odumretých buniek, a pomáha tak vyčistiť hrdlo a horné dýchacie cesty počas infekcie.

Väčšinou si ani nevšimneme, že bežne asi dvakrát počas hodiny zakašleme. Je to prirodzené. Pokiaľ však kašeľ začne obťažovať a stane sa nekontrolovateľným, je to zvyčajne následok podráždenia z vonkajšieho prostredia alebo infekcie dýchacích ciest. Pre zvládnutie kašľa je dôležité zvoliť správny liečebný postup. Kašeľ môže byť suchý, neproduktívny, bez vykašliavania hlienu, alebo ide o vlhký produktívny kašeľ, pri ktorom sa vykašľáva hlien s obsahom dráždivých látok a baktérií. **Suchý a neproduktívny kašeľ** je veľmi vyčerpávajúci a je vhodné ho tmiť a mierniť hlavne vtedy, ak je bolestivý a ruší nočný spánok. **Vlhký produktívny kašeľ** naopak nie je vhodné potláčať, pretože pomáha spolu s hlienom odstraňovať škodlivý obsah z pľúc a tým zároveň prispieva k hojeniu sliznice dýchacieho traktu. Je menej dráždivý a vyčerpávajúci, ale je tiež obťažujúci a zvyčajne sa spája so zachrípnutím.

Kedy je potrebné navštíviť lekára?

Ak kašeľ...

- pretrváva dlhšie ako 5 dní,
- napriek užívaniu liekov neustupuje alebo sa zhoršuje,
- sprevádzajú ho bolesti na hrudi alebo bolesti chrbta,
- je spojený s bolesťami hlavy alebo poklesom hmotnosti.

Stop kašľa do 30 minút!

Na tlmenie **suchého kašľa**, ktorý väčšinou odznie do troch dní, sa používajú antitusiká. Medzi tieto lieky patrí aj Stopex, ktorý môžu užívať nielen dospelí, ale aj deti od 6 rokov. Výhodou Stopexu oproti niektorým iným antitusikám je, že nemá sedatívny účinok (nevyvoláva únavu a ospalosť), nespôsobuje zápchu, navyše účinkuje veľmi rýchlo – už do pol hodiny od užitia a **účinnosť pretrváva až šesť hodín**. Stopex je vo forme veľmi malých, ľahko prehĺtateľných tabliet, vďaka čomu ho môžete nosiť pohodlne so sebou a užiť kdekoľvek.

Pri ochoreniach dýchacích ciest sa potom suchý kašeľ väčšinou mení na vlhký, spojený s tvorbou hlienu. V tejto fáze bývajú riasinky, ktoré tvoria výstelku dýchacích ciest, často zlepené, ochromené a nie sú schopné dostatočne plniť svoju čistiacu funkciu. Preto je potrebné podporiť vykašliavanie hlienu prípravkami na to určenými (expektoranciá) liekmi, ktoré hlien zriedia (mukolytiká).



Liek na vnútorné použitie, pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, alebo sa poraďte so svojim lekárom či lekárnikom. Obsahuje dextrometorfán.



Lieči a dezinfikuje

Súčasťou ochorenia dýchacích ciest je často okrem kašľa **aj bolesť hrdla**. Proti tejto bolesti účinne zaberá liek Septofort, ktorý dezinfikuje ústnu dutinu, ničí baktérie, vírusy a niektoré plesne, zastavuje ich ďalšie množenie, odstraňuje tým príčinu infekcie a bolesti. Cmúľacie pastilky Septofort užívajú dospelí 3 až 4x denne, deti od 5 rokov 2x denne. Obsahujú účinnú látku, ktorá dokáže likvidovať zápalové procesy. Septofort pomáha aj vtedy, keď sa v dôsledku oslabenej imunity vytvoria v ústach afty, pri zápaloch dásien, alebo po chirurgickom zákroku v ústnej dutine. Pastilky Septofort sa v ústach dobre rozpúšťajú a ich užívanie je príjemné vďaka chladivej mátovej chuti.



Liek na vnútorné použitie, pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, alebo sa poraďte so svojim lekárom či lekárnikom. Obsahuje chlórhexidín.



Hemoroidy aj kŕčové žily majú veľa spoločného. V obidvoch prípadoch ide o prejav chronickej žilovej nedostatočnosti.



Diskrétnne pohladenie tam, kde treba

„Problémy so žilami na nohách i v konečníku mám už niekoľko rokov,“ vysvetľuje 41-ročná Ela. „Zdedila som to po starej mame a nepridali mi ani tehotenstvá, obe deti vážili 4,5 kg. Navyše mám sedavú prácu, takže po celom dni za počítačom mávam pocity ťažkých nôh, občas ma zaskočí aj nepríjemné štipanie v konečníku. Zatiaľ však ani kŕčové žily na nohách, ani zlatú žilu nemám v takom štádiu, aby som sa rozhodla pre operáciu. Snažím sa preventívne správať tak, aby sa môj stav nezhoršoval. Prijímam veľa tekutín, vlákniny, po raňajkách sa mi darí chodiť pravidelne na záchod, používam jemný toaletný papier a v rámci zvýšenej hygieny aj zvlhčujúce obrúsky. A v prípade nepríjemných pocitov sa pomocou gélov na to určených pohladím tam, kde treba,“ usmeje sa.

Práve Hespudin® gél je určený na úľavu pri nepríjemných prejavoch zlatej žily.

Hemoroidy sú vlastne zväčšené a zapálené žily v bezprostrednom okolí análneho otvoru. Ich vyklenutie (či už dočasné, alebo trvalé, závisí od štádia hemoroidov) sprevádza okrem krvácania často bolesť, štipanie, pocit tlaku či svrbenie. Práve pri takýchto problémoch zohrávajú svoju úlohu aj lokálne účinkujúce látky. V Hespudin® géli sú to dubová kôra, alantoín a klinčekový olej. Dubová kôra sa pre svoje adstringentné účinky používa na tento problém po stáročia aj vo forme sedacích kúpeľov. Alantoín je účinná látka z kostihoja lekárskeho s významnými regeneračnými vlastnosťami. **Jedinečnosťou** tohto prípravku je, že obsahuje **klinčekový olej**, ktorý **má znecitlivujúce účinky**, čím **zmiernuje nepríjemné pocity**.

Hespudin® gél je lokálnou pomôckou, doplnkom terapie pri problémoch s rozšírenými, zapálenými žilami pri konečníku i na nohách. Ako hovorí pani Ela, diskrétnne pohladí tam, kde treba.



Hespudin® gél na hemoroidy

- obsahuje výťažky z troch rastlín (kôra z duba, alantoín z kostihoja, klinčekový olej)
- má upokojujúci, sťahujúci, regeneračný a znecitlivujúci účinok
- nanáša sa krúživým pohybom na postihnuté miesta v okolí konečníka 2-3-krát denne
- možno ho kombinovať s tabletami Varixinal® PLUS

TEST

Považujeme za prirodzené udržiavať sa fyzicky v dobrej kondícii. Dnes už vieme, že to platí aj pre náš mozog. Mozog, ktorého vývoj trval milióny rokov, je príkladom dokonalosti prírody. Je to najzložitejší orgán ľudského tela. Sídli v ňom naša pamäť, vďaka mozgu vidíme, počujeme, pohybuje sa a rozprávame. Len tvorivý a aktívny prístup k životu udrží náš mozog do vysokého veku zdravý!



Precvičte si mozog!

1 Nájdite chybu v riadkoch.

V každom riadku je len jedna chyba.

[illegible]

2. Napište čo najviac slov, ktoré obsahujú slovo **HRA, STO**. Môže stáť na začiatku, v strede aj na konci slova. Napríklad: záHRAda, STOnožka.

3. Vytvorte aspoň tri synonymá k nasledujúcim slovám: utekať, trápenie, maškrtiť, dobrota, veľký, malý. Synonymum je slovo, ktoré inak znie, ale má rovnaký význam. Příklad: milovať – ľúbiť, zbožňovať, obdivovať.

4. Vytvorte rým k danému slovu. Príklad: mačka-kačka. Slová: sviatok, vetrík, blesky, pole, bosorka, lavica.

5. Nájdite slovo zložené z 8 písmen v mriežke. Používať môžete smery vľavo, vpravo, hore, dolu (nie do uhlopriečky). Prvé písmeno je vyznačené hrubou linkou. Vyhľadajte prípadne aj ďalšie slová v mriežke.



6. Rozlúštite jednotlivé druhy tanca.

Príklad: NOGAT=TANGO

TOXR0FT	ASLAS
BAMAS	GWINS

7. Nastavte si stopky na tri minúty a v priebehu tohto času napíšte čo najviac slov na písmeno M.

Koľko sa vám podarilo? Viete, že priemerná slovná zásoba dospelého človeka je 3 tisíc až 10 tisíc slov?

Správne odpovede nájdete na str. 49.

Tento test vznikol v spolupráci s Centrom MEMORY n.o., Mlynavičova 21, Bratislava-Petržalka. www.alzheimer.sk.

Trápi vás pamäť? Centrum MEMORY vás pozýva na bezplatné vyšetrenie pamäti a individuálnu konzultáciu, ktorú si dohodnite na bratislavskom telefónnom čísle 02/62 41 41 43.

Účinky GinkoPrim® Max:

- ginkgo biloba podporuje periférnu mikrocirkuláciu krvi,
- ginkgo biloba pomáha udržiavať dobrú pamäť a to aj s pribúdajúcim vekom a uchovávať schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia a reči,
- ginkgo biloba prispieva k duševnej aktivite a k zlepšeniu duševnej zdatnosti,
- magnézium je nevyhnutne potrebné pre duševné funkcie a duševnú výkonnosť a energetický metabolismus tela,
- magnézium prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania.



FatZero: vysnívaná postava rýchlejšie a ľahšie

Začiatkom roka sa sami seba pýtame, aké následky na nás zanechal minulý rok, najmä jeho záver, ktorý sa nesie v znamení nadmernej konzumácie tučných jedál, sladkostí a cukrovín. Na Nový rok si zvyčajne dávame ciele a predsavzatia, pričom medzi najčastejšie z nich patrí túžba po zlepšení postavy. Chceme sa páčiť sebe, druhým a hlavne sa cítiť dobre.

FatZero je nový rad produktov určený na dosiahnutie vysnívanej postavy a bol vyvinutý špecialistom na športovú výživu. Pretože my vieme, že iba kombináciou cvičenia a

správneho jedálnička sa dajú dosiahnuť pozitívne výsledky, pri-nášame rad produktov, ktoré vám s vašim úsilím pomôžu, a vy tak svoje ciele dosiahnete rýchlejšie a ľahšie. Stačí si len vybrať a vhodne kombinovať niektoré z jedenástich produktov FatZero.



Z radu FatZero vyberáme:

FatZero Pretty Body - je komplex extrémne silných spaľovačov tuku, stimulantov a látok podporujúcich redukciiu hmotnosti. Obsahuje extrakty z Citrus Aurantium, z Guarany, zo zeleného čaju, z Yerba mate a kajenského korenia, ktoré pomáhajú znižovať tuk v tele a tým tvarovať postavu.

FatZero Ultra Diet Shake - je ideálny doplnok jedálnička v čase, keď nestiháte bežné jedlo. Je to lahodný koktail s vysokým obsahom vlákniny a ďalších účinných látok a dôležitých vitamínov. Navyše obsiahnutá Garcinia Cambogia prispieva k zníženiu telesnej hmotnosti a ukladania tukov.

FatZero ThermoGenius Fat Reducer - obsahuje kombináciu

účinných látok Garcinia Cambogia a Citrus Aurantium, ktoré podporujú redukciiu telesnej hmotnosti, metabolizmus tukov a sacharidov. Garcinia Cambogia znižuje a mierni pocity hladu. Obsahuje trojmocný chróm, ktorý podporuje normálnu hladinu cukru v krvi.

FatZero Fat Elimination - obsahuje výťažky z guarany, ktoré stimulujú metabolizmus tukov a spôsobujú tak očakávanú intenzitu a spaľovanie tukov. Garcinia Cambogia je dobre známa predovšetkým pre svoju úžasnú schopnosť redukovať tvorbu tukov v tele z energie prijatej stravou. Chróm pomáha udržať normálnu hladinu glukózy v krvi a tiež napomáha správny metabolizmus tukov, cukrov a bielkovín. Vitamín B6 zas prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania. Navyše guarana a kórejský ženšen

majú antioxidačné účinky, takže chránia bunky pred oxidačným poškodením.

FatZero Fat Mobilizator - obsahuje kofeín, ktorý je vhodný v období zvýšenej fyzickej aktivity. Zvyšuje výkonnosť, pomáha odstraňovať únavu a zlepšuje koncentráciu a psychickú aktivitu.

Všetky tieto produkty je vhodné kombinovať s L-karnitínom v tekutej alebo kapsulovej forme.

Ak máte otázky týkajúce sa vhodnej kombinácie produktov, navštívte webové stránky www.aminostar.sk a odborník na výživu vám v našej poradni poradí, ako rýchlejšie, ľahšie a efektívne schudnúť.



MUDr. Alexandra Novotná, PhD.,
riaditeľka Esthetic, s.r.o.

■ **Nutrikozmetika, resp. kozmetika vo forme tabliet je novým konceptom a doplnkom tradičnej starostlivosti o kožu. Používate ju aj vy?**

Som priaznivcom zdravého životného štýlu. Nepijem alkohol, snažím sa zdravo stravovať, venujem sa pohybu a užívam aj výživové doplnky. V rámci nich už dva či tri roky aj nutrikozmetiku. Považujem to za dôležité najmä pri stresujúcich povolaniach, ktoré kladú zvýšené nároky aj na pleť. Pod vplyvom stresu totiž proces starnutia, odbúravanie kolagénu, prebieha rýchlejšie. Aj našich pacientov sa snažíme viesť ku konceptu, že zdravie je krásne. Súčasná dermatológia už dokáže urobiť veľmi veľa v zmysle prinavrátenia mladosti a krásy, ale stále platí, že len zdravý človek môže byť pekný.

■ **Ako sa prejavuje starnutie kože?**

Môžeme ho rozdeliť na dva typy – vnútorné a vonkajšie starnutie. Na to vnútorné pôsobia najmä genetické faktory: pleť ochabuje, atrofuje, tvoria sa vrásky, pričom tento proces sa individuálne začína na rôznych miestach. U každého je to pozorovateľné v rodovej línii. Pacientkam preto radíme, aby sa pozreli na svojich rodičov, v akej lokalite sa na nich vek začal podpisovať najskôr. Niekomu ako prvé padajú viečka, inému ochabne spodná časť tváre, rozširujú sa cievy, alebo sa vytvoria drobné vrásky okolo úst. Vonkajšie starnutie spôsobujú faktory ako UV-žiarenie, nikotín, stres, celkovo nezdravý životný štýl. Ten urýchljuje tikot našich biologických hodín.

■ **Má význam investovať do krémov, ktoré ovplyvňujú len vonkajšiu vrstvu kože – epidermu?**

Účinok krémov je obmedzený, limitovaný hĺbkou prieniku účinných látok do kože. Možno len tri-štyri látky majú významnejší vplyv – alfa-hydroxikyseliny (AHA), lipohydroxikyseliny (LHA), retinol (vitamín A) a vitamín C na správnom nosiči.

Len zdravý človek môže byť pekný!

Ak vynechám dôležitý antiagingový význam UV-faktora, krémy považujem najmä za preventívnu záležitosť určenú predovšetkým na hydratáciu pleti. U nás na klinike si sami vyrábame krémy, ktoré sú lacné, obsahujú látky, čo poznám a viem, že účinkujú. Nenájdete v nich parabény, chemické konzervanty ani parfumy.

■ **Mohli by ste len vo všeobecnosti vymenovať, aké zákroky najčastejšie robíte ženám vo veku medzi 20.-30., štyridsiatničkám a všetkým nad päťdesiat?**

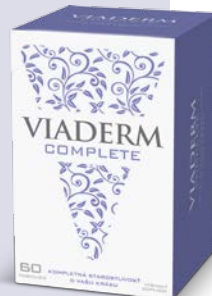
Dnes sa vekové rozdiely stierajú, niekedy päťdesiatnička vyzerá lepšie ako tridsiatnička. Do tridsiatky často odstraňujeme zbrusovacím laserom jazvičky po akné, riešime pigmentácie, lebo ženy v tomto veku užívajú hormonálnu antikoncepciu. Botox používame preventívne, ak má žena nadmerné mimické zlozvyky, napríklad ho vpichujeme do vrásky medzi obočím či okolo očí, aby sa problém neprehlboval. V štyridsiatke sa už objavujú prvé prejavy poklesnutej pleti v podobe padajúcich viečok, dolných kontúr tváre. S pomocou 3D liftingu vieme aplikovať kyselinu hyalurónovú do hlbších vrstiev kože a podvihnúť ju na lícnych kostiach či pri ústnych kútikoch. Odporúčam najmä rádiotermlifting, v rámci ktorého sa intenzívnym prehriatím kože stimuluje tvorba kolagénu a už po dvoch, troch sedeniach dochádza ku viditeľnému vypnutiu pokožky. U päťdesiatničiek veľmi záleží na tom, ako sú udržiavané, ale štandardom v tomto veku je botox, kyselina hyalurónová, fotorejuvenizácia, rádiotermlifting. Viečka či poklesnuté kontúry tváre sa už častejšie riešia prostredníctvom chirurgického zákroku.

■ **Je rozdiel prísť do kozmetického salónu a dermatologického centra?**

Iste. V prvom pracuje kozmetička, v druhom lekári. A s účinnými prístrojmi, najmä s lasermi 4. triedy, môže pracovať len človek s medicínskym vzdelaním. O invazívnych zákrokoch ani nehovoriac.

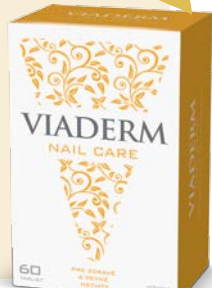
VIADERM COMPLETE

obsahuje pupalkový olej s kyselinou gama linolénovou, ktorá podporuje pružnosť, jemnosť a zdravý stav pokožky. Biotín prispieva k udržaniu zdravých vlasov a pokožky. Med' podporuje prirodzenú pigmentáciu vlasov. Zinok a kremík pomáhajú udržiavať nechty v optimálnej kondícii.



VIADERM NAIL CARE

obsahuje extrakt z prasličky roľnej, ktorý je zdrojom kremíka. Kremík pomáha udržať nechty v optimálnom stave. Zinok a selén prispievajú k zachovaniu zdravia nechtov.



VIADERM HAIR PERFECT

obsahuje med', ktorá podporuje prirodzenú pigmentáciu vlasov, biotín, ktorý prispieva k udržaniu zdravých vlasov a vitamín B6, ktorý podporuje prirodzenú syntézu cysteínu. Cysteín je súčasťou vlasových proteínov, a preto je významným prvkom pri stavbe vlasu. Výťažok z prasličky je zdrojom kremíka, ktorý pomáha udržiavať vlasy v optimálnej kondícii.



Esthetic, s.r.o.
Klinika korekčnej dermatológie
a plastickej chirurgie
Partizánska 2, 811 01 Bratislava
tel. 02/5441 5404, mob. 0905 244 577
e-mail: esthetic@esthetic.sk
www.esthetic.sk

S prírodou za jeden koniec

Vraví sa, že žena znesie veľa a je to pravda. Nie je jednoduché zvládať domácnosť, deti, partnera, prácu, k tomu dobre vyzerat' a znášať aj to, čo nám príroda nadelila... No žena znesie veľa aj preto, že vie, ako si pomôcť.

Príroda nadelila ženám výnimočnosť. Napríklad v tom, že sú to ony, kto je schopný vynosiť a porodiť dieťa. Samozrejme, bez muža by to nešlo, ale väčšina z tejto „roboty“ je na žene. Vráťane pravidelného mesačného krvácania, ktoré začne niekedy v puberte a skončí až... Niekde okolo štyridsaťpäťky nastupuje nový proces – hormonálne zmeny, odborné nazývané klimaktérium, ktoré znamenajú, nielen koniec schopnosti prirodzene počať dieťa, ale aj nepríjemnosti.

Nespravodlivé?

Môžu prísť zo dňa na deň, nečakane a nebadane, ale určite to bude len začiatok. Klimaktérium je totiž proces, pri ktorom sa výrazne zníži produkcia hormónov – estrogénu a progesterónu. To spôsobuje, že vajíčka už nedozrievajú a žena prestáva menštruovať. Žiadne lusknutie prstami, dnes som ešte plodná a zajtra je po všetkom. Tento nevyhnutý a v prírode prirodzený dej prebieha postupne niekoľko rokov. Aj preto dáva ženám tak zabrat'. Jednoducho sa naruší zabehnutý proces, rovnováha a môže trvať roky, kým sa so zmenami vyrovná nielen ženské telo, ale aj hlava.

Kedy sa začne, je veľmi individuálne. Slovenské štatistiky hovoria o priemernom veku 51 rokov. Je to však len hrubý priemer, pretože sú ženy, ktoré prestali menštruovať už okolo štyridsiatky, a sú ženy, ktoré menštruovali aj do šesťdesiatky. Záleží od spôsobu života, zdravotného stavu a genetických predispozícií.

Rovnako tak sa líšia aj príznaky – skrátenie ovulačného cyklu, **návaly tepla a potenie, zvýšená podráždenosť, pocity úzkosti, nepotrebnosti, depresia, bolesti hlavy a kĺbov, zmeny hmotnosti, poruchy spánku**, problémy s močením. Koža na celom tele ochabuje snáď raketovou rýchlosťou a aby toho nebolo málo, zvyšuje sa riziko osteoporózy aj srdcovo-cievnych chorôb a znižuje chuť na milovanie... Sú ženy, na ktoré sa to navráti všetko, kým o iné sa iba zľahka obtrú niektoré nepríjemnosti. Že je to nespravodlivé? Pozor na tento spôsob rozmyšľania, v prírodných dejoch sa nedá hľadať spravodlivosť ani jej opak. Ale čo sa v prírode hľadať dá a aj sa to opláca, je pomoc.

Hormóny z bylín

Na zmiernenie nežiaducich príznakov menopauzy lekári často predpisujú hormonálnu liečbu. Ale nie je to všeliek, nie každej pomôže. Ako veľmi účinné sa však javia výživové doplnky obsahujúce prírodné látky, ktorých účinky sú podobné ako pôsobenie ženských hormónov a ktoré pomáhajú obnoviť stratenú rovnováhu. Látky sa nazývajú fytoestrogény a sú prirodzenou súčasťou mnohých liečivých bylín.



Jednou z najznámejších v našich končinách je červená ďatelina (*Trifolium pratense*). Poznali ju už naše staré mamy, ved' pomáha odstraňovať obvyklé klimakterické príznaky – potenie, búšenie srdca, poruchy spánku, návaly tepla a ďalšie. Upraviť bolestivú a nepravidelnú menštruáciu pomáha aj chmel' (*Humulus lupulus*) a keďže má aj sedatívne účinky, zmierňuje podráždenosť a sexuálne napätie. Často sa odporúča aj sója, ideálne v kombinácii s ďatelinou, pretože dokopy obsahujú úžasnú dávku užitočných fytoestrogénov.

Ženy, ktoré sú okrem nepríjemných klimakterických komplikácií vystavené aj zvýšenému riziku rednutia kostí, by mali dbať aj na dopĺňanie vitamínu D, vápnika, horčíka a zinku.

*HORMONÁLNE ZMENY BÝVAJÚ NEPRÍJEMNÉ,
ALE SÚ PRIRODZENÉ.*

Si kočka, si kočka

Čo staré mamy zrejme až tak neriešili, bola zmenená postava. Jednoducho brali ako fakt, že od určitého veku akoby sa na ne kilogramy lepili aj zo vzduchu, ktorý dýchali. Neriešili. Dnes je situácia trochu iná, ženy sa ťažšie zmierujú s tým, že už nemôžu mať deti. Pripadajú si nepotrebné a neatraktívne. Kým dovčera prekvitali, boja sa, že s nástupom menopauzy začnú iba vädnúť a vädnúť. Ale ani to nie je nevyhnutnosť. Stačí malá zmena životného štýlu, prispôbená novým podmienkam, a malá, ale významná pomoc z prírody.



Napríklad výživový doplnok Bellasin 40+ je tableta vyvinutá špeciálne pre potreby žien nad štyridsať. Okrem už spomínaných fytoestrogénov z ďateliny červenej a sóje, obsahuje aj adaptogény z rhodioly v kombinácii s termogénnymi zložkami guarany, zeleného čaju a L-karnitínu. Guarana prispieva k metabolizmu tukov, čo pomáha pri úprave hmotnosti. Extrakt zo zeleného čaju prispieva k spaľovaniu tukov. Bellasin 40+ obsahuje aj vitamín D a vápnik potrebný na silné kosti.

K tomu energeticky menej výdatná, ale pravidelná strava, trochu viac pohybu – veľký efekt sa dá dosiahnuť už tromi 40-minútovými prechádzkami v miernom tempe za týždeň. Žena zostane dobre sa cítiacou kočkou, túžiacou po ďalšom naplnenom živote aj napriek klimaktériu.

Hovorí sa, že moč má svoju moc a občas ju dá aj neprijemne pociťť. Častými zápalmi močových ciest trpia napríklad pacienti s močovými kameňmi. Tvorbe močových kameňov sa odborne hovorí urolitiáza a ide o relatívne časté ochorenie.

Močové kamene spôsobujú časté zápaly

Močové kamene a zápaly močových ciest spolu úzko súvisia. Pacienti s kameňmi mávajú zápaly omnoho častejšie a naopak – niektoré druhy kameňov, tzv. infekčné (infekčná urolitiáza), vznikajú vyslovene následkom bakteriálnej infekcie. Baktérie štiepia močovinu, mení sa pH moču, a tak sa vytvárajú dobré podmienky pre vznik kameňov, ktoré dokážu dokonca veľmi rýchlo rásť. Výhodou infekčných kameňov je aspoň to, že sú pomerne krehké, a preto lepšie liečiteľné. Lahšie sa rozpúšťajú, resp. rozbíjajú rázovou vlnou. Doc. MUDr. Ján Lupták, PhD., z Urologickej kliniky Univerzitnej nemocnice v Martine si napríklad pamätá pacientku, ktorá mala v tele kompletný odliatok vnútra obličky v podobe veľkého infekčného kameňa. Keď sa o dva mesiace po liečbe vrátila na kontrolu, našiel jej v obličke to isté. Infekčné kamene dokážu rásť veľmi rýchlo. Samozrejme, bolo potrebné kameň opätovne odstrániť a dôsledne liečiť močovú infekciu. Moč zdravého človeka je totiž sterilný.

Na výskyt močových kameňov majú vplyv mnohé faktory. Z vrodených sem patrí dedičnosť, vek aj pohlavie. Muži trpia tvorbou močových kameňov 2-5-násobne častejšie. Ak však zoberieme do úvahy zápaly močových ciest, a to bez ohľadu na výskyt močových kameňov, týmto problémom trpia omnoho častejšie ženy. Dôvodom je fakt, že ženy majú podstatne kratšiu močovú rúru, ktorá sa navyše nachádza v blízkosti konečníka. Baktérie (najčastejšie E-coli) majú cez ňu kratšiu cestu do močového mechúra.

Z vonkajších vplyvov na tvorbu močových kameňov stojí za spomenutie príjem tektútn. Ten súvisí s ročným obdobím, pretože počas horúceho leta sú ľudia častejšie dehydrovaní, moč je koncentrovanejší a riziko tvorby kameňov stúpa. Takisto

pracovníci v rôznych horúcich prevádzkach môžu byť nedostatočne zavodnení a opatrni by mali byť všetci, čo zvyknú zdržiavať moč (napr. pokladníčky v supermarketoch). Kameň v obličke, močovode či mechúri nie je nič príjemné a zadržaný moč nad touto prekážkou je zdrojom infekcie. Tá môže postupovať vzostupne a poškodzovať okrem dolných močových ciest aj tie horné – vrátane obličiek.



Výber liečebnej metódy u pacienta s močovými kameňmi závisí aj od toho, či ide o naliehavý stav. V prvom rade treba riešiť prípadné bolesti, infekciu, teplotu. Neskôr treba zvážiť možnosť, že kameň sa z tela vyplaví sám. Možno mu v tom pomôcť liekmi. V porovnaní s klasickou chirurgiou sú dnes k dispozícii mnohé šetrné metódy v podobe rozbíjania kameňov rázovou vlnou či endoskopické metódy pomocou špeciálnych prístrojov.



Dobrý deň,

dnes nám prišiel od Vás balíček. Sirup mi prišiel práve vhod, pretože zase som dostala zápal. Hneď som ho užila, dúfam, že rýchlo zaberie. Sirup mám prvý krát, zatiaľ mám skúsenosť len s tabletami Urinal.

Do Wécko hliadky som sa zapojila, aby som pomohla mamičkám uchrániť ich detičky od tejto zákernej choroby, ktorej sa človek len tak ľahko nezbaví.

Ešte raz veľmi pekne ďakujem a prajem veľa úspechov celej spoločnosti.

Vaša verná zákazníčka

Dominika Reptová,
Banská Bystrica



Urinal Akut® FORTE

- obsahuje aktívnu zložku CystiCran®, čo je vysokokonzentrovateľný extrakt z brusnic veľkoplodých. Štúdie in vitro preukázali antiadhézný účinok moču na uropatogénne baktérie po konzumácii brusnicových produktov;
- množstvo extraktu obsiahnutého v jedinej tablete (odporúčaná denná dávka) zodpovedá príjmu minimálne 423-tisíc mg plodov brusnic veľkoplodých;
- účinkuje už od prvého dňa užívania, je možné užívať ho spoločne s antibiotikami;
- je možné užívať ho aj počas tehotenstva a dojčenia, odporúča sa však konzultácia s lekárom.



Piť, piť, piť! To platí nielen pre pacientov s infekciou močových ciest, ale aj pre pacientov s močovými kameňmi. Podľa odborníkov totiž len samotné dostatočné zavodnenie znižuje výskyt kameňov až o 60 %!



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Život plným prúdom

Močenie postojacky je čisto chlapská záležitosť. Neprerušovaný prúd moču a jeho sila je už od chlapčenského veku jedným z prejavov mužnosti – a zároveň prejavom zdravia prostaty.



- Saw Palmetto pomáha zachovať zdravú prostatu.
- Saw Palmetto podporuje správny prúd pri močení a prispieva k zachovaniu prirodzeného fungovania močového ústrojenstva.
- Saw Palmetto prispieva k zachovaniu reprodukčnej schopnosti.
- Príhľava dvojdomá pomáha zachovať normálnu funkciu močového ústrojenstva.
- Príhľava dvojdomá a Saw Palmetto priaznivo vplyvajú na zdravie mužov.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

V niektorých podnikoch jestvujú dokonca pisoáre s bránkou a malou bielou loptičkou, kde sa dá pomocou prúdu moču streliť gól. V belgickom Bruseli, meste známom bronzovou soškou cikajúceho chlapčeka Manneken pis, sa dajú dokonca kúpiť nálepky určené do vnútrajška toaletnej misy. Pod prúdom moču nálepka na niekoľko sekúnd zmení svoje vyobrazenie. Potrebné je trafiť sa do nej.



Prúd moču si treba pozorne všímať – a nielen z dôvodu nejakej mužskej márnomyseľnosti. Silný a neprerušovaný prúd

moču je totiž dôležitým indikátorom zdravia prostaty. Jestvuje dokonca aj špeciálne vyšetrenie uroflowmetria, ktoré sa vykonáva v urologickej ambulancii. Je to metóda, pomocou ktorej sa meria rýchlosť prúdu moču za určitú časovú jednotku. Vypovedá o situácii vo vývodnom močovom ústrojenstve v priebehu močenia. Hodnota je v mililitroch za sekundu.

Podľa urológov sa rietok moču u mužov vekom znižuje – každú dekádu života o 2 ml za sekundu. Súvisí to s tým, že sa zväčšuje objem prostaty od 0,6 do 3 ml za rok. Takémuto nezhuštnému zväčšovaniu prostaty sa hovorí benígna prostatická hyperplázia (BPH). Predstavuje až 80 % všetkých ochorení prostaty. Prostata časom vyvíja tlak na močovú trubicu a spôsobuje problémy s močením. Časté nutkanie na močenie, močenie v noci, slabý prúd moču či neschopnosť zastaviť močenie vôľou, to všetko sú príznaky BPH.

Výskum v ambulanciách slovenských urológov ukázal, že vyše polovica novo diagnostikovaných pacientov prichádza až s výraznými problémami. Viac ako polovica pacientov sa sťažuje aj na problémy v sexuálnom živote. Odkladanie riešenia ťažkostí však vedie k ich zhoršeniu.



Dobry deň,

priznám sa, že som človek, ktorý doslova nenávidí reklamy, a aj z tohto dôvodu som si dlhé roky nekúpil na moju prostatu žiadny liek, ktorý sa často reklamami predvážal - najmä počas reklamných šotov v TV. S prostatou mám problém už najmenej 10 rokov a občas som užíval iba také medikamenty, ktoré mi napísal lekár, no na stave sa takmer nič nezmenilo. Nedávno mi povedala jedna moja známa, že aj jej manžel mal tie isté problémy ako ja, že začal užívať Prostenal a ten mu naozaj veľmi pomohol. Tak som dal na jej radu a 12.6.2012 som si v lekární kúpil balíček Prostenal. Prvé dva týždne som nepocítil žiadnu zmenu a už som výrobcu začínal podozrievať, že len vďaka reklame sa mu darí, ale pacientom tento liek nepomáha. No moje pochybnosti ochabli tento týždeň, lebo som postrehol veľmi význačné zmeny s mojou prostatou a už sa cítim o 90 % lepšie, ako to bolo predtým, kým som ten liek neužíval. Musím však skonštatovať, že som veľmi smutný z vysokej ceny Prostenal. Som čerstvý dôchodca a nebudem si môcť z môjho dôchodku kupovať každý mesiac tieto lieky, preto sa touto cestou obraciam na výrobcu, či by mi mohol poslať viac krabičiek tohto lieku a samozrejme za prijateľnú sumu. Chápem, že výrobcu stojí reklama na liek nie málo peňazí a sa to musí prejavovať aj na cene výrobku, ale ako som už uviedol, ja si to nebudem môcť z môjho dôchodku dovoliť. Vopred Vám za porozumenie ďakujem. Ostávam s pozdravom

Ladislav Serenča, Košice

Príznaky zväčšenej prostaty,

ktoré na mužovi môže spozorovať jeho partnerka:

- nutkanie na močenie aj niekoľkokrát za noc
- časté močenie počas dňa
- nechcený únik moču
- zhoršenie sexuálneho života
- možné psychické problémy, zhoršenie kvality života

Na londýnskej univerzite vo Veľkej Británii vedci robili štúdiu, v rámci ktorej sami muži hodnotili tvar svojho prúdu moču. V jednej skupine bolo 60 zdravých chlapov, v druhej 60 pacientov s ochorením prostaty. Výsledky boli publikované v prestížnom vedeckom časopise Plos One. Chlapecké odhady boli mimoriadne presné, keď pri pohľade na tvar svojho prúdu moču vedeli odhadnúť jeho maximálny prietok.

Vyplýva z toho, že čas strávený na toalete sa dá využiť aj na efektívnu samodiagnostiku. Príznaky problémov s prostatou možno riešiť skôr, ako človeku táto predstojná žľaza začne zneprijemňovať život. Ktosi na túto tému vtipne poznamenal: „S prúdom je to jasné. Kým pri močení tečie na špičky topánok, je to ešte stále v pohode. Ak už steká aj po kolenách, problém je na svete...“

OptiTensin

opäť pomáhal
srdciam

Obraz, ktorý o farmaceutických firmách máme nie je vždy lichotivý. Walmark však opäť dokázal, že je tento obraz trošku skreslený. OptiTensin, unikátny výživový doplnok pre zdravý krvný tlak Slovákom pomáhal aj v projekte Slovenskej nadácie srdca MOST-2012 a stal sa hlavným partnerom programu Deň srdca, ktorý sa konal 28.9.2012 v mnohých kútoch Slovenska.



Dňom srdca, ktorý je určený na deň vždy v súlade so Svetovým dňom srdca. Vtedy odborný zdravotnícky personál na vybraných miestach bezplatne obyvateľom meria krvný tlak, cholesterol, prípadne iné parametre a poskytuje konzultácie k nameraným hodnotám o zdravom životnom štýle.

OptiTensin oceňuje zmysluplnosť tohto i podobných projektov venovaných prevencii, preto ich podporuje aj finančne. Vysoký krvný tlak je totiž problémom, ktorý sa týka veľkého počtu Slovákov. Väčšina o ňom však, bohužiaľ, ani netuší. OptiTensin je prevenciou i podpornou liečbou, no snaží sa pomáhať tak, ako sa len dá aj v iných sférach. Čím viac ľudí o zdravom živote vedie, tým kvalitnejšie žijú a tým menej liekov potrebujú. „Naším poslaním je poskytovať inovatívne produkty špičkovej kvality a služby v oblasti o zdravie, aktívne propagovať zdravý životný štýl a viesť našich zákazníkov k zodpovednému prístupu k vlastnému zdraviu, ktoré je základným predpokladom kvalitného a aktívneho života,“ dodal Petr Turoň.

Den Srdca

Samozrejme, tak ako každej firme, aj každému výrobcovi či distribútorovi ide o to, aby sa jeho produkty predávali a tak firme prinášali zisk. Inak by podnikanie nemalo zmysel. Našťastie, získané finančné prostriedky často putujú aj na zlepšenie kvality života ľudí. Dôkazom je i účasť doplnku výživy pre zdravý krvný tlak s názvom OptiTensin na kampani MOST - MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH zameranej na prevenciu srdcovo-cievnych ochorení prostredníctvom edukácie Slovákov.

V každej krajine, kde Walmark pôsobí, teda na Slovensku, v Českej republike, Maďarsku, Poľsku, Bulharsku, Litve a Lotyšsku podporuje neziskové organizácie a charitatívne projekty. **„Uvedomujeme si záväzky, ktoré máme**

ako popredný výrobca doplnkov výživy voči spoločnosti a preto sa aktívne podieľame na zvýšenom záujme o zdravý spôsob života vo všetkých jeho etapách,“ povedal Petr Turoň, výkonný riaditeľ spoločnosti Walmark. Značka OptiTensin je už niekoľko rokov stabilným partnerom projektu MOST venovanému téme prevencia kardiovaskulárnych chorôb.

Hoci sa o rizikových faktoroch týchto ochorení všeobecne vie, stále sú najčastejšou príčinou úmrtí a priame oslovenie v rámci tejto témy niekedy pôsobí na ľudí oveľa silnejšie. Slovenská nadácia srdca spolu so Slovenskou kardiologickou spoločnosťou rok čo rok vyzývajú ľudí, aby dbali o svoje zdravie a mali pod kontrolou hodnoty takzvaného Kódu zdravého života. Aj v roku 2012 kampaň vyvrcholila



Sex – málo času a veľa problémov

V rebríčku životných hodnôt Slovákov sa podľa minuloročného reprezentatívneho prieskumu nachádza sex na treťom mieste – hneď za rodinným zázemím, prácou a s ňou súvisiacim prílevom peňazí. Muži aj ženy svorne tvrdia, že pre úspešný sex je najdôležitejšia vzrušujúca partnerka a predohra, následne tvrdosť penisu. A aké sú ešte tajomstvá úspešného sexu?

Viac času

Áno, ten si naozaj dožičte. Čím je totiž muž starší, tým dlhšiu sexuálnu stimuláciu potrebuje na dosiahnutie erekcie. Ak vo veku 18-20 rokov môže dôjsť ku erekcii počas niekoľkých sekúnd, po šesťdesiatke chýbanie stoporenia po jednej či dvoch minútach vôbec nemusí znamenať, že ide o erektilnú dysfunkciu.

„Podozrivé“ lieky

Problémy s erekciou môžu spôsobiť aj lieky, ktoré predpísal lekár, alebo ktoré ste si voľne kúpili v lekární. Podľa knihy „Domáci lekár“ môžu dočasnú impotenciu vyvolať napríklad staršie druhy protialergických liekov (antihistaminík), ktoré tlmia centrálny nervový systém. Podobne môžu pôsobiť močopudné prostriedky (diuretiká) alebo upokojujúce lieky (sedatíva). Neschopnosť stoporenia pohlav-

Zdravé cievy = dobrá erekcia

To, čo prospieva cievam, prospieva aj pohlavným funkciám. Funkcia penisu závisí od jeho dostatočného zásobovania krvou. Všetko, čo vedie k zužovaniu tepien (cholesterol, nasýtené tuky), sťažuje aj prítok krvi do pohlavných orgánov. Mali by ste venovať viac pozornosti svojej životospráve. Mimochodom, aj nikotín zužuje cievy! Už ste zahodili cigarety?

Náhradný plán

Je vhodné pripraviť si náhradný plán pre prípad, že by k erekcii nedošlo. Určite nie je dobré zvyšovať napätie v spálni tým, že sa dvaja spolu prestanú zhovárať len preto, že milostný akt sa neuskutočnil podľa očakávaní. V láske jestvuje mnoho možností, čím milovanie nahradiť.

*SEX JE NIEČO, ČO SI VYŽADUJE NAJMEŇŠI ČASU A SPÔSOBUJE NAJVIAC PROBLÉMOV.
(JOHN BARRYMORE)*

ného údu spôsobená liekmi sa najčastejšie vyskytuje po päťdesiatke. Treba sa poradiť s lekárom, či je možné zmeniť dávkovanie, resp. vymeniť prípravok.

Alkohol ničí silu erekcie

Už Shakespeare, ten múdry chlapík, jasnozrivo napísal vo svojej hre Macbeth, že alkohol zvyšuje túžbu, ale znižuje výkonnosť. Chemicky totiž spomaľuje alebo zastavuje fyzické procesy potrebné na sexuálne vzrušenie a vyvrcholenie. Tak ho popíjajte s mierou.

Maznanie, čas príjemne strávený rozhovorom o živote, prezeranie spoločných fotografií... Ak sa na erekciu neupínate za každú cenu, máte veľkú nádej, že k nej napokon dospejete.



LIDERIN® Ginseng

- jedinečná kombinácia látok L-arginín, extrakt z kôry borovice a ženšen:

- 1. L-arginín:** prekurzor oxidu dusnatého. Je to molekula, ktorá vďaka svojmu účinku na cievy zohráva kľúčovú úlohu pri regulácii krvného obehu.
- 2. Ženšen (Panax ginseng):** extrakt z neho pomáha vyvolať a zlepšiť erekciu.
- 3. Kôra borovice (Pinus pinaster):** extrakt z nej pomáha zlepšiť mikrocirkuláciu zvýšením priepustnosti kapilár.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Tabletky „na kilá“

Podľa posledných prieskumov je so svojou váhou nespokojných až 40% Slovákov. Akúkoľvek redukciu kilogramov by uvítala údajne až polovica žien v produktívnom veku. Len málokto z nás má však podľa odborníkov dostatok odhodlania na elimináciu nadbytočných a škodlivých kilogramov. Pomôžu nám moderné prípravky na chudnutie?

„Nedávno prišla do našej ambulancie mladá žena s rozhodnutím schudnúť. Vysvetľoval som jej, že zdravé chudnutie nie je len otázka najbližších mesiacov, je to životný štýl. No keď mi povedala, že nechce byť zdravá, ale štíhla, vedel som s istotou, že našou pacientkou byť nemôže,“ smeje sa obezitológ MUDr. Tomáš Vařeka. Diagnóza obezity prislúcha ľuďom s indexom telesnej hmotnosti nad 30.

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

*IDEÁLNY SPÔSOB NA SPAĽOVANIE
TUKOV JE ÚDAJNE UŽÍVANIE
PRÍRODNÝCH VÝŤAŽKOV A LÁTKY
ZO ŠTIPLAVÝCH ČILI PAPRIČIEK.*

Ked' trénovať, tak aj jesť!

Zázračná tableta, ktorá pomáha chudnúť na gauči či počas spánku, neexistuje! Ak však máte pocit, že popri celkovej zmene životného štýlu pomôže vášmu odhodlaniu malá farebná kapsula, skúste výživové doplnky na prírodnej báze, ktoré popri ostatných pozitívnych účinkoch urýchľujú i metabolizmus cukrov a tukov, takže vašu snahu môžu iba podporiť. Nezabúdajte sa však normálne najesť! Lekár potvrdzuje: „Pacienti sa na začiatku väčšinou priznávajú, že sa odhodlali prísť až vo chvíli, keď zlyhali všetky ostatné snahy zbaviť sa časti tukového podielu. Scenár býva veľmi podobný. Znížili kalorický príjem na minimum, chodievali si nepravidelne zabehať, kým ich nezačali trápiť kĺby, a kúpili si tabletky na chudnutie! Treba si však uvedomiť, že telo je ako motor a keď chceme zvýšiť obrátky, musíme i natankovať. Potom mu doprajme šport, ktorý šetrí kĺby a pomôžeme si vhodnými výživovými doplnkami. Výsledok sa, jednoducho, musí dostaviť,“ presviedča odborník. Kondičný tréner Tomáš Juraško dodáva: „Ak sa rozhodnete pre pravidelné, efektívne cvičenie, nezabúdajte oddychovať. Krátka pauza pri cvičení totiž pomáha spaľovať tuky oveľa viac ako namáhavý tréning bez oddychu. Tuky sa najviac rozkladajú vtedy, keď medzi dva 30-minútové cvičebné bloky zaradíte 20 minút oddychu.“ Tabletky pritom predstavujú iba barličku v období, keď sa snažíme postupne pristúpiť k zmenám v stravovaní. Pri chudnutí je veľmi dôležitá vlastná motivácia a stanovenie si reálneho a dosiahnuteľného cieľa. Ak má byť chudnutie zdravé, mal by vám stačiť úbytok 0,5 až 2 kg týždenne. Najlepšie výsledky niekoľko mesiacov po skončení chudnutia majú tí, ktorí k nemu pristúpili komplexne. Každý človek má totiž iné dôvody, prečo sa na neho „lepia“ kilá, preto ani cesta chudnutia nemôže byť vždy rovnaká. Najprv

musíte rozumieť svojmu telu a až potom jeho problém začať riešiť. Diéta predstavuje len manipuláciu s jedlom. Ak si uvedomíte, že jete viac čokolády, keď ste v strese, alebo menej zeleniny, keď máte depresie, ste na správnej ceste.

Čili chudnutie



Pozor! Podľa najnovších zistení vedcov, radikálne chudnutie zhoršuje koncentráciu a rozostruje videnie. Ak ste napriek tomu odhodlaní začať chudnúť rýchlo, pite veľa nesytených minerálov a bylinných čajov. V prípade, že na vás začne padať únava, majte poruke aspoň hroznový cukor či výživové doplnky na báze zeleného čaju alebo guarany. Ideálne, napríklad, v spojení s látkami podporujúcimi spaľovanie tukov. Posledným trendom v tejto oblasti je kapsaicín – zložka pochádzajúca z čili papričiek. Veľkým propagátorom tejto látky sú najmä americké herečky a speváčky, medzi ktoré patrí aj Jennifer Lopez. Len nedávno ju magazín People vyhlásil za najkrajšiu ženu sveta a 41-ročná rodáčka z newyorského Bronxu prezradila tajomstvo svojej postavy. Speváčka a herečka Jennifer Lopez si k svojim krivkám vraj pomáha tabletami s obsahom extraktu z čili. Papričky totiž vraj dokážu výrazne zrýchliť metabolizmus a spaľovanie. Prehltnutím jednej tablety, podľa jej slov, schudne toľko, ako počas 80 minút chôdze alebo 25 minút behu. Podľa výsledkov

výskumu, ktorý robila univerzita v americkej Oklahome, spálili ľudia, ktorí tablety užívali, o 278 kalórií viac ako ostatní. Extrakt z pálivej čili papriky zvaný kapsaicín, pochádzajúci pôvodne z Bolívie a Brazílie, tak obletel v rámci skrášľujúcich výživových prípravkov celý svet.

Expert z Kalifornie priniesli dôkazy, že čili pomáha nielen rozohriať telo, ale kapsaicín v nich pomáha aj chudnúť a navyše má výrazné protirakovinové účinky. Výskumy potvrdili, že ľudia, ktorí pravidelne prijímajú kapsaicín prostredníctvom čili, si dlhodobo udržiavajú štíhlu postavu. Jeho pôsobením sa v tele produkuje veľké teplo a vzápätí dochádza k metabolizácii tukov. Potrebujete dôkaz? Všimnite si útle postavičky mexických či japonských žien. Tie si teda chuťovo výdatné pokrmy rozhodne nepierajú.



LipoXal Xtreme

obsahuje účinné výťažky zo zeleného čaju, guarany a čili. Tieto výťažky stimuluje metabolizmus tukov a spôsobujú tak očakávanú intenzitu a spaľovanie tukov. Zelený čaj, guarana, extrakt z listov olivovníka a kórejský ženšen majú antioxidačné účinky, takže chránia bunky pred oxidačným poškodením. Unikátna tekutá forma aktívnych látok je uložená v mäkkej gélovej tobolke.

Zelený čaj a iné „energetáky“

„Zelený čaj, citrusy a guarana. To všetko sú výborní pomocníci pri diéte. Pre mňa je, okrem údajnej pomoci pri spaľovaní tukov, ich najsilnejším benefitom fakt, že dodávajú energiu, čo je v období spaľovania najdôležitejšie. Fungujú napríklad ako ideálna náhrada kávy, ktorá nespôsobuje žalúdočné ťažkosti, srdcové problémy, spánkové poruchy a nervozitu. Majú však takzvaný oneskorený efekt, preto je nutné pri ich dávkovaní postupovať opatrne. Dávky treba zvyšovať iba pomaly, aby si telo zvykalo postupne,“ radí fytoľožička.



Čo je to ženšen?

Ženšen, ktorého koreň vyzerá ako telo človeka vrátane pohlavných orgánov, výrazne pomáha posilňovať celkovú odolnosť organizmu. Blahodarné pôsobenie tejto liečivej byliny sa v tradičnej čínskej medicíne využíva už viac ako 2 000 rokov. Starí Číňania k nemu dokonca prechovávali takú veľkú úctu, že jeho koreň mohol zbierať iba samotný cisár.

Ženšen pravý (Panax ginseng) je v lekárskej vede známy ako adaptogén, to znamená, že energicky a harmonizačne vplýva na celý organizmus. Komplex látok nachádzajúcich sa v koreni liečivej byliny pôsobí na zlepšenie fyzickej a duševnej výkonnosti, zvyšuje výdrž a odolnosť proti mnohým akútnym ochoreniam spôsobeným vyčerpaním a stresom. Inak povedané, zmierňuje opotrebovanie tela, a tým spomaľuje proces starnutia. Je teda výborným prvkom, na posilnenie tela v období, keď ho čaká stres, s elimináciou zbytočných nazbieraných kilogramov.



Zdravá koža je nejlepší obal

Koža je naša najvýznamnejšia ochranná bariéra a zároveň náš najväčší orgán s plochou 1,6-2 štvorcové metre a hmotnosťou aj 10 kg u dospelého človeka. Nejestvuje lepší baliaci materiál! Jej hmotnosť predstavuje približne 16 % váhy ľudského tela. Hoci jej úlohou je chrániť nás pred vonkajšími vplyvmi, ochranu potrebuje aj ona sama.

Viete o tom, že aj na mihalniciach máme kožu? Je hrubá len 0,1 mm. Na miestach vystavených tlaku, napr. na stupajach, však môže hrúbka kože dosahovať až 4 mm. Vo všeobecnosti najtenšia koža je na očných viečkach, penise, ušiach a vlasovej časti hlavy. Odolnosť kože proti ťahu je až 180 kg na centimeter štvorcový! Pri zvýšených nárokoch môže koža zosilniť svoju rohovinovú vrstvu a tým znášať väčšie mechanické zaťaženie. Teraz je už jasné, prečo niektorí fakíri dokážu ležať na klincoch, zavesiť sa kožou na háky, kráčať po rozbitom skle či žeravom uhlí.

Zatiaľ čo koža novorodenca a dojčťa obsahuje 82 % vody, u dospelého človeka je to „len“ 67 %. Táto voda tvorí pohyblivú rezervu. Môže sa napríklad okamžite použiť pri nedostatku tekutín (dehydratácii) organizmu. Keď už hovoríme o tom, maximálna rýchlosť vylučovania potu môže byť až tri litre za hodinu! Muž vyprodukuje za hodinu priemerne štvrt litra potu (má viac potných žliaz), žena cca 180 ml potu. Odparovanie potu z povrchu kože je totiž najúčinnnejším prirodzeným spôsobom znižovania zvýšenej telesnej teploty.



Na jednom štvorcovom centimetri kožného povrchu sa nachádzajú asi tri milióny buniek. Z toho sú 1-2 body citlivé na teplo, 12-13 bodov na chlad, 25 bodov vníma dotyk a 100-200 bodov bolesť. Ide o rôzne druhy nervových zakončení, receptorov, ktoré vnímajú dotyk, tlak, teplo, chlad, bolesť, svrbenie, šteklenie, vibrácie a podobne.

Zdravá koža má kyslý ochranný plášť s pH 4,5-5,5. Kyslosť kožného povrchu bráni nadmernému rozmnožovaniu mikroorganizmov, najmä kvasiniek, plesní, baktérií a podobne.

Farba kože závisí od množstva farbiva, prekrvenia a hrúbky kože. Kožný pigment sa nazýva melanín. Minimum sa ho nachádza napríklad na dlaniach a stupajach. Je všeobecne známe, že jeho tvorbu stupňujú slnečné lúče. Mimochodom, pehy sú výsledkom zoskupovania pigmentu do zhlukov. Často sa ľudia pýtajú aj na starecké, resp. pečeňové škvrny, ploché hnedé flaky na koži, ktoré sa vyskytujú u ľudí nad štyridsať rokov (napr. na chrbtoch rúk). Ide o nadmerné množstvo pigmentových buniek v koži. Koža sa vekom stenčuje a škvrny sa tak stávajú výraznejšími. Podobne ako v prípade pieh, ide výlučne o estetický problém.

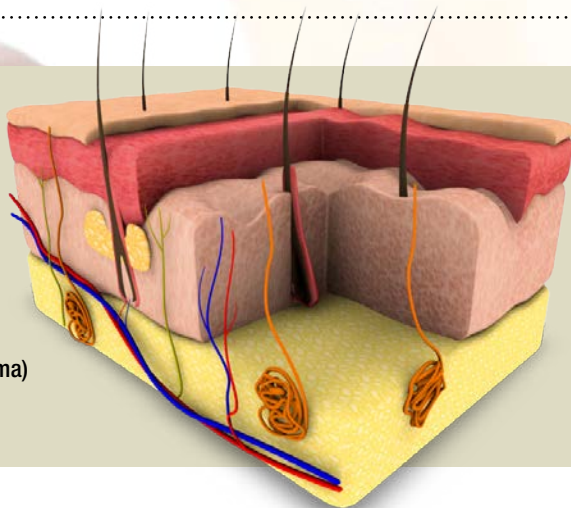


Keďže je koža komplexný orgán s rôznymi funkciami, aj ťažkosti s ňou môžu mať rozličný charakter. Môže trpieť ochoreniami zápalového, alergického aj nádorového pôvodu. Kožní lekári považujú za vážny problém chronické rany (väčšinou žilové vrede predkolenia), smrteľným kožným ochorením býva zhubný melanóm. Častými pacientmi kožných ambulancií sú psoriatici, ktorých počet sa na Slovensku blíži ku počtu diabetikov. Detskí pacienti zas majú najčastejšie problémy s atopickou dermatitídou.

Zdravá, bezproblémová koža je najlepším obalom. Ani tí, čo majú to šťastie, že v takej žijú, by nemali zabúdať na jej výživu zvonka a zvnútra.

Štruktúra kože

- pokožka (epiderma)
- zamša (derma)
- podkožné väzivo



Funkcie kože

- ochranná funkcia (proti mechanickým, chemickým vplyvom, účinkom žiarenia, stratám tekutín),
- imunitná funkcia (ochrana proti infekcii samoočisťovaním, autodezinfekčnými procesmi, tvorbou protilátok v koži),
- regulácia telesnej teploty (proces výmeny tepla medzi organizmom a prostredím),
- vonkajšie a vnútorné vylučovanie, látková premena,



Účinky pupalky dvojročnej:

- dôležitá pre fyziologické procesy včítane zachovania zdravého vzhľadu pokožky a rastu vlasov,
- pomáha zachovať optimálne pohodlie počas menštruácie,
- pomáha udržať zdravé srdce a cievy.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!** e-mail: klubzdavia@walmart.sk



Dôležitý zdroj vitamínu A

- vitamín A má pozitívny vplyv na pokožku,
- vitamín A prispieva k udržaniu zdravého zraku,
- vitamín A prispieva k novej funkcii imunitného systému.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!** e-mail: klubzdavia@walmart.sk

Minerály z mora si dožičte zvonka aj zvnútra

S morom súvisia aj termíny ako talasoterapia a algoterapia. Termín „talasoterapia“ v gréčtine znamená „liečenie morom“ a v roku 1869 ho vymyslel francúzsky lekár de La Bonnardière, ktorý žil v Arcachone. Talasoterapia pozostáva zo súboru liečebných postupov, pri ktorých sa používa morská voda a jej rozličné formy, ďalej prímorská klíma, piesok a íl. Pôvodne prebiehala výlučne pri mori. Každé pobrežie má svoje špecifické vlastnosti: Atlantický oceán so svojimi silnými vetrami tonizujúce, Lamanšský prieliv má ideálnu klímu bohatú na jód vďaka silným prílívom, Stredozemné more vďaka slnečnému počasiu upokojuje v prípadoch preťaženia a podporuje vstrebávanie vitamínu D. Dnes si však možno talasoterapiu dožičť aj doma v niektorých luxusných wellnesscentrách.

Morská voda je bohatá na chlorid sodný a minerálne soli ako draslík, železo, horčík, fosfor, ďalej mikroelementy mangán, meď, zinok, kremík, lítium, kobalt, fluór či jód, takisto na vitamíny a aminokyseliny. Morský vzduch je bohatý na kyslík a záporné ióny, jemné častice, ktoré sú známe svojimi účinkami proti stresu. Medzi iónmi je aj jód obsiahnutý v hmle aj jemnom daždi, ktorý stimuluje tvorbu hormónov štítnej žľazy.

Súčasťou talasoterapie je aj algoterapia, ktorá sa opiera o blahodarné účinky morských rias.



V období antiky Hippokrates vychvaľoval liečivú silu mora. Bolo však treba čakať až do roku 1750, keď anglický lekár Richard Russel odhalil blahodarné prostredie mora vo svojom diele „O využití mora pri ochoreniach žliaz“.

Riasy sú bohaté na makroelementy a minerály – obsahujú takmer všetky druhy vitamínov a aminokyselín. Možno ich konzumovať, kúpať sa v morskej vode obohatenej o drvené riasy, absolvovať zábaly z teplých rias (napr. pri artróze, s výnimkou zápalového štádia). V prípade bolesti kĺbov na rukách sa uplatňuje technika morského bahna – ponorenie rúk do teplého bahna z morských rias.

Ľudské telo obsahuje približne 25 nevyhnutných minerálov a stopových prvkov. Sú potrebné na to, aby chemické procesy v tele prebiehali správne. Niektorých minerálov (napr. fosforu a vápnika), je v tele viac ako ostatných. Ich potreba sa mení podľa veku a rôznych okolností. Nedostatok vápnika sa prejavuje

najmä známym rednutím kostí a odvápnovaním zubov, chýbajúci horčík spôsobuje najčastejšie svalové kŕče, fosfor bolesti kostí, stuhnuté kĺby. Ak na pokrytie ich potreby nestačí strava, optimálne je doplniť ich s pomocou potravinových doplnkov pochádzajúcich z organických, napr. morských zdrojov.

Rednutie kostí spôsobuje:

- nedostatok vitamínu D, vápnika a horčíka,
- nedostatok fyzickej aktivity,
- nadmerný príjem kávy a soli,
- fajčenie,
- pokles hladiny estrogénu (u žien) a testosterónu (u mužov) v staršom veku,
- zvýšená činnosť štítnej žľazy a príšttných teliesok,
- zlyhávajúce obličky,
- anorexia,
- nedostatočné vstrebávanie vápnika,
- zvýšená hladina prolaktínu v krvi.

Čo je to

TALASOTERAPIA – súbor liečebných postupov využívajúcich blahodarné účinky prímorského prostredia (morskej vody, prímorskej klímy, piesku).

ALGOTERAPIA – terapia riasami, ktoré majú široké využitie nielen v talasoterapii, ale aj v dietetike.

ARENOTERAPIA – pískové kúpele sú súčasťou terapeutického arzenálu talasoterapie.

Žraločia chrupavka 740 mg

- výživový doplnok vyrobený zo sušenej a práškovej formy žraločej chrupavky
- ide o komplex mukopolysacharidov, ktorý obsahuje bielkoviny (kolagén) a aj nebielkovinové substancie (glukozamín a chondroitín), základné stavebné zložky kĺbovej chrupavky a iných spojivových tkanív – kostí, väzov a šliach
- prírodný zdroj vápnika a fosforu



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmark.sk

AQUAMIN®

- multiminerálny komplex získaný z morských rastlín rastúcich v ekologicky čistých oblastiach Atlantického oceánu
- jedinečný zdroj minerálov na prírodnej báze, ktorý poskytuje ľudskému organizmu v prvom rade všetky tri základné minerály – vápnik, horčík a zinok
- ako minerálny zdroj na rastlinnej báze je tento prípravok vhodný aj pre vegetariánov a vegánov



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdravia@walmark.sk

Horčík (magnézium) doplnený o vitamín B6 (pyridoxín) predstavuje zaujímavú kombináciu účinných látok s vplyvom na rôzne systémy ľudského tela. Aby sme lepšie porozumeli vlastnostiam tejto zaujímavej zmesi, je dobré zoznámiť sa podrobnejšie s jej obsahom.



Magnesium B6

Horčík je prvok, ktorý hrá v ľudskom organizme viacero úloh. Predovšetkým je potrebný na zlepšovanie príjmu vápnika, vitamínu C, fosforu, sodíka a draslíka našim telom. Spoločne s fosfátmi a vápnikom je základnou súčasťou kostných štruktúr. Jeho prítomnosť v zubnom tkanive chráni pred kazovými procesmi. Aktivita magnézia sa spája najmä s hormonálnou, nervovou a svalovou činnosťou a je veľmi dôležitá pre uvoľňovanie energie. Existuje množstvo procesov v organizme, ktoré nedokážu prebehnúť bez prítomnosti horčíka – či už je to rozklad a vstrebávanie základných živín, štiepenie svalových cukrov na energiu, spracovávanie tukov alebo syntéza bielkovín. Horčík umožňuje uvoľnenie a sťahovanie svalstva, čím pomáha v prevencii vzniku kŕčov (spolu s vitamínmi B1, B2 a B6). Udržiava v dobrom stave obehový systém a nazýva sa tiež *antidepresívny, proti - stresový srdcový minerál*. Je nevyhnutný pre uchovanie normálnej funkcie nervového systému a srdcového svalu.

V kombinácii s vápnikom pôsobí ako prirodzený upokojujúci a regeneračný prostriedok. Naša strava nemusí byť dostatočne bohatá na horčík; v maximálnej miere ho obsahujú celozrnné potraviny, figy, orechy, banány, mandle a tmavá listová zelenina, ako napríklad špenát. Preto je vhodné ho dopĺňať minerálkami, iontovými nápojmi a rozpustnými alebo obvyčajnými tabletami. **Horčík pôsobí lepšie v spoločnosti vitamínu A, vápnika, fosforu a najmä vitamínu B6 (pyridoxín).**

Človek potrebuje denne prijať 300 až 350 miligramov horčíka potravou. Športovci alebo fyzicky ťažko pracujúci, ale aj dlhodobo „vyseďávajúci“ jedinci (v kanceláriách či v aute) môžu dopĺňať hladinu ešte o 250 až 500 miligramov podľa typu zaťaženia, únavy a odporúčania lekára. Horčíkové doplnky sa nemajú používať po jedle pretože neutralizujú žalúdočnú šťavu a môžu sťažiť tráviace procesy. U pravidelných konzumentov alkoholu, športovcov a tých, ktorí veľmi často držia rôzne redukčné diéty, je potrebné veľmi dbať na

dostatočný príjem horčíka. Dámy užívajúce antikoncepcné tabletky alebo pohlavné hormóny (estrogén) by mali tiež užívať viac horčíka alebo konzumovať potravu bohatú na tento minerál.

Pozor!

Dlhodobejšie chýbajúci prívod horčíka môže vyvolávať príznaky podobné chronickej únave. Straty horčíka v dôsledku nesprávnej výživy a náročnejších fyzických výkonov nesmú byť podceňované, lebo môžu byť hlavnou príčinou svalových kŕčov, neadekvátneho zvýšenia srdcovej frekvencie a zmätenosti mysle.



Pošlite nám do 31.3.2013 svoju skúsenosť s produktami a získajte **darček ZADARMO!**
e-mail: klubzdavia@walmark.sk

Vitamín B6

– pyridoxín má významné postavenie pri premene (metabolizme) bielkovín (proteínov). Podieľa sa na procese glukoneogenézy (ukladanie cukrov v svaloch), väzbe steroidov na steroidné receptory a tiež na vývoji centrálného nervového systému. Posilňuje obranyschop-

nosť (imunitu), zlepšuje trávenie tukov, pomáha v prevencii obličkových kameňov. Niekedy pôsobí mierne močopudne. Jeho deficit u dospelých sa prejavuje veľmi podobne ako to pozorujeme pri nedostatku ostatných vitamínov zo skupiny B (napríklad zápal dásien a jazyka, zvýšená podráždenosť). U mladších jedincov sa môže nedostatok pyridoxínu manifestovať nočnými svalovými kŕčmi, kožnými zápalmi s akné a jeho deficit vedie aj k poruchám

krvotvorby (normochrómnej mikrocytárnej alebo sideroblastickej anémie).

Potreba príjmu pyridoxínu je daná celkovým príjmom proteínov za deň, ale nemala by prekročiť 500 miligramov. Vyššie dávky môžu škodiť pečeni, vyvolávať nervové poruchy, nepokojný spánok, divoké sny, svrbenie kože. Okrem tabletiiek môžeme vitamín B6 nájsť v pivovarských kvasniciach, pšeničných klíčkoch, arašidoch, ovsených vločkách, sójových bôboch, nelúpanej ryži, rybacom mäse, melase, keli alebo v kapuste.



Zaostrené



na zrak

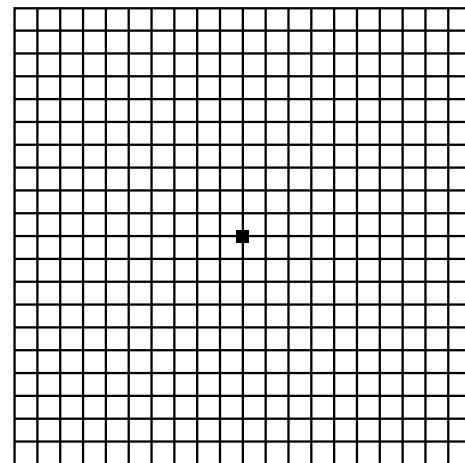
Zrak je jedným z najdôležitejších ľudských zmyslov, preto si zaslúži našu starostlivosť.

Knajchúlostivejším častiam oka, ktoré najčastejšie podliehajú rôznym ochoreniam, patrí očná šošovka. Tvoria ju predovšetkým proteíny – bielkoviny – a práve na ne negatívne pôsobia voľné radikály, ktoré ju poškodzujú

a spôsobujú jej vysychanie. Aj v makule očnej sietnice môžu nastať cievne zmeny v dôsledku pôsobenia voľných radikálov, ktoré môžu viesť až k jej degenerácii. Makula alebo tzv. žltá škvrna, je miesto na očnej sietnici, kde je najväčšia hustota

Amslerova mriežka

Overte si, či netrpíte degeneratívnym ochorením makuly, s pomocou testu s Amslerovou mriežkou. Ide o rýchly test, ktorý napovie, či žltá škvrna, centrum najostrejšieho videnia v oku, funguje správne.



Zakryte si jedno oko a zo vzdialenosti obvyklej na čítanie (30-40 cm) pozorujte v dobre osvetlenej miestnosti bod uprostred mriežky. Ak nosíte okuliare na čítanie, nechajte si ich na nose. Zaostríte na centrálny bod. Ak niektorá časť mriežky zmizne, je pokrivená, alebo sa pred vašim zrakom pohybuje, navštívte očného lekára.

čapíkov, a teda aj najostrejšie videnie. Obraz, na ktorý sa človek priamo pozerá, sa premieta práve do tohto bodu. Napokon, aj žltá škvrna bola pomenovaná podľa sfarbenia, ktoré jej dodáva práve luteín.

Bude vás zaujímať...

- Pre zrak je **oveľa vhodnejší LCD display** než klasické monitory.
- Oči by sme si mali chrániť pred priamym slnečným svetlom, nemali by sme prekračovať počet „odporúčaných“ hodín strávených pri počítači, a aj pri sledovaní televíznej obrazovky by sme mali robiť pravidelné prestávky.
- Ak chcete zvýšiť obsah luteínu vo svojom jedálnom lístku, nezabudnite pridať do zeleninového šalátu **okvetné plátky nechtíka lekárskeho**.
- **Špenát** síce nie je príliš bohatý na železo, ako sa predtým tvrdilo, zato je významný pre svoj obsah luteínu. Tiež brokolica, cuketa a listová zelenina.
- Očné tkanivo a bunky potrebujú na svoju

funkciu aj **vitamíny A, C, E a minerály selén a zinok**.

- Zrak si treba chrániť najmä **od stredného veku**, kedy sa zvyšujú riziká niektorých ochorení. Môžu ho ohroziť aj úrazy, fajčenie, alkohol, obezita, cukrovka a vysoký krvný tlak.
- **Tzv. makulárna degenerácia** sa prejavuje väčšinou vo vyššom veku tmavo zahmleným stredom obrazu, horším videním za súmraku alebo za tmy a zastrenými, lomenými farbami vecí v okolí.
- Podľa doterajších zistení makulárna degenerácia **častejšie ohrozuje ľudí so svetlými očami**. Napríklad černosi túto chorobu prakticky nepoznajú.
- Karotenoidy dodávajú **charakteristickú farbu** mnohým druhom kvetín (napr. nechtík lekárske, akşamietnice, slnečnice) a jesennému listiu.



Luteín (20 mg)

- v jednej gélovej kapsule (denná dávka) až 20 mg luteínu
- prirodzene obsahuje aj karotenoid zeaxantín
- luteín je jedným zo 600 známych karotenoidov a je dôležitou zložkou očí
- koncentruje sa v žltej škvrne, ktorá je zodpovedná za centrálné videnie

Zdravie, je najcennejší poklad, ktorý vlastníme.



Mária Štefáková,
diétna a edukačná sestra, Národný
endokrinologický a diabetologický
ústav, n.o., Ľubochňa

Žiaľ, niekedy sa sami pričínime o to, že ho postupne poškodzujeme alebo strácame. Chráňme si to, čo máme a nesprávajme sa k svojmu zdraviu macošsky.

Najlepšie je začať od seba, od svojej hmotnosti a energie, ktorú získavame konzumáciou jedla. Energie, ktorej časť potrebujeme na zachovanie zdravia. Získavame ju zo živín, bielkovín, tukov a sacharidov z potravín, ktoré sú ich základnými zdrojmi. Diabetika zaujímajú hlavne sacharidy, lebo majú priamy vplyv na jeho glykémiu, ktorú chce mať každý diabetik čo najlepšiu. Jeho pozornosť sa však nemá zameriavať len na sacharidové potraviny, ale zdravú stravu má vnímať komplexne aj s ostatnými živinami, ktoré jedlom prijíma. Musí dbať na primeranú energetickú hodnotu stravy, z ktorej časť sa využije na správnu činnosť všetkých dôležitých orgánov v tele. Na zabezpečenie základnej bazálnej potreby využívame 24 – 30 % energie prijatej jedlom. K životnému štýlu patrí tiež pohybová aktivita a aj na ňu je potrebná energia z jedla. Keď je pomer medzi príjmom a výdajom energie narušený v tom zmysle, že prijímame nadmerné množstvo energie, vypomstí sa to na našej postave, hmotnosti, glykémii, ale aj na celkovom zdraví a našej pohode.

Naše telo dokáže rozdielne rýchlo využívať energiu

pre svoje nevyhnutné potreby. Jedinci s vyššou telesnou hmotnosťou, s vysokými tukovými zásobami v tele sú skôr unavení a pociťujú deficit energie. Únava súvisí s vyčerpaním, a preto ani nepociťujú potrebu vyššieho výdaja energie pohybom, hoci by si to ich hmotnosť vyžadovala. Potom priberajú na váhe ešte viac. Únava sa stupňuje a zdravie sa oslabuje.

Diabetik s vyššou telesnou hmotnosťou má problém

aj s glykémiou, pretože táto sa pohybom tiež upravuje, ale on sa pre únavu a vyčerpanosť moc nepohybuje. Tento začarovaný kruh treba prerušiť a začať pracovať na redukcii svojej hmotnosti. Čím viac energie sa spotrebuje a menej prijme, tým je proces chudnutia pozitívnejší. Spotrebu energie na metabolizmus ovplyvňuje aj vek, pohlavie, telesná výška.

Naučme sa prijímať to, čo nám príroda ponúka

A to nielen potraviny, ale aj vodu, ktorú potrebujeme pre náš metabolizmus. Vypiť dva poháre nie príliš studenej vody nalačno nám pomôže hneď zrána prečistiť žalúdok. Ďalší jeden až dva poháre vody pred každým hlavným jedlom pomôžu pri trávení. Naše obličky potrebujú vodu, aby močom telo zbavovali odpadových látok. Preto nezbúdajme na pitný režim.



Odporúčam vám

- 1.** Ješť pravidelne, striedmo a pomaly. To je krok k primeranej hmotnosti a dobrému tráveniu.
- 2.** Malá porcia jedla na tanieri ešte nezaručuje, že sú na ňom len zdravé potraviny. Vyberajte si kvalitu.
- 3.** Nehladovať, ale zdravo a primerane sa stravovať.

Pod pojmom primeraná strava

sa rozumie vyvážený pomer živín: bielkovín, tukov, sacharidov, ďalej vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a vody. Potom je zabezpečený správny rast v mladom veku, vitalita v dospelosti a zdravie v pokročilom veku. Už od útleho detstva môžeme stravovaním a celkovým životným štýlom, kam patrí aj pohybová aktivita, preventívne predchádzať napríklad obezite a ostatným civilizačným chorobám v neskoršom veku.

Ciele zdravej výživy

Pri konzumácii sacharidov, teda živín, ktoré vplyvajú u diabetika na výšku glykémie, treba dbať na to, aby sme konzumovali hlavne komplexné sacharidy. Ich hlavným zdrojom sú obilniny (pšenica, raž, proso, ryža, ale aj strukoviny, zemiaky...). Minimalizovať treba konzumáciu sacharidových potravín s vysokým glykemickým indexom, po ktorých sa rýchlo vyhladne, priberá sa z nich na hmotnosti, oslabujú zubnú sklovinu a diabetikovi rýchlo zvyšujú glykémiu. Preto sú pre diabetikov vhodnejšie potraviny obsahujúce vlákninu, ktoré majú nižší až nízky glykemický index. Žiadna potraviná živočíšneho pôvodu neobsahuje celulózu, čiže rastlinnú vlákninu. Výhodou potravinovej vlákniny (celulózy) je aj to, že nie je zdrojom energie. Oklame žalúdok, zaženie hlad a v spojení s vodou napučí, zväčší svoj objem, pomôže pri vyprázdňovaní čriev, je prevenciou chorôb hrubého čreva a podieľa sa aj na úprave hladiny cholesterolu v krvi.



Škorica a chróm na udržanie normálnej hladiny cukru v krvi
Obohatené o kyselinu alfa-lipoovú

Dialevel je vhodný:

- pre diabetikov
- pre ľudí s rizikom vzniku cukrovky, ktorí dodržiavajú preventívne opatrenia (upravená strava a cvičenie)
- pre ľudí s poruchou tolerancie glukózy
- pre ľudí s nadváhou

S deťmi, ktoré bývajú často choré, sa lekári stretávajú čoraz viac. Zriedkavosťou už nie je ani diagnostikovaná porucha imunity. Na vine je nielen životné prostredie, ale predovšetkým náš „skleníkový spôsob života“ a časté podávanie antibiotík aj v prípade vírusových ochorení.

Medzi najčastejšie ochorenia v detskom veku patria akútne infekcie dýchacích ciest. Možno povedať, že polovica detí predškolského veku a jedna tretina škôľakov navštívi detského lekára v súvislosti s akútnou infekciou niektorej časti dýchacieho systému. Tento počet sa zvyšuje v jesenných a zimných mesiacoch, v čase dažďa, snehu, zimy a chrípkových epidémií.

Považuje sa za štandard, že normálne, zdravé dieťa ochorie do roka približne štyrikrát. Chorobou sa myslí aj bežná nádcha. Je to dôležité pre budovanie obranyschopnosti. V období nástupu do škôlky, okolo troch rokov veku, už väčšina zložiek imunity v detskom organizme funguje tak ako u dospelých. Nástup do kolektívu však dieťa vystaví veľkému množstvu mikroorganizmov, s ktorými



Imunita našich detí „dospieva“ s nimi

Nesprávna životospráva v rodine, prehnaná starostlivosť, nedoliečenie choroby a skorý nástup dieťaťa do kolektívu – to sú najčastejšie chyby rodičov, ktorých ratolesti bývajú opakovane chorľavé.

sa dovtedy nestretlo. Zvýšená chorobnosť je len prechodná, kým si organizmus nevytvorí tzv. imunitnú pamäť. Musíme si uvedomiť, že telo si buduje obranyschopnosť aj prekonávaním infekcií.

Na imunitu detí vplýva aj genetika. Chorľavejší rodičia majú častejšie choré deti. Nezanedbateľný je aj spôsob výživy v dojčenskom veku. Deti, ktoré boli dlho dojčené a do kolektívu nastúpili po 3. roku života, by nemali byť často choré. Ak to tak je, treba čo najskôr navštíviť ambulanciu imunoalergológa. U nedojčených detí so skorým nástupom do jasí sa s odborným vyšetrením netreba až tak ponáhľať, vyššia chorobnosť je totiž logická.

Rodičia by si v ambulancii nemali pre dieťa s teplotou hneď pýtať antibiotiká.

Väčšina respiračných ochorení je vírusových a antibiotiká nie sú liekmi na teplotu, ale výlučne na bakteriálnu infekciu. Pediatier vie pomocou CRP-vyšetrenia z kvapky krvi z prsta v priebehu niekoľkých minút zistiť, či ide o vírusovú alebo bakteriálnu infekciu. C-reaktívny proteín je totiž bielkovina, ktorej množstvo sa v krvnom sére zvyšuje pri bakteriálnej infekcii. Zbytočné a pričasté podávanie antibiotík v konečnom dôsledku oslabuje imunitný systém a dokázateľne zvyšuje riziko neskoršieho vzniku astmy.

Racionálna životospráva, dostatok pohybu, spánku, otužovanie, vyležanie a doliečenie infekcií, uvážené užívanie liekov počas liečby a výživových doplnkov s cieľom podpory funkcie imunitného systému – to je cesta, ako sa starať o imunitu našich detí, ktorá takisto „dospieva“.

Martankovia Gummi s Echinaceou

Na podporu imunity detí teraz prichádzajú aj Martankovia s novinkou Martankovia® Gummi s echinaceou. Martankovia® Gummi s echinaceou sú chutní želatínoví Martankovia, obsahujúci odporúčanú dennú dávku potrebných vitamínov na riadny fyziologický rast a vývoj dieťaťa. Obsahujú extrakt z tradične používanej byliny Echinacea purpurea (echinacea purpurová). Obsahujú aj vitamín C a zinok, ktoré pomáhajú podporovať zdravý imunitný systém. Martankovia® Gummi s echinaceou sú vhodné na použitie v období zvýšeného výskytu prechladnutí. K dispozícii sú v mixe štyroch ovocných príchuťí (jahoda, pomaranč, čerešňa a citrón) a obsahujú len prírodné farbivá.

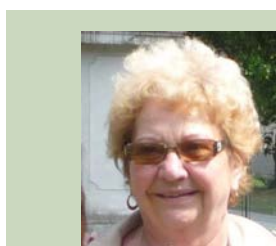


Vážení zamestnanci Klubu zdravia Walmark!

Predovšetkým Vám chcem popriať v roku 2013 všetko najlepšie, veľa zdravia, šťastia a veľa spokojných zákazníkov. Ku ktorým patrí aj ja, ako dlhoročná členka Klubu zdravia Walmark. Zakúpila som si viaceré Vaše produkty, ale obrovské poďakovanie patrí za produkt, ktorý som si objednala na Vianoce, a to Multivitamíny s minerálmi CEM-M Gummies na imunitu. Sú to veľmi chutné želatinové multivitamíny, ktoré pomáhajú zabezpečovať prísun minerálov a vitamínov, ktoré netreba zapíjať a sú ľahko stráviteľné pre organizmus.

Doporučujem všetkým mojim priateľkám tento výrobok, ako doplnok na udržanie telesnej a duševnej vitality.

S pozdravom Helenka
z Veľkých Loviec



Vážený Klub zdravia,

som dlhoročnou členkou Klubu zdravia. Cca pred rokom som začala mať vážnejšie problémy s tlakom. Zároveň s liekmi som začala užívať pravidelne aj OptiTensin a odvtedy mám tlak v norme a pod kontrolou. Môžem každému odporučiť.

Darina G., Štúrovo



LISTÁREŇ

Vážený Klub zdravia,

touto cestou sa chcem poďakovať za blahoželanie k môjmu životnému jubileu, ktoré som od Vás obdržal. Som dlhoročným Vaším členom a užívam pravidelne výživové doplnky, s ktorými som spokojný. Vyslovujem pochvalu výrobku Prostenal, ktorý mi v pokročilom veku pomáha udržiavať zdravie tak, že nemusím navštevovať urológa. Walmarku srdečne ďakujem, že poskytuje takýto skvelý výrobok ku spokojnosti a predlžovaniu zdravia starších ľudí. Zároveň sa chcem poďakovať za časopis aj produktový katalóg, ktorý pravidelne dostávam a rád si ho s celou mojou rodinou prečítam.

S pozdravom

Alojz D., Bojnice



Klub zdravia,

Chcem sa vám poďakovať za produkt ArthroStop, ktorý som od Vás dostal v jednej z predchádzajúcich súťaží. Tento produkt mi veľmi pomohol. Nakoľko som mal bolesti v kĺboch, rozhodol som sa kúpiť v našej lekární jedno balenie produktu ArthroStop Rapid. Po užití jedného balenia som sa cítil podstatne lepšie. Uvažoval som, že hneď nekúpim ďalšie balenie, ale počkám. Keď som od Vás dostal ďalšie balenie, mal som veľkú radosť. Pokračoval som v užívaní a po druhom balíčku môžem prehlásiť, že bolesti kĺbov prestali, čo ma veľmi teší. Neužíval som žiadne iné prípravky ani procedúry okrem ArthroStopu a preto som presvedčený, že za moje „vyliečenie“ môžem ďakovať práve tomuto produktu. Ešte raz Vám ďakujem a ostávam s pozdravom

Bartolomej H., Rozhanovce



Dobrý deň,

chcem sa podeliť o našu skúsenosť s Magnesiom B6. Mám dospievajúcu dcéru (17 ročnú), ktorá sa často sťažovala na nočné kŕče v lýtkach. Noha ju bolela nielen nasledujúce ráno, ale niekedy aj ďalší deň. Niekde som čítala, že to môže byť nedostatkom práve magnézia. Tak som jej kúpila Váš výrobok - som dlhoročná členka Walmark klubu, a dcéra pociťuje výrazné zlepšenie. Tiež jej pomohol pri zvládaní školského stresu - študuje na gymnáziu s výbornými výsledkami. Tak sa chcem poďakovať za skvelé výrobky, ktoré pomáhajú celej našej rodine.

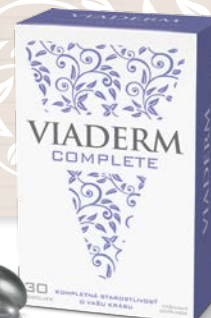
S pozdravom, Silvia N., Revúca

Vážená redakcia,

Som veľmi rada, že vďaka Klubu zdravia čerpám nové vedomosti o vašich produktoch. Potešila ma však aj konzultácia s lekárkou po telefóne o mojom kožnom probléme. Bola som milo prekvapená a potešená. Vidieť, že o svojich členov máte záujem a radi im vychádzate v ústrety. Pokiaľ moje financie dovoľujú, rada používam výrobky pod „Vašou hlavičkou“. Spokojná som nielen ja, dcéra ale aj známy, ktorým som o Vás povedala. Mňa potešil ArthroStop Rapid, dcéru Viaderm ale aj Betakarotén. Želám Vám teda veľa úspechov a vďačných zákazníkov.

S pozdravom

Marta H., Dubnica





Poznáte nás **dobre?**

Byť členom Klubu zdravia a dobre poznať naše produkty sa vypláti. Určite to potvrdia aj výhercovia súťaže o prístroje Tlakový hrniec BIO EXCLUSIVE+ z jesenného čísla nášho časopisu. Výhercom gratulujeme a vás všetkých opäť pozývame súťažiť. Pre päť vylosovaných účastníkov máme pripravený darček - 5x keramická **panvica ecoPresto**.



1. Aké je telefónne číslo na bezplatnú linku Klubu zdravia?

- a** 0810 196 196
- b** 0800 444 444
- c** 0800 191 191

2. Koľko rokov oslavuje Klub zdravia Walmark v roku 2013?

- a** 10
- b** 12
- c** 13

3. Ktorý výrobok patrí medzi úplné novinky v našom portfóliu?

- a** Denoxinal
- b** GinkoStim
- c** OmegaPrim

4. Čo prispieva k zdraviu pečene?

- a** Vyprážané jedlá
- b** Zelenina
- c** Livinorm

5. Ktorú vekovú skupinu postihuje osteoporóza najčastejšie?

- a** 20 – ročných
- b** 50 – ročných
- c** Žiadnu z týchto skupín

6. Valeriána lekárska sa najčastejšie užíva pri:

- a** Nespavosti
- b** Bolesí brucha
- c** Bolesí zubov

tescoma.



Panvica hlboká ecoPRESTO s pok. ø28 cm

Prvotriedny kuchynský riad s revolučným keramickým anti-adhéznym povrchom so zvýšenou odolnosťou voči vysokým teplotám, tepelným šokom i mechanickému opotrebovaniu a sklonerezovou pokrievkou s otvorom na paru. Riad ecoPRESTO je ekologický, jeho výroba je šetrná voči životnému prostrediu. Vhodný pre plynové, elektrické a sklokeramické sporáky, vhodné do umývačky. 3 roky záruka.

Výhercovia kvízu jeseň 2012

Výherca tlakového hrnca BIO Exclusive+:

Lenka Obtulovičová, Bratislava

Výhercovia produktových balíčkov:

1. Daniela Prošňáková, Stupava
2. Erika Pavúková, Pohronská Polhora
3. Ivana Tarajová, Tvrdosín
4. František Velecký, Rožňava
5. Sabína Babková, Lesenice

Pravidlá súťaže:

Svoje odpovede (napr. 1a, 2a, 3b atď) označte heslom „Kvíz“ a pošlite na našu adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina** alebo na klubzdravia@walmart.sk do 15.11.2012. Zo všetkých správnych odpovedí vyžrebujeme 5 výhercov, ktorí od nás dostanú keramickú panvicu ecoPresto od firmy Tescoma.

DARČEKOVÉ PREDMETY

Darčkové poukázky TESCO

Využite nákup prostredníctvom stránky www.tescoma.sk, kde nájdete viac ako 2000 položiek pre domácnosť.



Objednávkové číslo: 1250
235 Wk



Objednávkové číslo: T290
705 Wk

Poukážka Dráčik

Rozprávkový raj hračiek, v ktorom si za darčkovú poukážku Dráčik, vyberie hračku každé dieťa. Hodnota poukážky je 10 EUR.



Objednávkové číslo: D001
315 Wk

Strieborný náramok

Kvalitný strieborný darček je ozdobou každej ženy. Dĺžka náramku 19 cm, hmotnosť 9,03 g

Objednávkové číslo: D011
576 Wk

Ruksak Shark

Batoh pre bežnú turistiku, cyklistiku, ale i do mesta. Ruksak má sieťovaný chrbtový systém, ktorý sa prispôbi tvaru chrbta a má vynikajúci systém ventilácie.

Objednávkové číslo: D013
960 Wk



Záhradné nožnice Fiskars

Profesionálne záhradné nožnice kombinujú pohodlie, efektivitu a jednoduchosť použitia. Množstvo profesionálnych záhradníkov ich považuje za najlepšie nožnice vo svojej kategórii

Objednávkové číslo: D014
885 Wk



USB kľúč 4 GB



Aj vám sa stále strácajú USB kľúče, alebo ich neviete nájsť keď ich najviac potrebujete? Ak áno, tak tento výrobok je tu práve pre vás.

Objednávkové číslo: D015
269 Wk

Set osuška + uterák



Kvalitný slovenský výrobok pre každú domácnosť
Objednávkové číslo: D005
299 Wk

Rýchlovarná konvica

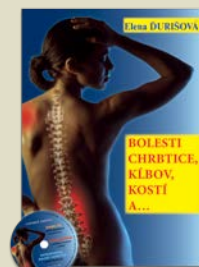
Vysoko kvalitná konvica Tefal s objemom 1,5 l s odnímateľným filtrom proti vápenatým usadeninám.



Objednávkové číslo: D016
737 Wk

Bolesti chrbtice, kĺbov, kostí a...

publikácia sa venuje ochoreniam pohybového aparátu a jej súčasťou je CD s cvičebnými zostavami.



Objednávkové číslo: D017
651 Wk

Viac informácií sa dozviete na našej internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 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. Nezabudnite napísať svoje členské číslo a ostatné identifikačné údaje.

TELEFÓN

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

E-MAIL POŠTA

na e-mailovej adrese klubzdravia@walmart.sk písomne na adrese: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

Telefonická poradňa lekára

Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Ľubomíra Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a neviete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmieme. 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.**



Zmluvný partner KZW

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmart získate na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191 alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk

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



www.huskysk.sk

7 + 1
**7 + 1
ZADARMO**

Akcia neplatí pre výrobky objednávané za Wk a akciové balíčky. Neviete si rady s objednávkou? Volajte na našu bezplatnú linku 0800 191 191 a operátorky vám radi pomôžu. Návod na objednávanie nájdete aj na našej internetovej stránke v časti O nás – NOVINKY.

Mimoriadna akcia 7 + 1 ZADARMO!

Od 15.2.2013 do 15.3.2013 sme pre všetkých členov Klubu zdravia pripravili akciu 7 + 1 zadarmo. Pri zakúpení akejkoľvek kombinácie 8 produktov z našej ponuky, získate ten najlacnejší produkt zadarmo!

Ako môžete túto ponuku využiť?

1. Pri objednávke cez internet: vložte do košíka jeden produkt o ktorý máte záujem, vyberte zľavu ktorú chcete využiť a tento výber potvrdíte tlačítkom Potvrdiť výber. V tabuľke si vyberte ďalšie produkty na ktoré chcete využiť túto akciu a opäť výber potvrdíte. Systém vyberie najlacnejší produkt a tento zvýrazní. Teraz môžete pokračovať do pokladne (dokončenie objednávky) alebo pokračovať v nákupe (vložiť ďalší produkt do košíka prípadne vytvoriť ďalšiu skupinu 8 produktov)
2. Pri telefonicknej objednávke: pripravte si skupinu 8 produktov, prípadne viac skupín po 8 produktov a tieto skupiny nahláste operátorky. Z každej skupiny získate najlacnejší produkt zadarmo.
3. Pri písomnej alebo mailovej objednávke: objednávku napíšte tak, aby boli zreteľne označené skupiny vždy po 8 výrobkov. V prípade, že v objednávke neuvediete že máte záujem o akciu 7 + 1 zadarmo, operátorka vám spracuje objednávku bez tejto akcie.

**10%
ZĽAVA**
**AKCIA 2013
1.2. - 31.3.**

Zľavu nie je možné kumulovať s ostatnými zľavami Klubu zdravia!

Privítajte jar so zľavou 10%

Akcia je určená pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark,

ktorí si zakúpia tovar prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia v termíne od 1.2.2013 do 31.3.2013. Za objednávku v hodnote nad 30 € získate Zlatú kartu, ktorá vám zaručí 10% zľavu na jednu objednávku na výrobky Walmark v termíne od 1.4.2013 do 30.4.2013.


DARČEK
Čo dostanem navyše?

Obdarujte sa darčekom navyše!

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?



Darček za objednávku navyše neplatí v termíne od 15.2.2013 – 15.3.2013!



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí od 43 eur do 73 eur obdržíte jeden výrobok Walmark podľa aktuálnej ponuky.

- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní zľavy) v rozmedzí od 73 eur do 165 eur obdržíte Sadu pier v praktickom balení alebo Keramický hrnček so silikónovým vrchnákom ZADARMO



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur obdržíte Kvalitnú osušku 100 x 150 cm ZADARMO



Poštovné a balné poplatky

Z dôvodu zmeny cien u dodávateľov, sme museli pristúpiť k úprave cien Poštovného a balného.

1. Expedícia poštou – poštovné a balné účtujeme vo výške 5 €.
2. Expedícia kuriér – poštovné a balné účtujeme vo výške 4 €.
3. Pri platbe kartou alebo prevodným príkazom účtujeme poštovné a balné 4 €.
4. Poštovné môžete uhradiť aj z vášho vernostného programu v sume 100 Wk.

Pri objednávkach nad 37 € alebo pri objednávkach nad 150 Wk poštovné a balné neúčtujeme.

SÚŤAŽ

SKVELÉ
CENY

Bližšie informácie nájdete
na internetovej stránke
www.klubzdravia.sk alebo u našich
operátoriek na bezplatnej linke
0800 191 191.

Vyhrajte súpravu tlakových hrncov BIO EXCLUSIVE+

Obsahuje dve nádoby 4,0 a 6,0 l a univerzálnu pokrievku.

Pokiaľ si v období od 1.2.2013 – 15.4.2013 nakúpite prostredníctvom
zásielkovej služby Klubu zdravia a vaša jednorazová objednávka bude vyš-
šia ako 40 €, budete zaradení do zrebovania o súpravu tlakových hrncov
BIO EXCLUSIVE+ a ďalších 29 špeciálnych cien!



1. CENA tlakový hrniec
BIO EXCLUSIVE+!

2. – 10. cena balíček
produktov v hodnote 50 €

11. – 20. cena balíček
produktov v hodnote 30 €

21. – 30. cena bonus
v hodnote 100 Wk

BONUS
30 Wk

Platba
kartou

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 za
zásielku vopred a potom už iba vyzdvihnúť zásielku. Môžete si naplánovať objednávanie v čase, kedy vám
to vyhovuje a máte istotu, že zásielka vám nepríde v čase, keď nebudete mať dostatočnú hotovosť.

V termíne od 1.2.2013 do 31.8.2013 získate za každú objednávku zrealizovanú
s úhradou platobnou kartou alebo prevodným príkazom bonus 30 Wk.

50 %
BONUS

BONUS

Pozor! akcia platí iba pre objednávky
uhrádzané v Eur. Pre objednávky
uhrádzané vo Wk akcia neplatí!

Čiarové kódy

Nakupujte prostredníctvom zásielkového predaja
Klubu zdravia a získajte body navyše!

V termíne od 15.2.2013 - 31.8.2013 získate 50% hodnoty čiarových kódov priamo pri objednávke
prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia. Keď nám čiarové kódy navyše pošlete späť
na našu adresu, získate body (Wk) za tieto výrobky v plnej výške. Bodovú hodnotu jednotlivých
čiarových kódov nájdete v Tabuľke bonusov alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk

TOP 10 produktov Walmark

podľa predaných kusov v zásielkovej službe Klubu zdravia Walmark:

1 ArthroStop®RAPID+
180 + 60 tbl. + LED baterka



2 Magnesium B6
60 tbl.



3 Megacéčko MIX
vitamin C 100 tbl.



4 Prostenal® PERFECT COMPLEX
60 tbl.



5 GinkoPrim® MAX
70 + 30 tbl. + hrejivé papuče



6 Omega-3 s vitamínom E
FORTE 100 + 40 tob.



7 Varixinal® PLUS
30 tbl.



8 cem-m GUMMIES
pre dospelých



9 Koenzým Q10 60 mg
30 tob.



10 ArthroStop krém



Správne odovede zo strany 29.

1. v riadku s trojkami je jedna osmička, v riadku s jednotkami je medzera, v riadku s písmenami F je jedno písmeno E.
5. Slovo pozostávajúce z 8 písmen v mriežke: REVOLVER. Ďalšie možné slová: sad, verí, stôl, dred atď. 6. foxtrot, salsa, samba, swing



Podrobný sprievodca vaším zákazníckym servisom

Vaše najčastejšie otázky

■ Prečo musím posilať čiarové kódy poštou, keď nakupujem na vašej internetovej stránke?

Naše výrobky predávame v Klube zdravia Walmark a, samozrejme, aj v lekárňach. Zákazníkom umožňujeme posilať kódy z výrobkov bez ohľadu na to, kde výrobok zakúpili. Jediným objektívnym dokladom pre potvrdenie nákupu je čiarový kód výrobku, ktorý môže byť použitý iba jedenkrát. Preto je potrebné posilať kódy poštou, aby sme vylúčili dvojité započítanie Walmark korún (ďalej len Wk) za produkt.

■ Nevybrala som si z ponuky žiadny darček za Wk, ako môžem využiť nazbierané body?

Svoje Wk môžete využiť na nákup výrobkov, ktoré ste zvyknutá vy alebo vaša rodina užívať. Určite vás poteší, keď si ich nebudete musieť kupovať, ale využijete na objednávku nazbierané body. Takisto môžete body využiť na úhradu poštovného v prípade, že nakupujete na dobierku.

■ Zbieram si kódy na hodnotnejší darček. Ako dlho mi platia nazbierané body?

Vernostný program Klubu zdravia je dlhodobý program. Platnosť bodov upravujú Stanovy Klubu zdravia, kde je uvedená platnosť 3 roky. Pokiaľ si Wk v priebehu 3 rokov nevyberiete, budú vám stornované a už ich nebudete môcť využiť.

■ Stratila som katalóg, ktorý ste mi poslali, rada by som si niečo vybrala. Ako môžem získať nový katalóg?

Katalóg si môžete objednať zadarmo, stačí pri objednávke cez internet vložiť katalóg do košíka. Pri telefonicknej objednávke požiadajte operátorku o zaslanie katalógu, pri písomnej objednávke napíšte svoje želanie na papierový objednávku. Radi vám katalóg pošleme.

■ Stratila som heslo pre prístup na osobnú stránku Klubu zdravia Walmark. Čo mám robiť?

Stačí zavolať na bezplatnú linku 0800 191 191, operátorka vám po overení vaše heslo povie. Môžete tiež napísať e-mail na klubzdravia@walmark.sk. Odpoveď vám bude zaslaná e-mailom.

■ Poslali ste mi Zľavový kupón na 10% zľavu. Ako si môžem tento kupón uplatniť?

Kupón si môžete uplatniť priamo pri objednávke cez internet, a to vpísaním kódu do okienka Kód kupónu, ktorý sa zobrazuje priamo nad časťou Položky objednané za Eur v Nákupnom košíku. Pri telefonicknej objednávke je potrebné nahlásiť číslo kupónu operátorku pri spracovaní objednávky. Pri písomných a mailových objednávkach je potrebné tento kód výrazne napísať na objednávku.

■ V tabuľke bonusov sú uvádzané 2 ceny výrobkov vo Wk. Ako mám vedieť, koľko bodov dostanem za čiarový kód a koľko bodov mi bude strhnutých za objednávku?

Stĺpce v tabuľke bonusov sú označené Body za čiarový kód (Wk) – v tomto stĺpci sú body, ktoré získate za zaslaný čiarový kód. V stĺpci Cena výrobku vo Wk – získate informáciu koľko bodov potrebujete na objednanie výrobku za Wk.

■ Nevieť z akého výrobku mám čiarový kód a chcem vedieť koľko bodov za tento kód dostanem. Kde si to môžem zistiť?

Bodovú hodnotu výrobkov si môžete jednoducho vyhľadať priamo na našej internetovej stránke www.klubzdravia.sk v časti Produkty. Hneď prvá informácia na tejto stránke je Informácia o čiarovom kóde. Do príslušného okienka zadáte celý EAN kód výrobku alebo iba posledné štvorčísle výrobku a systém vám vypíše o aký výrobok ide a koľko Wk získate za tento kód.

Ak sme práve na tú vašu otázku neodpovedali, napíšte svoju otázku na klubzdravia@walmark.sk alebo využite našu bezplatnú linku 0800 191 191.



VIP zákazník

S vernými klientmi o krok ďalej

Staňte sa VIP klientom
Klubu zdravia WALMARK

Ako sa stať VIP klientom Klubu
zdravia Walmark?

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

Aké výhody náš program VIP klient
prináša?

- **4x ročne informačnú zásielku s časopisom**, cenníkom a výhodnými akciami priamo do vašej poštovej schránky.
- **Mimoriadnu 10% zľavu** na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych narodenín.
- **Možnosť získania Walmark korún** prostredníctvom špeciálnych súťaží a dotazníkov.
- **Vyššiu zľavu oproti ostatným členom** Klubu zdravia v závislosti od výšky objednávok:
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 € do 499 € zvýšenie zľavy o 1%
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 € do 829 € zvýšenie zľavy o 2%
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 € zvýšenie zľavy o 3%
 Zľava sa počíta z údaju „Vaša cena“ uvedeného v dobierkovom cenníku.
- **Body za každý nákup prostredníctvom zásielkovej služby** Klubu zdravia (1 € objednávky = 1 Wk).
- **Bonus za nazbierané Wk a to v závislosti na počte zaslaných čiarových kódov**:
 - pri zaslaní kódov v hodnote od 1000 Wk do 2999 Wk....bonus 10%
 - pri zaslaní kódov v hodnote od 3000 Wk do 4999 Wk....bonus 13%
 - pri zaslaní kódov v hodnote nad 5000 Wk.....bonus 15%
 Bonus je pripisovaný 1x ročne, a to za kalendárny rok.

	ODMENA, REVANS	ZAHÝBAL, ODOBOČOVAL (HOVOR.)	MLÁĎA OPICE		SPRÁVA V NOVINÁCH	SEDELO (DETS.)	ŽENSKÉ MENO (26.7.)	STAROGRECKÁ BOHYŇA POMISTY (ATE)		VYHLASUJE ZA NEPRAVDIVÉ	DESIL	OBCHOD (ANGL.)	POŠUDENIE KVALITY (ODB.)	HROZNO (ITALIAN.)	PRIEHRADA
ORGÁN ZRAKU				SÍDLO V DÁNSKU					NAŠA DRAVÁ RYBA						
				HRANICA (LEK.)											
UKLADATEĽ									JED						
1									UPRATOVAŤ						
									SÚBOR NÁDOB						
OBÝVATEĽKA LOKU								USMERŇUJE						ŠPANIELSKY OSTROV	DEJOVÁ BÁSNICKÁ TVORBA
								ROAD HAULAGE ASSOCIATION							
EXMETROPOLA BARMY				ZVRATNÉ ZÁMENO			2								
				FORMA MOTOTURISTIKY			PRVÉ PÍSMENÁ ABECEDY								
TAM				AFRICKÁ PÚŠŤ								LIBRA ANGLICKÁ (KÓD MENY)			
				INDIÁNSKA ZBRAŇ								MESTO V NIGÉRII			
BIELE KŇAZSKÉ RÚCHO					ZBADALI (ZAST.)								2 RÍM, ČÍSLICAMI		
					ZVONIVÝ ZVUK								ONAM (ČES. ZAST.)		
POMÔCKY: SESAN, ERAVE, AŠANT, ASAA, ANAA, AMAR, LEONARDA, ŠVANDRA	SÚRODENEČ	ONTARIO REALTY CORPORATION	3								PUSA				
HRÁDZA NA VODNOM TOKU											FRANCÚZ. ATOL				
RIEKA V NOVEJ GUINEI											RUSKÝ SÚHLAS			ARÉNA (ANGL.)	MUŽSKÉ MENO
RIEKA VO VIETNAME											MESTO V INDONÉZII				
TELEVÍZIA (SKR.)				NIGÉRIA (KÓD ŠTÁTU)							NORBERT (DOM.)				
				MENO DARINY											
ROZHLAS											OMAHA POLICE DEPARTMENT	KEMPING (HOVOR.)	EGYPT (KÓD ŠTÁTU)		
													JEDĽÁ (BOT.)		
PRÍSLUŠNÍK KMEŇA V GHANE						PÓVODCA VŠETKEHO	RIEKA V ŠPANIELSKU	ŽENSKÉ MENO	3557 RÍM, ČÍSLICAMI	OKATÉ ŽENY (EXPR.)					
POMÔCKY: RG, RAKYT, ONONIS, ALORA, ADRA, ALNUS, PUPP, ENRIK, TODI, PELAR, ATEN	OCHROMIL	MPZ GUINEI			BALZAM (ANGL.)					STRIHAŤ (ŠPAN.)					
		POBEHLICA			MOTÍV (ČES.)										
RUSKÁ RIEKA				MODULÁTOR KMITOV (TECH.)						DOMINIKA-SPORT. KÓD KRAJINY				ŽELALI	SLUHA, POSLÍK
				GENERÁTOR PRODUKUJÚCI JEDN. PRÚD						RIEKA VO FRANCÚZSKU					
HUDOBNÁ VÝCHOVA (SKR.)				DOPAROMA, DOKELU							SKR, SÚHVEZDIA KORMA				
				DROBNÝ MORSKÝ ŽIVOČICH							PORUŠOVAL RÝPANIM				
DRUH MACHU						MENO ANDREJA							SPOLOČNOSŤ S RUČENÍM OBMEDZENÝM		
						KŔMI							SÍDLO V BOLÍVII		
IHLICA (BOT.)							ŠPANIELSKÉ SÍDLO							JE (ANGL.)	
							OKOLO (POET.)							LEGITIMERADE KIROPRAKTORER	
4															
RÝCHLOSŤ (MAŤ.)					SÍDLO V TALIANSKU					MIESTO POSMRTNÉHO ZATRATENIA					
FRANCÚZ. SKLADATEĽ (EDUARD)					PAPUÁNSKY OSTROV					MUŽSKÉ MENO					



10 vyžrebovaných lúštitelov odmeníme výrobkom 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 31.8.2013. **Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.**

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobu vo Wk
Acneon	7110	30 tbl.	31	367
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	5	63
ArthroStop® HYAL	6243	60 tbl.	48	537
ArthroStop® krém	6315	100 ml	11	140
ArthroStop® LADY	7440	90 tbl.	42	480
ArthroStop® LADY	7457	180 tbl.	76	817
ArthroStop® RAPID+	9505	60 tbl.	34	395
ArthroStop® RAPID+	7676	90 tbl.	51	565
ArthroStop® RAPID+	3787	180 tbl.	91	962
Bellasin effect 40+	6290	60 tbl.	60	652
Bellasin effect 40+	6306	100 tbl.	88	938
Benosen®	1521	20 tbl.	12	156
Benosen®	8520	40 tbl.	23	285
Beta karotén 6 mg	3376	30 tob.	6	74
Beta karotén 6 mg	AKCIA 5894	100 + 20 tob.	16	184
Beta-glukán 100 mg	9052	30 tbl.	8	156
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	5	58
B-komplex + vitamín C	3109	100 tbl.	12	156
Brontikovia C 100 mg	3581	30 tbl.	8	110
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	3	36
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	3	36
CEM-M® HELLO KITTY + TETOVANIE NA NECHTY	4531	100 tbl.	33	384
CEM-M® HELLO KITTY GUMMIES	9192	90 tbl.	33	384
CEM-M® pre dospelých gummies	6191	60 tbl.	21	269
CEM-M® pre dospelých imunita gummies	6214	60 tbl.	21	269
CEM-M® SPIDER-MAN + DARČEK SVIETIACE JOJO	4364	100 tbl.	33	384
CEM-M® SPIDER-MAN gummies	9185	90 tbl.	33	384
Clarinol® CLA 1000 60 tob. + Clarinol CLA 1000 30 tob.	3151	60 + 30 tob.	67	724
Decolen pre ženy	3466	100 tbl.	88	935
Denoxinal®	4423	30 tbl.	20	252
Denoxinal®	4430	60 tbl.	41	461
Dialevel®	2207	30 tbl.	18	214
Dialevel®	4454	60 tbl.	34	395
Echináčkovia bubble gum	4540	30 tbl.	8	112
FOLIXIL® pre mužov	5283	60 tbl.	74	792
Ginkgo biloba 40 mg	9039	30 tbl.	8	101
Ginko-Zešen-Q10	1218	30 tbl.	18	206
GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	13	167
GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	24	299
GinkoPrim® MAX	1041	30 tbl.	19	228
GinkoPrim® MAX	1058	60 tbl.	34	395
GinkoStim	4618	30 tbl.	15	178
Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	8	110
Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	25	307
Guarana Energy	1867	30 tbl.	12	156
Guarana Energy	1874	60 tbl.	21	269
Hespidin gel	4326	75 ml	10	129
Hliva ustricová FORTE + 50 % ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	34	395
Hliva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	9994	60 + 30 tbl.	34	395
NOVINKA				
Chilorela japan FORTE	1065	100 tbl.	18	208
ChróM FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	13	167
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7270	60 + 20 tbl.	33	384
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7263	30 + 10 tbl.	18	214
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	7	96
Koenzyme Q10 + Carnitin	2260	30 + 30 tob.	20	247
Koenzyme Q10 30 mg	AKCIA 8461	30 + 30 tob.	18	206
Koenzyme Q10 60 mg	AKCIA 8454	30 + 30 tob.	25	310
Koenzyme Q10 FORTE 100 mg	8478	60 tob.	58	639
Lecithin FORTE 1325 mg	2096	60 tob.	17	197
Lecithin FORTE 1325 mg	AKCIA 2089	90 + 30 tob.	24	299
Lecithin s resveratrolom (extrakt z hroznového vína)	8277	30 tbl.	8	101
LIDERIN® Ginseng	NOVINKA 0617	18 tbl.	108	1 135
LIDERIN® Ginseng	NOVINKA 0600	6 tbl.	54	565
Lipoxal xtreme	5122	120 tbl.	102	1 077
Livinorm	9512	20 tbl.	18	206
Livinorm	9529	40 tbl.	30	351
Mabelle®	AKCIA 3977	60 + 30 tbl.	0	622
Magnézium + Vitamín B6	4319	60 tbl.	10	134
Magnézium 200 mg	5790	30 tbl.	7	85
Marťankovia GUMMI Bone Activ	0051	60 tbl.	19	233
Marťankovia GUMMI s Echinaceou	NOVINKA 1072	60 tbl.	19	239
Marťankovia imuno jahoda	6495	30 tbl.	10	129
Marťankovia imuno pomaranč	6501	30 tbl.	10	129
Marťankovia imuno pomaranč + svietiace Marťaprsty	AKCIA 8966	100 tbl.	31	370

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobu vo Wk
Marťankovia OMEGA sirup	NOVINKA 6573	150 ml.	19	225
Marťankovia s inulínom jahoda + svietiace Marťaprsty	AKCIA 2023	100 tbl.	31	370
Marťankovia s inulínom lesné plody	2442	30 tbl.	10	129
Marťankovia s inulínom MIX + svietiace Marťaprsty	AKCIA 8942	100 tbl.	31	370
Marťankovia sirup pomaranč	5078	150 ml	13	167
MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT	6094	30 tbl.	8	101
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	7	88
MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	19	230
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	7	88
Melatonin 3 mg	1576	60 tbl.	34	395
Melatonin 3 mg	5189	30 tbl.	19	228
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	17	192
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	29	345
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0313	50 + 20 tob.	8	110
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0825	100 + 40 tob.	17	197
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6498	50 + 20 tob.	12	154
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6504	100 + 40 tob.	20	252
OmegaPrim	NOVINKA 1102	30 tob.	18	219
OmegaPrim	NOVINKA 1119	60 tob.	31	367
OptiTensin®	7515	30 tbl.	20	249
OptiTensin®	2683	60 tbl.	35	408
Pregnium®	AKCIA 2030	60 + 30 tbl.	0	526
Proenzi® 3 plus	6846	90 tbl.	54	592
Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	19	236
Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	39	450
Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	20	241
Pumpkin 275 mg	3314	30 tob.	10	121
Pupalka dvojročná 1000 mg	9373	30 tob.	13	167
Rakytík FORTE	0006	30 tbl.	11	140
Rakytík FORTE	0013	60 tbl.	20	252
Reghaar vlasový aktivátor	3062	50 ml	7	99
Reghaar vlasový stimulátor	3086	30 tbl.	12	151
Reghaar vlasový šampón	3079	175 ml	10	134
Salutil® Probio	8604	10 tob.	8	112
Santoin® ústna voda	3055	200 ml	8	110
Santoin® zubná pasta	4045	120 g	10	123
Selén 100 µg	6458	30 tbl.	7	96
Selén 100 µg	6465	100 tbl.	20	252
Selezin ACE	0654	30 tbl.	10	126
Spektrum 50+	6471	30 tbl.	20	241
Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	AKCIA 2706	60 + 30 tbl.	43	482
Spektrum Energy Q10	8546	30 tbl.	18	214
Spektrum Energy Q10 2+1 ZADARMO	AKCIA 8553	60 + 30 tbl.	37	422
Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	18	214
Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	AKCIA 7140	60 + 30 tbl.	37	422
StresVit	3161	30 tbl.	16	186
Urinal Akut®	6472	10 tbl.	18	214
Urinal Akut® FORTE	0627	10 tbl.	21	269
Urinal®	5943	30 tob.	19	228
Urinal®	0647	60 tob.	34	398
Urinal® drink	6489	12 sáčkov	13	170
Urinal® Sirup	3985	150 ml.	20	249
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	8	110
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	2690	100 tbl.	23	282
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	7	90
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	20	244
Varixinal® GEL	0630	75 ml	11	145
Varixinal® PLUS	8799	60 tbl.	31	370
Varixinal® PLUS	8782	30 tbl.	18	214
VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	22	271
VIADERM COMPLETE	7119	60 tob.	43	488
VIADERM HAIR	9987	30 tbl.	22	271
VIADERM HAIR	9970	60 tbl.	43	488
VIADERM Nail	6795	30 tbl.	23	282
Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	6	74
Vitamín D3	7341	60 tbl.	7	82
Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	5	63
Zinok 15 mg	6441	100 tbl.	12	162
Zinok 25 mg	NOVINKA 1089	100 tbl.	6	80
Zinok 25 mg	NOVINKA 1096	30 tbl.	18	217
Žeňšen kórejský	5505	30 tob.	12	164
Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	20	249