

# Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia  
**WALMART®**  
...výhoda na vašej strane

SEPTEMBER 2011

**Vyhrajte**  
kúpeľný pobyt BOJNICE

**Bojujte**  
za svoje srdce

**Eskimácky**  
**recept**  
na zdravie

**Kíby**  
**sa môžu**  
opotrebovať i zapáliť

Je vaše dieťa  
**„iné“?**

**Zlatica Puškárová**  
**Poznám svoj**  
**životný kód**



NOVINKA

# Pre zdravie **vašich očí**

Extra  
silný  
**Lutein**



- 👁 **EXTRA SILNÝ** - až 20 mg luteínu v 1 tobolke
- 👁 podporuje **zdravé očné funkcie**
- 👁 **chráni sietnicu oka** pred poškodením voľnými radikálmi
- 👁 jednoduché užívanie - **LEN 1 tobolka denne**



EKOLÓGIA  
BEZPEČNOSŤ  
CERTIFIKOVANÁ KVALITA

## Prírodná cesta k zdraviu

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





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

leto sa pomaly končí a aj v tomto roku sa s nami počasie zahrávalo. Striedali sa horúce až tropické teploty s abnormálne chladnými dňami, nezvyčajnými pre naše klimatické podmienky. Máme však pred sebou jesenné dni, ktoré pri peknom počasí otvárajú možnosti turistiky v úžasne sfarbenej prírode.

Aby ste boli výborne „vystrojení“ na všetky aktivity, ktoré jeseň so sebou prináša, pripravili sme pre vás viaceré novinky. Produkt **Hliva ustricová** nie je potrebné špeciálne predstavovať. Váš záujem oň je obrovský a preto prichádzame s inováciou v produkte **Hliva ustricová forte** v ktorom je niekoľkonásobne vyšší obsah účinnej látky v jednej tablete.

Ďalším veľmi populárnym produktom je kombinácia minerálov Vápnik-Horčík-Zinok. Zdrojom týchto minerálov v inovovanom produkte **Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN** je komplex z ľahko sa vstrebávajúcich morských rias. Svojich priaznivcov si veľmi rýchlo získava aj ďalšia novinka - **Digella** – ochutená vláknina s prebiotikami sypaná alebo vo forme tabliet.

Často sa na nás obraciate s problematikou zápalu močových ciest a aj na základe vašich podnetov sme pripravili už tretiu inováciu produktu **Urinal** a to konkrétne **Urinal Akut forte**, ktorý v jednej toboľke obsahuje až dvojnásobné množstvo účinnej látky oproti svojmu predchodcovi.

Veľmi významnou inováciou z pohľadu kvality produktu prešiel aj **GinkoPrim**, ktorý bol, v prvej etape, doplnený o kapsaicín, čím **GinkoPrim Hot** posilnil svoj účinok na prehriatie končatín. Druhá etapa inovácie spočíva v doplnení látky **DMAE**, ktorá pozitívne ovplyvňuje aktivitu mozgu. Vďaka tejto pridanej látke pripravok **GinkoPrim Max** ešte lepšie podporí pamäť, koncentráciu a mozgovú činnosť.

Nezabúdame ani na deti. **Martankovia** sú už rozdelení do skupín podľa problémov, na ktoré sú určené, či už je to imunita, trávenie, rast a rozvoj kostí, alebo pre tých najmenších vo forme sirupu. Aj v tomto období sa môžu deti okrem chutných tabliet **Martankov** tešiť aj na prekvapenie vo forme „hovoriaceho **Martapera**“. Všetci si z detstva pamätáme, s akým odporom sme jedli rybí olej. Aby naše deti nemuseli mať podobný nepríjemný zážitok, sú na trhu **Hviezdičkovia** s obsahom dôležitých látok pre rozvoj mentálnych funkcií detí s príjemnou pomarančovou príchuťou.

Rád tiež dávam do pozornosti rozhovor s moderátorskou hviezdou Zlaticou Puškárovou. V rámci vyhlásenej súťaže o najlepší recept zodpovedajúci požiadavkám zdravej výživy, ste nám poslali až 86 zaujímavých receptov, ktoré postupne uverejňujeme na internete. Prinášame vám aj rozhovor s víťazkou súťaže.

Tí z vás, ktorí využívajú naše internetové stránky [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk), sa môžu od septembra tešiť na ich atraktívnejší a prehľadnejší dizajn.

Budeme radi, ak budete aj naďalej svojimi podnetnými reakciami a názormi prispievať k zdokonaleniu našich služieb či produktov, ktoré sú určené vám, našim zákazníkom.

V mene všetkých zamestnancov spoločnosti Walmark vám tiež srdečne ďakujem za vaše milé aj podnetné slová, ktoré sú pre nás tou najlepšou pochvalou a dodávajú nám elán do ďalšej práce.

Ing. Radim Mládenek,  
riaditeľ spoločnosti Walmark, Slovensko

- 4 **Máte slovo**
- 6 **Zaujalo nás**  
*Ruky a nohy v teple  
Mozog v kondícii*
- 8 **Novinky**



- 12 **Páni na slovíčko**  
*Keď prostata príliš objíma močovú rúru*
- 13 **Predstavujeme**  
*Plody plné sily*
- 14 **Život v pohybe**  
*Kľby sa môžu opotrebovať i zapáliť*

## OBSAH



- 16 **Radíme**  
*Kvasnice naštartujú vašu imunitu*
- 17 **Pošepky**  
*Lepší sex môže mať každý*
- 18 **Viete, že**



- 19 **Pre krásu**  
*Starnutie kože nezastavíme,  
spomaliť sa však dá*
- 20 **V ordinácii**  
*Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku?*
- 22 **Stretnutie**  
*Poznám svoj životný kód*
- 24 **O čom sa hovorí**  
*Ako sa volá ten Nemec, čo mi  
všetko schováva?!*

- 25 **Odporúčame**  
*Betaglukán je posilňovač  
imunity*
- 27 **Pre všetkých**  
*Dlhodobý stres spôsobuje  
nespavosť*
- 28 **Pod drobnohľadom**
- 30 **Zo zákulisia**
- 31 **Pre ženy**  
*Pevnosť a plnosť ženského  
poprsia*
- 33 **V kondícii**  
*Jeseň ako výzva*
- 34 **Špeciál**  
*Majte svoj cukor pod  
kontrolou*
- 35 **Chríпка sa nás  
netýka**  
*Vitamín C je najúčinnnejšia  
zbraň*
- 36 **Pre srdce**  
*Silná trojka pre silné srdce!*
- 37 **Pre mamičky**





**Vážená redakcia,**

zubnú pastu Santoin používam už niekoľko rokov a musím ju pochváliť. Je to kvalitná zubná pasta, ktorá pôsobí proti zápalu ďasien, zabraňuje ich krvácaniu a chráni pred zubným kazom.

Táto pasta má dobré účinky len vtedy, ak ju používate každý den a dlhšiu dobu. U mňa táto zubná pasta zabrala až po 2 mesiacoch používania. Trápila ma krvácanosť ďasien, ktorá mi už úplne ustúpila. Dokonca som zistila, že pomáha aj pri aftách, ktoré sa mi tiež prestali vytvárať. Takže ju všetkým vrelo odporúčam.

Iveta Kracíková, Levice



**Dobry deň,**

chcela by som sa s Vami podeliť o moju skúsenosť s Hlivou ustricovou. Počas zimného obdobia som vždy mávala problémy s imunitou a bývala som často chorá. Hľadala som preto prípravok, ktorý by mi pomohol lepšie sa pred chorobami brániť. Samotnú Hlivu ustricovú mám veľmi rada, z finančných dôvodov sa však nedá konzumovať tak často, ako by to bolo potrebné. Zvolila som teda alternatívu od Walmarku. A neľutovala som, tento rok sa mi skutočne až doteraz podarilo ostať zdravá. Každému ju môžem len odporúčať!

Lenka, Poprad



**Dobry deň,**

už od narodenia mám problémy s nedostatočnou imunitou. Niekoľko rokov som sa na to dokonca liečila. Jeseň, zima i jar, a predovšetkým chrípkové obdobia pre mňa vždy znamenali stále sa opakujúce nachladnutie, kašeľ, chrípky. Pomoc prišla až s ImunActivom, s ktorým som prečkala vlaňajšiu zimu takmer bez choroby. „Hrču v krku“ s následným nachladnutím som mala len raz, ale priebeh choroby bol taký slabý, že ma takmer neobmedzovala. Ďalšiu vynikajúcu skúsenosť mám aj so Zinkom a s prípravkom VIADERM. Odvtedy, čo ich používam, sa moje vlasy i pleť, trpiaca akné, dosť zlepšili.

S pozdravom Jana,  
Nové Mesto nad Váhom



**Vážená pani Jana,**

ďakujeme, že ste tak výstižne opísali svoje skúsenosti s ImunActivom. Po uverejnení článku, ktorý sa zaoberal výskumom a výsledkami štúdií beta-glukánov, ktoré tvoria hlavnú súčasť prípravku ImunActiv®, v jednom z predchádzajúcich vydaní KZW, sme dostali mnoho podobne pozitívnych ohlasov. Aj my v redakcii sme sa zhodli na tom, že odvtedy, ako sme začali s pravidelným užívaním tohto výživového doplnku na posilnenie obranyschopnosti, sa cítíme odolnejší proti nachladnutiu a dokonca sme prežili bez úhony aj náročné jesenné „chrípkové“ obdobie. Želáme Vám veľa zdravia a posielame ďalšie balenie osvedčeného prípravku ImunActiv®.



**Dobry deň,**

výrobky Walmark už kupujem niekoľko rokov, pretože ich považujem za kvalitné, viacerými známymi overené a súčasne aj cenovo výhodné, zbytočne nepredražené, ako niektoré iné značky. Chcela by som sa vám poďakovať za výrobok URINAL, ktorý som užívala ako prevenciu po zápale močových ciest, a keďže som bola v tej dobe práve tehotná, nechcela som, aby sa mi zápal vrátil a ja by som musela organizmus zbytočne zťažovať antibiotikami. Musím priznať, že zápal sa už neopakoval a som presvedčená, že to bolo aj vďaka URINALu. Ešte raz ďakujem a prajem veľa spokojných zákazníkov.

S pozdravom Andrea, Trenčín





**Dobrý deň,**

už niekoľko rokov som vernou zákazníčkou WALMARK-u ako aj členkou Klubu zdravia a práve som do poslednej bodky prečítala aktuálne - jarné vydanie časopisu Klub zdravia, ktoré ma opäť veľmi zaujalo.

Keďže som sa na viacerých jeho stránkach stretla s výzvou napísať vám - čo chápem ako dôležitú spätnú väzbu pre vás a vaše produkty, rozhodla som sa touto formou podeliť s vami o moje skúsenosti - tak osobne ako i sprostredkovane - s produktmi z radu WALMARK!

Ja osobne mám veľmi dobré skúsenosti najmä s výrobkami: URINAL, VARIXINAL, SPEKTRUM a Céčko / Megacéčko.



Mojej maminke roky kupujem ARTHROSTOP..... vyskúšala už všetky jeho formy (používala krém, pravidelne užíva ArthroStop Rapid a dopĺňa ho aj ArthroStop HYL-om) a je to pre ňu veľká pomoc, nakoľko vekom sa hlásia opotrebované kĺby i výraznejšia osteoporóza. Keďže moja mamka nie je „priateľkou“ chemických liekov,

radšej dáva prednosť prírodným produktom a preto viem, že ArthroStopu zostane - me verné aj naďalej.

Má tiež zvýšený cholesterol, takže priebežné počas roka s ním úspešne bojujeme pomocou LECITHINU, pre zachovanie dobrej pamäte ale i fyzickej a duševnej aktivity jej odporúčam GINKOPRIM a keďže v poslednom období sme prešli náročnejšou životnou etapou, dobre padol aj OPTITENSIN na podporu srdiečka a stabilizáciu krvného tlaku.



Tá už spomínaná náročnejšia životná etapa súvisela s tým, že som prednedávnom musela podstúpiť istý gynekologický zákrok. Ako naschvál sa mi krátko predtým dostavili nepríjemné problémy v podobe zápalu močových ciest a navyše sa prihlásili aj moje chronické hemoroidy, na ktoré už dlhšie trpím, a rozhodli sa mi celú situáciu v maximál-

ne nevhodnom čase ešte viac skomplikovať! ....takže som hneď nasadila do boja VARIXINAL a URINAL. V akútnej fáze mi pomohol hlavne URINAL AKUT, na ktorý nedám dopustiť a - i keď to síce trvalo dlhšie, nakoniec som sa vyhla návšteve urológa. Hlavne som rada, že som nemusela užívať žiadne antibiotiká, ktorým sa roky - rokúce snažím vyhýbať....

URINAL preventívne užívam aj naďalej, keďže mám slabšiu imunitu dávam si denne aj Céčko alebo Megacéčko, v zásobe mám tiež IMUNACTIV, ktorý som ešte neskúšala a tiež HLIVU USTRICOVÚ.

Len pred nedávnom som si objednala ďalšiu zásielku vašich produktov... Okrem osvedčených a už vyššie spomínaných som sa tentoraz rozhodla vyskúšať aj nových MARTANKOV GUMMI a priateľ je zvedavý na účinky nového produktu LIDERIN.



A aby som nezabudla ani na osvedčené SPEKTRUM..... hodí sa mi práve do poslednej vety, ktorou by som chcela skonštatovať, že ako vidíte - užívame celé spektrum produktov z WALMARK-u a sme s nimi všetci maximálne spokojní.

Preto vám aj touto cestou chceme vyjadriť našu vďaku za podporu zdravia a prajeme veľa spokojných zákazníkov a úspechov do ďalších rokov.

S pozdravom, Zuzana, Bratislava


**Dobrý deň,**

rád by som sa s Vami podelil o moju veľmi pozitívnu skúsenosť s užívaním výživového doplnku Lecithin s resveratrolom.

Roky strávené ťažkou prácou v bani, ale i prirodzeným starnutím sa u mňa začali prejavovať prvými prejavmi so srdcom i pamäťou. Pamät som posilňoval riešením krížoviek, no predsa sem-tam sa stalo, že som zabudol podať obľúbenú „športku“, čo ma ako zaniateného hráča mrzelo azda najviac.

Mrzelo ma to, a tak manželka po porade s magistrkou v lekární mi kúpila Lecithin s resveratrolom. Po mojom spočiatku skeptickom prístupe som si však zvykol na jeho príjemnú chuť, ľahké rozhrýzanie a užívanie lieku sa pre mňa stalo každodenným rituálom na začiatku dňa. Navyše teraz, s odstupom času môžem potvrdiť zlepšenie fungovania svojej pamäti a aj v noci lepšie spávam.

Vďaka tomuto zlepšeniu som minulý mesiac nezabudol podať moju milovanú „športku“, kde som vyhral síce poslednú cenu, no i tak ma to veľmi potešilo a ako prvé som z výhry kúpil nové balenie Lecithinu s resveratrolom.

Touto cestou sa chcem poďakovať tvorcom lieku i celému Walmarku, že sa môj zdravotný stav, ale v podstate i celý život zmenil k lepšiemu. Ďakujem.

Prajem všetko dobré.  
Lubomír Bielich


**Dobrý deň,**

keďže mám už dlhšie problémy s krčnými žilami, zaujímam sa o túto problematiku. V tlači som si prečítala článok o priaznivých účinkoch Varixinal gélu, najmä pri opuchnutých nohách v teple počasí a pri cestovni.

Na základe toho som si gél v lekární kúpila práve kvôli dovolenke, pretože ma čakala dlhá cesta a dosť horúce počasie.

Počas cesty aj pobytu som si postihnuté miesta natierala a vďaka tomu som sa zbavila nepríjemných opuchov nôh, ktorými zvyknem v lete trpieť.

Gél budem používať pravidelne, aj keď leto skončí, lebo mám s ním naozaj výbornú skúsenosť. Aj cena je prijateľná. Odporúčam všetkým!

Andrea, Martin



# Ruky a nohy v teple



S príchodom jesene a zimy sa u mnohých ľudí zväčšuje problém so studenými rukami a nohami. Je to problém dlhodobý a trvalý, a preto dosť „otravný“. Podávať studenú ruku je dosť nepríjemné, takisto ako chodiť spávať v teplých ponožkách, hoci ani tie nie vždy pomôžu privodiť teplo do ľadových nôh.

## Záchrana z prírody

Naozaj účinnú a overenú pomoc nájdeme v prírode – ginkgo biloba a kapsaicín sú tie správne zdroje tak potrebného tepla. Listy zo stromu **ginkgo biloba** obsahujú najvyššiu koncentráciu účinných látok práve na jeseň. Tieto látky podporujú krvný obeh, najmä mikrocirkuláciu v drobných cie-

vach, a tým pomáhajú najmä ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami. Mimoriadne cenné látky ovplyvňujú priestupnosť stien krvných vlásočníc, čím priaznivo ovplyvňujú krvný obeh. Zlepšujú cirkuláciu a okysličovanie krvi, predovšetkým v tenších, hlbšie ležiacich cievach a kapilárach.

**Kapsaicín** je termogénna látka, to znamená, že posilňuje termogénezu, čo je proces, ktorým bunky premieňajú energiu na teplo. Okrem podpory krvného obehu zvyšuje rýchlosť látkovej premeny, takže pomáha aj pri chudnutí. Ako antioxidant navyše pomáha redukovať poškodenie telesných tkanív. Niektorí ľudia majú ku kapsaicínu nedôveru, na čo nie je nijaký dôvod. Kapsaicín spracovaný v tablete neštípe a ani nijako nedráždi zažívací trakt. Práve naopak, štúdie dokazujú, že kapsaicín má ochranný účinok na žalúdočnú sliznicu a tiež zlepšuje jej mikrocirkuláciu (prekrvenie).



## GinkoPrim® HOT

GinkoPrim®Hot je vysoko kvalitný prípravok obsahujúci kombináciu **ginkgo biloba a magnézia** obohatenú o **kapsaicín**, ktorý zvyšuje a zosilňuje produkciu telesného tepla a tým prispieva k zohriatiu rúk a nôh.

**Každá tableta GinkoPrim®Hot obsahuje** 60 mg štandardizovaného extraktu z listov Ginkgo biloba, 15 mg magnézia (horčík) a 2,5 mg kapsaicínu.



# Mozog v kondícii



MUDr. Alena Matechová,  
psychiatrička,  
Nemocnica Kladno

vajú spolu s potravou. DMAE pritom pôsobí ako účinný antioxidant. Podľa doterajších výsledkov vedeckých výskumov a štúdií sa dá predpokladať, že DMAE pomáha zvyšovať výkonnosť mozgových funkcií, má pozitívny vplyv na náladu človeka, a to bez nežiaducich účinkov a bez rizika vzniku závislosti.“

## Strom života

Už od 17. storočia sa výťažky z listu ginkga biloba využívajú na podporu ľudskej pamäti. Okrem toho, že pomáhajú zvyšovať výkonnosť mozgu, podporujú aj celkové prekrvenie organizmu. Listy sú plné účinných látok, ktoré majú jedinečné biologické vlastnosti. Extrakty z ginkga biloba pomáhajú napríklad študentom a manažerom lepšie sa sústrediť, zvyšujú schopnosť učiť sa alebo riešiť obťažné úlohy, pomáhajú

tiež udržať výkonnosť mozgu a duševnú pohodu starnúcich osôb.

## Nevyhnutný minerál

Zdravý nervový systém nemôže fungovať bez horčíka. Tento dôležitý minerál je potrebný na správnu činnosť svalov, nervov a enzýmov. Zúčastňuje sa na tvorbe a využití energie, podporuje energetický metabolizmus a môže prispievať k ochrane mozgových funkcií. Podieľa sa na udržaní dobrého psychického stavu, pretože uvoľňuje napätie, má upokojujúce účinky, pomáha zlepšovať pamäť a duševnú výkonnosť.

Jednou z látok, o ktorej sa v ostatnom čase často hovorí v súvislosti s podporou duševnej sviežosti, je DMAE. Zdá sa, že môže pomáhať napríklad pri problémoch s pamäťou a pri poruchách sústredenia.

**D**imetylaminoetanol (DMAE) je látka, ktorá sa v malom množstve prirodzene vyskytuje v mozgu. V prírode sa nachádza v niektorých potravinách, predovšetkým v mäse sardel a sardiniek,“ hovorí MUDr. Alena Matechová, psychiatrička z Nemocnice Kladno. „Zistilo sa, že táto látka podporuje tvorbu cholínu a acetylcholínu, čo sú látky zodpovedné za prenos impulzov z jednej nervovej bunky do druhej. Hladina acetylcholínu klesá s pribúdajúcim vekom a znižuje ju aj príjem toxických látok, ktoré sa do tela dostá-

## GinkoPrim®Max

Zloženie prípravku GinkoPrim®Max je teraz obhatené o DMAE pre ešte lepšiu pamäť, koncentráciu a duševnú aktivitu; je určený predovšetkým ľuďom, ktorí pociťujú pokles mentálnej výkonnosti. Ten sa môže prejavovať napríklad zhoršenou krátkodobou i dlhodobou pamäťou a obťažnou koncentráciou. Prípravok pomáha aj pri duševnej únave a pocitoch úzkosti. Zároveň pozitívne pôsobí na osoby, napríklad seniorov, u ktorých treba podporiť periférnu mikrocirkuláciu krvi.

**Každá tableta GinkoPrim®Max obsahuje 60 mg štandardizovaného extraktu z listov ginkga biloba, 20 mg účinnej látky DMAE, ktorá prispieva k duševnej aktivite a posilneniu kognitívnej výkonnosti, a aj 150 g horčíka, dôležitého prvku, ktorý nebýva v bežnej strave zastúpený v dostatočnom množstve.**



**NOVINKA!**  
obohatené o DMAE



# „Eskimácky recept“ na zdravie

Omega-3 mastné kyseliny. Aký nemastný-neslaný názov pre tukovú látku, bez ktorej sa naše telo nezaobíde. Nedokáže si ju vytvárať samo, tak ju musí prijímať v potrave. Alfa a omega pre srdce i mozog. Áno, to už lepšie vystihuje nevyhnutnosť „omega trojky“!



Niekedy v 70. rokoch minulého storočia sa objavili pozoruhodné informácie o tom, že Inuiti, Eskimáci žijúci v Grónsku, takmer netrpia srdcovo-cievnyimi ochoreniami. A to napriek tomu, že ich strava obsahuje veľké množstvo tuku. Výskyt infarktov je v prípade tohto kmeňa približne niekoľko stonásobne nižší ako v civilizovanej Európe, netrpia dokonca ani cukrovkou či reumatoidnou artritídou. Odpoveď na otázku „Prečo?“ je jednoduchá. Eskimáci konzumujú veľké množstvo rýb. V ich prípade nie je dôležité množstvo tuku, ale jeho druh. Ryby obsahujú veľké množstvo výnimočných tukov nazývaných omega-3 mastné kyseliny. Zatiaľ kým u Inuitov tvorí „omega trojka“ približne 13 % z celkového množstva prijatých tukov, u obyvateľov Európy či Ameriky je to podľa všetkého len okolo jedného percenta.

## Éčko je bodyguard nenasýtených kyselín

Mnohostranne prospešný účinok omega-3 mastných kyselín pre náš organizmus spočíva v ich preventívnom vplyve v súvislosti s množstvom chorôb spôsobených súčasným životným štýlom. Okrem toho, že znižujú riziko srdcovo-cievnych ochorení úpravou krvného tlaku, zlepšením pružnosti ciev či hladiny cholesterolu v krvi, majú pozitívny vplyv na vývoj mozgu a zraku plodu, znižujú riziko rakovinového bujnenia, pozitívne ovplyvňujú priebeh alergií, astmatických ochorení, reumatoidnej artritídy či cukrovky. Je známe, že omega-3 pomáha aj pri ochoreniach kože a v krajinách, kde sú ryby v jedálničku na poprednom mieste, ľudia veľmi málo trpia depresiami.

Typickým zdrojom omega-3 polynenasýtených mastných kyselín sú ryby a rybí tuk. Ide predovšetkým o tučné morské ryby ako tuniak, makrela, losos, sardinky a podobne. Väčšina Slovákov však rybu na tanieri vidí len raz do roka - na Vianoce a uprednostňuje navyše netučné ryby, čo je v tomto prípade chyba. V starých členských krajinách Európskej únie je konzumácia rýb šesťnásobne vyššia ako na Slovensku. Ľuďom preťažujú kosti, chuť a pach rybacy, mnohí nevedia ryby okrem nevhodných rybacych prstov z mletého mäsa určených na vyprážanie ani zdravo pripravovať. Niektorí majú obavy z výskytu toxických látok v mäse veľkých mäsožravých rýb.

V takomto prípade je vhodné pomôcť si výživovými doplnkami. Je výhodné, ak je výživový doplnok obsahujúci omega-3 mastné kyseliny stabilizovaný antioxidantom, akým je vitamín E. Samotné nenasýtené mastné kyseliny rýchlo podliehajú oxidácii, a tak strácajú účinnosť. Vitamín E zohráva v našom tele dôležitú funkciu, bojuje so voľnými radikálmi a ochraňuje pred týmito pažravými dravcami mastné kyseliny – špeciálne tie nenasýtené. Keby ničenie nenasýtených mastných kyselín voľnými radikálmi nenarazilo na odpor, spustilo by sa ako lavína. Molekula vitamínu E však schmatne takúto radikálovú molekulu a premení ju odovzdaním jedného elektrónu alebo jedného iónu na neutrálnu, bezpečnú látku, ktorá sa odbúra a vyplaví močom.

## Účinky omega-3 mastných kyselín:

- pomáhajú udržať srdce a krvné cievy zdravé,
- pomáhajú zachovať správnu hladinu cholesterolu,
- prispievajú k normálnej funkcii imunitného systému,
- podporujú zrakové funkcie,
- podporujú mladistvý vzhľad pokožky,
- zmierňujú bolesti v kĺboch,
- zabezpečujú duševnú pohodu a vyrovnanosť.

## Dôležitý je druh tuku

Naše telo sa bez tuku nezaobíde, treba si však všimnúť, aký druh používame. Tuk je jedna z hlavných zložiek výživy a jeden gram dodá telu viac ako dvojnásobok energie v porovnaní s jedným gramom sacharidov či bielkovín. Rôzne druhy tukov a olejov zásobujú náš organizmus v tukoch rozpustnými vitamínmi A, D, E a K a umožňujú ich vstrebávanie.

Základné zložky tukov sa nazývajú mastné kyseliny. Existujú dva typy mastných kyselín - nasýtené a nenasýtené. Tuky, ktoré pri izbovej teplote ostávajú pevné, ako napríklad maslo alebo masť, obvyčajne obsahujú veľké množstvo nasýtených mastných kyselín. Tuky, ktoré sú pri izbovej teplote tekuté, ako je väčšina rastlinných olejov, majú obvyčajne vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín.

Podľa množstva vodíka obsiahnutého v mastnej kyseline sa nenasýtené tuky vyskytujú v dvoch podobách - mononenasýtené a polynenasýtené.

Omega-3 mastné kyseliny patria do skupiny polynenasýtených tukov. Číslovka v názve kyseliny určuje, kde v reťazci mastnej kyseliny sa nachádza prvá dvojité uhlíkové väzba. Ale to nie je až také podstatné. Dôležité je dbať na to, aby sme tento druh tuku prijímali v dostatočnom množstve.





Nie je to len taká obyčajná huba, ktorú si vychutnáte možno v praženíci a skonštatujete: „Lahodná!“ Hliva ustricová má totiž nielen kuchynské, ale aj farmaceutické využitie. K prívlastku „lahodná“ treba pridať aj ďalší: „liečivá“!

**H**liva ustricová je veľmi vzácna huba. Vzácna obsahom látok, ktoré patria medzi podporovateľov imunity. Ako nezelený prírodný organizmus prijíma hliva zo stromov, to znamená zelených organizmov, množstvo látok potrebných pre svoj život. Tieto látky blahodarne pôsobia aj na zdravie človeka. V Japonsku a v Číne sa bežne používa ako prostriedok na posilnenie organizmu a získanie životnej energie.

Drevokazná huba hliva rastie v trsoch na kmeňoch živých listnatých stromov, prípadne na ich pňoch od konca leta až do začiatku zimy – v našom miernom, ale aj v subtropickom pásme. Jej klobúčiky farbou i tvarom pripomínajú väčšie ustrice – odtiaľ pochádza jej druhové pomenovanie.



Hliva ustricová obsahuje celý rad vitamínov: B, C, D, K, ďalej stopové prvky ako chróm, meď, železo, jód, selén, zinok či niektoré mastné kyseliny. Okrem toho je, prirodzene, zdrojom vlákniny, ktorá má sama osebe mnohé pozitívne účinky – predovšetkým pomáha z tela odstrániť škodlivé látky.

Dôvod, prečo sa hliva považuje za takú vzácnu, je obsah beta-glukánu. Beta-glukán je veľmi známy imunostimulátor, jednoducho povedané, látka prírodného pôvodu schopná pozitívne vplyvať na imunitný systém. Betaglukan pôsobí v organizme na mnohých úrovniach. Je schopný aktivovať imunitné bunky, čiže zvyšovať odolnosť tela proti virózam ako nachladnutie, chrípka, proti bakteriálnym či plesňovým ochoreniam, regeneráciou tkanív pomáha pri rýchlejšom hojení rán, bolestiach kĺbov, dokonca sa hovorí o spomalení rastu niektorých typov zhubných nádorov a znižovaní hladiny cholesterolu. Funguje dokonca ako tzv. prebiotická vláknina, je teda potravou pre prospešné baktérie mliečneho kvasenia – probiotiká, a tak priaznivo ovplyvňuje mikrobiotú čriev.

# Hliva je odteraz 16x silnejšia a s organickým selénom a zinkom

Z beta-glukánu môžu profitovať kardiaci, alergici a astmatici, pacienti so zápalmi kĺbov a kožnými ochoreniami, s chorobou pečene, obličkami, pankreasom, tí, čo pociťujú príznaky starnutia. Čiže vlastne takmer všetci.

Ak chcete ťažiť z imunostimulačných účinkov hlivy a zabezpečiť si pravidelný príjem látok, ktoré obsahuje, rozhodnite sa pre výživový doplnok. Najnovšie je dostupná ako Hliva ustricová FORTE vo vysoko koncentrovanom, 16-násobne navýšenom extrakte, pripravenom z čerstvej hlivy obohatenej o organický selén a zinok – nielen ten, ktorý prirodzene obsahuje samotná huba. Selén a zinok podporujú správnu funkciu imunitného systému. Na Slovensku sa v pôde nachádza nedostatok antioxidantu selénu, takže ho v nedostatočnej miere obsahuje aj naša potrava. Podobne je to so zinkom – väčšina zinku sa ničí pri príprave potravy a takisto je ho málo v potravinách rastúcich na pôde chudobnej na zinok.

Ak hlivu prijímame ako liek a nie ako pochúťku z húb, mali by sme ju jesť každý deň. Stačí zapíť jednu tabletu denne v priebehu jedla či po jedle. Hliva našej imunity nedovolí hľiviť!

## Tip na recept

**Ak máte  
radi huby, tak  
hlivu ochutnajte**

Dužina je mäsitá, vôňa výrazne hubová, chuť neutrálna. Navyše je nízkoenergetická, takže je dobrým jedlom aj pri diétach. Mnohí si ju z tohto hľadiska cenia väčšie ako šampiňóny. Má vysoký obsah bielkovín podobne ako mäso, preto jej niektorí hovoria aj „lesné mäso“. Receptov, ako ju pripraviť, jestvuje nespočetne veľa.



**NOVINKA**

### Hliva ustricová FORTE

- obsahuje vysoko koncentrovaný extrakt 16:1 z čerstvej hlivy (300 mg v tablete)
- organickú (lepšie sa vstrebávajúcu) formu selénu (100 µg v tablete)
- organickú (lepšie vstrebateľnú) formu zinku (15 mg v tablete)



# VLÁKNINA, **klúč k zdraviu**

V minulosti bola vláknina považovaná za čosi zbytočné, pretože ju organizmus nevie vstrebať. Lenže vláknina dokáže v ľudskom tele vykonať množstvo dobrých skutkov. Novinka Digella navyše výborne chutí!

**D**o druhej polovice 20. storočia bola vláknina – teda povrchové vrstvy obilných zŕn – považovaná za odpad, za niečo, čo znižuje kvalitu potravín. Dnes už vieme, že je to presne naopak.

## Veľmi žiaduca súčasť potravy

Vláknina je tá časť zjedeného jedla, ktorá nezostáva v tele a nevstrebáva sa, ale odchádza von. Preto sa predtým o vláknine hovorilo ako o balastnej látke, považovala sa za niečo zbytočné. Základné delenie vlákniny: rozpustná (napr. pektín v jablkách) a nerozpustná (napr. celulóza v strukovinách).

Vláknina má schopnosť viazať na seba nežiaduce látky obsiahnuté v potrave a vznikajúce pri trávení. Týmto spôsobom intenzívne chráni črevnú stenu pred poškodením a má ochranný účinok na tráviacu sústavu. Zároveň vytvára vhodné podmienky na vznik zdravej črevnej mikroflóry.

## Lahké chudnutie

Vláknina intenzívne prijíma vodu, v žalúdku napučí, až ho zaplní, a vyvolá

pocit nasýtenia. Pretože ju telo nevie tráviť, nevzniká žiadna energia, a teda ani žiadne zbytočné kalórie. Potraviny bohaté na vlákninu musíme dôkladnejšie požuť, preto zjeme väčšinou menšie porcie jedla pomalším tempom. Tým, že vláknina spomaľuje vstrebávanie cukrov a tukov, obmedzuje kolísanie krvného cukru. Zároveň zvyšuje objem stolice, podporuje činnosť čriev, a tým účinne pomáha proti zápche, pokiaľ súčasne prijímame dostatok tekutín.

Pri diéte s nízkym energetickým príjmom je obťažné požadovanú dennú dávku vlákniny (37 – 50 g) dodržať. Vtedy je namieste vybrať si kvalitný výživový doplnok. Ten je moderným riešením aj v prípade, ak nie ste si istí, či odporúčané množstvo vlákniny dokážete denne prijať v bežnej strave. Priemerný príjem vlákniny na deň v SR dosahuje u mužov len 25 – 29 g a u žien iba 19 – 21 g.

**Tip:** Keď vás trápia črevné problémy, kombinujte Digellu s jogurtom alebo kvaseným mliečnym nápojom.

## Ako vláknina pôsobí

- Potravinu obsahujúcu vlákninu treba v ústach dlhšie žuť. Tým sa spomaľuje priebeh jedenia a navodzuje sa dojem príjmu väčšieho množstva stravy.
- V žalúdku rozpustná vláknina spomaľuje účinnosť tráviacich enzýmov. Schopnosť viazať veľké množstvo vody vyvoláva pocit nasýtenia. Nerozpustná vláknina tiež zvyšuje pocit nasýtenia.
- Vláknina rozpustná v tenkom čreve znižuje účinnosť tráviacich enzýmov a spomaľuje vstrebávanie sacharidov, čo je veľmi významné u diabetikov a pri redukčných diétach.
- Rozpustná vláknina môže čiastočne obmedzovať vstrebávanie tukov a viaže na seba žlčové kyseliny, ktoré sa v organizme tvoria z cholesterolu. Tým sa znižuje celkový príjem cholesterolu do organizmu.
- Nerozpustná vláknina pôsobí mechanickým dráždením na povrch čreva, čo spôsobuje zrýchlenie peristaltiky (črevnej pohyblivosti).
- V hrubom čreve sa vláknina výrazne podieľa na tvorbe črevnej mikroflóry, takže znižuje sklony k zápche.

**NOVINKA**

## Lahôdka pre vás

Novinku medzi produktmi s obsahom vlákniny na našom trhu predstavuje výživový doplnok Digella, ktorý je zárukou tej najvyššej kvality. Obsah nového výživového doplnku tvorí **jedinečná kombinácia vlákniny s prebiotikami**. Vlákninu zastupuje v týchto tabletkách pektín, psyllium a ovsené glukány. Prebiotiká, teda potravu pre priaznivé baktérie, tvoria dextrooligosacharidy a galaktooligosacharidy. Bohaté zloženie je navyše doplnené o výťažky z rias **Spirulina a Chlorella**, ktoré sa tiež podieľajú na očiste čriev a úprave zažívania. Spoločne s prebiotikami tvoria veľmi dobrú živnú pôdu pre priateľské črevné baktérie. Pri užívaní prípravku Digella dochádza tak zároveň k zlepšeniu imunity.

Na osladenie prípravku bola použitá sukralóza, umelé sladidlo vhodné aj pre diabetikov. Vyberať si môžete medzi tabletami dvoch príchuť – ananásovej alebo rumovo-kokosovej. Keď dostanete nezvládnuteľnú chuť na sladké, Digella v tabletkách (rum-kokos) alebo v sypanej forme (škoricu) uspokojí vašu túžbu. A nemusíte sa báť, že priberiete.



Z mora pochádza množstvo zázračných vecí. Ryby, ktoré sú zdrojom prospešných omega-3 nenasýtených kyselín. Ustrice, lastúry i iné morské živočíchy sú dobrým zdrojom vápnika. Z mora sa ťaží aj soľ, jej nedostatkom však práve netrpíme. A potom sú tu riasy. Morské riasy sú jedným z mála čisto prírodných produktov, ktoré sú napríklad výborným zdrojom minerálov. Používajú sa ako doplnok zdravej výživy, kozmetický i liečebný prostriedok.

# More organických minerálov!

**V** starovekom Egypte sa morské riasy používali na hojenie rán. Tak ľudia zistili, že prospievajú ľudskej pokožke. V relaxačných centrách sa z nich preto robia zábaly, masáže, masky na tvár. Ako jedlo sú vhodné hoci aj na každodenné stravovanie, treba sa však inšpirovať receptmi exotической kuchyne. Najznámejšie jedlo, pri príprave ktorého sa využívajú morské riasy, je suši.

*V rámci liečby sa morské riasy využívajú najmä pri poruchách látkovej premeny a nedostatku rôznych minerálnych látok.*

*V Ázii ich odporúčajú napríklad diabetikom.*

Riasy patria k najstarším živým formám na Zemi. Jestvujú už viac ako tri miliardy rokov, prežili všetky geologické obdobia a klimatické zmeny. Ak v ovocí a zelenine dramaticky klesá výživová hodnota, človek musí hľadať náhradné zdroje.

Medzi známe – avšak sladkovodné – riasy patria Spirulina a Chlorella. Hodnotná Spirulina je modrozelená riasa

patriaca takisto medzi jedinečný výživový doplnok súčasnosti s množstvom koncentrovaných živín. Chlorella je sladkovodná riasa s vysokým obsahom chlorofylu, ktorá je kompletným zdrojom živín a modulátorom imunitného systému. Obe tieto riasy obsahujú napríklad tablety s vlákninou od spoločnosti WALMARK pod názvom Digella. Aj zdrojom DHA (druh omega-3 mastnej kyseliny) vo výrobku Pregnum® pre budúce i čerstvé mamičky je olej zo špeciálne pestovanej morskej riasy.

Jestvuje veľa multivitaminových prípravkov, ale Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN je jedinečný multiminerálový produkt ponúkajúci doslova „more minerálov“ – dohromady je ich až sedemdesiatštyri! Otvára nové možnosti pre krásu, zdravie i kondíciu.

## Čo sú minerálne látky?

Ide o látky, ktoré telo obsahuje len v malých množstvách. Minerálne látky a stopové prvky sú pre náš život mimoriadne dôležité, ale telo si ich nie je schopné vytvoriť samo. Ich nedostatok vedie k rôznym ochoreniam.

Podľa množstva, v akom sa jednotlivé prvky v tele nachádzajú, môžeme minerály rozdeliť na makro- a mikroelementy. Medzi makroelementy patria vápnik, horčík, chlór fosfor, draslík, sodík a síra. Mikroelementy, čiže stopové prvky, sú železo, meď, zinok, jód, selén, fluór a ďalšie.

Minerálne látky nedodávajú telu žiadnu energiu, zúčastňujú sa však na látkovej premene. Úzko pritom spolupracujú s vitamínmi. Potreba minerálov závisí od veku, zdravotného stavu, stravovania, životných, pracovných podmienok. Niektoré musíme denne prijímať v gramoch (vápnik, fosfor, draslík), iné len v zlomkoch miligramov ako stopové prvky (jód, fluór...). Dospelý človek denne vylúči 20-30 gramov minerálnych látok.

## Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN

Novinkou v portfóliu produktov spoločnosti WALMARK je Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN. Je to komplex multiminerálov získaných z morskej rastliny rastúcej v ekologicky čistých oblastiach Atlantického oceánu. 100 % výrobok z červenej riasy Lithothamnion! Obsahuje biologicky aktívny vápnik, horčík, zinok a 73 ďalších stopových prvkov! Morská vegetácia je totiž 10-20-krát bohatšia na minerály ako suchozemská.

V multiminerálovom prípravku Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN treba dať do popredia predovšetkým vápnik s vynikajúcou biodostupnosťou vďaka prítomnosti jeho viacerých foriem – bez laktózy a fosfátov. Keďže je Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN rastlinného pôvodu, je vhodný pre vegetariánov i vegánov, má dokonca prívlastky ako organický a kôšer.





Zväčšená prostata (BHP)

Ked' prostata  
príliš objíma

# močovú rúru

Točí sa váš svet čoraz väčšmi okolo močenia a ťažkostí s ním? Prostata, ktorá rokmi rastie, čoraz pevnejšie objíma močovú rúru. Tá ňou totiž prechádza. Ak ju zviera príliš, začínajú sa problémy.

**N**ajčastejším ochorením prostaty je tzv. benígna hyperplázia prostaty (BHP). Znamená jej nezhubné zväčšenie. Vzniká vekom a zatiaľ kým u mužov okolo 40 rokov sa vyskytuje zriedka, medzi šesťdesiatnikmi ňou trpí viac ako 50 % a vo veku medzi 70 až 80 rokmi postihuje až 80 % mužov.

Samozrejme, nie každý muž, ktorý má zväčšenú prostatu, musí mať s ňou aj problémy. Niektorí muži majú výrazne veľkú prostatu a ťažkosti v zásade nepociťujú. Iným s oveľa menším objemom prostaty vie poriadne strpčiť život – každodenný aj ten partnerský. Príznaky v dolných močových cestách ako časté močenie a náhle nutkanie naň, oneskorené močenie, časté močenie počas noci (viac ako dvakrát), pocit neúplného vyprázdnenia močového mechúra, nutnosť tlačiť, aby sa močenie spustilo, unikanie moču a podobne, majú nezriedka vplyv aj na sexuálne funkcie v zmysle väčších či menších problémov s erekciou.

Pri diagnóze ochorenia prostaty lekár vychádza z anamnézy, čiže z rozhovoru s pacientom, z príznakov, ktoré pacient uvádza. Dôležité je vylúčiť prípadný karcinóm prostaty, ktorý sa svojimi symptómami veľmi podobá na benígnu hyperpláziu. Odborníkovi na prostatu, ktorým je urológ, pomôžu pri rozhodovaní aj výsledky fyzikálneho vyšetrenia prostaty, krvných testov (najmä zistenie hladiny PSA – prostatického špecifického antigénu). Vzhľadom na umiestnenie prostaty

v tele ju lekár môže jednoducho nahmatať prstom cez konečník, pôsobí to mož-



**Prostenal®**  
**PERFECT COMPLEX**  
**obsahuje:**

#### Saw palmetto:

potláča tvorbu dihydrotestosterónu, ktorý má vplyv na zväčšovanie prostaty, a tak priaznivo pôsobí pri funkčných ťažkostiach spojených s jej nezhubným zväčšením.

#### Prhláva dvojdomá:

má protizápalové účinky a priaznivo pôsobí pri vylučovaní odpadových látok.

#### Lycopén:

karotenoid, ktorý pomáha znižovať negatívny vplyv voľných radikálov, znižuje tak riziko vzniku rakoviny. Najvyššiu koncentráciu dosahuje lycopén najmä v mužských pohlavných orgánoch a v prostate.



**VÝSLEDKY SÚŤAŽE  
O 20 TÝŽDENNÝCH  
RELAXAČNO  
LIEČEBNÝCH  
POBYTOV 2011  
V TURČIANSKÝCH  
TEPLICIACH**

#### 10 najvernejších,

ktorí poslali v súčte najviac čiarových kódov

**Peter Ballo**, Mošovce; **Ing. Vojtech Paumer, CSC.**, Veľký Krtíš; **Jozef Bottyán**, Komárno; **Ing. Lývia Novák**, Komárno; **Arnold Varga**, Komárno; **Ing. Eduard Scholz**, Partizánske; **Dezider Mički**, Lícince; **Štefan Valko**, Revúca; **Ivan Kučerka**, Dubnica nad Váhom; **Vladimír Polák**, Bratislava

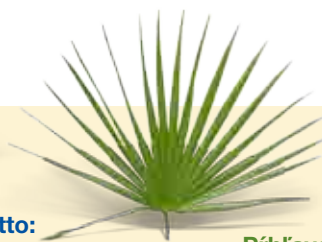
#### 10 najšťastnejších, ktorí boli vyžrebovaní 15. júna 2011

**Michal Medved**, Brezno; **František Béreš**, Košice; **Lucia Jánošová Vjestová**, Michalovce; **Ján Kajánek**, Raková; **Milan Vonkomer**, Budča; **Katarína Šimková**, Trenčín; **Miroslav Chrenko**, Oslany; **Stanislav Kufa**, Horné Rakovce; **Ján Lukáč**, Vrútky; **Cecília/Jozef Drahová/Draho**, Malacky

no odstrašujúco, ale je to bezbolestné, jednoduché, rýchle a lacné vyšetrenie. Umožňuje zhodnotiť veľkosť, povrch, konzistenciu a celkový stav prostaty. Niekedy je potrebné urobiť urodynamický test (meria množstvo a tlak moču v močovom mechúre, hodnotí prúd moču) či uroflowmetriu (zaznamenáva prietok, rýchlosť a silu prúdu moču). K dispozícii je aj ultrazvuk a v prípade podozrenia na zhubný nádor sa musí urobiť biopsia, odoberú sa vzorky prostaty a pošlú na histologické vyšetrenie.

Liečba môže byť konzervatívna alebo chirurgická (najčastejšie tzv. minimálne invazívne zákroky bez potreby celkovej anestézie). V zásade jestvujú dve skupiny liekov – prvá pôsobí proti obťažujúcim príznakom nezhubného zväčšenia prostaty, zlepšuje prúdenie moču a znižuje riziko poškodenia močového mechúra. Druhá skupina dokáže zmenšiť objem prostaty. Jestvuje aj kombinácia týchto liečiv.

Samostatnou kategóriou sú výživové doplnky určené na prostatu. Možno ich užívať v každom štádiu zväčšovania prostaty – ako prevenciu ťažkostí aj doplnok liečby. Ich výhoda spočíva v tom, že nemajú nežiaduce účinky.





Nie nadarmo sa americkým brusniciam hovorí „Power Berries“ alebo „plody plné sily“. Po stáročia sa používajú drobné červené bobule v prírodnej medicíne ako liečebný prostriedok. Blahodarne pôsobia predovšetkým pri ťažkostiach s močovými cestami.



# Plody plné SILY

## Výhody nového

### Urinalu Akut® FORTE

- Každá tableta obsahuje prémiový, silno koncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých - CystiCran®.
- Prípravok je až 20-krát koncentrovanejší než bežné konkurenčné prípravky na trhu.
- Jedna tableta zodpovedá 338 400 mg čerstvých plodov brusníc.
- Každá tableta garantuje množstvo 36 mg PAC (proantokyanidínov), čím prípravok spĺňa podmienky zdravotných nárokov EÚ.
- Stačí len jedna tableta denne.
- Inovovaný tvar a veľkosť tablety umožňujú ľahšie prehĺtanie.

## Čo ešte pomáha

Aby ste zabránili opakovaniu nepríjemných infekcií močových ciest alebo ako súčasť liečby chronických infekcií môžeme odporúčať správny pitný režim, ďalej vyliečenie vaginálnych zápalov u žien, používanie teplej spodnej bielizne, nezadržovanie moču a neodráždivú stravu. V prípade opakovaných zápalov sa odporúča návšteva urológa, aby zistil, či nejde o funkčné a anatomické abnormality močových ciest, ktoré uľahčujú vznik infekcie.

## Urinal Akut® FORTE

### Najsilnejšia koncentrácia brusníc na trhu.

Výživové doplnky pomáhajúce riešiť ťažkosti spojené s močovými cestami si obľúbili predovšetkým naše zákazníci. WALMARK neustále vyvíja lepšie a lepšie produkty pre starostlivosť o zdravie močových ciest. Vlajkovou loďou portfólia Urinal® je momentálne Urinal Akut® FORTE, ktorý predstavuje najvyššiu koncentráciu brusníc na trhu a odporúča sa v prípade akútnych ťažkostí s močovými cestami. Tablety Urinal Akut® FORTE obsahujú aktívnu zložku CystiCran®, čo je prémiový, silno koncentrovaný výťažok z brusníc (Vaccinium macrocarpon), ktorý má priaznivý účinok na močový systém obyčajne už od prvého dňa užívania. CystiCran® sa vyrába použitím nového patentovaného výrobného postupu, ktorý umožňuje získať z brusníc vysoký a stály obsah proantokyanidínov. Množstvo výťažku len v jednej tablete tak zodpovedá minimálne 338 400 mg plodov brusníc.

V dennej dávke obsahuje Urinal Akut® FORTE zaručené množstvo 36 mg proantokyanidínov (PAC), čo sú vedecky overené látky, ktoré v tejto stanovenej štandardnej koncentrácii pomáhajú zabrániť usadzovaniu baktérií, zvlášť Escherichia coli, na stenách močovej rúry a močového mechúra. Navyše stačí užívať len 1 tabletu denne, ktorá sa zapíše dostatočným množstvom tekutiny.

## Tip pre vás:

### Suroviny pre 4 osoby:

- 100 g orechov (vlašských),
- 3 zväzky hladkej petržlenovej vňate alebo rukoly,
- 1 zväzok vňate kučeravého petržlenu,
- 1 červená cibuľa,
- 1 lyžica bieleho vínneho octu,
- soľ, korenie,
- 2 lyžice olivového oleja,
- 30 g sušených Cranberries, amerických brusníc.

### Postup:

1. Orechy nasekajte nahrubo a opražte. Petržlenovú vňať opláchnite, otrepte dosucha, obtrhajte lístky zo stoniek a nahrubo ich pokrájajte. Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju na jemné kolieska.
2. Zmiešajte ocot so soľou, korením a olivovým olejom. Pridajte sušené brusnice, všetky prísady šalátu premiešajte a ihneď podávajte.

### NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE:

|             |                  |
|-------------|------------------|
| Energia:    | 246 kcal/1030 kJ |
| Bielkoviny: | 4,8 g            |
| Tuky:       | 20,8 g           |
| Sacharidy:  | 11,0 g           |



## NOVINKA



# Kĺby sa môžu opotrebovať i zapáliť

Pod slovom reuma sa ukrýva množstvo rôznych diagnóz.

Pri reumatických ochoreniach rozoznávame dve základné skupiny:

degeneratívne a zápalové formy reumy.

Nový ArthroStop RAPID+ obohatený o ExPur komplex môže pomôcť ako výživový doplnok v oboch prípadoch.

**V**tele máme sedem rôznych druhov kĺbov rozdelených podľa štruktúry a rozsahu pohybu, ktorý umožňujú. Chrupavky na koncoch týchto kostných spojení neustálym premazávaním kĺbu minimalizujú trenie a zaisťujú hladký priebeh všetkých pohybov.

Kĺb je zložitá technická dielo. Lenže môže ochoreť, tak ako všetko v tele. Najbežnejším ochorením je osteoartróza, degeneratívny stav, ktorý znamená poškodenie chrupavky chrániacej povrch kostí v kĺbe. V mladšom veku postihuje artróza častejšie mužov, v strednom a vo vyššom, naopak, ženy. Určitý stupeň tejto choroby má však každý druhý človek nad 50 rokov.

## Artróza predstavuje opotrebovanie

Pri tzv. primárnej artróze sa na tomto ochorení podieľa séria rôznych faktorov ako vek, pohlavie, dedičnosť, preťažovanie, stavba tela, obezita.

ta. Sekundárnu, čiže druhotnú artrózu spôsobujú úrazy, poruchy vývoja ako vrodené vykĺbenia či chyby v podobe nerovnakej dĺžky končatín, metabolické, neurologické ochorenia a pod.

Artróza sa často rozvíja veľmi pozvoľna. Ak sa spočiatku bolesť v postihnutom kĺbe vyskytovala len po väčšej námahe, neskôr sa ozýva aj v pokoji, dochádza k stuhnutiu kĺbov, niekedy počuť praskanie a vŕzganie kĺbu pri pohybe a kĺb môže aj opuchnúť.

Artróza sa vyliečiť nedá, možno len spomaliť jej postup a zmierniť problémy, ktoré ju sprevádzajú. Ak je človek obézny, najprv musí schudnúť, pretože nadváha škodí najmä veľkým váhonosným kĺbom, ako sú kolenná, bedrové kĺby a kĺby chrbtice. O správnej forme pohybu je dôležité poradiť sa s ortopédom, rehabilitačným lekárom alebo fyzioterapeutom. Medzi ideálne pohybové aktivity patrí plávanie, bicyklovanie, posilňovacie, natáhovacie a relaxačné cvičenia. Pomerne široká je aj škála farmakologických liečebných postupov. O operácii sa uvažuje až vtedy, keď sú príznaky ochorenia výrazné a všetko ostatné zlyhalo. Z výživových doplnkov sa najviac odporúčajú prípravky obsahujúce glukozamín a chondroitín, ktoré sa podieľajú na tvorbe chrupky.

## Artritídu charakterizuje zápal

V protiklade k vekom či nadmerným za-

### Typické prejavy

#### osteoartrózy:

- najčastejšie postihuje kolenné a bedrové kĺby, nemá symetrickosť prejavov,
- príznaky sa môžu zhoršovať v priebehu dňa, hoci je pre ňu tiež charakteristické ranné stuhnutie kĺbov, na rozdiel od artritídy im pomôže uľaviť teplo,
- vŕzganie kĺbu pri pohybe, zhrubnutie kĺbu,
- opuch kĺbu (vznikne hromadením tekutiny v kĺbovom puzdre),
- kostné výrastky na kĺbe (osteofyty).

### Typické prejavy

#### reumatoidnej artritídy:

- začiatok môže byť náhly so zápalovým postihnutím niekoľkých kĺbov súčasne,
- bolestivé sú viaceré kĺby naraz,
- príznaky sú najhoršie ráno,
- pretrvávajúce opuchy kĺbov, ktoré sú v porovnaní s ostatnými časťami tela nečakane teplé, úľavu prináša chlad,
- ranné stuhnutie trvá viac ako 30 minút,
- typické je súmerné postihnutie drobných kĺbov rúk.



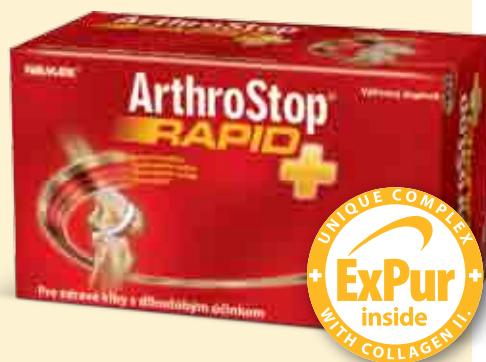


## ExPur komplex

Ide o špeciálnu funkčnú kombináciu kolagénu typu II a vitamínu C s veľmi vysokou úrovňou čistoty (Extremely Pure Grade). Kolagén je bielkovina tvoriaca základnú medzibunkovú hmotu. Dodáva pružnosť a pevnosť potrebnú pre konštrukciu všetkých ľudských orgánov.

Pri reumatoidnej artritíde je tkanivo, a najmä kolagén typu II, napádané vlastnými protilátkami, čo vedie ku chronickému zápalu, deštrukcii kĺbovej chrupavky a strate normálnej funkcie kĺbov. Pri atróze dochádza k deštrukcii kĺbovej chrupavky opotrebovaním.

Vitamín C je zas dôležitý pre tvorbu kolagénu a spojivového tkaniva. Ak v tele nie je dostatočné množstvo vitamínu C, trpí tým súdržnosť a pohyblivosť podporných tkanív.



Ťažením opotrebovanej kĺbovej chrupavky pri artróze stojí najťažšia forma z artritíd, reumatoidná artritída (RA). Podstatou tohto ochorenia je zápalový proces v kĺboch, príčina zápalu však nie je známa. Reumatoidná artritída patrí do skupiny autoimunitných ochorení, pri ktorých telo z neznámych dôvodov produkuje také látky, čo poškodzujú vlastné štruktúry a tkanivá.

Na rozdiel od artrózy choroba najčastejšie vzniká v strednom veku života, čím mladšieho človeka postihne, tým rýchlejší má priebeh. Dvoj- až trojnásobne častejšie postihuje ženy ako mužov. Pre reumatoidnú artritídu býva typická tzv. symetrickosť prejavov. Ak je postihnutý kĺb na jednej končatine,

### Reumatoidná artritída v číslach:

- postihuje 1% svetovej populácie,
- ženy sú postihnuté 2 -3 x častejšie ako muži,
- choroba môže prepuknúť v akomkoľvek veku,
- u polovice pacientov vyvoláva do 10 rokov trvalú invaliditu,
- skracuje život pacientov o 7 -10 rokov.

býva postihnutý kĺb tej istej kĺbovej skupiny na končatine druhej. Najčastejšie sa zapália drobné kĺby na prstoch,

zápästiach, poškodený však môže byť ktorýkoľvek z nich. Má aj mimokĺbové prejavy.

Táto nevyliciteľná choroba má aktívne obdobia, keď vzplanie a napreduje, menej aktívne sa nazývajú remisie. Výber vhodných liekov závisí od typu choroby, množstva zapálených kĺbov, prítomnosti iných prejavov ochorenia či prognostických faktorov – čím dlhšie trvá zápal kĺbu, tým je väčšie riziko jeho poškodenia s následným obmedzením až stratou funkcie. Vysoko individuálna je aj pohybová a rehabilitačná liečba. Cieľom liečby je dostať pacienta do remisie, štádia čo najväčšieho ústupu príznakov – a udržať ho v ňom čo najdlhšie.

## SÚŤAŽ o kúpeľné pobyty!

Vyhrajte komplexný liečebný pobyt pre 2 osoby v kúpeľoch Bojnice!



Kúpte si v období od 15.9. do 30.11.2011 prípravok ArthroStop® Rapid + 180 tabliet (alebo 2x 90 tabliet), pošlite čiarový kód (alebo dva čiarové kódy z 90 tbl. balení) a 2 výhercovia získajú týždňový liečebný pobyt pre 2 osoby v exkluzívnom liečebnom dome Lysec s plnou penziou a procedúrami.



**Bonus pre vás navyše:**  
Čiarové kódy zaslané do súťaže sa vám započítajú aj do vernostného programu.

Ďalších 10 výhercov získa produktový balíček ArthroStop®.

Čiarové kódy, úplnú adresu a telefónne číslo posielajte najneskôr do 30.11.2011 na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.Box A-70, 010 09 Žilina. Na obálku uveďte heslo: Súťaž s ArthroStopom.

# Kvasnice naštartujú vašu imunitu

Čo spája výživové doplnky Beta-glukán a ImunActiv®? Oba obsahujú prírodnú látku s imunomodulačným účinkom, izolovanú z kvasníc, ktorá sa nazýva beta-glukán. Ten je jedným z najznámejších prírodných podporovateľov imunity.

**B**eta-glukán je látka čisto prírodného pôvodu – polysacharid. Polysacharidy, jednoducho povedané zložené sacharidy, sú hlavným zdrojom energie. Medzi polysacharidy patrí napríklad ryža, zelenina, cereálie a podobne. Ale neodbiehajme. Hlavný efekt beta-glukánu spočíva vo zvýšení imunity prostredníctvom podpory produkcie makrofágov. Makrofág je bunka imunitného systému, ktorá má schopnosť pohltnúť škodliviny vrátane vírusov, baktérií, mutovaných putujúcich nádorových a takisto odumretých buniek.

Zdrojom beta-glukánu sú predovšetkým kvasinky, huby, jačmeň a ovos. Beta-glukán, ktorý sa získava z obilia, sa ukázal ako neúčinný pri aktivácii spomínaných makrofágov, ale dokáže napríklad znižovať hladinu cholesterolu. Podľa niektorých zdrojov majú len glukány získané z kvasníc alebo z húb aj stimulujúci účinok na imunitný systém. Organizmus ich môže v rámci výživových doplnkov prijať vo forme tabliet, kvapiek, rôznych alkoholových či olejových extraktov.



V prípade výživových doplnkov Beta-glukán a ImunActiv® sa beta-glukán (1,3/1,6 D) izoluje z kvasníc. Jeho zdrojom sú steny buniek kvasníc z rodu *Saccharomyces cerevisiae*. Denná dávka Beta-glukánu v podobe

dvoch tabliet obsahuje 200 mg účinnej látky, štyri tablety ako horná odporúčaná hranica dennej dávky obsahujú 400 mg beta-glukánu.

ImunActiv® je oproti jednoducho Beta-glukánu produkt, ktorý sa kvalitatívne nachádza o stupeň vyššie. Obsahuje totiž vysoko čistený beta-glukán (1,3/1,6 D). V jednej americkej štúdii sa preukázalo, že práve beta-glukán (1,3/1,6 D) získaný z pekárskeho kvasníc sa viaže na špecifické receptory, ktoré sa nachádzajú na povrchu buniek vrodeneho (imunita totiž môže byť vrodenej a získanej) imunitného systému. Následkom toho sa spomínané bunky správajú efektívnejšie pri zabíjaní cudzorodých narušiteľov.

Účinok beta-glukánu teda závisí od jeho priameho kontaktu s už spomínanými imunitnými bunkami – makrofágmi. Tieto bunky majú na svojom povrchu viacero zakončení, na ktoré sa napojí molekula beta-glukánu a vytvorí akýsi systém „záмка – kľúč“. Tak ako každý kľúč nepasuje do každej zámkovej, aj na zakončenie makrofágu sa musí navietať konkrétna čistá molekula, ktorá sa s ním spojí a spustí tak signály, ktorých výsledkom je aktívna imunitná odpoveď organizmu. Preto je také dôležité zdôrazniť prítomnosť čisteného beta-glukánu (1,3/1,6 D) s vylúčením balastných látok v ImunActive®, ktorého denná dávka v dvoch tabletkách obsahuje 400 mg tejto látky.

V produkte ImunActiv® sa okrem toho nachádza ešte ďalšia trojica látok: bio-



flavonoidy, vitamín C a zinok. Bioflavonoidy pomáhajú zlepšovať vstrebávanie „céčka“. Niet pochyb o tom, že aj vitamín C podporuje obranyschopnosť organizmu a v čase rôznych vírusov a prechladnutí má najmä preventívny význam. Zinok je po železe druhým najviac zastúpeným stopovým prvkom v ľudskom tele a pre svoje funkcie patrí medzi najvýznamnejšie. Na rozdiel od železa však trpí nedostatkom zinku omnoho viac ľudí. Príznakmi nedostatku zinku sú zníženie imunity a náchylnosť na infekcie.

Beta-glukány sa prirodzene v našom tele nevyskytujú, ide o netoxické a nenávykové látky bez vedľajších účinkov, ktorých nadbytok sa z organizmu vylúči. Oplatí sa mať ich poruke v čase, keď vírusy a baktérie útočia zo všetkých strán. Nemali by na ne zabúdať ani ľudia, ktorí sú vystavení chronickému stresu. Fyzický a emocionálny stres či intenzívna pracovná, ale aj telesná záťaž totiž vedú k zníženiu funkcie imunitného systému, imunosupresii. Aj preto sú stresovaní ľudia častejšie chorí. Športovci v minulosti jedávali drożdžie. Vedeli, že kvasnice naštartujú ich imunitu a ich výkon. A platí to stále. Len sa v tomto smere vyrábajú stále sofistikovanejšie produkty.



# Lepší sex může mať každý

Je to smutné, ale 65 % slovenských mužov a 59 % žien nie je úplne spokojných so svojím sexuálnym životom. A to sú údaje z prieskumu, na ktorom sa zúčastnilo 12-tisíc respondentov!



**P**rakticky polovica mužov z tejto obrovskej vzorky slovenského národa vo veku od 18 do 45 rokov nie je úplne spokojných s kvalitou svojej erekcie. A vyše 40 % žien nie je úplne spokojných s kvalitou erekcie svojich partnerov. A to ide vlastne o mladých ľudí, ktorí ani zďaleka neprekročili pomyselný prah päťdesiatky! Pritom súčasný päťdesiatnik sa nachádza na vrchole celoživotnej výkonnosti a pravdu povediac, chce byť ešte dlho najväčším kohútom na smetisku – a nie sa trápiť s ochabnutým pohlavným údom.

Áno, s poruchami potencie a zníženým libidom sa dnes lekári v ambulanciách stretávajú nielen u päťdesiatnikov, ale

aj u podstatne mladších mužov. Problematika sexuálneho života je navyše omnoho širšia ako len samotná erektilná dysfunkcia. Ide o citlivú súhrnu cievnych, svalových, nervových, hormonálnych a psychických vplyvov. Ak čosi zlyháva čo len v jedinej zložke, naruší sa celý systém.

Rastie počet pacientov trpiacich na cukrovku, počet ľudí s vysokým cholesterolom, krvným tlakom. To všetko sú ochorenia, ktoré majú vplyv na cievy, spôsobujú poruchy erekcie a znižujú tak schopnosť muža dosiahnuť kvalitný sex. K tomu všetkému pristupuje ešte aj psychický faktor. Človek je neustále nútený podávať kvalitné výkony v práci, alebo sa bojí, že o prácu príde, ak sa tak už nestalo. To všetko robí muža zraniteľným. 74 % žien a 73 % mužov pritom úplne alebo čiastočne súhlasia s tvrdením, že dobré manželstvo alebo dlhodobý vzťah nemôže existovať bez dobrého sexu.

Vyššie 80 % mužov nikdy nevyskúšalo prípravky na zlepšenie erekcie. Chyba! Možno by zistili, že ešte stále môžu podávať dobrý výkon! Na úvod možno začať výživovým doplnkom, ktorý sa dá kúpiť aj bez návštevy lekárne hoci cez zákaznícku infolinku Klubu zdravia (0800 191 191), alebo prostredníctvom webstránky [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Volá sa LIDERIN® a obsahuje unikátnu kombináciu L-arginínu a extraktu z kôry francúzskej pobrežnej borovice (Pycnogenol®). L-arginín pomáha vyvolať a zlepšiť erekciu, pretože vedie k tvorbe oxidu dusnatého, ktorý umožňuje rozťahnutie ciev v penise. Extrakt z kôry francúzskej pobrežnej borovice (Pycnogenol®) pomáha zlepšiť mikrocirkuláciu krvi. A stoporenie je vyslovene cievna záležitosť, problém tlaku a objemu krvi.

## Erektilná dysfunkcia (ED)

je porucha, ktorá sa riešiť dá a riešiť ju treba, pretože má významný vplyv na mužovo sebavedomie. Len 56 % mužov navštívilo v živote urológa. Pritom väčšina sexuológov má atestáciu práve z urológie. Žiaden iný odbor ako sexuológia neznamená v poslednom čase toľko nových poznatkov a možností efektívnej a účinnej diagnostiky a liečby. Vyšetrenie u urológa-sexuológa nie je bolestivé ani zahanbujúce. Dnes sa neskončí potľapkaním po pleci ako kedysi. Lepší sex môže mať každý!

## LIDERIN® môže pomôcť, ak...

- ♂ túžite zlepšiť váš sexuálny život,
- ♂ očakávate rýchly účinok v rámci podpory erekcie,
- ♂ potrebujete predĺžiť trvanie erekcie počas pohlavného styku.



Extra silný výživový doplnok

ÚČINNOST  
5 GARANCIU  
US patentu:  
Č. 6,565,851  
DOKÁZANÁ



## Probiotiká a atopická dermatitída

Atopická dermatitída (AD), známa tiež ako ekzém, je jedným z prvých príznakov alergie v priebehu prvých dní života. Ide o zápalové kožné ochorenie, ktoré sa vyskytuje v ranom detstve a môže pretrvávajúť do dospelosti. Z tohto dôvodu sú potešujúce výsledky štúdie, ktorej sa zúčastnili deti od jedného do troch rokov. Jedna skupina dostávala probiotiká dvakrát denne, celkom 10 miliard CFU/g, v kombinácii *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 + *Bifidobacterium lactis* UABLA-12 a fruktooligosacharidy. Druhá skupina dostávala placebo. Po štyroch týždňoch obidve skupiny

dosiahli pokles v tzv. indexe SCORAD (bodovanie atopickej dermatitídy). Pokles v skupine dostávajúcej probiotiká bol takmer o 34 percent po ôsmich týždňoch, zatiaľ čo skupina placebo dosiahla zníženie iba o 19 percent. Z výsledkov štúdie vyplýva, že užívanie probiotík dva mesiace malo významný prínos pre deti s atopickou dermatitídou.

www.nutraingredients.com



## Indiánska šiška

*Echinacea purpurea* patrí ako druh medzi sedmokrásy a je to liečivá bylina, ktorú často využívali indiáni už pred 200 rokmi. Veľmi rýchlo totiž zistili, že im rastlina so svetlofialovým kvetom šiškovitého tvaru, vďaka ktorému dostala svoj názov, pomáha pri rôznych zdravotných problémoch. Neskôr sa potvrdilo, že „indiánska šiška“ dokáže aktivovať produkciu buniek, ktoré sú v tele zodpovedné za imunitnú odpoveď. Preto je vhodné používať echinaceu preventívne, účinná je však už pri prebiehajúcej nákeze. Navyše je jednou z mála bylín, ktoré môžu pomáhať pri ochoreniach vírusového pôvodu. Ďalej pôsobí proti plesniam a najrozličnejším zápalom alebo alergiám a posilňuje náš imunitný systém.

## Ovociu pristane mráz

Lyofilizácia je proces, pri ktorom sa ovocie suší vo veľkom mraze a pri veľmi nízkom tlaku. Vďaka tomu sa voda z ovocia vyparuje a nemrzne, takže sa nepoškodzuje pôvodná štruktúra ovocia a uchováva sa väčšina vitamínov. Navyše si ovocie ponecháva svoju prírodnú farbu, je 100% prírodné a bez pridaného cukru. Takto vydrží až 18 mesiacov.

www.mixit.cz



## 3 otázky pre...

### Markétu

### Konvičkovú,

### speváčku SuperStar:

#### ☀ Čo vám dala a čo vám vzala účasť v súťaži SuperStar?

Finále ČS SuperStar bolo naozaj zlomom v mojej kariére. Síce som nevyhrala, ale získala som zaujímavú ponuku na spoluprácu s Petarda Production, a.s., nahrala som prvé CD, začala koncertovať, ľudia ma spoznávali na ulici a ja som si začala plniť svoj sen. Je pravda, že nemám takmer žiadny voľný čas, musím sa udržiavať v dobrej kondícii, chodiť na hodiny spevu a angličtiny, školu doháňam po nociach, ale nesťažujem sa. Pár najbližších kamarátov mi zostalo, mám okolo seba výborný tím a hlavne chcem byť speváčkou!

#### ☀ Pochádzate z Trínca rovnako ako Walmark. Máte nejaké skúsenosti s jeho výrobkami?

Walmark poznám, a to veľmi dobre, pretože moja mamka v tejto firme pracuje prakticky od jeho vzniku. U nás doma nikdy nechýbali Martankovia a ja som sa na nich vždy veľmi tešila, hlavne na tie darčeky, ktoré boli v škatulkách s tabletkami. Od chvíle, keď sa naštartovala moja spevácka kariéra, začala som užívať Viaderm, aby sa mi zlepšila kvalita nechťov a vlasov, a musím povedať, že mamka, ktorá mi ho odporučila, mala pravdu – funguje!

#### ☀ Aké sú vaše najbližšie plány, na čo sa môžu poslucháči tešiť?

Po prázdninách mi vychádza už druhé CD. Bude sa volať provokatívne Kafe, bar a nikotín... a celé vzniklo v americkom Nashville pod drobnohľadom producenta Steva Walshe, ktorý mi zložil väčšinu pesničiek na albume. Možno ste už postrehli trochu hororový videoklip s bábkami na pieseň Cizí svety... 19. septembra v pražskom Hard Rock Cafe pokrstí CD na mojom koncerte Igor Timko z No Name. V novembri s nimi idem na turné, na ktoré sa veľmi teším a všetkých vás pozývam – 7.11. do Brna, 8.11. do Ostravy, 22.11. do Bratislavy a 24.11. do Košíc.

www.marketakonvickova.com



Starnutie kože je prirodzený proces v rámci starnutia celého organizmu. Keďže koža je akýmsi rozhraním medzi naším vonkajším a vnútorným prostredím a máme ju stále na očiach, pribúdajúce vrásky, ochabovanie, rozširovanie cievok, pórov a množiace sa pigmentové škvrny si o to väčšmi uvedomujeme. Koža ako ochranný štít organizmu trpí vonkajšími vplyvmi, ktoré proces starnutia urýchľujú. Samozrejme, rýchlosť závisí od genetiky, životného štýlu a starostlivosti o pleť.

**S**tarnutím sa z podkožných vrstiev vytráca tuková vrstva a z pokožky kyselina hyaluronová, ktorá v nej viaže vodu a zabezpečuje hydrataciu. Vysychaním pokožka okrem vody stráca aj elasticitu, čím je omnoho náchylnejšia na tvorbu vrások.

O kožu by sme sa mali starať od mladosti. Treba sa vyhýbať neprimeranému opaľovaniu, chrániť kožu vysokými ochrannými faktormi a vhodným oblečením. Premasťovať ju krémami s čo najnižším množstvom kozervačných látok a bez parfumov. Vyhýbať sa stresu, fajčeniu, alkoholu, zdravo sa stravovať, dodržiavať pitný režim, dopriať si pravidelné kozmetické ošetrovanie a masáže.

#### Nutrikozmetika v našich službách

Medzi neinvazívne a efektívne metódy starostlivosti o pokožku patrí v súčasnosti aj kvalitná nutrikozmetika, čo znamená kozmetiku v tobolkách, ktorá cielene kožu alebo vlasy či nechty vyživuje zvnútra. S jej pomocou možno spomaliť úbytok stavebných zložiek kožného tkaniva dodaním potrebných aktívnych komponentov.

#### Najlepšie „omladzovače“

Medzi známe, vysoko účinné látky patrí v tomto smere okrem kyseliny hyaluronovej aj **koenzým Q10** (súčasť mnohých pleťových sér a krémov). Jeho obsah výrazne klesá v koži i v ostatných orgánoch po 35. roku života. Jestvujú mnohé štúdie potvrdzujúce jeho benefity v rámci dopĺňania hladiny prostredníctvom výživových doplnkov, avšak málo je vedeckých dôkazov o jeho význame pri aplikácii zvonka. Chronicky známy je aj **vitamín E** – v tukoch rozpustný antioxidant, resp. lapač voľných radikálov. Chráni kožu nielen pred poškodením, ako je predčasné starnutie, ale aj vznikom nádorov. Protizápalovými účinkami urýchľuje hojenie rán.

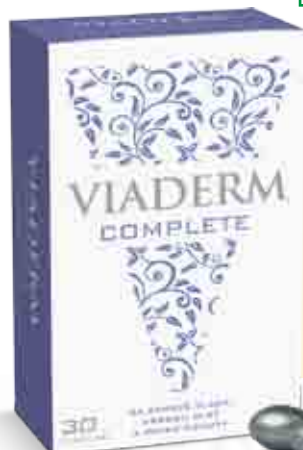
#### Pupalkový olej proti kožným problémom

Pri starostlivosti o pleť určite nemožno zabudnúť na olej z pupalky dvojročnej. Pupalkový olej, ktorý sa lisuje zo semien pupalky dvojročnej, je vhodný predovšetkým pri kožných problémoch, zmierňuje podráždenie, tlmi svrbenie, pre obsah nenasýtených mastných kyselín sa používa aj pri dermatitídach, ekzémoch či psoriáze. Semeno pupalky je veľmi drobné, jeho celkové výnosy sú nízke, preto je pupalkový olej veľmi vzácny a drahý.

Špecialistom v starostlivosti o pleť teda nie je len vaša kozmetička a kozmetika, ale aj vaša nutrikozmetika. Vyberte si Viaderm, prípravok najvyššej kvality, ktorý svojím prvotriednym zložením účinne pôsobí zvnútra.

#### Viete že?

Kvet pupalky sa roztvára na noc a po opelení nočným hmyzom do 24 hodín zvädne. Vy svoju pleť zvädnúť nenechajte!



### VIADERM COMPLETE

**obsahuje:** olej z pupalky dvojročnej, metionín, biotín, kremík, niacín, zinok, meď, vitamín E, A, agátový včelí med

### VIADERM SKIN BEAUTY

**obsahuje:** kyselinu hyaluronovú, olej pupalky dvojročnej, kremík a koenzým Q10



# Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku?

Vraj prečo? Pretože vysoký krvný tlak dokáže bez akýchkoľvek predchádzajúcich príznakov vyvolať srdcový infarkt, mozgovú príhodu a podieľa sa aj na zlyhávaní obličiek či na vážnom poškodení zraku. Ak sa hypertenzia objaví, stáva sa diagnózou na celý ďalší život, preto je najlepším riešením prevencia.

## Prevencia a včasná diagnostika

Ak sa hypertenzia objaví, stáva sa diagnózou na celý ďalší život. A po celý ďalší život je potrebná aj liečba. Preto je najlepším riešením prevencia. Vo väčšine prípadov je potrebné u ľudí s hraničnou alebo miernou hypertenziou začať kombináciou nasledujúcich krokov: obmedziť príjem sodíka, upraviť hmotnosť a zvýšiť telesnú aktivitu. Pravidelné športovanie - plávanie, beh, chôdza, cyklistika - totiž pomáha udržať tlak v norme.

Ďalej je vhodné obmedziť príjem kofeínu, alkoholu, zvýšiť prívod draslíka, vápnika, horčička, vlákniny, znížiť príjem živočišných bielkovín a všetkých tukov, správnym spôsobom riešiť stres a zmeniť svoje správanie. Zistilo sa, že napríklad ľudia, ktorí majú čas na pravidelnú modlitbu, majú menší výskyt hypertenzie.

Práve vo fáze - keď je krvný tlak ešte len hranične zvýšený - zohráva významnú úlohu výživový doplnok vyro-

**H**yptenzia, teda diagnóza vysokého krvného tlaku, môže byť dvojaká - primárna alebo sekundárna. Sekundárna vzniká ako dôsledok iného ochorenia. Krvný tlak môže stúpnuť následkom poškodenia obličiek, hoci to býva aj naopak - pacient má vysoký tlak a práve ten mu negatívne vplyva na obličky. Primárna hypertenzia vzniká z nesprávneho životného štýlu a tvorí 96 % prípadov ochorenia na vysoký krvný tlak.

## Milión Slovákov s vysokým tlakom

Krvný tlak je tlak, ktorý máme v tepnách a krv ním pôsobí na stenu týchto ciev. Závisí od sily, ktorou srdce vháňa do tepien krv, ale aj od ich pružnosti. Pri jeho meraní sa stanovujú dve hodnoty. Systolická znamená tlakové maximum v okamihu úderu srdca (tzv. horný tlak), diastolická tlakové minimum medzi dvoma údermi, čiže vo chvíli, keď srdcový sval ochabne (tzv. spodný tlak).

Podľa odhadov žije na Slovensku približne milión ľudí s vysokým krvným tlakom. Platí, že čím je krvný tlak vyšší a čím dlhšie pôsobí, tým väčšími stúpa aj riziko srdcovo-cievnych chorôb. Keďže o hypertenzii hovoríme od hodnôt 150-160/90 mmHg, cieľom je znížiť krvný tlak pod tieto hodnoty, v prípade diabetikov alebo pacientov s ochorením obličiek sa odporúča čísla krvného tlaku „stlačiť“ na 130/80 mmHg.



## OptiTensin®

- prírodný produkt
- má silné **antioxidačné účinky** - sú takmer dvojnásobné v porovnaní so zeleným čajom a až o **400 % vyššie než vitamín C!**
- jedna tableta obsahuje rovnaké množstvo účinnej látky ako minimálne **5 litrov panenského olivového oleja**
- účinok overený mnohými klinickými štúdiami
- nemá žiadne vedľajšie účinky
- možno užívať aj dlhodobo
- bez lekárskeho predpisu





bený z extraktu listov olivovníka. Každá tableta prípravku s názvom OptiTensin obsahuje minimálne 16 % účinnej látky oleuropein, čo znamená rovnaké množstvo ako je obsiahnuté v 5 litroch panenského olivového oleja. A o olivovom oleji sa dávno vie, že znižuje cholesterol aj krvný tlak. V Miláne podávali olivový olej dokonca pacientom po srdcových operáciách ako súčasť terapeutického pooperačného ošetrovania.

### Horší ako rakovina

Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku? Len menej ako polovica osôb si u nás meria krvný tlak doma vlastným tlakomerom, čo je veľmi málo. Až 22 percent ľudí chce žiť v sladkej nevedomosti o svojom zdravotnom stave a takéto myslenie je potrebné zmeniť. Pravidelné meranie krvného tlaku v domácnosti

podmienkach má preto veľký význam, a to najmä pre pacientov, ktorí už vedia, že s ich krvným tlakom nie je všetko v poriadku. Hodnoty krvného tlaku odmerané u lekára či niekde v lekární nie sú vždy spoľahlivé (syndróm bieleho pláňa a pod.).

Ľudia na Slovensku sa vo všeobecnosti boja predovšetkým rakoviny. Neuvedomujú si totiž, že úmrtnosť na srdcovo-cievne choroby je 2,3-násobne vyššia ako úmrtnosť na všetky onkologické ochorenia dohromady. V tomto smere patrí vysoký krvný tlak spoločne s vysokou hladinou cholesterolu a fajčením do tzv. smrtiacej trojky. Dokonca sa predpokladá, že celkový počet ľudí postihnutých vysokým tlakom krvi narastie v nasledujúcich rokoch o 50 percent – ak neurobíme primerané zmeny v životnom štýle. Vo Fínsku sa to napríklad podarilo: tam sa veľkou kampaňou a zavedenými opatreniami podarilo dosiahnuť pokles úmrtnosti na srdcovo-cievne choroby o 65 percent.

## Zásady správneho merania krvného tlaku

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



Navyše získajte  
**15x** Tensoval  
Duo Control  
v hodnote 80 €

HARTMANN

### Ako získať tlakomer Tensoval Duo Control s produktom OptiTensin®?

V termíne od 1. septembra 2011 do 18. decembra 2011 si kúpte akékoľvek balenie značky OptiTensin®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „TLAKOMER“ na adresu:**

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

Tlakomer získava **8 najvernejších**, ktorí pošlú v súčasť najviac čiarových kódov a **7 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. januára 2012**.

Súťaž OptiTensin® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK! Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekární! Viac informácií nájdete na [www.optitensin.sk](http://www.optitensin.sk).



### SÚŤAŽNÝ KUPÓN

|                                                                                                                           |        |             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------|
| Meno:                                                                                                                     |        | Priezvisko: |          |
| Ulica:                                                                                                                    | Mesto: | PSČ:        | Telefón: |
| e-mail:                                                                                                                   |        | Podpis:     |          |
| Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu                                                                |        |             |          |
| Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:<br><b>Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.</b> |        |             |          |

Súhlas: Podľa zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto objednávke. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú.  
Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.



Krúti sa jej hlava od šťastia a želá si, aby sa nič podstatné v jej živote nezmenilo. Najpopulárnejšia slovenská politická redaktorka a moderátorka Zlatica Puškárová.

# Poznám svoj životný kód



• **Vo svojom mladom veku máte za sebou neskutočne úspešnú profesionálnu kariéru a šťastné rodinné zázemie. Nekrúti sa vám z toho občas hlava?**

Krúti sa mi hlava od šťastia. Keď sa ma pýtajú čo by som si želala, tak odpovedám, že len to, aby sa nič podstatné v mojom živote nezmenilo. Nikdy som neprepadla úspechu, pretože ten je veľmi vrtkavý. Žijem si svoj život, v ktorom potrebujem najmä svojich najbližších. Mala som aj kus šťastia, pretože som veľmi skoro zistila čo je môj životný kód. Už dlhé roky je to novinárčina, ktorá ma stále neuveriteľne baví.

• **Čo pre vás znamená popularita? Viac vám dáva alebo berie?**

Som vďačná, keď verejnosť ocení moju prácu. Teší ma, keď ma ľudia zastavia, usmiejú sa, povedia kompliment. Popularita občas čosi aj berie, ale je som chorobný optimista. Keď je veľmi zle, idem spať a ráno je naozaj vždy všetko menej komplikované. Navyše nie som typ, ktorý neustále rieši problémy, radšej naplno žijem.

• **Na televíznej obrazovke pôsobíte absolútne suverénne, s prehľadom držíte v ruke moderátorskú taktovku. Čo všetko vyžaduje takáto profesionalita pri politických diskusiách?**

Mať svoj sen. Ja som mala svoj sen ako dieťa a dnes si ho naplňam. Niektoré veci sa jednoducho nedajú naučiť. S reláciou Na telo budem otvárať už neuveriteľnú 13. sezónu. Nechce sa mi ani veriť, ako ide čas.

• **Do akej miery je pre túto prácu potrebná sila osobnosti?**

Neviem presne, aký by mal vlastne byť ideálny politický novinár. Určite musí byť rešpektovaný, pretože konfrontuje veľmi silné osobnosti. Musí byť kompetentný, aby sa nestrápnil nevedomosťou. A ja som sa naučila, že sa netreba brať až tak úplne vážne. Dlhو mi trvalo, kým som sa trochu naučila odpúšťať aj sama sebe, pretože som perfekcionalista, ktorého vlastné chyby hnevajú.

• **Ako prebieha príprava na moderovanie politických relácií?**

Musím sledovať aktuálne politické dianie. Samozrejme, aj kuloáre, pretože inak by to bola pekná nuda. Roky spolupracujem s novinárom a kamerátom Mariánom Leškom, s ktorým udalosti konzultujeme. Inak som aj dramaturg, takže hostí i témy si vyberám sama.

• **Ste vždy skvele upravená, máte bezchybný image. Kto sa o vás stará?**

Ďakujem, to ženu vždy poteší. Nerobím však takmer nič špeciálne. Od istého času sa do relácie Na telo aj do Nočných televíznych novín líčim sama. Už mám svoj grif a celkom ma to aj baví. Ak si nájdem trochu času, idem si vybrať oblečenie alebo konzultujem s Jankou Pištejovou, ktorá mi robí krásne saká.

• **Mnoho vašich kolegov vstúpilo do politiky, uvažovali ste aj vy nad takýmto krokom?**

Dostala som viaceré ponuky, ale necítila som potrebu ich prijať. Milujem informovať ľudí o tom, čo sa deje, aké rozhodnutia politici schvaľujú. Navyše nemám žiadneho stranického šéfa, čo mi veľmi vyhovuje, pretože priznám sa, že hoci koho neakceptujem.

• **Ako ste prežívali nomináciu vašej relácie na medzinárodne prestížnu cenu Emmy Award?**

Veľmi silne. Dodnes je to to najcennejšie čo som za svoju prácu dostala a stále tomu nemôžem uveriť. Bolo úžasné letieť do New Yorku a prežiť také ocenenie našej práce. S Danielom Krajcerom sme si to veľmi užili.



• **Kam sa až dá vo vašej profesii vyrašťať?**

Oveľa viac ma už zaujíma, aby som dobre vychovala môjho synčeka. Nič nechcem nasilu, teraz už skôr ťažím zo svojich skúseností.

• **Aká iná profesia by vás bavila?**

Veľmi by ma bavila archeológia a keďže je to nereálne, tak aspoň rada chodím na hríby. Tiež je to mojím spôsobom objavovanie.

• **Váš synček Leonard má už prvý ročik za sebou. Ako si užívate materstvo?**

Materstvo mi dalo krásny rozmer. Je to pre mňa to najcennejšie, čo mám a stále sa musím štipať, aby som uverila, že mi doma behá malé rozkošné chlapčie. Nemám ani opatrovateľku, takže si synčeka naozaj veľmi silno vychutnávam.

• **Vaše životné tempo je určite veľmi náročné. Ako sa udržiavate v takej výbornej fyzickej a duševnej kondícii?**

Snažím sa zdravo stravovať. Mám našťastie dobrú genetiku, takže nič špeciálne robiť nemusím. Uvidím dokedy mi to vydrží, pretože rôčky aj mne utekajú.

• **Čo je pre vás najväčším relaxom?**

Môj syn Leonard, chvíle s Patrikom, s rodičmi aj s priateľmi. Relaxujem aj v práci, pretože ma práca nestresuje, ale teší.

• **Máte rada jeseň? Ako sa chystáte tráviť toto ročné obdobie?**

Milujem jeseň. Najviac. Má takú svoju vôňu na ktorú sa s Patrikom vždy veľmi tešíme.

Vyštudovala talianske bilingválne gymnázium a politológiu a žurnalistiku na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského. Ako novinárka začínala vo Večerníku, denníku SME a v agentúre SITA. Pracovala v STV, od roku 1998 pracuje v televízii Markíza. Je redaktorkou Nočných televíznych novín a moderátorkou politickej relácie Na telo. V roku 2005 bola spolu s Danielom Krajcerom nominovaná na cenu Emmy Award v kategórii Najlepšia spravodajská relácia sveta za program zo summitu Bush – Putin. V roku 2006 získala cenu Kríšťalové krídlo za publicistiku a literatúru. Tiež bola štyrikrát ocenená cenou OTO – osobnosť TV publicistiky.

## Ako sa volá ten Nemec, čo mi všetko schováva?!

# Alzheimer!

**R**ovnako ako zvyšok nášho tela aj náš mozog podlieha s vekom určitým zmenám. Väčšina z nás si začne všimnúť určité spomalenie myslenia a občasné problémy so zapamätaním si nových informácií. Avšak strata pamäti, zmätenosť a ďalšie významné zmeny v spôsobe, akým naša myseľ pracuje, sú znamením toho, že mozgové bunky nie sú v poriadku.

Medzi najčastejšie skoré príznaky Alzheimerovej choroby patria ťažkosti so zapamätaním si novo naučených informácií, pretože zmeny väčšinou začínajú v tej časti mozgu, ktorá ovplyvňuje učenie. Ako sa choroba stupňuje, v mozgu nastávajú čoraz závažnejšie zmeny, ktoré sa prejavujú dezorientáciou, poruchou nálady, zmenami v správaní, u postihnutého sa prehlbuje zmätok v udalostiach, čase a mieste, neodôvodnene podozrieva rodinu, pri-

Alzheimerova choroba je typ demencie, ktorý spôsobuje problémy s pamäťou, myslením a správaním. Príznaky sa zvyčajne vyvíjajú pomaly a zhoršia sa až v priebehu času,

stávajú sa však dosť vážnou hrozbou, najmä ak sa dostávajú do rozporu s každodennými povinnosťami.

### Fakty o Alzheimerovej chorobe:

- predstavuje 50 až 80 percent jej prípadov. Je to všeobecný termín pre stratu pamäti a ďalších intelektuálnych schopností, ktorá je natoľko závažná, že zasahuje až do každodenného života.
- najväčším známym rizikovým faktorom je zvyšujúci sa vek. Väčšina ľudí s touto chorobou má 65 rokov a viac. Nie je to však len choroba staroby. Až 5 percent ľudí s touto chorobou má 40 až 50 rokov.
- začína len miernou stratou pamäti, ale v poslednej fáze choroby strácajú jedinci schopnosť viesť konverzáciu a reagovať na vlastné životné prostredie. Tejto chorobe patrí šieste miesto v rebríčku najčastejších úmrtí v Spojených štátoch.
- nedá sa v súčasnej dobe vyliečiť, ale výskumy v tejto oblasti stále pokračujú. Aj keď súčasná liečba nemôže chorobu zastaviť, môže dočasne spomaliť zhoršovanie príznakov demencie a zlepšiť kvalitu života nielen tých, ktorí ňou trpia, ale aj ich opatrovateľov.

### Príznaky Alzheimerovej choroby

Medzi najčastejšie skoré príznaky Alzheimerovej choroby patria problémy so zapamätaním si novo naučených informácií.

ateľov i profesionálnych opatrovateľov, nastávajú problémy s rozprávaním, prehľtaním a chôdzou.

Ľudia so zhoršujúcou sa pamäťou a ďalšími príznakmi Alzheimerovej choroby môžu ťažko rozpoznať, že majú problém. Príznaky demencie sú zreteľnejšie skôr členom rodiny alebo priateľom. Každý, kto zažíva podobné príznaky demencie, by mal navštíviť lekára čo najskôr. Včasná diagnóza a zásah môžu zlepšiť kvalitu života.

**Teraz v akcii**  
2+1 ZADARMO

### DMAE proti Alzheimerovi:

- V USA sa používa DMAE na liečbu príznakov demencie a Alzheimerovej choroby.
- DMAE prospieva mozgu a jeho funkciám. Má schopnosť zlepšiť pamäť a fungovanie mozgu a tiež zlepšuje náladu.
- Existujú aj prípady, keď bol zaznamenaný zvýšený športový výkon osôb užívajúcich DMAE.

**Spektrum 50 + obsahuje  
20 mg DMAE v 1 tablete.**

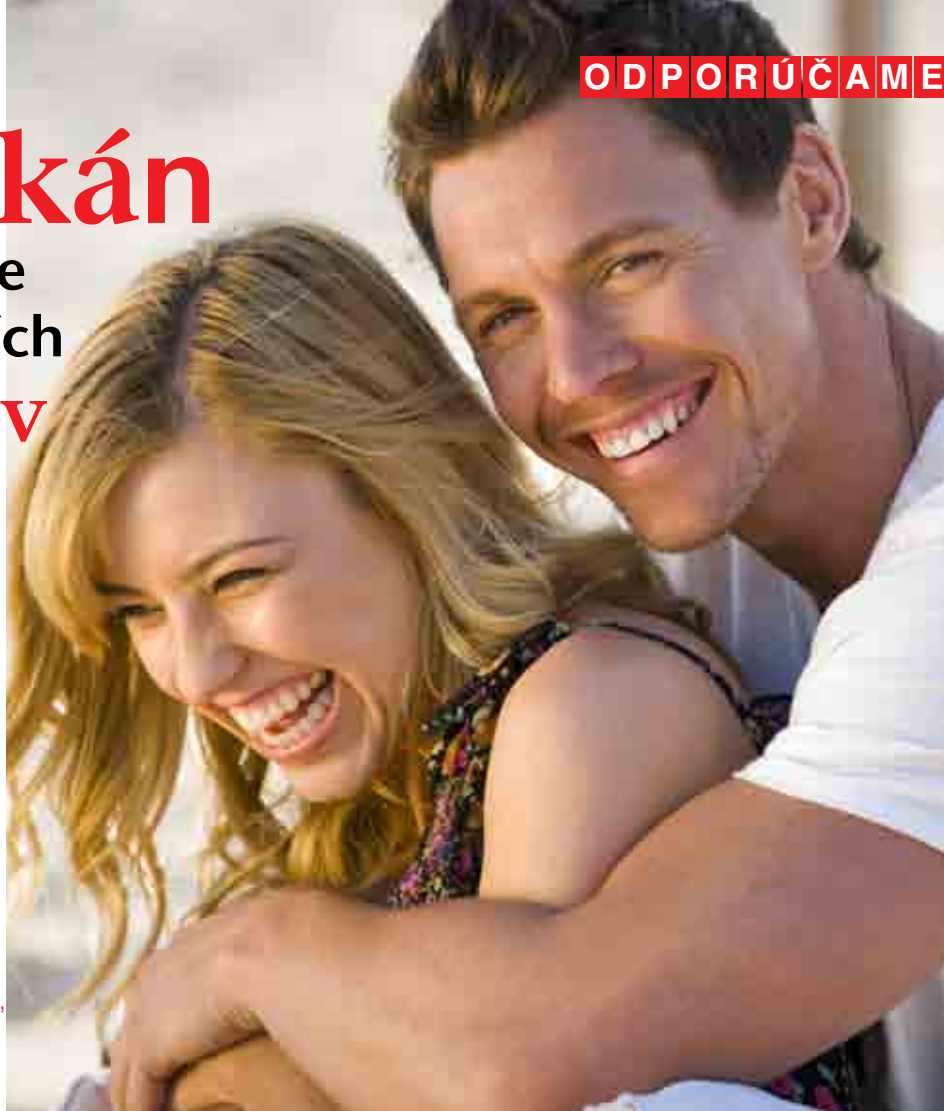




# Betaglукán

je pravdepodobne  
jeden z najsilnejších  
posilňovačov  
imunity,  
aký veda pozná.

Betaglукán je prírodná látka, ktorá sa nachádza v pekárskych kvasniciach, ovse, jačmeni a v niektorých hubách, ako je napríklad veľmi známa hľiva ustricová. Betaglукán nielenže naštartuje imunitný systém, ale znižuje aj hladinu cholesterolu a triglyceridov. Okrem toho bojuje proti infekciám, zlepšuje črevnú mikróflóru, pomáha pri syndróme dráždivého hrubého čreva, diabetických ochoreniach, vredoch, problémoch s trávením i pri rakovine.



## Zdravotné benefity

V minulosti bolo zadokumentovaných veľa štúdií o betaglукáne a jeho prínosoch pre zdravie. Betaglукán je pravdepodobne jeden z najsilnejších posilňovačov imunity, aký veda pozná.

## Rakovina

Za ostatných 20 rokov boli a sú v Japonsku výťažky obsahujúce rôzne typy betaglукánu úspešne používané ako podporná liečba u pacientov s onkologickým ochorením. Betaglукán má protirakovinové účinky. Štúdia na Mayo Clinic, Tokyo University a Wuhan University odhalila protirakovinové aktivity betaglукánu na pokusných myšiach. Taktiež štúdiu, ktorej sa zúčastnili pacienti trpiaci rakovinou žalúdka, sa zistilo, že užívanie betaglукánu z húb shiitake im predĺžilo život.

## Cholesterol

Betaglукán je bezpečný, efektívny, výkonný, osvedčený a lacný spôsob, ako znížiť hladinu cholesterolu, ale väčšina ľudí o tom nikdy nepočula. Betaglукán znižuje hladinu cholesterolu, a to najmä ten, ktorý sa získava z ovsených otrúb a z jačmeňa.

Na univerzite v Syrakúze v New Yorku realizovali štúdiu, ktorej sa zúčastnilo sedemdesiatjeden mužov a žien s vysokou hladinou cholesterolu. Dostali betaglукán a hladina zlého cholesterolu im klesla až o 17 %, zatiaľ čo hladina dobrého cholesterolu sa im zvýšila. Najlepšie výsledky dosiahli tí, ktorí popri nízkoenergetickej diéte užívali betaglукán.

## Účinky betaglукánu

Každý z nás je iný, a tak isto aj náš imunitný systém. Účinnosť betaglукánu nie je závislá od vyšších dávok betaglукánu v miligramoch, ale skôr od odpovede vlastného imunitného systému.

Účinnosť betaglu závisí hlavne od zdroja, z ktorého sa získava. Nezanedbateľným faktorom je spôsob spracovania tejto látky a výrobný proces.

Ak má byť betaglукán účinný, mal by obsahovať molekúlnu väzbu 1,3-D / 1,6 molekúlnu väzbu. Betaglукán sa odporúča užívať na prázdny žalúdok.

**Teraz v akcii**  
**2+1 ZADARMO**

**Ako si vybrať z prípravkov  
obsahujúcich betaglукán?**

Teraz sme sa dozvedeli, že beta glukán je veľmi zdraviu prospešný. Ale ako si vybrať ten správny výživový doplnok z mnohých značiek na trhu? Radi vám pomôžeme. Výživové doplnky Walmark s obsahom betaglукánu obsahujú práve vysoko účinný a certifikovaný betaglукán práve s molekúlnou väzbou 1,3-D / 1,6 vo viacerých svojich produktoch. Jedným z nich je Spektrum Imunactiv – multivitamín a multiminerál na posilnenie imunity, ktorý obsahuje až 50 mg betaglукánu v 1 tablete.



# HUSKY®

špecialista na outdoor



STANY | SPACIE VAKY | BATOHY | TEXTIL

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





# Dlhodobý stres spôsobuje nespavosť?

Stres sa môže prejavíť mnohými spôsobmi, pričom napr. psychický stres môže vyústiť do choroby. Bohužiaľ, pri tomto druhu stresu trvá nejaký čas, kým sa skutočne vyrovnáte s príčinami stresovej situácie. Samozrejme, to neznamená, že nemôžete urobiť nič, aby ste si uľahčili vlastný život.



**M**usíte sa naučiť vyrovnáť s tým, že niektoré udalosti sa stanú bez ohľadu na to, či sa vám to páči, alebo nie. V skutočnosti sa treba naučiť prijímať udalosti, na ktoré nemáte vplyv, tak ako prídu. Snažiť sa zmeniť niečo, čo nemôžete, alebo čo sa zmeniť nechce, je nesmierne stresujúce. Lebo následne sa budete zaoberať vlastným sklamaním a frustráciou, pretože vaša snaha nebola efektívna. Len čo si pripustíte, že niektoré veci nemožno zmeniť, a prestanete sami „tlačiť na pílu“, budete prekvapení, ako rýchlo príznaky vášho psychického stresu vymiznú.

## Kvalitný a dobrý spánok je nenahradiateľný

Spať celú noc je veľmi liečivé a dôležité pre regeneráciu organizmu, zvládanie každodenných povinností aj prípadného stresu. Dlhodobý tlak stresu spôsobuje nespavosť. Ak si neviete poradiť, skúste nájsť pomoc v prírode. Liečivé rastliny ako valeriána lekárska či chmeľ obyčajný sú osvedčenými prostriedkami na navodenie dobrého spánku. Pokojný, neprerušovaný, zdravý spánok vám pomôže lepšie sa vyrovnáť s rôznymi okolnosťami, pretože aj spánkom získavate životnú stabilitu.

## Existuje niekoľko spôsobov, ako rýchlo zvládnuť pocity náhleho stresu

- 1. Začnite zhlboka dýchať** a po niekoľkých minútach sa budete cítiť viac a viac uvoľnení. Sústreďte sa na vdýchnutie dobrej energie a výdych zlej, negatívnej energie.
- 2. Usmievajte sa.** Je úžasné, ako niečo tak jednoduché ako úsmev môže naozaj zmeniť stav mysle a poskytnúť nový pohľad na problém alebo úlohu. Keď začnete s úsmevom, uvidíte, že bude ťažké zostať v stave naštvania, frustrácie, depresie ...
- 3. Hýbte sa.** Vstaňte, pretiahnite sa, krátko, ale rýchlo sa prejdite, alebo si zacvičte jogu, potrápte trochu svaly, atď. Len zmeníte polohu, napr. keď ste dlho sedeli, postavte sa – je to užitočné aj ľahké.
- 4. Odpočívajte a relaxujte po dobu 5 minút.** Posadte sa do pohodlného kresla a začnite hlbokú relaxáciu všetkých svalov, alebo ak môžete, na niekoľko minút si ľahnite. Zhlboka a pomaly dýčajte, čo je tiež súčasťou tohto spôsobu uvoľnenia.
- 5. Smejte sa.** Myslite na niečo vtipné, alebo na niečo, čo vás naozaj pobaví. Užite si to pár minút. Pre tieto prípady by ste mali mať po ruke knihu vtipov a pár si ich z nej prečítať.
- 6. Zmeňte svoj pohľad na problém.** Začnite o ňom premýšľať ako o príležitosti, prínoše pre vás. Pamätajte si, že sa nemáte trápiť maličkostami. **VŠETKO SÚ LEN MALÍČKOSTI.** Je užitočné na to pamätať a prijať to ako vlastnú životnú filozofiu.



## Zloženie prípravku Benosen®

### L – theanin

Podporuje relaxáciu organizmu a pomáha udržiavať zdravý spánok.

### Valeriána lekárska

(štandardizovaný extrakt)  
Obsahuje účinnú látku kyselinu valerénovú, ktorá pomáha udržiavať zdravý spánok.

### Chmeľ obyčajný

(štandardizovaný extrakt)  
Účinnými látkami chmeľu sú flavonoidy s relaxačnými účinkami.



# Kašlete? Bolí vás hrdlo?

Kašeľ patrí medzi najčastejšie dôvody, pre ktoré pacient navštívi lekára. Nie je to choroba, ale príznak nejakého ochorenia. Jestvuje viacero druhov kašľa, pri samoliečbe doma je však dôležité rozoznávať suchý dráždivý kašeľ a produktívny kašeľ s tvorbou hlienu.

Mnohí ľudia si neuvedomujú, rozdiel medzi kašľami. Pri kašli, ktorý je následkom nejakého ochorenia dýchacích ciest si vždy kúpia jeden druh sirupu alebo kvapiek proti kašľu a málokedy si prečítajú informačný leták.

Tlmenie produktívneho, vlhkého kašľa, pre ktorý je typická hojná tvorba hlienu, však môže výrazne skomplikovať zdravotný stav! Tu treba, naopak, vykašliavanie podporovať. Pri suchom kašli, ktorý zbytočne vyčerpáva organizmus, zvyšuje krvný tlak a je príčinou prebdených nocí, môžeme nutkanie na kašeľ potlačiť. Na každý z týchto dvoch druhov kašľa sú teda iné voľno-predajné lieky.

Suchý, dráždivý kašeľ obyčajne vzniká na začiatku ochorenia, keď sa vírusy usadia v prieduškách a dráždia sliznicu. Obyčajne netrvá dlhšie ako tri dni. Na tlmenie takéhoto kašľa sa používajú antitusiká, lieky, ktoré kašeľ potláčajú ovplyvňovaním centra kašľa v mozgu. Patria medzi ne aj tablety Stopex od Walmarku na liečbu dráždivého, ťažko utišiteľného, suchého kašľa, určené deťom od 6 rokov a dospelým. Na rozdiel od niektorých iných antitusík Stopex nemá analgetický účinok, nevyvoláva zápchu, riziko vzniku závislosti je pri ňom minimálne a nehrozí pri ňom nebezpečenstvo útlmu dýchacieho centra. Nástup účinku je rýchly, do pol hodiny, a pôsobí až 6 hodín.

Suchý kašeľ sa následne premení na vlhký kašeľ s tvorbou hlienu. V tejto fáze bývajú riasinky, tvoriace výstelku našich dýchacích ciest, často zlepené a nie sú schopné dostatočne si plniť svoju funkciu. Vykašliavanie hlienu treba podporiť prípravkami, ktoré sa nazývajú expektoranciá (lieky na zlepšenie vykašliavania) alebo mukolytiká (lieky na zriedenie hlienu).

*Ak kašeľ trvá dlhšie ako 5 dní, alebo ak má jeho priebeh zhoršujúcu sa tendenciu napriek užívaniu liekov, treba vyhľadať lekára.*

Súčasťou ochorenia horných dýchacích ciest je často okrem kašľa zapálenie, boľavé hrdlo. Na liečbu bolesti hrdla a dezinfekciu ústnej dutiny je vhodné použiť pastilky **Septofort**, ktoré sa odporúča užívať 3 - 4-krát denne. Tento prípravok obsahuje účinnú látku, ktorá likviduje nielen infekciu, ale aj zápal a navyše má sviežu mäťovú príchuť. Septofort je ideálny aj v prípade, ak sa v ústach následkom oslabenia imunity vyhodí bolestivé afly, ak človek trpí zápalmi ďasien, alebo je po chirurgickom zákroku v ústnej dutine.



**P**ri kašli ide o reflexný mechanizmus, ktorý slúži na čistenie a zabezpečenie priechodnosti dýchacích ciest – od hlienu, vdýchnutých cudzích telies alebo následkov chorobných procesov v pľúcach.

Je jedným z najčastejších príznakov pri prechladnutí a chrípke - choroboplodné zárodky napadnú sliznicu v dýchacích cestách, podráždia riasinky tvoriace ich výstelku a telo pociťuje silné dráždenie na kašeľ.



## Suchý kašeľ

Suchý a dráždivý kašeľ, nazývaný aj neproduktívny, neodstraňuje z dýchacích ciest hlien. Vzniká ako následok prekvenia sliznice a často sa objavuje v počiatočných fázach infekčného ochorenia. Zhoršuje sa v teplem a suchom prostredí. Častý je u detí. Pacienta obťažuje a vyčerpáva, najmä v noci.

## Vlhký kašeľ

Vzniká, keď sa hlien v dýchacích cestách pohybuje - z dýchacích ciest sa počas neho vykašliava hlien spoločne s dráždivými látkami a baktériami, ktoré obsahuje. Nie je natoľko vyčerpávajúci ako dráždivý kašeľ, ale človek „chrapoce“.



# Minerály pre život:

## protistresový horčík a vápnik na kosti

Vápnik a horčík patria medzi dva najzastúpenejšie minerálne prvky v ľudskom tele. Vápnik, čiže kalcium, je zabudovaný predovšetkým do našich kostí a zubov. Horčík, čiže magnézium, sa nazýva aj protistresovým minerálom, potláča depresívne stavy, pôsobí proti svalovým kŕčom. Oba patria medzi regulátory srdcovej činnosti. Walmark obidva tieto minerály ponúka vo forme ochutených šumivých tabliet v rámci voľnopredajných, klinickými štúdiami overených liečiv.

### Vápnik (kalcium)

Najväčšia časť vápnika v tele (asi 1 až 1,5 kg) sa nachádza v kostiach. Dávky sa určujú v mg. Dôležité je prijímať ho dostatok už v detstve (400 - 800 mg denne v závislosti od veku) pre správny rast a vývoj kostí. Zvýšené nároky na vápnik sú aj počas tehotenstva a dojčenia a v staršom strednom veku ako prevencia osteoporózy (1 500 mg denne). Zistilo sa, že príjem vápnika potravou u detí (ale aj u dospelých) je v porovnaní s odporúčaným množstvom len polovičný! Vápnik a železo patria medzi najviac nedostatkové minerály v strave starších žien.

**Čím vápnik prospieva?** Udržiava pevné kosti a zdravé zuby. Znižuje riziko zlomenín a rednutia kostí. Obmedzuje riziko rakoviny hrubého čreva. Zabezpečuje pravidelnú srdcovú činnosť. Pomáha proti nespavosti. Zúčastňuje sa na vstrebávaní železa. Je súčasťou mechanizmu prenosu nervových impulzov. Pomáha udržiavať telesnú hmotnosť. Nevyhnutný pre zrážanlivosť krvi, hojenie rán, činnosť svalov.

**Prírodné zdroje vápnika:** mlieko a mliečne výrobky, sója, tofu, sardinky, losos, slnečnicové semienka, fazuľa, brokolica

**Ako voľnopredajné liečivo:** Calcium 500 mg Pharmavit sú šumivé tablety s citrónovou príchuťou a obsahom vápnika. Forma tabliet, ktoré je možné rozpustiť vo vode, umožňuje získanie osviežujúceho nápoja. Prípravok môžu užívať dospelí, mladiství a deti od 5 rokov. Neobsahuje cukor, preto je vhodný aj pre diabetikov.



### Horčík (magnézium)

Ľudské telo obsahuje asi 21 gramov tohto minerálu. Dávky sa určujú v mg. Dospelí potrebujú 250 až 500 mg denne. Pre tehotné a dojčiace matky sa odporúča príjem zvýšiť najmenej na 350 mg.

**Čím horčík prospieva?** Potláča depresívne stavy. Preventívne pôsobí proti svalovým kŕčom. Pôsobí proti predčasnému pôrodu a potratu. Je prevenciou vzniku obličkových a žlčkových kameňov. Pomáha pri predmenštruačnom syndróme. Pôsobí ako prirodzený upokojujúci prostriedok. Pomáha zachovať správnu hladinu cholesterolu. Udržiava v dobrom stave obehový systém a je prevenciou infarktu.

**Prírodné zdroje horčíka:** nemleté obilie, figy, orechy, tmavá listová zelenina, banány, mandle.

**Ako voľnopredajné liečivo:** Magnesium 250 mg Pharmavit sú šumivé tablety s jahodovou príchuťou, s obsahom horčíka. Prípravok môžu užívať dospelí, mladiství, deti od 5 rokov, ale aj tehotné a dojčiace ženy. Dve hodiny pred a po užití prípravku sa odporúča nejesť mliečne výrobky a nepiť mlieko. Liek obsahuje cukor, preto nie je vhodný pre diabetikov.



Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

# Martankovia

PODPORUJEME  
DĚTSKÉ DOMOVY

## Martankovia v detských domovoch

Martankovia už niekoľko rokov posielajú deťom z detských domovov hračky a Martankov multivitamíny, pretože deti z detských domovov nemajú rodičov, ktorí by im ich mohli kúpiť. Každý rok im Martankovia pošlú poštou svoje vitamíny a hračky.

Tento rok si však Martankovia vybrali jeden deň na to, aby mohli osobne obdarovať deti zo šiestich detských domovov a aby sa opýtali, či im vitamíny chutia a či im robí radosť, keď im ich posielajú. Začiatkom júla teda Martankovia osobne navštívili detské domovy v Turzovke, Nepochloch, Martine, Istebnom, Bytči a Považskej Bystrici.

Do konca roka 2011 plánujú Martankovia osobne obdarovať ešte deti z ďalších detských domovov.



## Walmart v Monte Carlo

Asi nikomu z priaznivcov Walmartu nemohla uniknúť potešujúca správa, ktorá vo februári tohto roka zaznela z rôznych oznamovacích prostriedkov a oznamovala výsledok súťaže – Ocenenie Ernst & Young Podnikateľ roku 2010 v ČR, ktoré získali majitelia Walmartu. Súťaž, ktorá vznikla v USA v roku 1986, sa teraz vyhlasuje už v takmer 50 krajinách na 6 kontinentoch. Jej cieľom je ukázať verejnosti obdivuhodné osobné príklady na poli podnikania, ktoré môžu byť vzorom pre mladých začínajúcich podnikateľov. Súťaž vrcholí slávnostným ceremoniálom v Monaku, kedy je vyhlásený Ernst & Young Svetový podnikateľ roku 2010. Tento rok súťažili vo svetovom finále za Českú republiku bratia Adam, Mariusz a Valdemar Walachovci, zakladatelia spoločnosti Walmart, a. s., ktorí sa na slávnostnom vyhlásení osobne zúčastnili spolu so svojimi manželkami. Víťazkou sa stala podnikateľka Olivie Lum zo singapurskej spoločnosti Hyfl ux. A čo k jej víťazstvu a celému priebehu ceremoniálu povedali bratia Walachovci? „Na základe reakcií poroty a stretnutí, ktoré sme mali v priebehu súťaže, sme pevne presved-



čení, že sme obstáli veľmi dobre v tak silnej konkurencii, ktorá v Monaku bola. Celé 4 dni súťaže boli pre nás veľmi inšpiratívne – rozhovory s porotou, stretnutia s ďalšími národnými víťazmi. Verím, že aj my sme boli inšpiráciou pre ostatných,“ povedal Adam Walach, zakladateľ spoločnosti Walmart, a. s., a dodal: „Víťazstvo Olivie Lum nám urobilo radosť. Vyhrala skromnosť, pracovitost a pokora pred väčšími gigantmi. Táto nenápadná a skromná žena sa k nám sama prihlásila a úprimne sa o Walmart a náš príbeh zaujímala. Avšak najviac ma potešilo, keď sa po vyhlásení víťaza pani Lum otvorene priznala, že je oddanou kresťankou. To sú hodnoty, ktoré zdieľam aj ja.“

## Výsledky súťaže

## Zdravá výživa – základ zdravia

### Rozhovor s výherkyňou Ing. Zuzanou Jaškovou:

#### Čo ste si pomysleli, keď ste sa dozvedeli o výhre?

Keď som sa dozvedela o výhre, nemohla som tomu uveriť. Skákala som, behala a samozrejme aj kričala od toľkej radosť. Ešte stále tomu nemôžem uveriť!!! Strašne sa teším skvelému darčeku, ktorý si nájde 100% uplatnenie v mojej domácnosti v lete aj v zime.

#### Rada varíte? Čo si prvé „ukuchtíte“ v novom parnom hrnci?

Strašne rada varím, pečiem. Hlavne zdravé a jednoduché jedlá plné vitamínov, nakoľko jedlo považujem za liek. A čo si prvé ukuchtim v novom parnom hrnci?? Jednoznačne ryбку zo zeleninkou.

#### Ste členkou Klubu zdravia, kupujete výrobky Walmart?

Členkou Klubu zdravia Walmart som od roku 2003. Pravidelne kupujem výrobky seba aj priateľom. Sú skvelým darčekom a rozhodne potešia. Našla som si pár výrobkov, ktoré sú mojimi dennými spoločníkmi. Napr. zubná pasta Santoin, v letnom období Betakaroten a celoročne Zinok.

#### Keby Walmart vyhlásil nejakú ďalšiu súťaž, zapojila by ste sa znova?

Ak Walmart vyhlási znova zaujímavú súťaž, určite znova sa prihlásim. Hlavne, ak by sa jednalo o zdravé recepty vo varení alebo pečení.

Ďakujeme za rozhovor a ešte raz gratulujeme.

## Víťazný recept

### Suroviny:

- 1 väčší baklažán
- 2 mozarely
- 3 paradajky
- plátky ligt syra podľa počtu dvojíc nakrájaného baklažánu
- zeleninové ochucovadlo alebo soľ
- balsamico na dochutenie.

## Usmievavý baklažán

### Postup

Baklažán umyjeme, nakrájame na hrubšie kolieska. Osolíme alebo ochutíme zeleninovým ochucovadlom a necháme 10 minút postáť. Baklažán sa odvodní a stratí svoju horkosť. Kolieska baklažánu poukladáme na plech vyložený papierom na pečenie a dáme usušiť do vyhriatej rúry. Po usušení baklažánov si ich spájame do dvojice, väčší s väčším a menší s menším. Baklažány si rozložíme na plech a ukladáme na ne plátky paradajky, mozarely. Prikryjeme zvyšným baklažánom, preložíme plátkom syra a dáme zapieť do chrumkava. Po zapečení polejeme balsamicom a zdravá mňamka je na svete. Ide o jedlo jednoduché, rýchle, zdravé, kvalitné a ľahko stráviteľné. Vhodné na večer aj obed.

Dobrá chuť





# Pre plnosť, pevnosť a zdravie ženského poprsia

Decolen je prípravok na prírodnej báze vyvinutý s cieľom podporovať zdravie prsného tkaniva a udržiavať plnosť a pevnosť poprsia. Rastlinné fytoestrogény, obsiahnuté v prípravku Decolen, majú na prsné tkanivo obdobný účinok ako prirodzené ženské hormóny estrogény. Spolu s ďalšími aktívnymi látkami pomáhajú udržiavať a podporovať zdravie, plnosť a pevnosť prs.

## Vývoj prsnej žľazy

Vývoj prsnej žľazy je ovplyvnený pôsobením ženských pohlavných hormónov estrogénov a progesterónu. V období priebežne od puberty až do fázy menopauzy prsná žľaza mení svoju veľkosť, funkciu i tvar. U väčšiny žien sa vývoj a dozrievanie prsnej žľazy urýchľuje v puberte, proces však môže pokračovať i v neskoršom veku, kedy môže byť ovplyvnený napríklad tehotenstvom, užívaním hormonálnej antikoncepcie alebo pôsobením nutričných vplyvov.

## Veda a starostlivosť o prsia

Súčasná poznatky potvrdzujú, že špecifická nutričná podpora môže mať na poprsie významný zdravotný i estetický účinok. Medzi hlavné nutričné látky s prirodzeným účinkom na prsné tkanivo radíme:

- **fytoestrogény** – prírodné rastlinné látky vykazujúce podobný účinok na prsné tkanivo ako ženské hormóny. Ich názov vyjadruje ich pôvod – z rastlín (z gréckeho „phyton“ = rastlina);
- **rastlinné lignany** – enterolaktóny, ktoré priaznivo ovplyvňujú pôsobenie estrogénov;
- **rastlinné steroly** - majú ochranný účinok;
- **antioxidanty** – pomáhajú chrániť bunky prsného a spojivového tkaniva pred negatívnymi účinkami voľných radikálov.

## Zdravie a plnosť prs

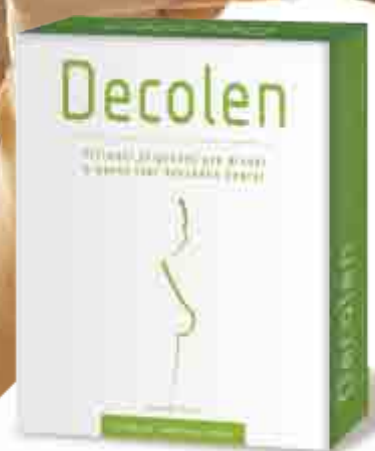
Zdravie a plnosť prs sa odvíja od radu vnútorných a vonkajších faktorov, ako je hladina hormónov, počet tehotenstiev, dojčenie a výživa. Medzi negatívne vplyvy sa zaraďuje fajčenie, environmentálne pôsobenie toxických a chemických látok napodobujúcich pôsobenie prirodzených estrogénov (chemické znečistenie vody, pôdy alebo potravín) a ďalšie. Prirodzené zmeny v prsnom a spojivovom tkanive prebiehajú tiež v dôsledku pribúdajúceho veku ženy.

## Decolen je určený

všetkým ženám bez rozdielu veku, ktoré majú záujem o šetrné, nechirurgické a efektívne zlepšenie vzhľadu svojho poprsia. Je vhodný ako podpora namáhanému prsnému tkanivu po tehotenstve, dojčení a i v období menopauzy.

## Decolen pre ženy

je prírodná tableta vyvinutá s cieľom udržiavať plnosť a pevnosť poprsia a zdravie prsného tkaniva. **Obsahuje bohatú dávku rastlinných fytoestrogénov, sterolov a lignanov, i ďalšie dôležité látky s antioxidantnými účinkami.** Rastlinné výťažky fytoestrogény prispievajú k stimulácii prsného tkaniva a pomáhajú získať prirodzene plný tvar poprsia. Antioxidanty zo semienok hrozna, lykopén, vitamín D a látky z hlávkovej kapusty chránia bunky prsného tkaniva pred škodlivými účinkami voľných radikálov a dlhodobu prispievajú k ich zdraviu.



# Kúpele Bojnice

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



## Liečebné procedúry

- **Balneoterapia:** kúpanie v 3 hypertermálnych, 3 rehabilitačných a v 2 vonkajších bazénoch, vodoliečba v podvodných masážnych vaniach, v perličkách, v uhličitých vaniach, Whirlpool vaniach a vírivých kúpeľoch, hydrokineziterapia a škótske streky
- **Reflexná liečba:** masáže (klasické, reflexné, vibračné, podvodné), manipulačná liečba, akupunktúra
- **Teploliečba:** parafangové, parafínové a rašelinové zábaly a obklady, solux, diatermia
- **Elektroliečba:** všetky v súčasnosti používané typy
- **Svetloliečba:** solux, polarizované svetlo, solárium
- **Kyslíková terapia**



## Ponúkame:

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

**Základom kúpeľnej liečby** je liečivá hydrogén-uhlíčanovo-síranová a vápnikovo-horčíková termálna voda s teplotou 28 – 52 °C, ktorá slúži na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, nervového systému, ženských chorôb a chorôb z povolania.

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



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



# Jeseň ako výzva

Jesenné počasie síce dáva zbohom letným aktivitám, ale aj indiánske leto môžete stráviť aktívne. Radosť z pohybu ešte umocní účinná športová výživa.

**M**edzi najobľúbenejšie jesenné športy patrí nesporne cyklistika. Stala sa doslova fenoménom jesenných dní, pretože sa hodí pre každého bez obmedzenia veku – pre osoby s nadváhou, hypertonikov i ľudí s dýchacími problémami. Vedie k zlepšeniu zdravia a podporuje dobrý

psychický stav. Beh zas prispieva k maximálnemu zlepšeniu výkonnosti a k psychickému uvoľneniu. Čo však telo nevyhnutne potrebuje, a to aj v prípade rekreačného alebo amatérskeho športovania, je podpora fyzickej aktivity dodaním správnych živín.

## Kde vziať energiu?

Všetci športovci, aj rekreační cyklisti alebo bežci, potrebujú energiu. **Najvhodnejšie na doplnenie energie** pred športom aj pri ňom sú energetické gély a tyčinky. Spoločnosť Aminostar pre vás pripravila absolútne jednotky na trhu, a síce **Xpower Carbogel** – energetický gél s fázovaným zásobovaním vášho tela energiou, od rýchlo využiteľnej fruktózy a dextrózy po pomaly sa uvoľňujúci maltodextrín, a **Xpower Energy Bar** – lahodnú energetickú tyčinku vhodnú v období energetickej krízy alebo ako desiatu na cestách. A pretože je samozrejmosťou, že sa budete pri športovej aktivite potiť, treba predísť akýmkoľvek neblahým následkom

úbytku tekutín v tele, ako je únava, závrate alebo nechutenstvo. Preto **treba straty tekutín nahradiť**, a to najlepšie iónovým nápojom **IontStar Sport sirup** alebo **XPower Flash**. Nápoj pripravený pomocou týchto produktov vám dodá energiu v priebehu cesty a súčasne doplní aj potrebné vitamíny a minerálne látky, ktoré sa strácajú potením. Zároveň vás nebudú trápiť svalové kŕče, ktoré športovú aktivitu často sprevádzajú. Niekoľkonásobne sa vám vráti, ak budete **preventívne chrániť svoje kĺby, väzy a šlachy** – vhodným pomocníkom môže byť napríklad **Bonestar Sport**.



## Šport pod strechou

Celý rad športovcov využíva jesenné dni na návštevu posilovní a zväčšenie svalovej hmoty. V mnohých prípadoch ich vedie k tomu túžba po zmene postavy a nabrátí svalovej hmoty alebo silovej kondície pre zimné obdobie. V prípade silových športov je doslova nutnosťou dodávať živiny pomocou športovej výživy. Ktoré sú tie najpotrebnejšie? **Pokiaľ chcete budovať svalovú hmotu**, musíte dopĺňať živiny formou proteínových prípravkov a gainerov. Tieto produkty slúžia na obnovu poškodených svalov, optimálnu regeneráciu a predovšetkým na maximálny nárast svalovej hmoty. Spoločnosť Aminostar vám prináša celý rad výrobkov, z ktorých pre vás bude zrejme najvhodnejší **Whey Protein Actions 85**, ale skúsiť môžete i lahodný **Ultra Diet Shake**. Z gainerov potom určite

oceníte **Whey Gainer Actions**. Ak túžite po **maximálnej sile**, je vhodné pripraviť nápoje obohatené o kreatínový prípravok, ako je **Creatine Monohydrate** alebo **Creatine Ethyl Ester**. Tieto prípravky zabezpečia maximálny výkon a využiteľnú silu na vzoprenie záťaže. **Ak pracujete na maximálnej anabolizácii (raste) svalstva**, je vhodné použiť niektorý z anabolizérov. Tieto prípravky vám zaručia maximálny rast svalovej hmoty, jej napumpovanie potrebnými živinami a vaskularitu. Z celého radu anabolizérov sme pre vás vybrali **Tribulus Terrestris**, ktorý navyše podporí vaše libido.



Ludstvo pozná cukrovku už tisícročia. Prvá zmienka o nej sa našla už na staroegyptskom papyruse z roku 1550 pred n. l., kde ju opísali ako ochorenie, „keď sa mäso a kosti strácajú do moču“. Chorí zomierali v bezvedomí, často extrémne vychudnutí.

# Majte svoj cukor pod kontrolou!

Jej názov diabetes mellitus doslova znamená cukrová úplavica. Jeden z jej prejavov je totiž smäd a nadmerné močenie, navyše už v roku 1674 anglický lekár Thomas Willis zistil, že moč chorých je sladký, akoby nasýtený cukrom. Pri cukrovke totiž dochádza k narušeniu látkovej

v krvi. Aby sa však glukóza dostala do bunky, potrebuje na to akýsi kľúč. Je ním inzulín, hormón, ktorý uvoľňuje orgán vo veľkosti banána nachádzajúci sa priamo za žalúdkom – pankreas. Zdravý pankreas neustále a úžasne citlivo udržiava rovnováhu cukru v krvi. Hladina glukózy totiž v priebehu dňa klesá a stúpa, avšak pankreas na tento stav dokáže reagovať tým, že uvoľní presne toľko inzulínu, koľko treba. Pri cukrovke 1. typu telo inzulín jednoducho nevytvára. Imunitný systém človeka z akéhosi neznámeho dôvodu zničil beta-bunky v pankrease, ktoré inzulín produkujú. Pri cukrovke 2. typu telo inzulín vytvára, ale obvyčajne v nedostatočnom množstve. Bunky navyše nie sú ochotné inzulín prijať, tento stav sa nazýva inzulínová rezistencia. Je dokázané, že prebytok tuku, čiže obezita, podporuje inzulínovú rezistenciu u ľudí, ktorí sú na cukrovku náchylní. Preto sa často hovorí, že ku cukrovke sa dá doslova prejsť, nie však sladkosťami, ale nadmerným príjmom potravy. Cukrovka nevzniká, keď jeme výlučne veľa cukru a diabetici ani nemajú väčšiu chuť na sladké ako zdravý človek.

Ľuďom, ktorí si chcú zachovať optimálnu hladinu cukru v krvi, resp. trpia nadváhou a majú obavy z cukrovky, je určený výživový doplnok Dialevel. Obsahuje tri aktívne látky: kyselinu alfa-lipoovú,

škoricu a chróm. Spoločne pomáhajú povzbudiť látkovú premenu, zachovať optimálnu hladinu krvného cukru, ale aj cholesterolu, pôsobia antioxidačne a podporujú kontrolu hmotnosti. Pozitívna správa je, že pri cukrovke 2. typu, aj keď má 40- až 60-percentnú dedičnosť, možno hovoriť o prevencii. Až 80 percent prípadov možno oddialiť, resp. zabrániť vzniku ochorenia zmenou životného štýlu. Špeciálne by si na to mali dať pozor tí, čo už nábeh na cukrovku majú: hladinu cukru nalačno medzi 6-7 mmol/l (porucha glukózovej tolerancie). Mali by si udržať normálnu hmotnosť, racionálne sa stravovať a cvičiť. Zvýšená telesná aktivita sa totiž spája s podstatným znížením vzniku cukrovky 2. typu. A život s cukrovkou máva naozaj trpkú príchuť...



**MUDr. Adriana Ilavská,**  
uznávajú slovenská  
diabetologička

„Výživový doplnok Dialevel obsahuje kyselinu alfa-lipoovú, ktorá je vsúčasnosti „zlatý štandard“ pri liečbe možných diabetických komplikácií – diabetickej polyneuropatie, ktorá postihuje

30-40% diabetikov. Liečba kyselinou alfa-lipoovou v dávke 600 mg za deň je určená pre ľudí s minimálnymi, ľahkými alebo stredne ťažkými prejavmi diabetickej polyneuropatie“, informuje MUDr. Adriana Ilavská, uznávajú slovenská diabetologička. Odporúčané množstvo kyseliny alfa-lipoovej obsahuje Dialevel v dennej dávke troch tabliet.

premeny, hormón podžalúdkovej žľazy inzulín si neplní svoju funkciu a telo tak nedokáže spracovať cukry zo stravy. Cukor sa hromadí v organizme a jeho zvýšená hladina vážne poškodzuje najmä obličky, oči, cievy a nervy.

Prečo je cukrovka taká vážna choroba? Po-honnou látkou pre miliardy buniek v ľudskom tele je glukóza, jednoduchý cukor



## Podozrenie na cukrovku by ste mali mať, ak

**vo zvýšenej miere močíte** – vyššia hladina cukru sa dostáva do moču a „strháva“ so sebou vodu,  
**pocítujete vo zvýšenej miere smäd** – človek veľa močí, stráca tekutiny, preto je smädny,  
**pocítujete suchosť v ústach** – príznak dehydratácie (odvodnenia),  
**ste unavený, malátny** – následok neprirodzených zmien v tele,  
**odrazu ste nevysvetliteľne schudli** – organizmus nemôže správne využívať cukor, preto siahne na tuky a bielkoviny.

## Dialevel obsahuje:

- **kyselinu alfa-lipoovú:** nazýva sa aj kyselina thioktová, ktorá sa nachádza aj v liečivách určených na liečbu diabetickej polyneuropatie postihujúcej 30-40 % diabetikov
- **extrakt škorice:** udržiava hladinu cukru v krvi bez nežiaducich výkyvov
- **chróm:** nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu, tlmí chuť na sladké



Človek, podobne ako primáty, nie je schopný sám si vytvárať vitamín C, pretože mu chýba enzým potrebný na jeho syntézu. V ľudskom tele sa síce nachádzajú niektoré tkanivá, ktoré majú vyšší obsah vitamínu C (napr. kôra nadobličiek, hypofýza, biele krvinky), nejde však o zásobné orgány, kde by si telo nadbytok „céčka“ mohlo uchovávať na „horšie časy“. Musí ho teda každodenne prijímať v strave. Bohatým zdrojom vitamínu C je citrusové ovocie, šípky či niektoré druhy zeleniny, obsah vitamínu C v nich však veľmi rýchlo klesá skladovaním a veľmi ľahko sa ničí aj varom.

# Vitamín C

## je najúčinnnejšia zbraň

**K**yselina askorbová, chemický názov vitamínu C, pochádza z latinského slova „scorbutus“. Ochorenie s týmto názvom – skorbut – ktorý spôsobuje závažný nedostatok vitamínu C, ovplyvnilo históriu ľudstva rovnako ako morové epidémie. V čase veľkých námorných expedícií, keď jedna plavba trvala aj niekoľko mesiacov, sa z námorníkov, ktorí boli v prístave vitálnymi, energickými mužmi, stávali unavení, opuchnutí muži s modrinami na tele a krvácajúcimi ďasnami. Trpeli depresiami a vypadávali im zuby. O tom, že skorbut vyvoláva absencia nejakej látky v tele, bol presvedčený škótsky námorný lekár Dr. James Lind (1716-1794), ktorý urobil v tomto smere aj historicky prvý porovnávací experiment. Aj vďaka jeho práci, na ktorú nadviazali ďalší, začali britskí námorníci počas plavieb preventívne piť citrónovú šťavu a v nových kolóniách dostali aj typickú prezývku „Limeys“ (od slova „limes“ – limetky).

Oficiálne odporúčaná denná dávka vitamínu C pre dospelého človeka je 75-90 mg. Niektorí odborníci ju však považujú za prekonanú a tvrdia, že súčasný stresovaný človek žijúci v znečistenom prostredí potrebuje niekoľkonásobne vyššie dávky „Céčka“. Dnes jestvujú široké možnosti dodávania tohto vitamínu do organizmu aj mimo prirodzenej stravy, takže s jeho závažným nedostatkom v podobe skorbutu sa vo vyspelých krajinách u zdravých ľudí takmer nestretávame. Výnimku tvoria niektoré diagnózy ako anorexia, alkoholizmus, ťažké malabsorpčné syndrómy alebo potravinové aler-

gie. Konzumácia alkoholu napríklad spôsobuje do 4 hodín od jeho požitia zvýšené vylučovanie „céčka“ do moču. Mechanizmus tohto účinku nie je úplne jasný. Zvýšený príjem vitamínu C potrebujú aj fajčiari, pretože každá cigareta ich telo „okradne“ o 30 mg kyseliny askorbovej.

Vitamín C má v tele dve veľké úlohy – imunitnú a stabilizačnú psychiky. V systéme imunity je tento vitamín najhorším nepriateľom všetkých pôvodcov ochorení – vírusov, baktérií, parazitov a takisto voľných radikálov ako nositeľov starnutia. Molekula vitamínu C sa spolupodieľa v tele na množstve rôznych procesov, za spomenutie stojí napríklad posilňovanie spojivových tkanív, s čím súvisí zlepšenie hojenia rán, prevencia krvácania ďasien, zvyšovanie vstrebávania železa z tráviaceho traktu. Nedostatok „Céčka“ sa prejavuje aj anémiou.

### MegaCéčko® AKTIV

Vitamín C nie je jedovatý, jeho nadbytok sa v priebehu 24 hodín vylúči močom. Aby človek nemal zbytočne „drahý moč“, treba naň ísť pomaly. Najlepšie je udržiavať optimálnu, vyrovnanú hladinu vitamínu C v krvi a tkanivách. Znamená to užívanie špeciálne upravenej formy tohto vitamínu, vďaka ktorej sa kyselina askorbová uvoľňuje do tela postupne v priebehu dňa. Takto upravené výživové doplnky majú prívlastok „s predĺženým účinkom“. Patrí medzi ne aj MegaCéčko® AKTIV.

### Vitamín C je dôležitý pre:

- imunitnú činnosť • metabolizmus vápnika
- spojivové tkanivá a tvorbu kolagénu
- steny ciev • ďasná
- pevnú hladkú pokožku • silné vlasy
- zrakovú ostrosť • pozitívnu náladu
- zdravé nervy • schopnosť koncentrácie
- spánok • prekonávanie stresu.



# Silná trojka pre silné srdce!

V ostatných desaťročiach sa srdcovo-cievne ochorenia stali najčastejšou príčinou úmrtnosti v rozvinutých krajinách. Slovensko nie je výnimkou, na kardiovaskulárne ochorenia tu zomiera každý druhý človek. Rozhodujúcou príčinou je nesprávny životný štýl so zlými stravovacími návykmi, nedostatkom pohybu a fajčenie.

Hovorí sa, že víno je liek, aj keď lekári a vedci hovoria o liečebných možnostiach vo forme pitia vína len veľmi opatrne – pre možnosť vzniku alkoholizmu. Pri-púšťajú však, že víno obsahuje polyfenoly s antioxidačnými a protizápalovými vlastnosťami. Najznámejším z nich, mimoriadne silným prírodným antioxidantom, je resveratrol. Vínna réva tvorí túto látku ako ochranu pred nepriaznivým počasím, baktériami a hubami. A tento obranný faktor môže vo svoj prospech využívať aj človek. Spomínaný resveratrol je 20-krát silnejší antioxidant ako vitamín C, 5-násobne silnejší ako beta karotén a má 50-násobne vyšší antioxidačný účinok ako vitamín E.



resveratrolu sa vyrábajú ako extrakt z jadriok červeného hrozna, gŕepových kôstok, z kôry borovice čiernej alebo z koreňa rastliny, ktorá sa nazýva krídlatka japonská. Vo výživovom doplnku Lecithin s resveratrolom od spoločnosti WALMARK sa nachádza v kombinácii s lecitínom, látkou, ktorá má pozitívne účinky na metabolismus tukov a okrem iného pomáha znižovať hladinu cholesterolu.

## Resveratrol

sa po prvýkrát podarilo izolovať už v roku 1963. Nebolo to z vína, pretože proces získavania resveratrolu z vína by bol technologicky veľmi náročný. Viaceré výživové doplnky s obsahom

resveratrolu sa vyrábajú ako



## Správnu hladinu cholesterolu

však možno dosiahnuť aj pomocou extra silného výživového doplnku Super Omega 3. „Omega trojku“ netreba nejak bližšie predstavovať, takmer každý už vie, že tieto zdravé nenasýtené mastné kyseliny obsahuje najmä rybí tuk, resp. olej z rýb žijúcich predovšetkým v studených arktických moriach.

*Závažná srdcová príhoda zvyčajne nie je osud, ale dlhodobé podceňovanie signálov vlastného tela i múdrosti lekárskej vedy. Hovorí sa: „Milujem celým srdcom“. Malo by nám na ňom preto záležať!*

## A do tretice

je tu inteligentný Q10. Hladina tejto prirodzenej súčasti všetkých buniek ľudského tela klesá s rastúcim vekom, pod vplyvom stresu, pri rôznych zdravotných problémoch. Ak je však koenzým Q10 nedostatok, prudko sa znižuje naša kondícia, rýchlejšie strácame imunitu, starneme, podliehame stresu. V Dánsku je priemerný denný prívod koenzýmu Q10 v rámci potravy na obyvateľa 3-5 mg, pričom za optimálne hodnoty sa považujú množstvá v rozmedzí 10-30 mg. Spomedzi najčastejších stavov spojených s nedostatkom Q10 sa uvádza ateroskleróza sprevádzaná rôznymi komplikáciami. V experimentálnej štúdii na myšiach bolo dokázané, že dopĺňanie koenzýmu Q10 viedlo k zvýšeniu jeho obsahu v aorte, srdci, mozgu, svaloch – a predovšetkým, zmenšila sa veľkosť aterosklerotických plátov! Ďalšie štúdie ukázali možný prínos Q10 v prípade pacientov s ischemickou chorobou srdca a námaľovou anginou pectoris. V Čechách napríklad užívanie koenzýmu Q10 odporúčajú pri užívaní statínov, liekov na znižovanie cholesterolu, alebo beta-blokátorov na liečbu hypertenzie. Nežiaducim účinkom týchto liekov je totiž čiastočné zablokovanie tvorby koenzýmu v tele.

Nie každý koenzým Q10 dostupný na trhu je rovnako efektívny. Koenzým Q10 VESISORB® je koenzým Q10 vyrobený unikátnou patentovanou švajčiarskou technológiou, ktorá umožňuje jeho mimoriadne vysoké a rýchle vstrebávanie v organizme. Dokáže jednotlivé molekuly Q10 oddeliť a rozdrobiť na častice menšie ako jeden mikrometer. Následne sú schopné rýchlejšie a vo väčšej miere preniknúť do krvného obehu.





# Je vaše dieťa „iné“? Nevie sa „vpratať do kože“?

## Nie je náhodou za tým hyperaktivita s poruchou pozornosti?

Je normálne, že dieťa občas zabúda na svoje domáce úlohy, koná bez rozmýšľania, sníva s otvorenými očami pred svojím učiteľom či spolužiakmi, alebo má neporiadok na stole. Ak sa však jeho impulzivnosť, nepozornosť a hyperaktivita prejavujú príliš často, môže to byť tiež príznak poruchy pozornosti. Tento druh poruchy spôsobuje problémy v škole i doma a môže ovplyvniť schopnosť vášho dieťaťa učiť sa a vychádzať s ostatnými deťmi. Je veľmi dôležité, aby ste boli schopní rozpoznať symptómy a príznaky tohto ochorenia a mohli pomôcť svojmu dieťaťu.

### Príznaky

Pod pojmom „dieťa s poruchou správania“ si ľudia často predstavujú dieťa, ktoré je neovládateľné alebo v neustálom pohybe, ruší všetkých naokolo, hádže sa o zem a steny. Nie je to celkom tak. Niektoré deti so symptómami ADHD sú síce naozaj hyperaktívne, ale v rovnakom čase ako ostatné ticho sedia, iba celá ich pozornosť je niekde úplne inde. Iné sú zas až príliš zamerané na úlohy a potom majú problém sústrediť pozornosť na niečo iné. Ďalšie môžu byť zas mierne nepozorné, ale sú príliš impulzívne.

### Symptómy ADHD sú u detí nasledovné:

- chýba koncentrácia, dieťa však nie je hyperaktívne, nekoná neuvážene;
- dieťa môže byť hyperaktívne a impulzívne, hoci je schopné venovať pozornosť zaujímavej téme;
- snívania počas dňa u dieťaťa, ktoré môže byť hyperaktívne rovnako ako impulzívne.

**M**nohí z nás určite poznajú dieťa, ktoré nemôže obsedieť, neposlúcha, neriadi sa pokynmi, má nevhodné komentáre, atď. Stále sa však správa ako dieťa a neprekračuje normy správania „normálneho“ dieťaťa. Zbystriť pozornosť však treba, keď takéto správanie už prekračuje istú hranicu a môžeme ho označiť za problémové. O dieťati hovoríme, že je lenivé a nedisciplinované. Ono však môže trpieť poruchou pozornosti a hyperaktivitou – ADHD.

Táto porucha sa objavuje už v ranom detstve. Symptóm ADHD ako aj jeho príznaky sa obyčajne objavujú skôr, ako dieťa dosiahne 7 rokov. Je však pomerne ťažké určiť, či ide o poruchu pozornosti, alebo o správanie „normálneho“ dieťaťa. Ak spoznáte symptómy poruchy správania a hyperaktivity len v niekoľkých určitých situáciách, tak pravdepodobne nejde o ADHD. Ak sa však u dieťaťa častejšie prejavujú príznaky poruchy doma, v škole, na verejných priestranstvách, tak potom treba počítať s tým, že skutočne môže ísť o poruchu pozornosti a hyperaktivitu. Len čo rozpoznáte, že vaše dieťa často bojuje s podobnými situáciami, vrátane zabudlivosti či problémov s pozornosťou, doma alebo v škole, obráťte sa na svojho lekára.

### DHA z prírodného rybieho tuku

výrazne potláča príznaky hyperaktivity, podporuje pamäť a koncentráciu. Výživový doplnok Hviezdičkovia obsahuje vysoké množstvo DHA v jednej tobolke.



### Thomas Edison

„Thomas Alva Edison bol podľa viacerých zdrojov dieťaťom, ktoré by sme na základe dnešných poznatkov označili termínom „dieťa s ADHD – poruchou pozornosti a hyperaktivitou“. Zo školy ho pre nevhodné správanie vylúčili po troch mesiacoch a vzdelával sa len v domácom prostredí. Napriek tomu ho dnes považujeme za génia svojej doby a pri vyslovení jeho mena si málokto na prvom mieste vybaví jeho školské problémy alebo dokonca to, že bol z veľkej časti hluchý už od svojich dvanástich rokov. Čo teda spravilo z neposedného, handicapovaného dieťaťa vynálezcu, ktorého si pamätáme dodnes? Ako uviedol sám Edison, bola to najmä milujúca a podporujúca matka, ktorá mu verila a ktorá ho vždy vnímala ako špeciálne obdarené a nie ako postihnuté dieťa.

Samozrejme, materinská láska nespraví z každého dieťaťa génia. Milujúce a podporujúce prostredie je však spolu s primeranou stimuláciou základným predpokladom pre rozvoj osobnosti.

Treba preto pomáhať rodičom, učiteľom a iným, v živote detí dôležitým dospelým, k tomu, aby dokázali prijať a podporovať deti, ktoré sú im zverené. Lebo kúsok malého Edisona sa skrýva v každom dieťati.“

ZDROJ: <http://www.centrumedison.sk/thomas-alva-edison/> Centrum Edison  
SÚKROMNÉ CENTRUM ŠPECIÁLNO – PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA



Jednou z účinných metód, ako posilniť imunitu je saunovanie. Aj u nás získava stále viac priaznivcov.

# Deti v saune

V zahraničí je detské saunovanie bežné a rodinné hotely v Nemecku a Rakúsku majú špeciálne wellness programy a zariadenia pre deti. Aj u nás sa sauny postupne stávajú súčasťou predškolských zariadení.

„Deti, ktoré sa pravidelne, najlepšie 1-krát týždenne, saunujú, majú výrazne nižšie riziko ochorenia, choroba má rýchlejší a ľahší priebeh. Saunovanie pomáha predchádzať ochoreniam horných ciest dýchacích a celkovo zvyšuje obranyschopnosť organizmu,“ pripomína Pavel Hofrichter, člen predstavenstva Českej asociácie wellness a zakladateľ portálu [www.wellnessnoviny.cz](http://www.wellnessnoviny.cz).

## Pár minút postačí

„Do rodinnej sauny môžete vziať deti už od 3. mesiaca - vo Fínsku sa bežne saunujú dojčatá pár týždňov po narodení. Čo sa týka verejných zariadení, odporúčame návštevu približne od 3 rokov,“ odporúča Pavel Hofrichter. Do

sauny vstupujú deti bez plaviek, po osprchovaní a následnom osušení. Na laviciach musí byť pod celým telom osuška alebo plachta, starším deťom môžete ponechať druhý uterák na prikrytie, aby sa nehanbili.“ A aká je odporúčaná doba saunovania? „Batoľatám postačia 3 minúty, predškolákovi a deťom mladšieho školského veku 5 - 8 minút, starší školáci môžu zostať o pár minút dlhšie. Po prehriatí sa deti musia ochladiť pod sprchou, prípadne ešte v ochladzovacom bazéne. Potom je na rade nevyhnutný odpočinok. V priebehu saunovania je dôležité nezabúdať na pitný režim.“

## Medové čertoviny

Na spríjemnenie detského saunovania je možné vymyslieť celý rad zaujímavých aktivít. Obľúbené sú saunové animácie, pri ktorých napríklad príde do sauny „čert“ a rozkúri kachle, alebo animátor povie deťom rozprávku, pustí zvuky z prírody a deti hádajú, kto ich vydáva. S nadšením sa stretáva aj medový ceremoniál, pri ktorom sa deti potierajú medom a zároveň ho aj ochutnávajú. Med sa po chvíľke vsiakne do pokožky, a tá nielenže nelepí, ale zostáva hebká a vláčna.

## 3 pravidiel sauny

- Do sauny nevodíme deti oslabené horúčkou a iným ochorením.
- Deti by mali zostať v saune len dovtedy, kým je im to príjemné.
- V saune musia byť deti vždy pod dozorom dospelého.



# Martankovia

**Najobľúbenejšie multivitamíny v celej Galaxii**

**Na správne trávenie**

**Podpora obranyschopnosti**

**Hovoriace Martapero ZADARMO**  
V každom 100 tabletovom balení ZADARMO!

**Na správny rast a rozvoj kostí**

**Podpora imunity od 1 roka**

Od 3 rokov

Od 3 rokov

Od 3 rokov

Od 1 roka



# Pre zdravý ÚSMEV



**MUDr. Jan Jeřábek,**  
Stomatologická ordinácia  
Praha 10 - Uhřetěves

Starostlivosť o zuby patrí k základným hygienickým návykom, ktoré by si dieťa malo osvojiť čo najskôr. Ako najvhodnejšie postupovať, na to sme sa opýtali stomatológa MUDr. Jana Jeřábka, ktorý sa okrem liečenia venuje aj všeobecnej stomatologickej osvete a prednáškovej činnosti v oblasti dentálnej hygieny.

## Od akého veku dieťaťa by rodičia mali začať so starostlivosťou o jeho chrup?

Zuby môžu byť ohrozené vznikom zubného kazu hneď po prerezaní. Preto aj starostlivosť o detský chrup musí začínať práve týmto okamihom.

## Čo prospieva, alebo naopak škodí ďasnám najmenších detí, ktoré ešte nemajú zuby?

Pred samotným prerezaním zubov je dôležitá stimulácia čelustí pri satí či žuvaní hryzadiel. Táto aktivita vedie k rastu čelustí a následne aj k prerazaniu zubov. Predmety, s ktorými sa detské ústa dostanú do kontaktu, nesmú mať samozrejme žiadne ostré hrany a nesmú sa z nich uvoľňovať škodlivé látky.

## Ako môže kvalita detskej stravy ovplyvniť vývoj zubov a ktoré látky sú pre zdravý vývoj detského chrupu nevyhnutné?

Zuby sú súčasťou nášho tela, a preto je pre ich vývoj dôležité, aby



dieťa prijímalo pestrú stravu bohatú na všetky minerály, vitamíny a živiny, ale predovšetkým na látky potrebné na rast a vývoj tvrdých tkanív, ako je vápnik, fosfáty, fluór či vitamín D. Predvažná časť vývoja zubov však prebieha ešte pred ich prerezaním. Prerezané

zuby v ústach najviac ovplyvňujú látky obsiahnuté v slinách a látky lokálne aplikované – napríklad formou zubnej pasty.

## Môžete uviesť nejaké zaujímavé fakty z ostatných výskumov?

Hlavná otázka, ktorá sa rieši v tejto súvislosti, je obsah fluóru v detských zubných pastách. Súčasné odporúčania uvádzajú ako optimálne hodnoty 250 ppm (ppm = milióna časť celku) fluóru pre najmenšie deti, 500 ppm pre predškôlkov a 1000 ppm pre školákov. Odporúčaný vek alebo množstvo fluóru bývajú na obale pasty uvedené.

## Prečo je elektronická kefka pre deti vhodnejšia než obyčajná?

Čistenie elektrickou kefkou je jednoduchšie než klasickou kefkou, treba však dodržiavať správnu techniku. Predovšetkým sa nesmie na elektrickú kefku vyvíjať prílišný tlak, ktorý by mohol škodiť ďasnám. Aj preto musia najmenším deťom čistiť zuby rodičia a to platí pre všetky typy kefiiek.

## Kvíz

1. Účinná látka brániaca vzniku zubného kazu, obsiahnutá tiež v Martankoch, sa volá:

- a) xylofón
- b) xylitol
- c) litoxín

2. Zuby by sa mali čistiť:

- a) raz denne
- b) dvakrát denne
- c) stačí každý druhý deň

3. Martankovia sirup podporujú imunitu detí od:

- a) 1 roka
- b) 3 rokov
- c) 6 rokov

## Súťaž

## Vyhrajte s Martankami elektrickú zubnú kefku

Skúste vylúštiť náš kvíz a svoje odpovede (napr. 1a, 2c atď.) označené heslom "Kvíz - Zubná kefka" nám pošlite do 31.12.2011 na adresu Walmart, spol. s r.o., Na stanicu 22, 010 09 Žilina. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme jedného výhercu, ktorý získa kefku Philips Sonicare For Kids, a ďalších dvoch, ktorí získajú 100 tbl. balenie Martankov s novou hračkou – hovoriacim MARTAPEROM.

## Čistenie s pesničkou

Zubná kefka Philips Sonicare For Kids® je určená deťom od 4 do 10 rokov. Pri jej vývoji odborníci skombinovali patentovanú sonickú technológiu s funkciami určenými špeciálne deťom, aby sa naučili čistiť zuby maximálne efektívne, bez ohľadu na vek a bez pomoci rodičov. Kefka je vybavená funkciou KidTimer. Tento "časovač" hrajúci zábavné melódie umožňuje, aby si deti čistili zuby požadované dve minúty postupne a nenápadne. Prvých 90 dní trvá čistenie jednu minútu, potom sa predĺži bez toho, aby si deti uvedomili, že si zuby čistia dlhšie. Navyše ich melódia upozorní, že je čas prejsť na čistenie ďalšej časti chrupu, takže si dôkladne vyčistia všetky zuby. Ergonomická rúčka má dve miesta na uchytenie, takže rodič môže dieťaťu na začiatku pomáhať. Hlavice dostanete vo dvoch veľkostiach a predný kryt kefy si deti môžu meniť.



## Súťaž o skvelé ceny!

Pokiaľ si v období **od 15.9.2011 do 15.11.2011** nakúpite **prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia** a vaša jednorázová objednávka bude vyššia ako **40 €**, budete zaradení do žrebovania o **tyždenný liečebný pobyt** pre 2 osoby v **Kúpeľoch Bojnice** a ďalších 29 špeciálnych cien!

## Súťaž

## Vyhrajte dovolenku v kúpeľoch!

| 1. cena        | tyždenný pobyt pre 2 osoby v Kúpeľoch Bojnice |
|----------------|-----------------------------------------------|
| 2. – 10. cena  | balíček produktov v hodnote 50 €              |
| 11. – 20. cena | balíček produktov v hodnote 30 €              |
| 21. – 30. cena | bonus v hodnote 100 Wk                        |

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

**50%  
BONUS**

## Čiarové kódy

V termíne od 1.9.2011 do 31.1.2012 získate za vybrané čiarové kódy z výrobkov Walmark (zakúpených v lekární alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až **50% Wk navyše**. Všetky výrobky zapojené do akcie **ZVÝHODNENÝ BONUS** nájdete v tabuľke bonusov, uvedenej v časopise na zadnej obálke.

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!



**Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia – 31.1.2012. Po tomto termíne budú kódy spracované bez zvýhodneného bonusu!**



## Novinka pre seniorov

Od 1.9.2011 všetci členovia Klubu zdravia, ktorí **dovršili 65 rokov**, získajú pri každom nákupe **bonus** v podobe Wk. Za 1 € nákupu získate 1 Wk na svoj účet. Takto si môžete nazbierať dostatočné množstvo Wk, aby ste si mohli objednať svoje obľúbené výrobky zadarmo a uľahčili tak svojej peňaženke.

Zákazníci, ktorých dátum narodenia nemáme uvedený v databáze, nám tento údaj musia poslať písomne na našu adresu.

Získajte body za každý nákup prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia.

**Napr.** objednávka je hodnote 35 €, to znamená, že na účet bude pripočítaných 35 Wk. Za túto sumu si môžete objednať Céčko v hodnote 32 Wk. **Ušetríte tak 1,07 €.**

## Posielajte čiarové kódy a vyhrajte!

## Súťaž

Do súťaže sa môžu zapojiť všetci členovia Klubu zdravia v termíne od 15.9.2011 do 31.12.2011 a to zaslaním čiarových kódov z produktov Walmark.

**VYŽREBOVANÝ ŠTASTLIVEC ZÍSKA  
ANTI KOROVÚ SADU HRNCOV TESCO MA V HODNOTE 200 €.**

Každá zásielka s čiarovými kódmi bude do súťaže zaradená len jedenkrát. Čím viac zásielok pošlete, tým bude vaša šanca na výhru vyššia! Žrebovanie prebehne 9.1.2012 a bude uverejnené na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)

**Značková sada hrncov  
za čiarové kódy**



ilustračné foto

## S vernými klientmi o krok ďalej

Staňte sa **VIP klientom Klubu zdravia WALMARK**



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

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

### Aké výhody náš program VIP klient prináša?

- **4X ROČNE INFORMAČNÚ ZÁSIELKU S ČASOPISOM**, cenníkom a výhodnými akciami priamo do vašej poštovej schránky.
- **MIMORIADNU 15% ZLAVU** na váš nákup pri príležitosti vašich okrúhlych narodenín.
- **MOŽNOSŤ ZÍSKANIA WALMARK KORÚN** prostredníctvom špeciálnych súťaží a dotazníkov.
- **VYŠŠIU ZLAVU OPROTI OSTATNÝM ČLENOM** Klubu zdravia v závislosti od výšky objednávok:
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 € do 499 € **8%**
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 € do 829 € **9%**
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 € **10%**
- **BODY ZA KAŽDÝ NÁKUP PROSTREDNÍCTVOM ZÁSIELKOVEJ SLUŽBY** Klubu zdravia (1 € objednávky = 2 Wk).



## Nakupujte výrobky AMINOSTAR® lacnejšie!

**OD 1.9.2011 ZNIŽUJEME CENY VÝROBKOV AMINOSTAR  
A TO O 10% OPROTI BEŽNEJ MALOOBCHODNEJ CENE.**

**Chcete nakupovať ešte výhodnejšie?** Zaregistrujte sa do ProLife Klubu Aminostar na internetovej stránke [www.aminostar.sk](http://www.aminostar.sk) a získavajte body za každý nákup! Za nazbierané body si môžete objednávať vaše obľúbené výrobky Aminostar ZADARMO!

*Zľava až 10%!*



## Ako objednávať?

*Objednávať výrobky je také jednoduché...*



### E-SHOP

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



### FAX

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



### POŠTA

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



### TELEFÓN

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



### E-MAIL

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

## Ako mi produkty zašlete?

### ■ EXPEDÍCIA POŠTOU (ZÁSIELKY II. TRIEDY)

Balíky zasielame prostredníctvom pošty do 10 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 27 eur účtujeme poštovné a balné 3,50 eur.

### ■ EXPRESNÁ POŠTA (ZÁSIELKY I. TRIEDY)

Balíky zasielame prostredníctvom pošty do 5 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 40 eur účtujeme poštovné a balné 5 eur.

### ■ KURIÉRSKA POŠTA

Balíky zasielame kuriérom do 5 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 40 eur účtujeme poštovné a balné 5 eur.

## Čo dostanem navyše?

**Nakupujete  
prostredníctvom  
zásienkovej služby  
Klubu zdravia?**



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 43 eur do 73 eur obdržíte antimikrobiálny a antivírusový gél na ruky VIRUSEPT ZADARMO**



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 73 eur do 165 eur obdržíte praktickú kúpeľňovú sadu ZADARMO.**

*Obdarujte sa darčekom navyše!*



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) **nad 165 eur obdržíte kvalitnú fleecu deku ZADARMO**



## Pomoc!

Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Lubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a neviete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému. MUDr. Lubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky

**každú stredu od 12,30 do 16,30 hod.**

na bezplatnej linke Klubu zdravia

**0800 191 191**

alebo na internetovej adrese

**[www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)** v časti otázky

*Telefonická poradňa lekára.*

## Zmluvný partner KZW



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

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

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





## Keramické nože

Sada 3 nožov a škrabky na zeleninu. Overená kvalita, ľahké čistenie. Nože nepodliehajú korózii a neabsorbujú chuť ani zápach krájaných potravín.

VELKOSŤ NOŽOV: 18, 21,5 a 26 cm

**Wk 878**



## Panvice Tefal

V 3 dielnej sade Ingenio smalt nájdete 2 skvelé panvice s nepríľnavým vnútorným povrchom, na ktorom môžete používať dokonca aj kovové kuchynské náradie. Riad je uplatniteľný na plyn, elektriku a sklokeramiku.

**Wk 1225**

## Atlas liečivých rastlín

Viac ako 300 liečivých rastlín, 180 farebných fotografií a vyše 250 kreslených ilustrácií.

**Wk 980**



## Športová taška Husky

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

HMOTNOSŤ: 794 g

OBJEM: 43 l

ROZMERY: 55 x 34 x 23 cm

**Wk 650**

## Uterák

Kvalitný froté uterák od slovenského výrobcu

ROZMER: 50 x 100 cm

GRAMÁŽ: 400g/m<sup>2</sup>

FARBA: podľa aktuálnej ponuky výrobcu

**Wk 120**



## Ruksak TATOO Husky

Cyklo batoh Husky Tattoo je výborný parták na bicykel, do mesta, ale aj do terénu.

OBJEM: 27 L

ROZMERY: 52 x 31 x 20 cm

HMOTNOSŤ: 1300 g

**Wk 650**

## Vreckový nožík Spartan

Značový nožík od firmy VICTORINOX, veľkosť 91mm, 12 funkcií. Ideálny na turistiku a cestovanie.

**Wk 460**



## Utierky

Kvalitný a vždy žiadaný tovar od slovenského výrobcu.

BALENIE: 3 ks

ROZMER: 50 x 70 cm

MATERIÁL: 100% bavlna

FARBA: podľa aktuálnej ponuky výrobcu

**Wk 75**



## Čajová súprava

Keramický hrnček s nápisom „hot tea“, lístky čierneho čaju v kovovej plechovke, čajovým sitkom a sušienkami.

OBJEM HRNEČKA: 310 ml,

OBJEM PLECHOVKY: 335 ml

**Wk 295**



## Swarovski šperky

Môžete si vybrať z dvoch nádherných sád, ktoré obsahujú zapínacie náušnice a privesok v darčekom balení.

FARBA: biely kryštál alebo červená

**Wk 516**



## Farbičky KOHINOR

Sada 12 mechanických pasteliek s vymeniteľnou tuhou. Vhodná pre deti od 2 rokov. Najlepší darček pre malých aj veľkých maliarov a školákov.

**Wk 135**



| Darčkové vernostného programu Klubu zdravia | OBJEDNÁVACIE ČÍSLO | Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk) |
|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Keramické nože                              | 9884               | 878                                   |
| Atlas liečivých rastlín                     | 1393               | 980                                   |
| Panvice Tefal                               | 0439               | 1225                                  |
| Športová taška HUSKY                        | 1400               | 650                                   |
| Ruksak HUSKY                                | 3907               | 650                                   |
| Froté uterák                                | 0360               | 120                                   |
| Utierky                                     | 0645               | 75                                    |
| Nožík Victorinox                            | 0260               | 460                                   |
| Farbičky KOHINOR                            | 1260               | 135                                   |

| Darčkové vernostného programu Klubu zdravia | OBJEDNÁVACIE ČÍSLO | Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk) |
|---------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Biela sada šperkov                          | 2400               | 516                                   |
| Červená sada šperkov                        | 2500               | 516                                   |
| Čajová súprava s príslušenstvom             | 0370               | 295                                   |
| <b>Dopredaj:</b>                            |                    |                                       |
| Záhradné nožnice Fiskars                    | 4200               | 1129                                  |
| Záhradná pilka Fiskars                      | 0200               | 926                                   |
| Modelovacia hmota                           | 1360               | 203                                   |



|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------|----------------------------|
|     | STREDOVEKÁ PEVNOSŤ      | VO VNÚTORNEJ ČASŤI            | TERAZ (LAT.)                  | MENŠIA SPOLOČNOSŤ | POMÔCKY: ANAL. AŠOT, PONO. EKAS, ABIES, SCOTT, ALONA, DUBOVEC, AKYNI, OTILIA | PRINÁLEŽIA                              | OKLAMALI (NÁR.) | PRIEKOPNIK            | RUSKÉ ŽEN. MENO (OTILIA)        | POMÔCKY: AMORA, ERIMO, TEODOT, ORIN, TOCE, ELAL, DINYL, PEARY, ALOU, DIPYR | TREBA (NÁR.)                                                                          | DRUH RASTLINNEHO MASLA | FAJN (HOVOR.)           | HRA S KARTAMI | OBCHYTKAŤ                  |
| CITOSLOVCE PRASATA                                                                 |                         |                               |                               |                   | INDONÉZSKÉ SIDLO                                                             |                                         |                 |                       |                                 | SMUTNE. BOLESTIVO                                                          |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| RIEKA V INDOEZII                                                                   |                         |                               |                               |                   | SIDLO V SUDANE                                                               |                                         |                 |                       |                                 | ČERT (ZAST.)                                                               |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   | SEVERSKÉ ZVIERA                                                              |                                         |                 |                       |                                 | TANEC (NEM.)                                                               |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| 2                                                                                  |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| ŠPZ OKRESU TRNAVA                                                                  |                         |                               | MAĎARSKÉ ŽEN. MENO (BARBORA)  |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | INDONÉZSKA HM. JEDNOTKA                                                               |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               | LATINSKÉ MUŽ. MENO (SALVATOR) |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | OTÁZKA SPÔSOBU                                                                        |                        |                         |               |                            |
| ECONOMIC RESEARCH SERVICE                                                          |                         |                               |                               | SIATIE (HOV.)     |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | GERMÁNSKY PRVÝ MUŽ     |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               | 1                 |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | JEDLA (BOT.)           |                         |               |                            |
| SPODNÝ ODDIEL JURY                                                                 |                         |                               |                               |                   | MENO ALOUZIE                                                                 |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | TAM                     |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   | PRACOVISKO V BANI                                                            |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | JAKUB (ZDROB.)          |               |                            |
|    | STRAPEC. ÚTRŽOK (EXPR.) | LONDON PHILHARMONIC ORCHESTRA |                               |                   |                                                                              | IRENA (DOM.)                            |                 |                       |                                 | OBLAPIŤ                                                                    |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         | MYS V JAPONSKU                |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| SVETOVÁ STRANA                                                                     |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | DVOJHLÁSKA                                                                            |                        |                         | 3             | SAMOVOLNÉ TEČENIE TEKUTINY |
| KRIDLO VÁČEJ BUDOVY                                                                |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | SIDLO V INDOEZII                                                                      |                        |                         |               |                            |
| JAZDENIE (NEM.)                                                                    |                         |                               |                               |                   | SYN KRÁLA LYNKEA                                                             |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | SÚČET                                                                                 |                        |                         |               |                            |
| ZNAČKA FRANCÚZSKEJ HORČICE                                                         |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |  | CITOSLOVCE BUCHNUTIA   |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | SOUTH COAST REPERTORY                                                                 |                        |                         |               |                            |
| BANÍCKE PRACOVISKO                                                                 |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | PRIEHLADNÁ LÁTKA                                                                      |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | SAŤ (ČES.)                                                                            |                        |                         |               |                            |
|  | ŠTÝL                    | MENO JOZEFA                   | VLASTNÍ                       |                   |                                                                              | TO (ANGL.)                              | 5               | ČIERNY (FRAN.)        | ARIZONA DEPARTMENT OF EDUCATION | ANGLICKÝ POLÁRNY BÁDATEĽ                                                   |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               | METEOR (POET.)                |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 | STAROEGYPTSKÝ BOH PÍSM                                                     |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| LILANGENI - SVÄZISKO (KÓD MENY)                                                    |                         |                               |                               | PODPISOVATEĽ      |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | MESIAČ JUPITERA         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               | MERAVEL, TUHOL    |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | BALKÁNSKA OBJ. JEDNOTKA |               |                            |
| ŽIAL (NEM.)                                                                        |                         |                               |                               |                   | MUŽSKÉ MENO                                                                  |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | AUTOMOTOKLUB (SKR.)    |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   | RIEKA V ETIOPII                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | FILIPÍNSKY OSTROV      |                         |               |                            |
| DAR NA CÍRKEVNÉ CIELE                                                              |                         |                               |                               |                   |                                                                              | ZÁPOR SLOVESA BYŤ                       |                 |                       |                                 |                                                                            | INTERNATIONAL KINESIOLOGY INSTITUTE                                                   |                        |                         |               | ORGANICKE ROZPUŠŤADLO      |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              | 2 RÍM. ČÍSLICAMI                        |                 |                       |                                 |                                                                            | NORSKY MATEMATIK (NIELS HENDRIK)                                                      |                        |                         |               |                            |
| MAJITEĽ HOTELA                                                                     |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       | NERAST                          | PERLOOČKA (ZOO.)                                                           |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 | JAZERO V RUSKU                                                             |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|  | POZNÁMKA (ANGL.)        | MAŤ (FRAN.)                   |                               |                   |                                                                              |                                         |                 | OBEČ V OKR. R. SOBOTA |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         | DRAVÝ VTÁK                    |                               |                   |                                                                              |                                         |                 | RÁNO (PL.)            |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        |                         |               |                            |
| 4                                                                                  |                         |                               |                               |                   |                                                                              | PRÍSLUŠNÍK "VYŠŠEJ RASY" PODĽA NACISTOV |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | RÉNÍUM (ZN.)            |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              | SERVIS DUNAJSKÝCH PREPRAV               |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       |                        | LESKLÝ NÁTER            |               |                            |
| SIDLO V USA                                                                        |                         |                               |                               |                   | OPIĽ. ZMLÁTIL (EXPR.)                                                        |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | NADÁVAŤ (ČES.)         |                         |               |                            |
|                                                                                    |                         |                               |                               |                   |                                                                              |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            |                                                                                       | MOL MAĎARSKA           |                         |               |                            |
| RIEKA V TALIANSKU                                                                  |                         |                               |                               |                   | ANALGETIKUM                                                                  |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | CITOLOVCE UPOZORNENIA                                                                 |                        |                         |               |                            |
| LETECKÁ SPOLOČNOSŤ IZRAELA                                                         |                         |                               |                               |                   | AMERICKÝ POLÁRNIK                                                            |                                         |                 |                       |                                 |                                                                            | TURKOTATÁRSKY ĽUDOVÝ SPEVÁK                                                           |                        |                         |               |                            |

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, do 31.12.2011.

Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.



# TABUĽKA BONUSOV

| Produkt Walmark                                          | Balenie | Objednávacie číslo | Bonus za čiarový kód (Wk) | Cena výrobu vo Wk |
|----------------------------------------------------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|
| Acneon                                                   | 7110    | 30 tbl.            | 30                        | 356               |
| Alicin                                                   | 3383    | 30 tob.            | 7                         | 92                |
| Antioxidant                                              | 3260    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| ArthroStop® HYAL                                         | 6243    | 60 tbl.            | 48                        | 532               |
| ArthroStop® krém                                         | 6315    | 100 ml             | 11                        | 140               |
| ArthroStop® RAPID                                        | 6483    | 60 tbl.            | 34                        | 395               |
| ArthroStop® RAPID                                        | 0197    | 90 tbl.            | 50                        | 552               |
| ArthroStop® RAPID                                        | 0203    | 180 tbl.           | 87                        | 930               |
| ArthroStop® RAPID+                                       | 7676    | 90 tbl.            | 51                        | 563               |
| ArthroStop® RAPID+                                       | 3787    | 180 tbl.           | 90                        | 958               |
| Benosen®                                                 | 1521    | 20 tbl.            | 12                        | 157               |
| Benosen®                                                 | 8520    | 40 tbl.            | 23                        | 283               |
| Beta karotén 10 000 I.U.                                 | 3376    | 30 tob.            | 6                         | 73                |
| Beta karotén 10 000 I.U.                                 | 3406    | 100 tob.           | 14                        | 174               |
| Beta-glukán                                              | 9052    | 30 tbl.            | 8                         | 112               |
| B-komplex + vitamín C                                    | 3345    | 30 tbl.            | 5                         | 56                |
| B-komplex + vitamín C                                    | 3109    | 100 tbl.           | 12                        | 157               |
| Brontikovia C 100 mg                                     | 3581    | 30 tbl.            | 8                         | 112               |
| Céčko Vitamín C 100 mg pomaranč                          | 4571    | 40 tbl.            | 2                         | 32                |
| Céčko Vitamín C 100 mg višňa                             | 6179    | 40 tbl.            | 2                         | 32                |
| Clarinol CLA 1000                                        | 3151    | 60 + 30            | 64                        | 692               |
| Coenzym Q 10 + Carnitin                                  | 5004    | 30 tob.            | 20                        | 247               |
| Coenzym Q 10 15 mg                                       | 3284    | 30 tob.            | 10                        | 132               |
| Coenzym Q 10 15 mg                                       | 4564    | 60 tob.            | 17                        | 199               |
| Coenzym Q 10 30 mg                                       | 5776    | 30 tob.            | 16                        | 188               |
| Coenzym Q 10 60 mg                                       | 1286    | 30 tob.            | 28                        | 336               |
| Denoxinal®                                               | 4423    | 30 tbl.            | 20                        | 252               |
| Denoxinal®                                               | 4430    | 60 tbl.            | 39                        | 448               |
| Dialevel®                                                | 2207    | 30 tbl.            | 18                        | 207               |
| Dialevel®                                                | 4454    | 60 tbl.            | 33                        | 381               |
| Digella - sypaná vláknina s prebiotikami, škorica        | 0092    | 120 g              | 7                         | 98                |
| Digella - vláknina v tabletách s prebiotikami, kokos-rum | 0603    | 150 tbl.           | 22                        | 280               |
| Echinacea                                                | 5499    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| Echináčkovia bubble gum                                  | 4540    | 30tbl.             | 8                         | 109               |
| EPA marine - 500 mg                                      | 4816    | 30 tob.            | 7                         | 98                |
| EPA marine - 500 mg                                      | 5226    | 100 tob.           | 20                        | 252               |
| Ginkgo biloba 40 mg                                      | 9039    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| GinkoPrim® 30 mg                                         | 5585    | 30 tbl.            | 12                        | 160               |
| GinkoPrim® 30 mg                                         | 5592    | 60 tbl.            | 23                        | 283               |
| GinkoPrim® HOT                                           | 9083    | 30 tbl.            | 19                        | 224               |
| GinkoPrim® HOT                                           | 9090    | 60 tbl.            | 33                        | 381               |
| GinkoPrim® MAX new                                       | 9809    | 30 tbl.            | 19                        | 224               |
| GinkoPrim® MAX new                                       | 9816    | 60 tbl.            | 33                        | 381               |
| GinkoStim                                                | 4618    | 30 tbl.            | 15                        | 177               |
| Guarana 800 mg                                           | 3390    | 30 tbl.            | 8                         | 109               |
| Guarana 800 mg                                           | 3949    | 100 tbl.           | 24                        | 294               |
| Hliva ústřicová FORTE                                    | 0290    | 60 + 30 tbl.       | 34                        | 392               |
| Horčík 200 mg                                            | 5790    | 30 tbl.            | 6                         | 81                |
| Hviezdičkovia                                            | 8216    | 30 tbl.            | 18                        | 216               |
| Hviezdičkovia + darček                                   | 3908    | 50 + 10 tob.       | 28                        | 336               |
| ChróM FORTE 200 µg                                       | 6223    | 30 tbl.            | 13                        | 168               |
| ImunActiv®                                               | 5276    | 30 tob.            | 16                        | 185               |
| Kelp 150 µg                                              | 3444    | 50 tbl.            | 7                         | 95                |
| Lecithin 1200 mg                                         | 6384    | 30 tob.            | 7                         | 92                |
| Lecithin 1200 mg                                         | 6476    | 80 tob.            | 16                        | 182               |
| Lecithin s resveratrolom (extrakt z hroznového vína)     | 8277    | 30 tbl.            | 8                         | 101               |
| LIDERIN®                                                 | 8956    | 6 tbl.             | 48                        | 538               |
| LIDERIN®                                                 | 9861    | 18 tbl.            | 91                        | 961               |
| Mabelle®                                                 | 1767    | 30 tbl.            | 28                        | 339               |
| Mabelle®                                                 | 4447    | 60 tbl.            | 56                        | 619               |
| Martankovia GUMMI                                        | 7287    | 60 ks              | 19                        | 224               |
| Martankovia imuno jahoda                                 | 6495    | 30 tbl.            | 10                        | 123               |
| Martankovia imuno pomaranč                               | 6501    | 30 tbl.            | 10                        | 123               |
| Martankovia imuno mix + martapero                        | 2065    | 100 tbl.           | 30                        | 353               |
| Martankovia imuno pomaranč + martapero                   | 2072    | 100 tbl.           | 30                        | 353               |
| Martankovia s prebiotikami jahoda + martapero            | 2058    | 100 tbl.           | 30                        | 353               |
| Martankovia s prebiotikami lesné plody                   | 2442    | 30 tbl.            | 10                        | 123               |
| Martankovia sirup pomaranč                               | 5078    | 150 ml.            | 13                        | 168               |
| MegaCéčko® AKTIV 600 mg                                  | 6094    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| MegaCéčko® jahoda 600 mg                                 | 4946    | 30 tbl.            | 7                         | 87                |
| MegaCéčko® jahoda 600 mg + Zinok 60 tbl. ZADARMO         | 1231    | 100+60 tbl.        | 19                        | 235               |
| MegaCéčko® pomaranč 600 mg                               | 3475    | 30 tbl.            | 7                         | 87                |
| MegaCéčko® pom. 600 mg + Zinok 60 tbl. ZADARMO           | 1224    | 100+60 tbl.        | 19                        | 235               |

Červeným uvedené produkty majú do 31.1.2012 - 50% bonus.  
K číslu uvedenému v stĺpci „Váš bonus za zaslaný čiarový kód“ je potrebné pripočítať 50 %.

| Produkt Walmark                | Balenie | Objednávacie číslo | Bonus za čiarový kód (Wk) | Cena výrobu vo Wk |
|--------------------------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|
| Melatonin 3 mg                 | 1576    | 60 tbl.            | 33                        | 381               |
| Melatonin 3 mg                 | 5189    | 30 tbl.            | 19                        | 227               |
| MemoPlus new                   | 0227    | 60 tbl.            | 27                        | 322               |
| MemoPlus® new                  | 0210    | 30 tbl.            | 15                        | 179               |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg  | 0313    | 50 + 20 tob.       | 8                         | 112               |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg  | 0825    | 100 + 40 tob.      | 16                        | 188               |
| OptiTensin®                    | 7515    | 30 tbl.            | 19                        | 227               |
| OptiTensin®                    | 2683    | 60 tbl.            | 32                        | 375               |
| Pregnum                        | 0936    | 30 tbl.            | 23                        | 283               |
| Pregnum                        | 5628    | 60 tbl.            | 46                        | 518               |
| Proenzi gel                    | 7973    | 100 ml             | 12                        | 160               |
| Proenzi® 3                     | 6414    | 90 tbl.            | 54                        | 591               |
| Proenzi® 3+                    | 6846    | 90 tbl.            | 54                        | 591               |
| Prostenal®                     | 5745    | 30 tob.            | 20                        | 241               |
| Prostenal®                     | 6452    | 50 tob.            | 31                        | 364               |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX     | 0951    | 30 tbl.            | 22                        | 275               |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX     | 1064    | 60 tbl.            | 45                        | 507               |
| Psyllium Husks 850 mg          | 1889    | 90 tob.            | 19                        | 233               |
| Pumpkin 275 mg                 | 3314    | 30 tob.            | 9                         | 120               |
| Pupalka dvojročná              | 3291    | 30 tob.            | 9                         | 118               |
| Pupalka dvojročná              | 3888    | 100 tob.           | 25                        | 308               |
| Pycnogenol                     | 3557    | 30 + 10 tbl.       | 51                        | 569               |
| Reghaar vlasový aktivátor      | 3062    | 50ml.              | 7                         | 98                |
| Reghaar vlasový stimulátor     | 3086    | 30tbl.             | 11                        | 148               |
| Reghaar vlasový šampón         | 3079    | 175ml.             | 10                        | 134               |
| Salutil Probio                 | 5932    | 30 tbl.            | 21                        | 269               |
| Salutil Probio                 | 8604    | 10 tbl.            | 8                         | 112               |
| Santoin ústna voda             | 3055    | 200 ml.            | 8                         | 112               |
| Santoin zubná pasta            | 3048    | 65g.               | 6                         | 78                |
| Santoin zubná pasta            | 4045    | 120g.              | 9                         | 118               |
| Selén 100 µg                   | 6458    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| Selén 100 µg                   | 6465    | 100 tbl.           | 20                        | 252               |
| Selezin ACE                    | 0654    | 30 tbl.            | 10                        | 126               |
| Spektrum imunactiv             | 6457    | 30 tbl.            | 18                        | 202               |
| Spektrum 50 Plus               | 6471    | 30 tbl.            | 20                        | 241               |
| Spektrum 50 Plus 2 + 1 ZADARMO | 2706    | 60 + 30            | 42                        | 479               |
| Spektrum Energy                | 0580    | 30 tbl.            | 18                        | 202               |
| Spektrum Energy 2 + 1 ZADARMO  | 6488    | 60 + 30            | 35                        | 401               |
| Spektrum imunactiv 2+1 ZADARMO | 7140    | 60 + 30            | 35                        | 401               |
| Stresvit                       | 3161    | 30 tbl.            | 15                        | 179               |
| Urinal Akut® FORTE             | 0627    | 10 tbl.            | 21                        | 269               |
| Urinal®                        | 5943    | 30 tbl.            | 19                        | 224               |
| Urinal®                        | 0647    | 60 tbl.            | 34                        | 395               |
| Urinal® hot drink              | 6489    | 12 sáčkov          | 13                        | 168               |
| Vápnik s rybím olejom          | 4939    | 30 tbl.            | 8                         | 112               |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN    | 9076    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN    | 2690    | 100 tbl.           | 20                        | 255               |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE      | 0059    | 30 tbl.            | 7                         | 90                |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE      | 0066    | 100 tbl.           | 19                        | 233               |
| Varixinal®                     | 1347    | 30 tbl.            | 17                        | 196               |
| Varixinal®                     | 4786    | 90 tbl.            | 44                        | 499               |
| Varixinal® gél                 | 0630    | 75 ml.             | 11                        | 143               |
| VesiSorb® Q10 30 mg            | 8209    | 30 tbl.            | 26                        | 319               |
| VIADERM COMPLETE               | 7102    | 30 tbl.            | 21                        | 269               |
| VIADERM COMPLETE               | 7119    | 60 tbl.            | 43                        | 482               |
| VIADERM SKIN BEAUTY            | 7126    | 30 tbl.            | 22                        | 280               |
| VIADERM SKIN BEAUTY            | 0870    | 60 tbl.            | 44                        | 496               |
| Vitamín A 6000 I.U.            | 3659    | 30 tob.            | 5                         | 70                |
| Vláknina                       | 4625    | 30 tbl.            | 7                         | 98                |
| Zinok 15 mg                    | 6434    | 30 tbl.            | 5                         | 59                |
| Zinok 15 mg                    | 6441    | 100 tbl.           | 12                        | 154               |
| Ženšeň kórejský                | 5505    | 30 tbl.            | 12                        | 160               |
| Žraločia chrupavka 740 mg      | 4083    | 30 kap.            | 20                        | 241               |

| Posledná šanca - dopredaj výrobkov |      |              |    |     |
|------------------------------------|------|--------------|----|-----|
| ArthroStop® PLUS                   | 6131 | 100 tbl.     | 44 | 496 |
| GinkoPrim® MAX                     | 3082 | 30 tbl.      | 18 | 219 |
| GinkoPrim® MAX                     | 3099 | 60 tbl.      | 31 | 364 |
| Hliva ústřicová 500 mg             | 0035 | 30 tbl.      | 17 | 193 |
| Hliva ústřicová 500 mg             | 2725 | 60 + 30 tbl. | 31 | 367 |
| Urinal Akut®                       | 6472 | 10 tbl.      | 17 | 199 |
| Super Omega 3                      | 0400 | 30 tbl.      | 13 | 168 |
| Super Omega 3                      | 0417 | 60 tbl.      | 24 | 300 |

Tabuľka bonusov je platná od od 1.9.2011 do 31.1.2012.

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)  
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.