

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMART®
...výhoda na vašej strane

September 2014



**Zrazte artrózu
na kolená**
s Prubevenom

**Splňte si
svoj sen**
so značkou
Prostenal®

Panenská příroda
a srdeční lidé v Terchovej





Martáperá na Srí Lanke!

Až na ďalekú Srí Lanku, bývalý Cejlón, sa dostali hovoriace martáperá. Naša spolupracovníčka ich odniesla deťom žijúcim na tropickom ostrove v tvare slzy, ktorý leží pod Indiou v Indickom oceáne. Mimochodom, v tejto republike, ktorej hlavným mestom je Kolombo, je 97 % gramotnosť a všetky deti povinne chodia do školy v uniformách. Martáperá okrem iných potešili potomstvo rodiny Peirisovcov na predmestí Kolomba v Malabe: 12-ročnú Nethmi, 9-ročného Ravindua a 3-ročnú Kenolee. Hneď si vyskúšali, či tieto zázračné „martávecičky“ opakujú aj sinhálske slová: „Suba dawasak“ znamená „Dobrý deň“ a „stuti“ je „ďakujem“. A „mithura“ je priateľ!

V Terchovej Detská tour aj so Saganom!!

Síce nie s Petrom, ktorý súbežne s podujatím Detská tour súťažil vo Švajčiarsku a do Terchovej by to nestihol :-). Preto ho zastúpil jeho starší brat Juraj, ktorý taktiež oblieka dres profesionálneho cyklistického tímu Cannondale. Juraj v Terchovej dekoroval najúspešnejších cyklistov vo všetkých kategóriách.

Ale podme pekne po poriadku. Podujatie v Kempingu Nižné Kamence odštartovalo už v sobotu, kedy Oblastná organizácia cestovného ruchu Malá Fatra pripravila v rámci OTVÁRANIA CYKLOTRÁS nesúťažný MTB cyklomaratón. Malá Fatra môže byť pyšná na cyklotrasy, veď značených cyklotrás je tu viac ako 600 kilometrov a tento týždeň pribudla aj novinka – aplikácia cyklomáp pre mobilné telefóny. Nedela však už od rána patrila v Kempingu Nižné Kamence mladším cyklistom, keďže sa blížilo 4. kolo Detskej tour Petra Sagana. Cyklisti neúnavne trénovali na trati a pred jedenástou sme dostali správu z prezentácie, že opäť sme pokorili hranicu účasti viac ako 200 účastníkov. Počasie bolo tiež priam cyklistické, keďže nás obišlo extrémne teplo či zima. V cieľovej rovinke to vyzeralo ako pri dojazde na Tour de France a niekto vtipne poznamenal, že ani Peťo Sagan nemá v cieľovej rovinke toľko fanúšikov, ako sa nazbieralo práve na Detskej tour :-).

Najmilšou kategóriou boli opäť najmenší cyklisti Baby – tie prekvapené pohľady detúreniec a prečo mi všetci tleskajú? sú nezabudnuteľné :-). V ostatných kategóriách už išlo všetko na ostrie noža, ale vždy v rámci pravidiel fair play. Sme radi, že sme na súťaži zaznamenali opäť nové tváre, a to vo všetkých kategóriách. Najúspešnejších cyklistov sme ocenili trofejami a medailami. Sprievodný program tvorili detské nafukovacie atrakcie. Taktiež potešila jazda na koníkoch, darček od Walmarku, či cukrovinky, medovníky a palacinky v bufete. Pivovar Černá Hora sa postaral o pitný režim pre organizátorov. Kemping Nižné Kamence nám pomohol s prípravou trate a OOCR Malá Fatra s organizáciou podujatia. Tešíme sa na vás v Dolnom Kubíne 5. júla 2014. Hlavným partnerom podujatia je Slovenská sporiteľňa. Partnerom podujatia Oblastná organizácia cestovného ruchu Malá Fatra, Mesto Žilina, Kemping Nižné Kamence, Poistovňa Slovenskej sporiteľne, Walmark, Černá Hora. Mediálny partner Rádio Šport, MTBiker, Bikepoint, Cycling-info.



Martankovia podporujú pohyb detí

Martankovia podporujú pohyb a hry detí aj v zlom počasí v najväčšom zábavnom centre svojho druhu v Žiline. KONGO – Svet opičieniek pre deti ponúka deťom kryté ihrisko na ploche 1200 m², kde môžu zažiť nekonečné množstvo zábavy a dobrodružstva. KONGO je plné preliezačiek a prekvapení, ktoré udržia deti v pohybe po celý čas. Detská predstavivosť, ale aj neposedné nohy sa tam môžu rozbehnúť naozaj naplno. www.kongozilina.sk



Pridajte sa k nám ...a my vám ukážeme, že Zelená je dobrá pre vaše zdravie



Na čo sa môžete tešiť:



Zdravotná poisťovňa Union

prípravila akciu „Na zdravie“, ktorej sa zúčastnilo približne 4500 návštevníkov. Jej cieľom boli preventívno-zdravotnícke aktivity vo viacerých mestách Slovenska, kde Union zapájala obyvateľov a návštevníkov miest do spoločných aktivít, venovaných ochrane zdravia, zdravému životnému štýlu a športu. V rámci týchto podujatí sa účastníci zapájali do rôznych súťaží o atraktívne vitamínové balíčky, ktorých sponzorom bola aj firma Walmark.

Obsah



8



10



16



46

ZO ZÁKULISIA	2
LISTÁREŇ	4
ŽIVOT V POHYBE	6
V kolene chrup a v bedre lup	
NOVINKA	8
Zrazte artrózu na kolená	
NOVINKA	10
Sila východnej medicíny	
PREDSTAVUJEME	14
Terchová	
ČO VÁS ZAUJÍMA	16
Prečo užívať multivitamíny?	
VIETE, ŽE	18
Veľa ale chudobných potravín	

RADÍME	21
Imunita na prvom mieste	
PÁNI, NA SLOVÍČKO	22
Páni, myslíte na budúcnosť	
KLUBOVÉ STRÁNKY	26
TABUĽKA VÝROBKOV ZARADENÝCH DO VERNOSTNÉHO PROGRAMU	28
DÁMY, NA SLOVÍČKO	30
Začnite s liečbou brusnicami včas	
LIEKY	35
Meteorizmus do astronómie nepatrí	
LIEKY	37
Na každú hnačku jestvuje účinná liečba	

NA SLOVÍČKO	41
Pod vplyvom boha Hypnosa	
LIEKY	42
Kašlete? Nevykášlite sa na to!	
PRE MAMIČKY	46
Martankovia nasadia vašim deťom chrobáka do hlavy	
NOVINKA	48
Nástup do kolektívu = zvýšená chorobnosť	
NOVINKA	49
Čas ničnerobenia a neučenia sa skončil	



Vážení a milí priatelia,

na úvod by som sa chcel v prvom rade poďakovať za váš neutíchajúci záujem o náš Klub zdravia, a to nielen o časopis, ale aj služby, ktoré vám poskytujeme, o čom svedčí neustále narastajúci počet vašich listov. Leto už máme pomaly za sebou, pričom tento rok nás potrápilo svojimi vrtochmi počasie. Stále častejšie nám príroda ukazuje, akí sme v dnešnom modernom svete bezbranní, a dokáže prevkapiť aj tam, kde to nikto nečaká, napríklad ako koncom júla v oblasti Malej Fatry – vo Vrátnej doline.

Súčasný jesenný počasie a pomaly sa skrátujúce dni vytvárajú čas na otvorenie knihy či nášho časopisu, kde sa dozvieme veľa nového, zaujímavého a inšpiratívneho. Práve v tomto čase by sme mali našu pozornosť upriamiť na produkty, ktoré podporia náš imunitný systém a pomôžu tak zvládnuť prechod z letných dní do sychravých jesenných. V tejto súvislosti vás chcem upozorniť nielen na už známe produkty ako Spektrum či Megacéčko, ale aj na novinku, ktorú uvedieme na trh v jeseni - **Hliva ustricová Premium**. Ako naši verní zákazníci ste už určite postrehli, že začiatkom leta sme značku ArthroStop premenovali na Proenzi. Pod značkou Proenzi nájdete široké spektrum produktov určených na kĺby, a to v rôznych formách a pre rôzne vekové skupiny. V lete sme už pod značkou **Proenzi** uviedli produkty špeciálne určené pre potreby žien, a to **Lady CalciCube** a **Lady Collagen** v moderných formách užívania. V súčasnosti je na trhu aj prvý liek od Proenzi® s názvom **Prubeven 750 mg**. Pamätajte si, Proenzi® je nové meno pre ArthroStop.

Na základe vašich skúseností patrí značka **Urinal**® medzi preferované a obľúbené a v letnom období bola aj ona doplnená o nový vysokoúčinný produkt **Urinal**® **MEDICAL**. Ide o zdravotnícku pomôcku na liečbu infekcií dolných močových ciest a viac sa o tejto novinke dočítate v našom časopise. Širokú rodinu našich produktov sme doplnili o ďalšiu zdravotnícku pomôcku a tou je **Tammex family** a **Tammex family plus** – už sa nenechajte hnačkou preháňať vy ani vaše deti. Nezabudli sme ani na deti a ich obľúbených Martankov. Ako každý rok prichádzajú **Martankovia** s novou „hračkou“ – Martachrobákom; je to zábavka pre malých, ale aj veľkých. Martankov si môžete vybrať vo forme pevných ochutených tabliet s komplexným zložením či v modernej žuvacej forme, s nižším obsahom sladidiel ako má konkurencia. Martankovia sa v tomto období rozšíria o dve novinky **Lactobacillus** – probiotiká, vyrobené špeciálnou technológiou so zameraním na vysokú životaschopnosť

baktérií pri teplotných šokoch a kyslosti žalúdka, vhodné pre deti od 1 roka. Druhou novinkou sú Martankovia **Omega-3** pre vývoj mozgu a zraku s vysokým obsahom DHA.

Pri príležitosti blížaceho sa 15. výročia nášho Klubu zdravia sme výhradne pre vás, našich členov, pripravili viaceré zaujímavé akcie. Napríklad zníženie hodnoty našich produktov vo WK o 10 % pre lepšie využitie vami našetrených Walmark korún či špeciálnu edíciu Diamantovej karty s bonusom 15 % pre ďalší nákup, alebo populárnu akciu „za menej viac“ – pri kúpe vybraných 6-ich produktov máte jeden zadarmo. O týchto, ale aj iných aktivitách, ktoré sú pripravené na jesenné obdobie, sa dočítate vo vašom časopise.

Prajem vám príjemné čítanie, krásnu slnečnú jeseň a hlavne to, čo je pre nás všetkých najdôležitejšie – veľa zdravia.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti Walmark



Dobrý deň, volám sa Martina a mám 27 rokov.

Pred približne 5 rokmi som začala mať problémy s močovými cestami. Keďže som nevedela, o čo ide a nijako som sa neliečila, nastúpili u mňa horúčky a neskutočné bolesti v podbrušku a pri močení, ktoré ma po 5 dňoch priviedli až na pohotovosť. Dostala som sa na ISKu s akútnym zápalom obličky spôsobeným *Escherichia coli* a cystitídou. Po využívaní niekoľkých antibiotík ma prepustili s tým, že sa musím o seba starať podľa jasného režimu. Ako prevencia mi už roky slúžia výrobky Walmark, hlavne Urinal, a pri aktuálnejších stavoch Urinal Akut. Odkedy pravidelne užívam tieto výrobky, moje problémy sa zminimalizovali z cca 6 zápalov do roka na maximálne 1. Vďaka týmto výrobkom už nikdy nenechám zápal močových ciest zájsť tak ďaleko, ako tomu bolo pred 5 rokmi.

S pozdravom
Martina Š.



Dobrý deň,

chcela by som sa s Vami podeliť o svoju pozitívnu skúsenosť s užívaním prípravku Guarana 800 mg. Začiatkom jari som sa vždy cítila viac vyčerpaná a unavená ako po iné obdobia v roku a hľadala som prípravok na prírodnej báze, ktorý by mi pomohol prekonať jarnú únavu či stresujúcejšie obdobia v práci. V lekární mi odporučili Guarana. Zhruba po mesiaci užívania som sa cítila oveľa lepšie - nabudená energiou a mala som viac chuti do života. Tento prípravok podporuje aj fyzickú aktivitu a tým mi pomáha zredukovať moju hmotnosť po zimných mesiacoch prejedania sa. Tento prípravok môžem len odporúčať.



S pozdravom
Gabriela Č.



Dobrý deň prajem,

rada by som vyjadrila svoj, resp. manželov názor na prípravok Prostenal. Manžel začal pociťovať menšie problémy s prostatou. Keď sa mi zdôveril, zakúpila som mu prípravok práve od Walmarku, keďže som s Vašimi výrobkami veľmi spokojná. Tip na Vaše produkty mám od mamy, ktorá ich nakupuje už roky a je s nimi nadmieru spokojná. Preto som siahla aj v tomto prípade po Vašom výrobku. Manželovi sa problémy zlepšili už po pár tabletách, veľmi si ich pochvaľoval. Momentálne užíva tablety skôr preventívne, alebo v prípade prechladnutia.

Som veľmi rada, že aj mužská časť našej rodiny si našla výrobok, ktorý jej vyhovuje, a tak môžeme ostať verní práve značke Walmark.

S pozdravom Vaša členka
Monika J.

Dobrý deň,

v našej rodine užívame rôzne vitamíny od Walmarku, ale najviac produkt MegaCéčko. Hlavne v zimnom období, keď je zvýšená potreba vitamínov pre organizmus a v bežne dostupnom ovocí a zelenine ho nie je veľa, dopĺňame ho v tabletách. Preto tento dôležitý antioxidant u nás nesmie nikdy chýbať. Okrem významných vlastností pre zdravie, ktoré MegaCéčko má, sa vyznačuje aj veľmi príjemnou chuťou, čo takisto každý ocení.. :-) S vitamínmi od Walmarku sú v našej rodine spokojní všetci...

S pozdravom
Janka F., Trenčín

**Vážený priatel,**

chcela by som sa Vám touto cestou poďakovať za Vaše výrobky, s ktorými som veľmi spokojná. Manžel užíva Prostenal, ja som užívala ArthroStop a teraz Proenzi ArthroStop Rapid+, s ktorým som veľmi spokojná. Boleli ma kolená, nemohla som vyjsť po schodoch, a teraz, po 3 mesiacoch užívania, chodím po schodoch ako za mlada. Pretože mám vnúčatá, začala som objednávať Martankov. Dcéra je nadšená a nechce pre deti už nič iné, iba tieto produkty. Od vtedy, čo užívajú Vaše vitamíny, nachladnutie, kašeľ a chrípka sa im vyhýbajú. A hlavne výrobky prídu do 3 dní poštou až domov a ešte zbierame body, za ktoré objednáваме zase Vaše produkty. Prajeme Vám veľa spokojných zákazníkov, ako sme my.

Milena S. s rodinou

Milí pracovníci zákaznického servisu!

Už niekoľko rokov som členkou Klubu zdravia Walmark a kupujem Vaše výrobky formou objednávky. S produktami, ktoré ponúkate, mám výborné skúsenosti. Je potešujúce, že stačí zavolať na Vašu bezplatnú linku a Vaša pracovníčka všetko so mnou preberie a vždy mi poradí. Skrátka ste milí, slušní a veľmi ochotní a nikdy ste ma za tie roky nesklamali. Ďakujem preto Vám všetkým. Stále sa k Vám vraciam, pretože u Vás nájdem prípravky na každú bolesť. Aj keď objednávam za dosť peňazí, nelutujem to. Nakoniec, niektoré produkty máme s manželom na polovicu. Výrobky ako Proenzi, Dialevel alebo Chlorella Japan nemajú chybu. A ešte to hlavné, veľmi ste ma potešili s blahoželáním k narodeninám. Veľmi Vám ďakujem a prajem Vám aj s manželom veľa spokojných zákazníkov, ako sme my dvaja.

S pozdravom Kvetoslava J.

**S omega-3**

som veľmi spokojný. Ich zloženie mi pomáha udržiavať tuky, predovšetkým cholesterol v norme, s menším účinkom na triglyceridy. Môžete vidieť na histórii mojich objednávok, koľko rokov už kupujem Omega-3. Jeden z dôvodov je aj to, že odmietam fibráty a statíny, ktoré mi navrhuje brať lekár. A podelím sa s Vami aj s nasledovným pozorovaním. Dcéрке počas tehotenstva som pravidelne kupoval potravinové doplnky s omega-3 (EPA a DHA). Má 2 synov 5 a 2-ročného. Ich múdrosť, rýchlosť reakcií, čisté telo spájam s užívaním omega-3 už nielen počas tehotenstva, ale až doteraz.

S pozdravom Ing. Jozef K.



Ďakujeme všetkým za krásne listy, ktoré ste nám napísali. Radi by sme ich uverejnili všetky, avšak to nie je možné. Malým darčekom však radi odmeníme autorov, ktorých listy sme uverejnili. Prosíme ich preto, aby nám poslali svoje kontaktné adresy. Ešte raz všetkým ďakujeme.

Váš zákaznícky servis Klubu zdravia



V kolene chrup a v bedre lup



MUDr. Ernest Caban

V ordinácii praktického lekára pacienti s artrózou, opotrebovaním kĺbov, predstavujú až tri štvrtiny všetkých chorých s pohybovými ťažkosťami. Osteoartróza je skutočne najčastejším ochorením kĺbov. Vedie k deštrukcii chrupavky, ktorá je na styčných plochách kĺbu. Má to veľmi negatívny vplyv na jeho pohyblivosť.



Výživové doplnky na kĺby sú určené predovšetkým:

- manuálne pracujúcim ľuďom,
- ľuďom s nadváhou,
- športovcom,
- ľuďom s hypermobilitným syndrómom (nadmerná pohyblivosť veľkých i drobných kĺbov),
- ľuďom s genetickou predispozíciou pre kĺbové ochorenia (problémy v rodine),
- ľuďom s vrodenými a vývojovými chybami (napr. majú jednu nohu kratšiu ako druhú),
- ľuďom bez príznakov osteoartrózy v rámci prevencie kĺbových ochorení a starostlivosti o kĺby a kosti,
- dospelým s rastovými problémami a naopak - starším ľuďom,
- pacientom po úrazoch kĺbov.

V našich kĺboch dochádza neustálym pohybom k prirodzenému opotrebovaniu. Ochranná vrstva chrupavky medzi styčnými plochami kĺbu sa odiera, ubúda kĺbovej tekutiny. U zdravého človeka sa už po štyridsiatke spomaľuje činnosť buniek chrupkovitého tkaniva a samoregeneračná schopnosť chrupaviek sa zhoršuje. K opotrebovaniu kĺbov prispieva aj ich preťažovanie následkom obezity a športovanie s tvrdými dopadmi na tvrdý povrch.

Samozrejme, pohyb je dôležitý, lebo chrupavka sa bez pohybu dostatočne nevyživuje. „Jednotlivé športy však môžeme z hľadiska pohybu rozdeliť na dve veľké skupiny: do prvej patria športy s koordinovaným pohybom ako beh, cyklistika, plávanie, chôdza s palicami, ktoré odľahčia kĺby,“ radí športový lekár MUDr. Ernest Caban. Pri tejto forme športu podľa neho dochádza k minimálnemu poškodzovaniu pohybového aparátu a pomerne nízka je aj možnosť úrazu. Naopak, medzi športy s nekoordinovaným pohybom patria všetky kolektívne loptové hry - futbal, hádzaná, basketbal - ale aj tenis či squash. Hmotnosť tela je však najnegatívnejším prvkom, ktorý ovplyvňuje životnosť zdravého kĺbu.

Podľa údajov zo zdravotných poisťovní sa najčastejšie vyskytujú degeneratívne ochorenia veľkých kĺbov - artróza bedrového a kolenného kĺbu, mladší pacienti si častejšie liečia poškodenia menisku a kĺbových väzov spôsobené úrazom. Najstarší poistenci, po šesťdesiatke, majú najčastejšie artrotické zmeny na bedrových kĺboch, ktoré postupne vedú k ich výmene.

Výskyt osteoartrózy logicky súvisí so zvyšujúcim sa vekom. Sedemdesiatnici sú postihnutí takmer všetci. Samozrejme, nie všetci majú aj reálne ťažkosti a potrebujú liečbu. Práve takým sú určené výživové doplnky ako koncentrované zdroje potrebných živín pre kĺby.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Proenzi®.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatich, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Je možné maškrtiť vápnik?

Ješť maškrtky, pochutnávať si na niečom. To je význam slova maškrtiť. S príjmom vápnika sa tento výraz veľmi nespája. Kto by si však nepomaškrtil na čokoláde? V Proenzi Lady CalciCube možno spojiť príjemné s užitočným.

Zatiaľ čo sto gramov mliečnej čokolády obsahuje približne 250 mg vápnika, v Proenzi Lady CalciCube s príchutou čokolády je ho dvojnásobok. Ide skutočne o revolučnú formu žuvacích tabliet lahodnej chuti, ktoré nielenže obsahujú vápnik v novej, inovatívnej forme, ale aj vitamín D nevyhnutný pre vstrebávanie tohto minerálu a vitamín K, ktorý takisto prispieva k mineralizácii kostí.

Proenzi® špeciálne pre ženy, Proenzi® Lady

Prečo LadyCalciCube? Pretože sú to, nanešťastie, práve „ladies“, ktoré najmä od určitého veku trpia odváňovaním kostí a ochorením známym ako osteoporóza. Dôvodom je, že majú krehkejšiu kosť, celkovo menej kostnej hmoty a proti nim takisto hrá úbytok hormónov, najmä po poslednej menštruácii. Pokles hladiny ženského pohlavného hormónu estrogénu urýchľuje stratu kostnej hmoty predovšetkým prvých 3 až 7 rokov po prechode. Podľa štatistiky jedna z 2 – 3 žien vo veku nad 50 rokov utrpí zlomeninu následkom zrednutia kostí.

Medzi rizikové faktory rednutia kostí patrí zánik menštruácie pred 45. rokom veku, výskyt osteoporózy alebo zlomenín v rodine, ochorenia tráviaceho ústrojenstva spojené s poruchou vstrebávania vápnika či vitamínu D, chronické zápalové ochorenia ako reumatoidná artritída, nádorové choroby, anorexia, cukrovka závislá od inzulínu, choroby štítnej žľazy, obličiek, pečene... Je ich dosť a všetky môžu nástup osteoporózy urýchliť. Spozornieť treba aj pri znížení telesnej výšky oproti výške v mladosti!

O možnom nadmernom preriedení kostí rozhodujú dve základné veci: množstvo kostnej hmoty, s akým človek vstupuje do dospelosti a „nahonobil“ si správnu výživu a dostatkom pohybu. A následne rýchlosť, akou sa kostná hmota odbúrava. Akýsi rovnovážny stav medzi tvorbou a odbúraním kostí sa prirodzene narúša s postupujúcim vekom, približne od 45. roku u ženy a po šesťdesiatke u muža. Úbytok kostí je ročne 1 – 3 percentá.

Základnou podmienkou prevencie je správna výživa a dostatok pohybu. Najmä dostatočný prívod vápnika (1 000-1 200 mg) ako hlavného minerálu pre stavbu kostí a vitamínu D. Ženy po menopauze bez hormonálnej substitučnej liečby a staršie ako 65 rokov by mali prijímať až

1 500 mg vápnika denne v potrave, prípadne aj prípravkoch s obsahom kalcia. A pre maškrtne jazyčky aj s príchutou čokolády!

Čo znižuje vstrebávanie vápnika

- Potraviny s vysokým obsahom tzv. oxalátov: špenát, rebarbora, mandle, čokoláda, kakao, otruby – ješť najmenej 2 hodiny po požití potravy bohatej na vápnik.
- Podobne aj potraviny s vysokým obsahom fyťatov: strukoviny, pšeničné otruby.
- Potraviny s vysokým obsahom bielkovín a soli (podporujú zvýšené vylučovanie vápnika obličkami). Jedlá sa odporúča dochucovať bylinkami, ktoré sú bohatým zdrojom vápnika: bazalka, petržlenová vňať, kôpor, majorán, tymián.
- Vysoký obsah prijímaných tukov (dokáže „vyviazať“ vápnik v čreve, a ten sa potom vylúči stolicou), nesmie však ísť o diétu úplne bez tuku, lebo by sa nevstrebával vitamín D.
- Alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z potravy, podporuje tvorbu látok, ktoré ničia vitamín D (pohár vína, jedno pivo sa toleruje).
- Pitie kávy (viac ako 3 šálky sú rizikové) a sladených kofeínových nápojov (kofeín spôsobuje zvýšené vylučovanie vápnika močom).



Aj kolagén môže chutiť

Proenzi Lady Collagen je novinka – kolagén vo forme žuvacích tabliet. Kolagén je hlavný komponent spojivových tkanív, napr. chrupaviek, kostí, šliach či väziva. Dámy vedia, že úzko súvisí aj s elasticitou pokožky. V ľudskom organizme bolo identifikovaných

28 typov kolagénu, pričom najčastejšie je zastúpenie kolagénu typu I. V chrupavkách sa nachádzajú iné typy kolagénu ako v šľachách a tie sú zas odlišné od typov kolagénu nachádzajúcich sa v medzistavcových platničkách. Málokto vie, že 50 % z celkového

množstva kolagénu sa nachádza v kostiach, z čoho 90 % tvorí kolagén typu I. Kolagén typu II je zas základný stavebný prvok kĺbových chrupaviek. Proenzi Lady Collagen obsahuje oba typy kolagénu spoločne s vitamínom C, ktorý zas prispieva k správnej

tvorbe vlastného kolagénu organizmom. Dostatok kolagénu značky Proenzi znamená, že ani pri stúpaní do schodov, ani pri pohľade do zrkadla by ste už nemali mať na tvári kyslý úsmev! Napriek tomu, že tento výživový doplnok má citrónovú príchut!

Zrazte artrózu na kolená!

Do portfólia liekov firmy Walmark pribudla novinka Prubeven 750 mg od Proenzi. Ide o prípravok obsahujúci glukóзамínsulfát, prirodzenú súčasť klbovej chrupavky, a je určený predovšetkým na liečbu príznakov artrózy.

BOLEŠŤ KLBOV

STUHNUTOSŤ KLBOV

ARTRÓZA

Glukóзамínsulfát

- Je základný stavebný kameň klbovej chrupavky, ale aj spojivových tkanív, ako sú kosti, väzivá a šlachy.
- Podporuje pružnosť chrupavky a jej ďalšie mechanické vlastnosti, pohyblivosť klbov.
- Spomaľuje priebeh artrózy a tlmí bolesť.

Glukóзамín je látka vlastná telu, ktorá slúži nielen na obnovu klbovej chrupavky a liečbu degeneratívnych klbových ochorení, ale aj na zmiernenie bolesti. Keď glukóзамín v roku 1980 uviedli na trh, považoval sa za prelomový pre pacientov trpiacich bolesťami klbov. Je totiž bezpečnou alternatívou tzv. nesteroidných protizápalových liekov (NSA), medzi aké patria kyselina acetylsalicylová, ibuprofén a podobne. Prívlaskok nesteroidný sa používa na odlíšenie od

steroidov. O NSA je známe, že majú nežiaduce účinky predovšetkým na tráviacu sústavu. Ich dlhodobé užívanie vedie dokonca ku vzniku vredov. Ďalšie známe nežiaduce účinky sú spojené s kardiovaskulárnym rizikom a takisto so škodlivým vplyvom na obličky.

Glukóзамín, ktorý sa vyrába z mäkkýšov alebo morských kôrovcov, je telu prirodzená látka. Vzhľadom na jeho pôvod je potrebná opatrnosť najmä

u pacientov s alergiami na morské plody. Táto látka je potrebná všade tam, kde je poškodená chrupavka, zmiernuje bolesť, zlepšuje funkciu klbu a spomaľuje postup osteoartrózy.

Liečbu je vhodné začať pri prvých príznakoch, ako je mierna bolesť klbov pri ich namáhaní a pocit stuhnutosti po dlhšom čase baz pohybu. Odporúčaná frekvencia liečby je dvakrát ročne v trvaní 2 mesiace. Liek je bez predpisu voľne dostupný v lekárňach.



Proenzi® Prubeven 750 mg

- Ide o liek, nie potravinový doplnok.
- Je určený na liečbu príznakov miernej až stredne ťažkej gonartrózy (artróza kolenného klbu).
- Jedna tableta obsahuje 750 mg glukóзамínsulfátu.
- Užíva sa dvakrát denne (alebo jedenkrát denne dve tablety naraz).
- Nie je určený na liečbu náhlych bolestivých príznakov (rýchly nástup krátkej silnej bolesti).
- Pred užívaním si treba dôsledne prečítať príbalový leták.



Viete, že kolenný kĺb je v ľudskom tele najväčší a najzložitejší? Zároveň ide o najčastejšie poranený kĺb v ľudskom organizme.

Čo by sme mali vedieť o kĺboch?

Tušíte, koľko druhov kĺbov máme v tele? Sedem druhov rozdelených podľa ich 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 mimoriadne zložitý technické dielo. Tvoria ho kosti, ktoré sa otáčajú, nakláňajú či kľžu, svaly, ktoré ich ťahajú, a pevné šľachy a väzy, ktoré bezpečne držia všetky štruktúry pohromade.

Najviac používaným kĺbom v tele je sánkový kĺb. Sánka je zároveň najpevnejšia kosť ľudského tela. Najväčší a najzložitejší kĺb v ľudskom tele je kolenný kĺb. Jedným z najpohyblivejších je guľovitý ramenný kĺb. Najčastejšie sa vymieňajú bedrové kĺby, ale stúpa aj počet totálnych náhrad kolenných kĺbov. Totálna endoprotéza kolena je však najzložitejšia, pretože je to váhonosný kĺb, kde treba zachovať veľký rozsah hybnosti, jeho stabilitu a detailne vyvážiť počas operácie napätie jednotlivých väzov kolena.

Sila východnej medicíny



Aj vy sa obávate pochmúrneho jesenného obdobia, ktoré môže ohroziť vaše zdravie? Teplotné výkyvy počasia, každoročná chrípková sezóna, zlá životospráva či dlhodobý stres – to všetko negatívne vplýva na imunitný systém. Tradičná východná medicína však pozná účinný recept na jeho ochranu už niekoľko tisíc rokov, ktorého súčasťou sú okrem vysokého množstva hľivy aj ďalšie vzácne huby – reishi (*Ganoderma lucidum*) a kordyceps čínsky (*Cordyceps sinensis*). Predtým si ich mohli dopriať iba čínski cisári a vyvolení, dnes prichádza ich skrytá prírodná sila do našich lekární v podobe výživového doplnku Hľiva ušticová Premium. Navyše, priaznivé účinky húb na ľudský organizmus dopĺňa železo na zníženie únavy.



pre vašu imunitu

Zoznámate sa s novým výživovým doplnkom, ktorého vývoj vychádzal z poznatkov tradičnej čínskej medicíny overenej stovkami generácií čínskych lekárov. Prospeje ľudskému organizmu nielen v náročnom období chrípkových epidémií, ale aj pri záťaži či oslabení imunity v dôsledku vonkajších vplyvov zo životného prostredia. Trojitá sila a účinok húb hľivy ustricovej (*Pleurotus ostreatus*), reishi (*Lesklokôrky lesklej* – *Ganoderma lucidum*) a kordycepsu čínskeho (*Cordyceps sinensis*) v kombinácii so

železom sú jedinečným zložením, ktoré na Slovensku doposiaľ nebolo. Hľiva ustricová Premium od spoločnosti Walmark je vďaka tomu tým najlepším prostriedkom na podporu imunity, zvýšenie fyzickej kondície či znižovanie hladiny cholesterolu. Do rodiny produktov s obsahom tejto huby (Hľiva ustricová Forte a Hľiva ustricová pre deti) tak pribudol ďalší, svojím zložením jedinečný výživový doplnok.



V predaji od októbra 2014

Hľiva ustricová PREMIUM

Hľiva ustricová PREMIUM obsahuje vysoko kvalitný extrakt z húb **hľiva ustricová**, **kordyceps** a **reishi**, ktoré sú už po stáročia používané v tradičnej čínskej medicíne. Produkt je navyše obohatený o železo, ktoré je získavané z organických zdrojov. **Hľiva ustricová**, nazývaná tiež hiratake, je bohatým zdrojom množstva prírodných látok – vitamínov, minerálov, stopových prvkov a iných látok, ako sú betaglukány. **Kordyceps** je vysoko cenená a zriedka rastúca huba. Rastie vo vysokých horských oblastiach Číny, v provincii S'-čchuan, Jün-nan a v Tibete Cinchaj – v nadmorskej výške asi 3500 m. Táto zázračná huba bola pôvodne určená pre cisára a vyvolených. **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) obsahuje veľké množstvo látok s výnimočnými vlastnosťami. Pomáha podporovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu, prispieva k udržaniu prirodzenej hladiny cholesterolu v krvi a má taktiež blahodarný účinok na zdravie obehového systému. **Železo** je nevyhnutným prvkom pre celý rad procesov v tele, ktoré sú potrebné k ľudskému životu, napríklad doprava kyslíka v celom tele. Prispieva k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu, podporuje prirodzenú funkciu imunitného systému. Železo tiež pomáha znižovať pocit únavy a vyčerpania a normalizuje kognitívne funkcie, napríklad koncentráciu, pozornosť, pamäť a myslenie.



Hľiva ustricová (*Pleurotus ostreatus*), nazývaná tiež hiratake, je bohatým zdrojom množstva prírodných látok – vitamínov, minerálov, stopových prvkov a iných látok, ako sú betaglukány.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) obsahuje veľké množstvo látok s výnimočnými vlastnosťami. Pomáha podporovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu, prispieva k udržaniu prirodzenej hladiny cholesterolu v krvi a má taktiež blahodarný účinok na zdravie obehového systému.

Kordyceps čínsky (*Cordyceps sinensis*) je vysoko cenená a zriedkavo sa vyskytujúca huba. Rastie vo vysokých horských oblastiach Číny, v provincii S'-čchuan, Jün-nan a v Tibete

Cinchaj – v nadmorskej výške asi 3500 m. Táto zázračná huba bola pôvodne určená pre cisára a vyvolených. Zaujímavosťou je, že v letnom období kordyceps existuje v podobe tmavohnedej huby, ale v neskoršom období sa huba usádza na larvu motýľa a začína na ňom parazitovať, aby z neho získala potrebné živiny pre život.

Železo je nevyhnutným prvkom pre celý rad procesov v tele, ktoré sú potrebné k ľudskému životu, napríklad doprava kyslíka v celom tele. Prispieva k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu, podporuje prirodzenú funkciu imunitného systému. Železo tiež pomáha znižovať pocit únavy a vyčerpania a normalizuje kognitívne funkcie, napríklad koncentráciu, pozornosť, pamäť a myslenie.

O zdraví sa hovorí, že je to pocit, a je to pravda. No uvedomíme si to, až keď niečo nie je v poriadku. Vtedy necítíme pohodu a rovnováhu, ale bolesť, diskomfort, únavu. Navyše fakt, že niečo zvnútra nie je s kostolným poriadkom, často vidieť aj zvonka – na pokožke, vlasoch, nechtoch, očiach...

Vápnik prijatý vo forme potravy alebo tabletiiek telo vstrebe horšie vtedy, ak neprijímame potrebné množstvo horčička.

Výživový doplnok od Walmarku Vápnik Horčik Zinok OSTEO komplex obsahuje vápnik a horčik v ideálnom pomere pre dobré vstrebávanie. Je v ňom však oveľa viac, je to doslova unikátna multifunkčná kombinácia látok, ktoré robia život kvalitnejším a krajším. Napríklad zinok, podporuje imunitný systém a jeho dostatok vidieť už zďaleka, pretože sa odráža v krásnej a zdraví vlasov aj pleti. V každej tobolke je ukrytá aj optimálna dávka medi, ktorá je dôležitá pre pigmentáciu vlasov a pokožky a ktorá v kombinácii s mangánom prispieva k ochrane pred voľnými radikálmi. Pomyselnou čerešničkou na torte sú vitamíny D a B6 podporujúce zdravé kosti.

Je vhodný nielen pre ľudí trpiacich osteoporózou či pacientov pripútaných na lôžko, ale rovnako dôležitý je pri zvýšenej telesnej aktivite a strese a vysoko odporúčaný je ženám v období hormonálnych zmien vrátane tehotenstva a dojčenia.



Prvky, ktoré sa potrebujú

Príroda je však múdra a na väčšinu trápení nám sama poskytla podporný či opravný materiál. Jeho základom sú vitamíny, minerály a stopové prvky. Nachádzajú sa bežne v prírode a keďže človek je tiež tvor múdry (veď je dielom prírody), prišiel na to, ako ich získať a uskladiť.

Predstava, že predávané vitamíny sú pre telo menej vhodné ako tie, ktoré sa nachádzajú v produktoch prírody a v potravinách, je úplne mylná. Chemickým zložením sú to presne tie isté látky, navyše niektoré sú získavané z prírodných zdrojov. Rozhodujúce je však ich fungovanie v tele, a na to majú vplyv aj ostatné spoluprátomné či naopak chýbajúce látky. Optimálne pomery pre optimálne fungovanie sa dajú najlepšie dosiahnuť práve v laboratóriách. „Neexistuje jeden vitamín alebo stopový prvok dôležitejší ako iný, pre dobré fungovanie tela sú dôležité všetky, aj keď z nich telo v rôznom veku a pri rôznych životných situáciách či zdravotných problémoch potrebuje rozdielne objemy,“ vysvetľuje farmakologička Mgr. Iveta Blahová. Výživové doplnky sa preto volajú doplnkami,

že nenahrádzajú plnohodnotnú stravu, ale ich zmysel je v tom, že dokážu cielene a presne doplniť to, čo chýba. Preto nie je márne orientovať sa v nich a užívať také, ktoré potrebujeme.

❖ Významná trojica

Trojkombinácia vápnik – horčik – zinok je nevyhnutná pre fungovanie základných procesov v ľudskom organizme. Nie je však jedno, s čím ich užívame, a zároveň platí, že aby fungovali, je lepšie, ak sa vstrebávajú súčasne.

„Hoci vápnik je v strave zastúpený pomerne hojne, treba ho dopĺňať kvôli rôznej schopnosti organizmu využiť ho. Kým deti dokážu z vápnika prijatého v potrave absorbovať až 75 %, s vekom táto schopnosť klesá a u seniorov je to už len 15 %,“ upozorňuje farmaceutka. Takže, aj keď máme v strave dostatok mlieka či mliečnych výrobkov, svaly môžu ochabovať, nervy povoľovať a zuby vypadávať. Vápnik s horčíkom majú totiž levi podiel na správnom fungovaní svalov, nervovej sústavy a na tom, aby boli zuby zdravé a čo najdlhšie na svojom mieste.

Srdce plesá, ryba pomohla

Iste ste už počuli, že nenasýtené mastné kyseliny sú pre kvalitný a zdravý život to isté ako kvalitne spracovaný benzín pre auto. Najmä dve z nich, omega-3 a omega-6, patria medzi tuky, ktoré by v našej strave chýbať nemali, ak chceme fungovať ako švajčiarske hodinky.

„Kým nenasýtenú mastnú kyselinu omega-6 získava väčšina Európanov v potrave v dostatočnom množstve, omega-3 mastných kyselín je v bežnej potrave nedostatok,“ hovorí výživový poradca Ing. Andrej Jánošík. Je dokázané, že priaznivo ovplyvňujú priebeh kardiovaskulárnych chorôb a predmetom výskumu je funkcia omega-3 kyselín v mozgu, ich vplyv na zrak, na vznik a priebeh depresí, účinky na reumatickú artritídu, lupienku, astmu, poruchy obličiek a rakovinu.

Omega-3 sa nachádzajú najmä v rybách, v kôrovcoch, mandliach, vlašských orechoch a v oleji z ľanového semena. No aj keby ste jedli ryby na raňajky, obed a večeru, ako prílohu by ste si dávali mandle pražené na ľanovom oleji a zajedali to hrstami vlašských orechov, dosiahli by ste akurát to, že by sa vám ryby prejedli, ale nie dostatočný príjem omega-3. „Žiadna potravinu sama osebe nemôže ľuďom zabezpečiť zdravie, aj keď vyššia spotreba rýb je jednou z možností, ako sa dá na základe vhodného zloženia potravín zlepšiť náš zdravotný stav,“ myslí si poradca na výživu.

❖ Bez prístupu k zdrojom

Keď ide o morské ryby, vzniká v našich zemepisných šírkach bez priameho prístupu k moru hneď niekoľko problémov. Zohnať ich čerstvé a chladené je takmer nemožné. Tie, ktoré sú, stoja toľko, že odporúčaná dávka - aspoň štyrikrát do týždňa by mohla slušne zamávať rodinným rozpočtom. A mrazené sú z výživového hľadiska dosť nanič. Riešením môže byť vhodný výživový doplnok.

Omega-3 Premium od Walmarku obsahuje vysoko kvalitný čistý olej z rýb. Nie hocijakých, ale tých, ktoré žijú v ekologicky stále čistých vodách blízko Peru. Olej obsahuje dva druhy omega-3 nenasýtených mastných kyselín s dlhým reťazcom, kyselinu eikozapentaénovú (EPA) a kyselinu dokozahexaénovú (DHA), ktoré podporujú prirodzenú činnosť srdca. Bez DHA by nedokázal fungovať žiadny mozog, no keď jej je dostatok, briskné myslenie a orlí zrak majú väčšiu šancu. Výživový doplnok Omega-3 Premium je obohatený aj

o vitamín D, ktorý podporuje rast kostí a zubov najmä v období vývoja a zohráva významnú úlohu pri delení buniek a pri raste. Nie náhodou detskí lekári odporúčajú rybí olej už od útleho veku. S Omega-3 Premium bude mladý aj starší organizmus o niečo lepšie chránený aj pred voľnými radikálmi, o čo sa postarajú už spomínaný vitamín D v kombinácii so selénom a vitamínom E.

Ideálnym prírodným zdrojom omega-3 mastných kyselín sú ryby žijúce v zdravých vodách vo voľnej prírode. Tie z umelých chovov sú o túto cennú látku výrazne ochudobnené.

Okrem detí by mali na dostatočný príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín dbať tehotné ženy a ľudia s rizikom ochorenia srdca a ciev, respektíve tí, ktorí sa už liečia. Doktor Andrew Stoll z Harvardovej univerzity, ktorý výskumu omega-3 zasvätil väčšiu časť svojej kariéry, považuje tento tuk za zázrak prírody a je presvedčený, že keby ho mali Američania v strave viac, ročne by zachránili 70-tisíc životov (vrátane novorodencov) a počet smrteľných arytmií srdca by sa znížil o 30 %.

Je preukázané, že okrem už spomínaných efektov majú omega-3 aj protizápalové účinky, podporujú cirkuláciu krvi, pôsobia na jej riedenie, pomáhajú znižovať krvný tlak, pre diabetikov sú účinné na hlad a pomáhajú pri liečbe všetkých degeneratívnych chorôb - od ochorenia srdca až po Alzheimerovu chorobu.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Omega-3 PREMIUM.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatic, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



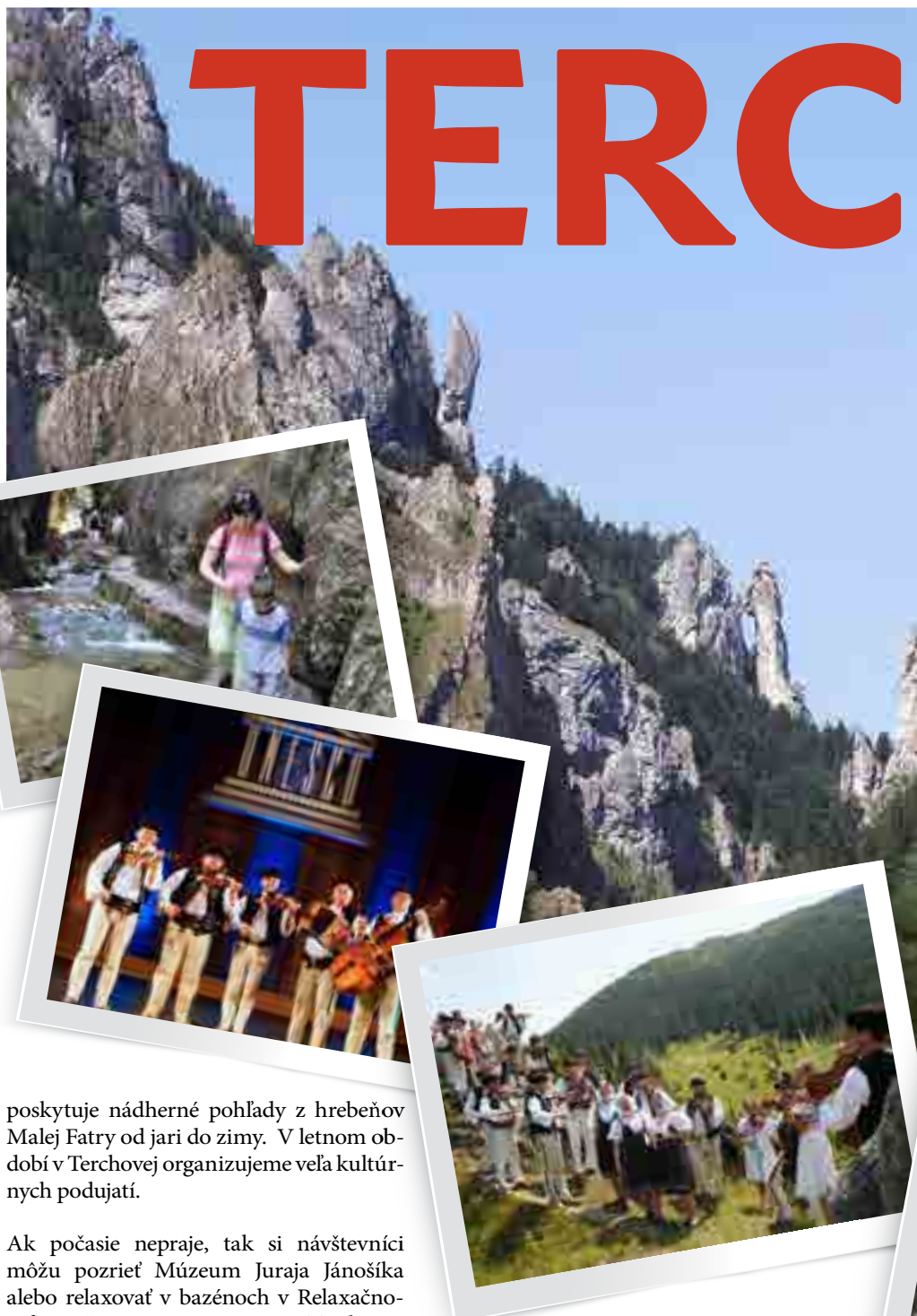
Rázovitá obec v srdci Malej Fatry, tradičná kultúra, medzinárodné stretnutia umelcov a folklórnych súborov, malebná príroda, živá letná turistika a zimná lyžiarska sezóna.

Takto by sme mohli krátko charakterizovať Terchovú - známe miesto cestovného ruchu, rodisko legendárneho Jura Jánošíka. Obec, ktorá sa zapísala na dosky dávneho Uhorska vďaka A.F. Kollárovi a v súčasnosti vďaka originálnej ľudovej hudbe je zapísaná do svetového dedičstva UNESCO.

❖ Čo bola a čo je obec Terchová?

Obec Terchová existuje už viac ako štyristo rokov. Jej pôvodný názov bol Kralowa. Zakladajúca listina obce pochádza z 22. apríla 1580 a súvisí s tzv. kolonizáciou na základe valašského práva. Obec postupne rástla, diferencovala sa a z valašského spôsobu života sa prešlo na pastiersko-roľnícky. V druhej polovici 17. storočia sa Terchová stala súčasťou Tepličského panstva. Noví majitelia panstva priviedli do obce nových obyvateľov. Podľa písomných správ to boli Valasi, ktorí sa v 16. storočí usadili na tešínsko-kysuckých vrchoch. Z ich potomkov pravdepodobne pochádzajú aj rodičia Juraja Jánošíka, slávneho zbojníka z Terchovej, ktorý sa v Terchovej narodil pred 326 rokmi. Obdobie sucha z druhej polovice 19. storočia vyústilo do morovej epidémie, ktorej podľahla značná časť obyvateľov. Z toho dôvodu začali ľudia hľadať prijateľnejšie podmienky na Dolnej zemi. Na konci druhej svetovej vojny, počas oslobodzovacích bojov, bola polovica drevenej časti dediny vypálená, a tak bolo viacero terchovských rodín nútených vysťahovať sa do iných oblastí Slovenska. Prevažná časť z nich sa usadila v Dunajskej Lužnej pri Bratislave. K vybudovaniu novej Terchovej došlo v povojnových rokoch v rámci dvojročného plánu obnovy.

Terchová je v dnešnej dobe významné turistické centrum Slovenska. Návštevníkov tu čaká panenská príroda Národného parku Malá Fatra a srdeční ľudia. Na svoje si určite prídu nielen vyznávači rôznych letných a zimných športov, ale aj tí, čo sa prídu len potešiť pohľadom na peknú prírodu a v jej prítomnosti načerpať psychické a fyzické sily. Okolitá príroda



poskytuje nádherné pohľady z hrebeňov Malej Fatry od jari do zimy. V letnom období v Terchovej organizujeme veľa kultúrnych podujatí.

Ak počasie nepraje, tak si návštevníci môžu pozrieť Múzeum Juraja Jánošíka alebo relaxovať v bazénoch v Relaxačno-informačnom centre v Terchovej. V Terchovej sa žiaden návštevník nudiť určite nebude.

Ing. Milan Laurenčík
starosta obce Terchová

❖ Čím láka Terchová turistov?

Terchová je známa mimoriadne krásnou prírodnou scenériou. Každý, kto raz prejde Jánošíkovými dierami alebo vystúpi na vrchol Rozsutca, zažije neopakovateľný zážitok. V Terchovej a blízkom okolí máme vybudovaných 240 km turistických chodníkov a 560 km kvalitných cyklotrás. Okrem týchto daností je Terchová známa aj tým, že sa tu koná množstvo kultúrnych podujatí, čím sa zvyšuje návštevnosť. Medzi

najvýraznejšie patria MS vo varení a jedení bryndzových halušiek, Medzinárodné stretnutie zbojníkov, Preteky gazdovských koní, Cyrilometodské dni, Jánošíkové dni, Terchovský budzogáň a iné. Jednotlivé podujatia sú zamerané na rôzne vekové kategórie.

Mgr. Jozef Mičo
riaditeľ Združenia turizmu Terchová

❖ V Terchovej je kostol zasvätený sv. Cyrilovi a Metodovi. Ako sa uchovávajú cyrilo-metodské tradície?

Každá tradícia má svoje pozadie a príčinu vzniku. Niekedy je to nejaká osoba, ktorá podnieti a rozprúdi, čo sa v budúcnosti



uchyťí a udrží. Inokedy to môže byť samotné prostredie; príroda, kostol... V Terchovej už 25 rokov v novodobých dejinách pokračuje tradícia Cyrilometodských dní. Jeden z dôvodov vzniku bol ten, že je tu najväčší kostol na Slovensku zasvätený solúnskym bratom. Každý rok si pripomínáme ich dôležitosť pre naše duchovné i kultúrne dejiny. Pri tejto príležitosti sa konajú bohaté liturgické i kultúrne akcie, ktorých sa zúčastnili také osobnosti, ako kardinál Ján Chryzostom Korec, kardinál Jozef Tomko, arcibiskup Ján Bukovský SVD,

Cyril Vasil SJ a iné osobnosti umeleckého, kultúrneho i spoločenského života.

V novembri si každoročne pripomínáme a modlíme sa pri sv. omši na Symbolickom cintoríne vo Vrátnej doline za tých, ktorí ukončili svoj život pri návšteve Malej Fatry. Prvú sobotu septembra si výstupom na Veľký Rozsutec pripomínáme význačnú osobnosť 20. storočia, svätého Jána Pavla II., ktorý navštívil vo svojej mladosti toto miesto. Na vrchole je umiestnená pamätná tabuľa, ktorá pripomína túto udalosť.

Neodmysliteľnou udalosťou roka je slávenie Vianoc „po terchovsky“. Na slávnosť Božieho narodenia 25. decembra sa kostol naplní do posledného miesta, pretože mnohí domáci veriaci i ľudia z okolia chcú prežiť spolu s účinkujúcimi nezabudnuteľnú jasličkovú pobožnosť v ľudovom štýle.

P. Pavol Kruták SVD
duchovný správca farnosti

❖ Ako sa udržiavajú tradície v Terchovej?

V Terchovej sa udržiavajú ľudové tradície z generácie na generáciu. Máme to šťastie, že každá generácia má svojich nositeľov a zároveň i pokračovateľov, ktorí preberajú odkaz našich predkov. Aj v súčasnosti je mnoho spôsobov, ktoré pomáhajú pri udržiavaní, zveľaďovaní a šírení nášho kultúrneho dedičstva. Sú to rôzne kultúrne a spoločenské podujatia. Taktiež nepretržite celé desaťročia v Terchovej pracujú detské folklórne kolektívy, v ktorých najmladšia generácia získava poznanie a vzťah k svojmu kultúrnemu dedičstvu.

❖ Čím je originálna Terchová?

Terchová je známa svojou nádhernou prírodou a jedinečnou ľudovou kultúrou. Jej originálna sláčiková ľudová hudba, nazývaná aj „nebeská“, bola 5. decembra 2013 v azerbajdžanskom BAKU zapísaná do celosvetového zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO. Je to zásluha všetkých generácií muzikantov, spevákov, tanečníkov od samého počiatku až do dnešných čias. Je to úžasný dar nielen pre Terchová a jej okolité obce, ktoré sú nositeľmi tohto jedinečného kultúrneho fenoménu, ale je to dar pre celé naše Slovensko. Tento dar je zároveň aj výzva pre ďalšie generácie.

Rudolf Partnčíak
riaditeľ MsKS

❖ Čo bol podnet, aby sa Jánošíkove dni začali prenášať v televíznom priamom prenose?

Keď som prišiel v roku 2006 do Terchovej na Jánošíkove dni, bol som očarený fantastickou atmosférou. Plné hľadisko ľudí, vynikajúce obsadenie folklórnych súborov a na záver vyvrcholenie – asi stočlenný symfonický orchester. Malí, veľkí i najstarší chlapi a ženy v dobových krojoch, od srdca spievané piesne... Na to sa nezabúda. Neskôr som sa nakontaktoval na Ruda Patrnciaka, tiež prednostu a starostu. Tento folklórny festival je podľa mňa najlepší na Slovensku, preto som im ponúkol priamy televízny prenos. V spolupráci s TV NOE, ktorá má prenosový voz, sme v roku 2009 urobili pilotný priamy prenos. Všetci boli spokojní, dokonca boli ohlasy od zahraničných Slovákov. Tieto prenosy sa konajú od vtedy každý rok, čím sa dostáva Terchová, už dnes „unescová“, na satelit s pokrytím strednej Európy. Teší ma, že to, čo máme dobré na Slovensku, môžeme takto zviditeľňovať nielen u nás, ale aj v okolitých štátoch.

Peter Chmela
filmový producent

Ak jete vyváženú stravu, nepotrebuje užívať výživové doplnky. Ruku na srdce, kto to môže o sebe v dnešnej dobe povedať? Ak aj jete brokolicu, podľa švajčiarskych štúdií obsahuje o vyše 70 % vápnika menej ako v 80. rokoch, jablká zas o 60 % menej vitamínu C, banány o 20 % menej horčička.

Prečo užívať multivitamíny?

Kam sa strácajú vitamíny? Prečo došlo k takému významnému zníženiu nutričných hodnôt v technologicky spracovaných potravinách? Pretože ovocie a zelenina zo supermarketov často slnečné lúče ani nevideli. Ak aj nevyrástli v skleníku, zberali sa nedozreté, aby vydržali dlhú cestu k spotrebiteľovi. V nádherných navoskovaných jablkách nenájdete červíky, mlieko s niekoľkomesačnou trvanlivosťou vám neskysne, pretože neobsahuje živú mikroflóru. Ak si dokonca pre vysoký cholesterol či kilá navyše kupujete odtučnené výrobky, ochudobňujete sa o vitamíny rozpustné v tukoch. A tak by sa dalo pokračovať.

Nedávna štúdia publikovaná v americkom časopise *Journal of Medicine* uvádza, že nezávislý rizikový faktor kardiovaskulárnych ochorení, C-reaktívny proteín (CRP), je možné znížiť užívaním multivitamínov. CRP je známy zápalový parameter.

Zvýšená hladina CRP v krvnom sére sa spája s rizikom kardiovaskulárnych ochorení a cukrovky.

Každodenné užívanie 200 mikrogramov selénu po dobu štyri a pol roka znížilo mieru výskytu rakoviny o 42 % a úmrť z dôvodu rakoviny v skupine 1 300 osôb o polovicu. Výskyt rakoviny hrubého čreva klesol o 64 % a výskyt rakoviny prostaty o neuveriteľných 69 %.



Počas štvorročnej dvojito zaslepanej štúdie sa ani u jednej staršej osoby, ktorá užívala samostatné dávky vitamínu E (200 - 800 medzinárodných jednotiek) alebo vitamínu C (500 - 1 000 mg), nevyvinula Alzheimerova choroba.

Vysoké dávky vitamínov B znížili množstvo usadenín v krčných tepnách počas štvorročnej štúdie o 10 %. Zablokované krčné tepny môžu spôsobiť infarkt. U osôb, ktoré vitamíny B neužívali, vzrástlo množstvo usadenín o polovicu.

Každodenné užívanie 500 mg vápnika a 700 medzinárodných jednotiek vitamínu D po dobu troch rokov výrazne znižuje mieru úbytku kostnej hmoty a nevertebrálnych (netýkajúcich sa stavcov) zlomenín u mužov a žien starších ako 65 rokov. U žien užívajúcich doplnkový vitamín C sa znižuje riziko vzniku sivého zákalu o 77 %.

Výskumníci z univerzity Johns Hopkins nedávno oznámili, že príjmom vitamínov E a C v kombinácii sa znížila prevalencia (výskyt určitého javu na sto alebo tisíc ľudí) Alzheimerovej choroby.

Pri rozhodovaní sa pre výživu v podobe potravinových doplnkov je takisto zavádzajúce riadiť sa odporúčanou dennou dávkou (ODD). ODD je vypočítané množstvo, resp. dávka živín, pričom napr. v Spojených štátoch sa tieto hladiny stanovujú podľa „priemerného dospelého človeka“. Plán pre „priemernú osobu“ predpokladá, že ste dospelá osoba mladšia ako 60 rokov, v dobrom zdravotnom stave, so správnym trávením, bez nadváhy, vediete pomerne bezstresový život, nemáte žiadne zdravotné problémy, neužívate žiadne lieky, konzumujete vyváženú stravu a denne zjete 5 porcií ovocia a zeleniny. Je samozrejmé, že väčšina z nás nezapadá do definície priemernej osoby. V skutočnosti väčšina dospelých žien nespĺňa ODD, najmä ak ide o zinok, vitamín B, vápnik, magnézium či vitamín E. Podobne väčšina dospelých mužov nespĺňa ODD pre zinok a magnézium. Menej ako 29 % ľudí skonzumuje denne 5 porcií čerstvého ovocia a zeleniny.

Cieľom ODD nie je zlepšiť zdravie, ale len predísť chorobám z podvýživy, ako sú skorbut alebo krivica. Užívanie minimálneho množstva živín na prevenciu celkových ochorení z dôvodu nedostatku živín nepomôže tým, ktorí chcú byť naozaj zdraví a nielen byť bez príznakov. ODD je nedostatočná, ak je naším cieľom prevencia alebo liečba srdcových chorôb, rakoviny, sivého zákalu, depresie, senility, cukrovky, artritídy a iných, s vekom súvisiacich chorôb.



Spektrum tablety

- Komplexný multivitamínový a multiminerálny prípravok novej generácie, v ktorom všetky vitamíny a stopové prvky pochádzajú z organických zdrojov.
- Tri druhy: Spektrum Energy Q10, Spektrum 50+, Spektrum Imunactiv.
- Obsahujú všetky základné vitamíny, minerály i stopové prvky a podľa jednotlivých druhov navyše: koenzým Q10 alebo jedinečný komplex Imunactiv (betaglukán, bioflavonoidy, vitamín C, zinok) alebo extrakt z koreňa ženšenu spoločne s DMAE.
- 100 % referenčného príjmu v 1 tablete.



Spektrum gummies

- Komplex vitamínov vo vyváženom pomere, obohatený o extrakt z echinacey (Echinacea purpurea), ktorá pomáha posilňovať imunitné a obranné funkcie organizmu.
- V chutnej želatínovej forme.
- V mixe príchuť jahoda a pomaranč.
- 100 % referenčného príjmu v 2 želatínových tabletkách.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť niektorým z produktov Spektrum.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatik, ktorí získajú darček.

e-mail: klubzdravia@walmart.sk





Ešte nikdy nemali ľudia v rozvinutých krajinách k dispozícii celoročne takú pestrú paletu potravín. Spolu s tým však platí aj iná smutná pravda: potraviny ešte nikdy neboli také chudobné na nutričné hodnoty, vitamíny a minerály, ktoré sú pre dokonalé fungovanie ľudského organizmu dôležité rovnako ako voda alebo kyslík.

Veľa, ale

Viacero štúdií, ktoré porovnávali nutričné hodnoty ovocia a zeleniny pred pol storočím a v súčasnosti, zaznamenalo výrazný pokles proteínov, kalcia, fosforu, železa, vitamínu B2 aj vitamínu C. Podľa Donalda Davisa, ktorý viedol výskumný tím na katedre chémie a biochémie Texaskej univerzity, je to spôsobené vyčerpaním pôdy, v ktorej pestujeme ovocie a zeleninu modifikované tak, aby boli čo najväčšie a zároveň dokázali čo najviac odolávať škodcom a chorobám. **„Snaha šľachtiť nové odrody plodín, ktoré poskytujú väčšie výnosy a sú rezistentné voči škodcom a klíme, umožnila pestovať plody rýchlejšie a väčšie,“ povedal D. Davis. „Lenže ich schopnosť zabezpečiť žiadané množstvo živín tomuto tempu nestíha.“**

Aj ďalšie inštitúcie došli k podobným záverom: Kishi inštitút analyzoval množstvo

živín, ktoré človek absorboval z potravy v období od roku 1975 do roku 1997 a zistil, že priemerné množstvo vápnika kleslo o 12 %, železa o 37 %, vitamínu A o 21 a C o 30 %. Britské údaje porovnávajúce nutričné hodnoty ovocia a zeleniny v rokoch 1930 –1980 a publikované v odbornom magazíne British Food Journal tiež hovoria o jasnom poklese, čo ilustrujú na príklade pomaranča: človek by musel dnes zjesť osem pomarančov, aby z nich získal toľko vitamínu A ako naši starí rodičia z jedného.

Lepšie ako ovocie a zelenina na tom nie je ani mäso a ostatné potraviny. Tie sa spracúvajú technológiami, pri ktorých sa v hojnej miere využívajú napríklad vysoké teploty, prídavné látky na udržanie stálosti, konzistencie, tvaru, chuti či trvanlivosti, až v nich veľa živého a aktívneho nezostane.

K tomu si treba prirátat hektický život, v ktorom sú polotovary vítaným zjednodušením, lebo niekde ten čas jednoducho ušetriť treba, a vyjde nám, že jesť tak, aby sme telu zabezpečili všetky potrebné látky, vitamíny a minerály, je v podstate nemožné. **„Pravda je naozaj smutná, ľudia už netrpia hladom, ale konzumujú zväčša málo hodnotné potraviny, čo paradoxne vedie k podvýžive,“** hovorí výživový poradca Ing. Andrej Jánošík. „Iba zanedbateľné percento ľudí má možnosť a zdroje nakupovať potraviny priamo z dvora, navyše ani tie nemusia byť bez nežiaducich látok a postupne začíname vytrieznievať aj z bio potravín, ktoré sú síce drahšie, ale nie vždy zdravšie. K nevyváženému pomeru vitamínov a minerálov v organizme prispievajú aj rôzne diéty, jednostranná strava či laxatíva. Častá konzumácia liekov, vrátane antibiotík, tiež znižuje schopnosť





chudobných potravín

organizmu vstrebávať tieto látky v potrebnom množstve a zároveň znižuje účinnosť liekov, pretože si telo na ne jednoducho zvykne a je rezistentné voči ich účinkom... Je to ako začarovaný kruh, pretože nedostatok hociktorého vitamínu alebo minerálu spôsobuje zdravotné problémy, znižuje sa odolnosť organizmu, jeho výkonnosť a stúpa chorobnosť.“

Ten, kto dbá o svoje zdravie, sa určite snaží dôkladne si potraviny vyberať a mať pestrý jedálny lístok. V jeho živote nechýba pravidelný šport ani pravidelný oddych. A s najväčšou pravdepodobnosťou ani potravinové alebo výživové doplnky. „Určite nenahrádzajú pestrú stravu, čo je koniec-koncov napísané na každom takomto produkte, ale sú zdrojom koncentrovaných živín alebo iných zložiek s výživovými alebo fyziologickými účinkami,“ hovorí A.

Jánošík. „Je to pohodlný spôsob dopĺňania nutričných zložiek, ktoré v bežnej strave buď chýbajú, alebo sú v nedostatočnom množstve.“ Na poplach bije aj

Ľudský organizmus potrebuje presne 15 vitamínov a 15 minerálov na svoje fungovanie, ale žiadny z nich si nevie sám vyrobiť.

Európska únia. „Musí nám byť jasné, že najlepším riešením pre zdravý vývoj a život ľudí je pestrá strava. Potravinové doplnky slúžia na vyrovnanie nedostatočného príjmu esenciálnych živín určitých osôb alebo populačných skupín, alebo

na nevyhnutné zvýšenie príjmu týchto živín,“ povedal komisár EÚ pre zdravie a ochranu spotrebiteľov David Byrne, čím oficiálne posvätil spôsob, podľa ktorého by sme mali nakupovať nielen v potravinách, ale aj v lekárňach.

V prospech výživových doplnkov hovorí aj fakt, že obsahujú dokonale vyvážené množstvo vitamínov a minerálov skombinovaných tak, aby ich telo vedelo čo najlepšie vstrebávať a využiť. Lebo ani nutrične vyvážená strava neznamená, že z nej dokážeme využiť všetky prospešné látky. Ak v tele napríklad chýba vápnik, darmo budeme jesť kvantá mliečnych výrobkov, vápnik z nich využiť nedokážeme, ak nám chýba potrebné množstvo horčička na jeho vstrebávanie. Treba jesť s rozumom a zároveň citlivo dopĺňať to, čoho je nedostatok.





Perfect For Every Body.™



Nielen kĺby si želajú želatínu

Viete, čo to vlastne je? Želatína je čistá bielkovina živočíšneho alebo rastlinného pôvodu bez farby, chuti, zápachu, prostredníctvom ktorej sa do organizmu môže dostať až desať životne dôležitých aminokyselín. Niektoré z týchto aminokyselín sú dôležité pre tvorbu kolagénu. Používanie želatíny vychádza z predpokladu, že dodá organizmu dôležité aminokyseliny na regeneráciu chrupaviek. Okrem toho ju možno odporúčať aj pre zdravé vlasy, pokožku a nechty. Želatína je však stabilne veľmi obľúbená najmä medzi užívateľmi kĺbových prípravkov. Farmaceutický priemysel ju využíva ako čistý produkt určený na užívanie či spojivo v tabletách a na výrobu toboličiek, ale v medicíne sa používa aj na výrobu vstrebatelných nití, v kozmetickom priemysle na výrobu šampónov, gélov a masiek a v potravinárskom priemysle na výrobu želé, aspikov, jogurtov a cukrovínok. Ako zdroj kolagénu má užívanie želatíny význam v detstve a počas dospievania pri tvorbe kostí, v neskoršom veku chráni kĺby pred osteoartrózou, regeneruje kožu, sliznice a zabezpečuje elasticitu tkanív. Vraj vy môžete želé oželiť, pretože vám nechutí? Vaše kĺby však nie. Tak si ho radšej dajte v kapsuliach.



POZOR !

Všetky výrobky Nature's Bounty zaradené do vernostného programu!

B12 proti anémii

V roku 1929 George Minot z Harvardovej univerzity zistil, že stav ľudí, ktorí trpia málokrvnosťou, sa rapídne zlepšil, ak začali konzumovať pečeň. Až o dvadsať rokov neskôr vedci izolovali z pečene aktívnu látku, ktorá má liečivé účinky pri anémii. Išlo o vitamín B12, ktorý sa nazýva aj kobalamín kvôli minerálnej látke, ktorá sa nachádza v jeho molekule. B12 je jediný vitamín rozpustný vo vode, ktorý sa ukladá v pečeni niektorých zvierat. Najviac ho obsahuje pečeň z jahňaciny. Nie všetci obľubujú pečeň, pritom sa dá pripraviť na mnoho spôsobov: pečeneové guľičky, narychlo upečené slížiky z pečene a podobne. Tí, čo neobľubujú hovädzie mäso a pečeň ako najdôležitejší zdroj B12 a trpia málokrvnosťou, môžu siahnuť po výživových doplnkoch. Týka sa to najmä vegetariánov, ktorí nejedia vajčka, vegánov, vitariánov či frutariánov, pretože B12 obsahujú výlučne potraviny živočíšneho pôvodu a ľuďom konzumujúcim výlučne rastlinnú stravu tento vitamín chýba!



Kuriozity zo sveta zdravia

Citróny na svetových moriach

Hoci námorníci v 18. storočí zväčša pili rum, škótsky lodný lekár James Lind zaviedol počas plavby iný nápoj – citrónový džús. Keď sa totiž Lind stal lodným lekárom britského námorníctva, mnohí námorníci trpeli na skorbut – najmä počas dlhých plavieb. Skorbut nazývali aj morskou pohromou, lebo vyvolával krvácanie ďasien, pokožky a kĺbov. Lode často prevážali v podpalubí zvieratá ako zdroj čerstvej potravy, neviesli však nijaké ovocie a zeleninu, lebo tie by počas dlhej plavby zhnili. Nuž, keby mali k dispozícii „céčko“ v tabletách, navyše s postupným uvoľňovaním do krvného obehu, ako je k dispozícii dnes, mali by o jeden závažný problém menej!



EKOLÓGIA
BEZPEČNOSŤ
CERTIFIKOVANÁ
KVALITA

www.naturesbounty.sk

Imunita

na prvom mieste

Zmena ročného obdobia, čoraz menej slnečného žiarenia, ale aj stres, ktorý je po lete spojený s novým náporom pracovných povinností alebo s tým, že deti zase začali chodiť do školy, je skúškou pre organizmus a jeho imunitu. Práve v tomto období je dôležité dbať na prísun látok, ktoré pomáhajú zachovať energiu a nedovolia ňou plyvať kvôli chorobe.

V prvom rade by v jesennej lekárničke nemal chýbať vitamín C, ktorý je pre správne fungovanie imunitného systému taký dôležitý ako voda pre ryby. V tele má mnoho funkcií. Okrem toho, že je vďaka nemu odolnejšie, pomáha aj pri vytváraní kolagénu, čo znamená vypnutejšiu pokožku, zdravé kosti, chrupavky, ďasná aj zuby. Tu však funkcia „céčka“ nekončí. Ako antioxidant pomáha chrániť bunky pred voľnými radikálmi, pomáha správnej funkcii nervového systému, takže s ním nám to aj myslí, ako má, a zdravé krvné cievy bez neho tiež mať nebudeme.

Kým rastliny a všetky zvieratá si ho dokážu vyrobiť, ľudské telo túto schopnosť nemá, preto mu ho musíme dodávať zvonka. No aj v potravinách je ho čoraz menej; kým našim starým rodičom stačilo zjesť jeden pomaranč, aby si zabezpečili dennú dávku vitamínu C, dnes ich potrebujeme zjesť aspoň osem. Riešením sú výživové doplnky, ktoré majú okrem vitamínu ďalšiu pridanú hodnotu.



MegaCéčko

Napríklad **Céčko MIX** od Walmarku so 100-miligramovými tabletami s príchuťou višne a pomaranča. Jedna tabletka pokryje dennú potrebu vitamínu C.

MegaCéčko® AKTIV je špeciálnym technologickým postupom upravená forma vitamínu C tak, aby sa do organizmu uvoľňoval postupne v priebehu celého dňa a telo ho tak malo k dispozícii vždy toľko, koľko potrebuje. MegaCéčko® AKTIV je obohatené aj o šípky, ktoré majú antioxidantnú funkciu, prispievajú k fyzickej pohode a posilňujú imunitný systém.

Alebo si jesennú lekárničku doplníte o **MegaCéčko® MIX** so 600-miligramovými, špeciálne potiahnutými tabletami so sladkou pomarančovou a jahodovou príchuťou.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom MegaCéčko®.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsať, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Na pravidelnú dávku vitamínu C by mal myslieť každý, kto chce byť zdravý a udržať si v dobrej forme telo aj myseľ. Zvýšené dávky tohto vitamínu sa odporúčajú ľuďom, ktorí musia čeliť väčšiemu stresu, tehotným a dojčiacim ženám, fajčiarom a tým, o ktorých sa práve „pokúša“ choroba.



Podľa MUDr. Igora Bartla, urológa z Bratislavy, navštívi žena ambulantného gynekológa priemerne dvanásťkrát za život. „Mnohí muži však nenavštevujú urológa ani raz,“ tvrdí. „Ak aj áno, viacerých privedú do urologickej ambulancie ich polovičky. Vzdávam česť našim ženám.“

Podľa doc. MUDr. Jozefa Marenčáka, urológa zo Skalice, je na Slovensku príliš dlhý časový interval, ktorý uplynie od prvých prostatických príznakov do návštevy lekára. Pri ochoreniach prostaty je to viac ako deväť mesiacov a pri inkontinencii moču niekedy viac ako 24-36 mesiacov! Áno, aj muži môžu trpieť únikom moču, je to jeden z príznakov ochorenia dolných močových ciest, čo súvisí aj so zväčšenou prostatou.

❖ Chúlостivá téma

Urologické ochorenia sú predovšetkým pre mužov chúlостivou témou. Mnohí sa hanbia a z návštevy urológa majú strach. Lenže odkladanie riešenia problému s odborníkom vedie k zhoršovaniu stavu, zatiaľ čo včasná diagnostika a liečba im môžu pomôcť vyhnúť sa vážnejším komplikáciám. „Zároveň preventívne prehliadky, ktoré by mali byť po 50. roku

Páni, myslite na budúcnosť!

života samozrejmosťou, sú kľúčové pri ochoreniach, ktoré sú v ranných štádiách bezpríznakové a môžu tak pacientovi doslova zachrániť život. Aj preto je naším cieľom čo najviac šíriť povedomie o prevencii a liečbe urologických ochorení,“ hovorí prof. MUDr. Ján Kliment, CSc., predseda Slovenskej urologickej spoločnosti.

„Preventívne vyšetrenie prostaty je pritom jediným spôsobom včasného odhalenia vyliečiteľného štádia ochorenia na rakovinu prostaty,“ tvrdí tento odborník. Príznaky rakoviny prostaty sa veľmi podobajú, dokonca často zhodujú s príznakmi nezhubného zväčšenia prostaty, tzv. benígnej hyperplázie prostaty.

❖ Prostata súvisí aj s erekciou

Rakovina prostaty by však nemala byť jediným dôvodom, pre ktorý by muži mali navštíviť urológa. Najčastejším

urologickým ochorením mužov je už spomínané nezhubné zväčšenie prostaty, na ktoré sa lieči približne 75-tisíc Slovákov. Hoci nejde o život ohrozujúce ochorenie, dokáže významne ovplyvniť každodenný život nielen muža, ale aj jeho partnerky. Zväčšená prostata vyvíja tlak na močovú rúru a spôsobuje okrem trápenia s močením aj problémy s erekciou. Často dochádza k nekontrolovateľnému úniku moču. Muž i jeho partnerka môžu trpieť poruchami spánku, ktoré sú spôsobené častým chodením na toaletu aj počas noci.

❖ Prúd moču napovie

Okrem toho, ako často a naliehavo sú nútení močiť počas dňa, mali by si muži všimnúť prúd svojho moču. Ten sa mení vekom, ak však muž močí na trikrát, musí tlačiť, má bolesti, pocit nevyprázdneného mechúra, v noci sa budí kvôli potrebe ísť na záchod a v moči sa mu nebudaj objaví

Na preventívnu urologickú prehliadku má nárok:

- raz za tri roky každý muž nad 50 rokov,
- pri pozitívnej rodinnej anamnéze na karcinóm prostaty v prvostupňovom príbuzenstve každý muž nad 40 rokov,
- neskôr podľa hodnoty PSA (marker rakoviny prostaty) jedenkrát za tri, dva alebo raz za rok:
 - PSA menej ako 1,0 ng/ml – raz za tri roky
 - 1,1 až 2,5 ng/ml – raz za dva roky
 - 2,6 až 4,0 ng/ml – raz za rok.

Náplň urologickej preventívnej prehliadky:

- fyzikálne vyšetrenie,
- vyšetrenie prostaty per rektum (cez konečník),
- pohmatové vyšetrenie semenníkov,
- ultrazvuk obličiek a močových ciest,
- moč chemicky,
- močový sediment,
- kreatinín, PSA.

(Zdroj: prednáška prof. MUDr. Ján Kliment, CSC.)

K urologickým ochoreniam patria:

ochorenia prostaty (napr. nezhubné zväčšenie prostaty, karcinóm prostaty, akútna a chronická prostatitída), inkontinencia, hyperaktívny močový mechúr, obličkové a močové kamene, urologické infekcie, sexuálne dysfunkcie, neplodnosť mužov, zhubné nádory obličiek, močového mechúra a semenníkov

krv, mal by nevyhnutne navštíviť urológa. Krv sa mužom v moči môže objaviť aj pri veľmi zväčšenej prostate, treba však vylúčiť rakovinu.

Do aktívnej starostlivosti o prostatu patrí dodržiavanie životného štýlu, ktorý znižuje pravdepodobnosť vzniku problémov vyžadujúcich liečbu. Znamená to vyhnúť sa obezite, veľkému príjmu tukov, ostrých, silne korených jedál, obmedziť príjem mliečnych výrobkov, tvrdého alkoholu, jesť veľa čerstvej zeleniny a do jedálničky zaradiť aj látky prosievajúce prostate. Sem patrí farbivo lykopén (napr. v paradajkách), sója, tekvicové semienka, za studena lisovaný tekvicový olej, zelený čaj a výťažok z rastliny *Serenoa repens* nazývaný aj Saw palmetto. A, samozrejme, spomínané preventívne prehliadky u urológa!

Prostenal® FORTE obsahuje v 1 tablete:

Saw palmetto	320 mg
Příhlavá dvojdomá	240 mg
Zinok	10 mg

Priaznivé účinky možno očakávať po 3-6 týždňoch.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Prostenal®

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsať, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Splňte si sen so značkou Prostenal® a získajte kapitánsky kurz „Vodca malého plavidla kategórie A+B+C“

V termíne od 1. septembra 2014 do 15. novembra 2014 si kúpte akékoľvek produkty značky Prostenal®. Vytrhnite čiarové kódy z produktov Prostenal®. SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi Prostenal® pošlite do 15. novembra 2014 v označenej obálke „SPLNENÝ NÁMORNÍCKY SEN S PROSTENALOM“ na adresu:

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

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

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:
Klub zdravia Walmart, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.

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

WALMARK®

www.prostenal.sk • infolinka 0800 191 191



ORAVSKÝ HÁJ

Garden Hotel & Resort



Hotel **ORAVSKÝ HÁJ Garden Hotel & Resort** je komplex štýlových domčekov situovaných v rozľahlom háji v ešte stále takmer panenskej oravskej prírode. V tejto lokalite pôsobila jedna z prvých ľudových liečiteľiek na Slovensku, pôrodná babica z Liesku, ktorá liečila bylinkovými čajmi a dotykom ruky.

Jadrom rezortu je funkčný, zrekonštruovaný starý mlyn z roku 1921. V **MLYNE u BABIČKY** je recepcia, reštaurácia Lucia, kaviarnička, veľká konferenčná sála deda Vševeda, salónik u Gašparka, herňa u Pi&Pá. Hostia si môžu zajazdiť na koni, povozíť sa na koči (v zime na saniach) s konským záprahom alebo si v miestnom rybníku uloviť pstruha, ktorého im naši kuchári pripravia na olivovom oleji s cesnakom a čerstvou petržlenovou vňaťou. Pochutnať si môžete napríklad aj na bryndzových haluškách, krupicovej kaši, zeleninových fašírkach či pečených zemiakoch s kyslou

kapustou. Návrat k prírode sa tu koná so všetkým, čo k tomu patrí.

Päť domčekov v rezorte dostalo mená po rozprávkových postavách – **Arabela, Snehulienka, Ruženka, Karkulka a Maruška**. Súčasťou ďalšieho – domčeka sv. Urbana je štýlová **Tokajská pivnica**, prvá svojho druhu na Orave, kde sa konajú pravidelné degustácie vín, a to nielen z Tokajskej oblasti. Domčeky sú postavené okolo malého kruhového objazdu, v strede so zvonnicou.

Vitálny svet je situovaný v samostatnom domčeku **Lavida**.

Hostia tu majú k dispozícii bazén s protiprúdom, perličkový kúpeľ, saunový svet s ochladzovacím bazénom, masáže, rašelinové zábaly, parafíny, lávové kamene, elektroliečbu, ultrazvuk, hydromasážnu vanu i solárium.

Súčasťou rezortu je aj **jazdia-reň s jazdeckou školou**, ktorá ponúka jazdecké kurzy pre začiatočníkov i pokročilých. Služby sú prispôbené najmä klientom s väčším záujmom o jazdectvo ako len jednorazové povozenie sa na koni. V ponuke sú: jazdecké kurzy – lekcie jazdectva pre deti a dospelých, jazdecký krúžok pre deti a jazdecký klub.

V zimných mesiacoch je pre najmenších k dispozícii priamo v areáli rezortu lyžiarsky vleč dlhý 130 m. Milovníci bežeckých tratí si prídu na svoje na 16 km dlhom okruhu okolo areálu.

Zariadenie získalo prestížne ocenenie „Zariadenie ideálne pre rodiny s deťmi“ a patrí medzi tých málo miest na Slovensku, ktoré sa vracajú ku koreňom slovenskej ľudovej kuchyne, kde je personál bezprostredný a prirodzený a kde budete vždy s radosťou a láskou vítaní.

Viac informácií nájdete na www.oravskyhaj.sk



Svetová zdravotnícka organizácia odporučila ešte v roku 1999 obohatiť odporúčania racionálnej výživy o glykemický index potravín. Ide o to, aby sa v rámci racionálneho stravovania uprednostňovali potraviny s nízkym glykemickým indexom a aby sa tento index uvádzal aj v potravinových tabuľkách.

Glykemický index (GI) je číslo vyjadrujúce postavenie potravy na škále od 0 do 100 v závislosti od toho, ako rýchlo sa sacharidy z tejto potravy vstrebávajú do krvi a ako rýchlo ovplyvňujú hladinu glukózy v krvi. GI je vlastne parameter, ktorý hovorí o tom, ako rýchlo je určitá potrava obsahujúca cukor schopná telu dodať energiu.

Potraviny s vysokým glykemickým indexom obsahujú sacharidy, ktoré sa rýchlo štiepia na glukózu, prudko zvyšujú v krvi jej hladinu (glykémiu), následkom čoho stúpa aj hladina inzulínu (inzulinémia). Rýchlejšie tak vedú aj k pocitu hladu.

Ak teda vypijeme sladkú kolu, cukor bleskovo „vletí“ do našej krvi a o chvíľu budeme pociťovať falošný hlad. Ak zjeme to isté množstvo glukózy v kaši z ovsených vločiek, naša hladina cukru v krvi sa zmení iba minimálne a energia z nás len tak rýchlo nezmizne.

Výsledky vedeckých výskumov potvrdzujú, že na zdravie i hmotnosť vplýva pozitívne konzumovanie potravín s nízkym GI. Prečo?



Dialevel® je vhodný pre:

- ľudí, ktorí si chcú udržať zdravú hladinu cukru v krvi,
- ľudí s nadváhou, diabetikov,
- ľudí s rizikom vzniku cukrovky (výskyt v rodine).



Poslite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť produktom Dialevel®
Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsať ľudí, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Zoskočte z inzulínovej hojdačky!

Nejde teda len o pocit hladu a problém chudnutia či priberania. Aj každý diabetik alebo človek s „nábehom na cukrovku“ má snahu mať čo najlepšiu glykémiu (hladinu cukru v krvi). V tomto mu tiež môže pomôcť konzumovanie potravín s nízkym glykemickým indexom, resp. taká príprava jedla, po ktorej sa cukor z neho bude vstrebávať do krvi pomalšie a v menšom množstve. Napr. cestoviny uvarené „al dente“ majú menší glykemický index ako cestoviny rozvarené. Varené zemiaky uvoľňujú cukor pomalšie ako hranolčeky.

Častým jedením potravín s vysokým glykemickým indexom, medzi ktoré patria, prirodzene, sladkosti, sa človek často dostáva do bludného kruhu „žravosti“ a neodolateľnej chuti na sladké. Zje totiž sladkosť, krvný cukor prudko stúpne, vzápätí sa vyplaví inzulín, ktorý prebytočný cukor z krvi uloží do tukových zásob. Inzulínu však trvá dlhšie, kým sa jeho vyplavovanie do krvného obehu zastaví. Vznikne tak paradoxne nedostatok krvného cukru spojený s intenzívnym pocitom hladu. Hovorí sa tomu aj inzulínová hojdačka. Ak z nej chcete zoskočiť, všimajte si, čo jete, aby vám cukor v krvi neskákal ako na trampolíne.

Tri skupiny potravín podľa glykemického indexu (GI)

- potraviny s nízkym GI – je rovný alebo menší ako 50 %
- potraviny so stredným GI – hodnoty v rozmedzí 51 - 69 %
- potraviny s vysokým GI – je rovný alebo väčší ako 70 %

Rozdelenie sacharidov

Jednoduché sacharidy (monosacharidy)

Poskytujú telu najrýchlejšie mobilizovateľnú energiu a sú nenahraditeľné predovšetkým pre nervové bunky. Patrí k nim hroznový cukor, cukor z cukrovej repy, trstinový cukor, mliečny cukor. Jednoduché sacharidy obsahuje napríklad ovocie, niektoré druhy zeleniny, med či sladkosti.

Zložené sacharidy (polysacharidy)

Vznikajú zlúčením viacerých jednoduchých sacharidov a majú omnoho nižšiu energetickú využiteľnosť ako jednoduché sacharidy. Zložené sacharidy obsahuje najmä zelenina a ovocie, celozrnné obilniny, strukoviny. Vlákna v potravinách znižuje glykemický index. Jej denný príjem by mal byť 30 gramov.



Darčekový balíček akcií

k 15. výročiu Klubu zdravia



Za menej viac

Akcia platí od 15.9.2014 do 31.10.2014

Vyberte si ľubovoľnú kombináciu šiestich výrobkov označených symbolom akcie a ten najlacnejší získate ZADARMO!

Výrobky zaradené do akcie sú v časopise a v dobierkovom cenníku označené symbolom. Postup spracovania objednávky s akciou nájdete na www.klubzdravia.sk/novinky alebo sa informujte na bezplatnej linke 0800 191 191.



Diamantová karta s výnimočnou 15% zľavou!

Akcia platí od 15.9.2014 do 31.10.2014

Zakúpte si výrobky v hodnote nad 55 € a získajte Diamantovú kartu s výnimočnou 15% zľavou.

Diamantovú kartu môžete použiť na nákup iba v termíne od 1.1.2015 do 31.1.2015.



Zníženie hodnoty produktov vo Wk o 10 %

Máte nazbierané Wk na svojom účte?

Využite ich na nákup výrobkov Walmark alebo Nature's Bounty.

Cenu výrobkov vo Wk sme teraz znížili o 10 %.



Nízke poštovné

Nakupujte u nás

od 15.9.2014 upravujeme cenu poštovného pre všetky zásielky na 3 €!

Pri nákupe nad 30 € je poštovné a balené úplne ZADARMO.



Súťaž o víkendový pobyt

Práve vaša objednávka spracovaná v termíne od 15.9.2014 do 31.10.2014 môže vyhrať víkendový pobyt v kúpeľoch Sliač pre jednu osobu.

Každý týždeň žrebujeme 2 výhercov.

Termíny žrebovania: 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11.

Podmienky súťaže a výhercov nájdete na www.klubzdravia.sk/sutaze.

Pobyt obsahuje:

- poukaz pre 1 osobu s polpenziou, ubytovaním a 6 procedúrami.
- 1 x biovak, 1 x klasická masáž čiastočná, 1 x min. bazén, 1 x rehab. bazén, 1 x plynová injekcia, 1 x solná jaskyňa.



TOP 10 výrobkov WALMARK!

Podľa počtov predaných kusov
v zásielkovej službe Klubu zdravia.



1

Magnesium B6
60 tabliet



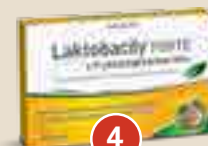
2

Spektrum GUMMIES
50 tabliet



3

Proenzi® ArthroStop®
Rapid+ 180 tabliet



4

Lactobacily FORTE
14 kapsúl

Klubové informácie



Nakupujte a získajte darček

Akcia platí od 1.5.2014 do 31.12.2014.

Nezabudli ste na vašu odmenu za objednávky? Hracia karta platí až do 31.12.2014!

- Urobte 8 objednávok, každú v hodnote 35 EUR
- Do Hraciej karty vpište čísla faktúr alebo čísla objednávok
- Vyberte si darček a pošlite Hraciu kartu na našu adresu
- Hraciu kartu si vyžiadajte na našej bezplatnej linke 0800 191 191 alebo na www.klubzdravia.sk/novinky

Viac informácií na www.klubzdravia.sk/novinky alebo na bezplatnej linke 0800 191 191



Exkluzívne akcie

Akcia platí od 1.5.2014 do 31.10.2014.

V samostatnej prílohe sme pre vás pripravili Exkluzívne akcie na vybrané výrobky.

Všetky akciové balenia sú v ponuke iba
do vypredania skladových zásob.



Objednať výrobky je také jednoduché...

Nakupujte pohodlne a rýchlo
s našou zásielkovou službou!

- E-shop na internetovej adrese www.klubzdravia.sk. Pri tejto objednávke si môžete vybrať spôsob platby (internetbanking, platobná karta alebo dobierka)
- Telefonicky na bezplatnej linke 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.

- Písomne, vyplnením objednávky v dobierkovom cenníku a poslaním na adresu: Walmark s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina
- Elektronickou poštou na adrese: klubzdravia@walmark.sk



Expedícia objednávky

Vyberte si, aký spôsob dodania
zásielky vám najlepšie vyhovuje

■ Kuriérska služba UPS

Poštovné a balné vo výške 3 Eur pri objednávkach v nižšej sume ako 30 Eur. Pri objednávkach nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednávku dodáme do 48 hodín od prijatia objednávky do systému.

■ Poštovým kuriérom

Poštovné a balné vo výške 3 Eur pri objednávkach v nižšej sume ako 30 Eur. Pri objednávkach nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednávku dodáme do 3 dní od prijatia objednávky do systému.

■ Poste restante - uloženie zásielky na pošte

Poštovné a balné vo výške 3 Eur pri objednávkach v nižšej sume ako 30 Eur. Pri objednávkach nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednávku dodáme na poštu do 3 dní od prijatia objednávky do systému.



Telefonická poradňa Lekár radí

Neváhajte sa so svojimi
otázkami obrátiť na našu lekárku
MUDr. Ľubomíru Branickú

■ Aké otázky Vám pomôže vyriešiť?

Máte napríklad zdravotný problém a neviete, ktoré doplnky výživy by ste mohli užívať, ako ich kombinovať, alebo naopak kedy je ich užívanie nevhodné?

Na všetky tieto otázky vám naša lekárka poskytne kvalifikované odpovede a rady, ktoré vám pomôžu pri riešení vášho problému.

Každú stredu od 12,30 do 16,30 hod.

Na **bezplatnej linke** Klubu zdravia **0800 191 191** alebo na internetových stránkach **www.klubzdravia.sk** v časti Poradňa.



5

Lutein PLUS 20 mg
60 + 20 tobieliek



6

Prostenal® FORTE
60 tableti



7

Prostenal® PERFECT
COMPLEX 60 + 20 tobieliek



8

Urinal Akut® Forte
10 tableti



9

Livinorm®
40 tobieliek



10

Proenzi® ArthroStop®
krém 100 ml

Darčkové predmety

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

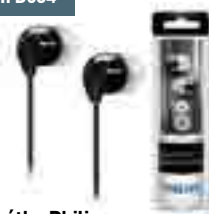
Obj. č.: D033



Úložný box na náradie
40 x 25,4 x 18,2 cm

506 Wk

Obj. č.: D034



Sluchátka Philips
SHE3590

398 Wk

Obj. č.: D030



Sada nerezových príborov
Praktik 24 ks

596 Wk

Obj. č.: D031



Kozmetický balíček
Palmolive

150 Wk

Obj. č.: D036



Balíček ústnej hygieny
2 zubné kefy, medzizubná
sada a zubná niť.

315 Wk

Obj. č.: D037



Froté plachta na dvojposteľ
180 x 200 cm

430 Wk

Obj. č.: D038



Skladací vetruodolný
dáždnik s priemerom
100 cm

308 Wk

Obj. č.: D039



Logická hra pre deti
od 6 rokov IQ Puzzle

260 Wk

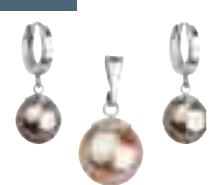
Obj. č.: D040



Kvalitný froté uterák
50 x 100 cm

120 Wk

Obj. č.: 2400



Strieborné náušnice
a príviesok ozdobené perlou
Swarovski Elements

737 Wk

Obj. č.: D041



Vykrajovače na prípravu
tradičného vianočného
pečiva 12 ks

370 Wk

Obj. č.: D031



Ruksak
BOOST 20 l

737 Wk

Obj. č.: 1400



Športová taška
GLADE 38 l

737 Wk

Obj. č.: D042



Sada
izolovaných
skrutkovačov
s volt testerom
na použitie do 1000 V

715 Wk

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

Tabuľka produktov vernostného programu Klubu zdravia Walmark
Mimoriadne zníženie hodnoty výrobku vo Wk o 10% a objednávajte.

WALMARK®	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Hodnota výrobku vo Wk (cena)
Produkt Walmark				
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	5	62
ArthroStop® HYAL	3823	50 + 10 tbl.	7	86
bellasin 40+ + 20 tabliet NAVÝŠE	6306	100 + 20 tbl.	88	841
Benosen®	1521	20 tbl.	12	148
Benosen®	8520	40 tbl.	24	262
Benosen Balance	6924	30 tbl.	18	nepredajné
Benosen Balance	6931	50 tbl.	27	nepredajné
Beta karotén 6 mg	3376	30 tob.	6	72
Beta karotén PREMIUM	8651	60 tob.	18	197
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	5	54
Brontikovia C 100 mg	6657	30 tbl.	10	109
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	3	32
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	3	32
Céčko Vitamín C 100 mg MIX s višňovou a pomarančovou príchuťou	5728	100 tbl.	6	67
CEM M GUMMI s Echinaceou	5729	60 tbl.	22	252
Decolen pre ženy + 20 tabliet ZADARMO	2269	80 + 20 tbl.	73	708

WALMARK®	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Hodnota výrobku vo Wk (cena)
Produkt Walmark				
Degasin	2013	32 tob.	12	nepredajné
Dialevel®	2207	30 tbl.	18	195
Dialevel®	4454	60 tbl.	35	363
Echináčkovia BUBBLE GUM	4540	30 tbl.	9	106
Folixil pre muža + 20 tbl. ZADARMO	2153	40 + 20 tbl.	47	474
GelActiv PRO Silver + 50 tbl. ZADARMO	2027	100 + 50 tbl.	71	688
GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	14	155
GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	26	284
GinkoPrim® MAX	1041	30 tbl.	19	210
GinkoPrim® MAX	1058	60 tbl.	35	363
GinkoStim	4618	30 tbl.	16	165
Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	8	101
Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	26	284
Guarana Energy	1867	30 tbl.	12	143
Guarana Energy	1874	60 tbl.	22	252
Hespidin gel	4326	75 ml	10	118
Hliva ustricová pre deti	4745	30 tbl.	14	158
Hliva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	9994	60 + 30 tbl.	34	355

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

 Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Hodnota výrobku vo Wk (cena)	 Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Hodnota výrobku vo Wk (cena)
HLIVA USTRICOVÁ FORTE + 1 mesiac užívania ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	34	355	Proenzi® Lady Collagen	7357	60 tbl.	34	355
Hliva ustricová PREMIUM	9368	60 tbl.	31	328	Proenzi® ArthroStop® krém	7890	100 ml	11	128
Chróm FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	13	153	Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7876	90 tbl.	52	518
Chllorela japan FORTE	1065	100 tbl.	18	195	Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7883	180 tbl.	93	883
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7263	30 + 10 tbl.	19	200	Prubeven 750 mg	5940	60 tbl.	35	nepredajné
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7270	60 + 20 tbl.	35	363	Prubeven 750 mg	5957	120 tbl.	68	nepredajné
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	8	91	Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	20	217
Koenzým Q10 ENERGY 60 mg	8682	30 tob.	13	151	Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	40	412
Koenzým Q10 + karnitín	2260	30 + 30 tob.	20	234	Prostenal® PERFECT COMPLEX	6948	120 tob.	88	846
Koenzým Q10 30 mg + 1 mesiac užívania ZADARMO	8461	30 + 30 tob.	18	195	Prostenal FORTE	2406	30 tbl.	21	239
Koenzým Q10 60 mg + 1 mesiac užívania ZADARMO	8454	30 + 30 tob.	27	289	Prostenal FORTE	2413	60 tbl.	45	456
Koenzyme Q10 FORTE 100 mg	2338	30 tob.	28	301	Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	20	227
Laktobacily FORTE	4219	14 tbl.	8	101	Pupalka dvojročná 500 mg	3291	30 tob.	10	111
Lecithin FORTE 1325 mg	2089	90 + 30 tob.	25	279	Pupalka dvojročná 1000 mg	3888	100 tbl.	28	301
1 mesiac užívania ZADARMO					Rakytník rešetliakový FORTE	9373	30 tob.	13	153
Lecithin s resveratrolom + 1 mesiac užívania ZADARMO	2119	90 + 30 tbl.	20	234	Reghaar vlasový aktivátor	0006	30 tbl.	11	133
LIDERIN® Ginseng	0600	6 tbl.	55	548	Reghaar vlasový stimulator	3062	50 ml	8	94
Lipoxal xtreme II + 20tbl ZADARMO	6443	100 + 20 tbl.	79	765	Reghaar vlasový šampón	3086	30 tbl.	12	138
Livinorm	9512	20 tbl.	18	188	Selén 100 µg	3079	175 ml	11	126
Livinorm	9529	40 tbl.	30	316	Selezin ACE	6458	30 tbl.	8	91
Magnesium 250 g Pharmavit® OTC	7196	20 tbl.	6	nepredajné	Septofort ACE	0654	30 tbl.	10	118
Magnézium 200 mg	5790	30 tbl.	7	81	Septofort OTC	6100	24 tbl.	10	nepredajné
Magnézium + Vitamín B6	4319	60 tbl.	11	128	Septofort Forte Combi OTC	3359	12 tbl.	7	nepredajné
Martankovia Gummi BoneActive KOMPLEX	8807	50 tbl.	17	178	Septofort Forte Combi OTC	3366	24 tbl.	12	nepredajné
Martankovia Gummi s ECHINACEOU	8811	50 tbl.	17	178	Spektrum gummi	3052	30 tbl.	16	178
Martankovia s Imunactivom® JAHODA	3076	30 tbl.	11	123	Spektrum gummi	3069	50 tbl.	20	227
Martankovia s Imunactivom® POMARANČ	3083	30 tbl.	11	123	Spektrum 50+	6471	30 tbl.	20	227
Martankovia s Imunactivom® POMARANČ + Martachrobák darček ZADARMO	9047	100 tbl.	34	355	Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	2706	60 + 30 tbl.	45	454
Martankovia s Imunactivom® MIX + Martachrobák darček ZADARMO	9030	100 tbl.	34	355	Spektrum Energy Q10	8546	30 tbl.	19	202
Martankovia s inulínom MIX + Martachrobák darček ZADARMO	9054	100 tbl.	34	355	Spektrum Energy Q10 2 + 1 ZADARMO	8553	60 + 30 tbl.	39	402
Martankovia s inulínom LESNÉ PLODY	3090	30 tbl.	11	123	Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	19	202
Martankovia sirup POMARANČ	5078	150 ml	13	153	Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	7140	60 + 30 tbl.	39	402
Martankovia lactobacillus	7722	10 sáčkov	18	192	Stopex Junior 15 mg	6245	30 tbl.	8	nepredajné
Martankovia sirup Omega 3 POMARANČ A MED	6573	150 ml.	19	207	Stopex na suchý kašeľ 30 mg OTC	4714	30 tbl.	11	nepredajné
Martankovia Omega 3	8675	30 tbl.	18	192	Stopex na vykašliavanie OTC	8485	10 tbl.	11	nepredajné
MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT	6094	30 tbl.	8	96	Stopex na vykašliavanie OTC	8492	20 tbl.	17	nepredajné
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	7	84	Tammex family - Zdravotnícka pomôcka	6961	10 x 3,25 g	7	nepredajné
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	7	84	Tammex family plus - Zdravotnícka pomôcka	6978	8 x 5,25 g	10	nepredajné
MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	20	217	Urinal Akut®	6472	10 tbl.	18	197
Melatonin 3 mg	5189	30 tbl.	19	205	Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4257	10 tbl.	21	247
Melatonin 3 mg	1576	60 tbl.	34	355	Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4264	20 tbl.	42	432
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	17	173	Urinal® MEDICAL - Zdravotnícka pomôcka	7043	10 tbl.	27	nepredajné
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	29	311	Urinal® so zlatobyľou	4233	30 tob.	20	220
OmegaPrim	1102	30 tob.	18	202	Urinal® so zlatobyľou	4240	60 tob.	37	385
Omega-3 PREMIUM	8668	100 tob.	23	254	Urinal® DRINK	6489	12 sáčkov	14	155
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0313	50 + 20 tob.	8	101	Urinal® SIRUP	3985	150 ml.	20	229
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0825	100 + 40 tob.	17	175	Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	8	101
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6498	50 + 20 tob.	12	141	Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	2690	100 tbl.	22	252
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6504	100 + 40 tob.	20	227	Vápnik Horčík Zinok OSTEO komplex	8828	30 tbl.	10	113
OptiTensin®	7515	30 tbl.	20	229	Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	7	89
OptiTensin®	2683	60 tbl.	37	387	Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	20	232
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7852	60 tbl.	36	375	VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	23	254
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7869	120 tbl.	70	676	VIADERM COMPLETE	2306	60 + 30 tob.	44	449
Proenzi® Comfort Stick (predaj od 1.10.2014)	7364	30 ks	38	392	VIADERM HAIR	9987	30 tbl.	23	254
Proenzi® Lady CalciCube	6503	30 tbl.	17	173	VIADERM HAIR	2313	60 + 30 tob.	44	449
Proenzi® Lady CalciCube	6510	60 tbl.	26	284	Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	6	72
					Vitamín AD	7402	30 tob.	7	76
					Vitamín D3 400 I.U.	7334	30 tbl.	7	76
					Vitamín D3 400 I.U.	7341	60 tbl.	11	128
					Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	5	62
					Zinok 15 mg	6441	100 tbl.	13	151
					Zinok FORTE 25 mg	1096	30 tbl.	7	74
					Zinok FORTE 25 mg	1089	100 tbl.	19	202
					Ženšen kórejský	5505	30 tob.	13	153
					Železo PLUS	5933	30 tbl.	10	116
					Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	20	227

 Produkt Nature's Bounty	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobku vo Wk	 Produkt Nature's Bounty	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobku vo Wk
ABC Multi-Day® + 1 MESIAC UŽÍVANIA ZADARMO	N886	100 + 30 tbl.	35	365	Melatonin 1mg + 100 % tabliet ZADARMO	N328	90 + 90 tlb.	31	328
Acidophilus with Lactis	N212	100 tbl.	35	363	Rutin 50 mg	N538	250 tbl.	22	249
Biotin 300 µg	N604	100 tbl.	13	151	Silymax	N491	30 tob.	20	217
Folic Acid 400 mcg	N031	250 tbl.	17	173	Vápnik-Horčík-Zinok	N904	100 tbl.	20	232
GENTLE Iron 28mg	N035	90 tbl.	20	234	Vitamín A - D 5000 I.U. + 400 I.U.	N301	100 tob.	17	173
Hair Booster	N008	60 tbl.	26	284	Vitamín B 12 100 µg	N170	100 tbl.	16	168
Horčík 500 mg	N386	30 tbl.	13	153	Vitamín B 12 500 µg	N706	100 tbl.	24	262
Lutein FORTE 20 mg	N026	30 tob.	21	242	Vitamín C 1000 mg s postupným uvoľňovaním	N702	60 tbl.	19	264
					Želatína 650 mg	N708	100 tob.	24	269

Tabuľka bonusov je platná 1.9.2014 - 31.1.2015.

Tabuľku produktov vernostného programu nájdete internetovej adrese www.klubzdravia.sk

O nebezpečenstve vzniku odolnosti baktérií voči antibiotikám sa hovorí čoraz viac. Dôvodom je aj nadmerná spotreba týchto liekov, aj ich nesprávne užívanie. Na Slovensku máme vysokú rezistenciu, čiže odolnosť niektorých baktérií voči dvom rozšíreným skupinám antibiotík, pričom jednou z nich sú chinolóny, antibiotiká liečiace zápal močových ciest.

Začnite s liečbou brusnicami včas



Odborníci rozoznávajú zápal dolných a horných močových ciest. Prvý v poradí - zápal močovej rúry a močového mechúra - aspoň raz za život v ľahšej či závažnejšej forme prekoná každá druhá žena. Najmenej 10 % touto diagnózou trpí opakovane. Zriedkavé nie sú ani prípady, keď žena ochorie na zápal mechúra raz alebo dvakrát do roka.

„Ak však baktérie vycestujú z močového mechúra nahor cez močovody až do obličiek, ide o veľmi vážnu infekciu, keď musí byť pacient hospitalizovaný a dostáva antibiotiká do žily. Takáto infekcia sa už okrem iných príznakov prejavuje horúčkami a celkovou únavou,“ upozorňuje MUDr. Stanislav Žiaran, vedúci lekár JIS na Urologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. „Práve z tohto dôvodu ani infekcie dolných močových ciest netreba podceňovať a vždy ich treba dôsledne doliečiť.“



MUDr. Stanislav Žiaran, vedúci lekár JIS na Urologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Komenského.

Infekcie v močových cestách sú druhou najčastejšou bakteriálnou infekciou na svete, po baktériami spôsobených zápaloch dýchacích ciest. Odhaduje sa, že kvôli nim sa predpisuje až 15 % všetkých antibiotík. Neprijemnú skúsenosť s nimi majú častejšie ženy. Na vine je anatómia – dĺžka močovej rúry.

❖ Kratšia cesta do mechúra žien

Zatiaľ čo mužská močová rúra je dlhá okolo 15 cm, u ženy sú to len 3-4 cm, takže baktérie majú kratšiu cestu do močového mechúra. Navyše v blízkosti ženskej močovej rúry sa nachádza pošva aj konečník, takže u citlivých žien hrozí riziko infekcie aj pri mechanickom podráždení močovej rúry prostredníctvom partnerských radovánok.

❖ Koncentrovaný moč je dráždivý

Medzi najdôležitejšie zásady patrí piť čo najviac tekutín (dva až tri litre denne). Podľa MUDr. Petra Brenišina, urogynekológa z Popradu, majú totiž baktérie pri nedostatočnom príjme tekutín v močovom trakte ideálne podmienky pre ďalšie množenie. Navyše koncentrovaný moč je omnoho nepríjemnejší a dráždivjší. Nedostatočné zavodnenie teda môže ochorenie len zhoršiť a netýka sa to len bolesti pri močení, ale stúpa aj riziko rozšírenia infekcie do ďalších častí močového traktu. Odporúča sa nesladený urologický čaj, čistá nesýtená voda, odvar z petržlenovej vňate. Alkohol, káva či sýtené limonády sú nevhodné.

Pomôže aj aplikovanie tepla na podbruško, bolesť pri močení zmiernia analgetiká (ibuprofén má aj protizápalový efekt). Niektorí odborníci hovoria aj o užívaní probiotík – tie infekciu močových ciest neovplyvnia, ale môžu mať svoj vplyv na obsah dobrých baktérií v stolici, ktoré následne vytlačujú patogénne baktérie.

A samozrejmosťou je ich užívanie počas či po antibiotickej liečbe. Ak už ide o diagnostikovanú infekciu močových ciest, antibiotikám sa pacient nevyhne.

❖ Prevencia a doplnková liečba

Do doplnkovej liečby infekcií močových ciest patria výťažky z brusníc. V týchto trpkých červených plodoch sa nachádza kyselina chinolová, ktorej syntetické deriváty sa používajú ako antibiotikum pri liečbe močových ciest (už spomínané chinolóny). Niektoré začínajúce zápaly je možné svojpomocne preliečiť aj dostatočne koncentrovaným extraktom z plodov brusnice a vysokým príjmom tekutín.

Medzi takéto prípravky patrí aj Urinal® MEDICAL. Nejde o výživový doplnok, ale o zdravotnícku pomôcku určenú na liečbu a predchádzanie opätovného výskytu zápalu močového mechúra, resp. iných infekcií močových ciest. „Pre dosiahnutie želaného preventívneho efektu by človek musel zjesť denne veľké množstvo brusníc, ideálnou alternatívou sú preto kvalitné prípravky s brusnicovým extraktom, napríklad na slovenskom trhu najobľúbenejší Urinal®,“ dodáva MUDr. Žiaran.

V začiatkovej fáze infekcie, keď sa ešte dá antibiotikám vyhnúť, je lepšie tak urobiť. Preto neprehliadnite zápal močových ciest a začnite s liečbou brusnicami včas. Samozrejme, užívanie tabliet s brusnicovým extraktom môže byť aj súčasťou antibiotickej liečby.

Zápaly močových ciest ohrozujú najmä:

- ženy s oslabenou slizničnou imunitou,
- tehotné ženy,
- diabetikov,
- pacientov s anatomicou odchýlkou v močových cestách, so zavedenou cievkou, s močovými kameňmi, inými poruchami odtoku moču (napr. v súvislosti so zväčšenou prostatou),
- inkontinentných pacientov (s únikom moču).

Príznaky zápalu močových ciest

nutkanie na močenie, pálenie a rezanie pri močení (najmä pri domočení), bolesť v podbrušku a v krížoch, zakalený zápachajúci moč, často krv viditeľná v moči, pocit nedostatočného vyprázdnenia mechúra, teplota až horúčka a celková únava (najmä pri infekciách horných močových ciest).

Urinal® MEDICAL

- Zdravotnícka pomôcka v podobe tabliet určená na liečbu a predchádzanie opätovného výskytu zápalu močového mechúra, resp. iných infekcií močových ciest.
- Jedna tableta obsahuje 120 mg suchého extraktu z brusníc.
- Odporúčané dávkovanie: jedna tableta denne.
- Odporúčaná dĺžka liečby: minimálne jeden mesiac.
- Počas liečby vypite minimálne dva litre vody denne!



Zdravotnícka pomôcka



Stačí iba 1 tableta denne



Zabraňuje vzniku rezistencie



Bezpečný pre tehotné aj dojčiace ženy



Urinal® MEDICAL zabraňuje adhézii patogénov ku sliznici.



Inhibované baktérie sú vyplavené z močového traktu.



Urinal® MEDICAL zabraňuje opätovnému výskytu zápalu močových ciest.



Chutná starostlivosť o zdravie močových ciest aj pre deti od jedného roka



Urinal® SIRUP podporil medzinárodné sústreďenie klaunov ČERVENÝ NOS CLOWNDOCTORS na Zemplínskej Širave.

Rýchla starostlivosť o zdravie močových ciest



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Urinal®.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsať, ktorí získajú darček.

e-mail: klubzdravia@walmart.sk



Nezabúdajme na ginko a magnézium!



Ginko dvojlaločné sa považuje za najpôvodnejší druh stromu na Zemi. Na tejto planéte rastie už 100 miliónov rokov, od doby druhohôr. Vedeli ste, že napriek krásnym dvojlaločným listom patrí k ihličnatým stromom?

Ginko dlho rástlo ako jeden z najposvätejších stromov pri chrámoch a kláštoroch v Číne, Japonsku a v Kórei pod opaterou mníchov, ktorí ho chránili pre dnešný svet. Z týchto chrámových záhrad sa dostalo v roku 1730 do európskych parkov. Vedci a lekári v posledných rokoch ocenili jeho výnimočné zdravotné účinky, ktoré opísali už Číňania vo svojom herbári *Pen Sao Ching* pred 2 800 rokmi.

Ginko biloba nie nadarmo odborníci prezývajú aj „živá skamenelina“ či „elixír mladosti“. Dôvodom nie je len fakt, že jednotlivé stromy sa môžu dožívať tisícky rokov. Ľudia veľmi rýchlo prišli na to, že listy ginka obsahujú najvyššiu koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím a podporujú krvný obeh. Rozširuje cievy a urýchľuje prietok krvi, čo sa najviac prejavuje v oblasti mozgu. Na rozdiel od kofeínu ginko povzbudzuje duševnú aktivitu bez následných stavov vyčerpania organizmu. Aj preto sa výťažky z ginka používajú dnes na podporu odstraňovania mnohých neduhov vo výživových doplnkoch a patria medzi najpredávanejšie rastlinné produkty.



Účinky:

- ginko biloba podporuje periférnu mikrocirkuláciu krvi;
- ginko biloba pomáha udržiavať dobrú pamäť, a to aj s pribúdajúcim vekom, a uchovávať schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia a reči;
- ginko biloba prispieva k duševnej aktivite a k zlepšeniu duševnej zdatnosti;
- magnézium je nevyhnutne potrebné pre duševné funkcie a duševnú výkonnosť a energetický metabolizmus tela;
- magnézium prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania;
- dávkovanie: 1 tableta denne, najlepšie po jedle, zapíť tekutinou.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom GinkoPrim® MAX.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatic, ktorí získajú darček.

e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Magnézium, čiže horčík, je zas jedným z najdôležitejších prvkov v ľudskom organizme, základným zdrojom energie v množstve enzymatických reakcií v tele. Nízka hladina horčíka je nebezpečná aj pre zdravých ľudí. Viac ako odporúčanú dennú dávku horčíka je potrebné prijímať v záťažových situáciách. Jednou z najdôležitejších je stres, ktorý potrebu horčíka zvyšuje až 20-násobne. Magnézium je aj preto známe ako protistresový prvok. Táto látka je nevyhnutne potrebná aj pre duševné funkcie a duševnú výkonnosť. Prispieva aj k zníženiu únavy a vyčerpania.

Spojením extraktu ginka dvojlaločného a magnézia vznikla na trhu preparátov podporujúcich duševné činnosti a výkonnosť unikátna kombinácia látok, ktoré môžu preventívne pôsobiť proti poruchám pamäti, znižovaniu intelektuálnych schopností, ale aj intelektuálnej preťažnosti či úzkostným stavom z vysokého pracovného vypätia. Toto spojenie výťažku z listov „odolného stromu“ spoločne s minerálom, ktorý nás robí „odolnejšími voči stresu“ pomáha vybudovať aj „odolnosť proti zabúdaniu“. Nezabudnite preto na GinkoPrim® Max!

Desať varovných signálov Alzheimerovej choroby



	Príklady abnormálneho správania	Príklady normálneho správania
1	Časté zabúdanie mien blízkych ľudí (priateľov, vnúchat, susedov), zabúdanie nedávnych osobných udalostí (narodeniny, sviatky, návštevy priateľov).	Problém zapamätať si mená ľudí, ktorých dobre nepoznáte (hercov, niekoho, koho ste stretli na oslave atď.), zabúdanie schôdzok, telefónnych čísel a podobne.
2	Neschopnosť vykonávať bežné aktivity, napríklad príprava jedál, prestieranie stola a podobne.	Roztržitosť v podobe zabúdania naliať vodu do kanvice, rozvarenie zeleniny a podobne.
3	Zabúdanie jednoduchých a bežne používaných slov (vidlička, zubná kefka atď.).	Ťažkosti pri hľadaní správneho slova na primerané opísanie situácie.
4	Blúdenie v miestnej štvrti a neschopnosť trafiť domov.	Blúdenie na nových miestach, problém nájsť vlastné auto na parkovisku vo veľkom nákupnom centre.
5	Neuvedomovanie si, že zdravotné problémy si vyžadujú liečbu, nosenie ľahkého oblečenia v zime a zimného počas horúčavy.	Odkladanie návštevy lekára v nádeji, že sa problémy samy vyriešia.
6	Problém vypísať šek, problém rozumiť číslam.	Problém vydržať vyrovnaný domáci rozpočet.
7	Odkladanie vecí na nesprávne miesto (žehličku do mrazničky, doklady do chladničky či mikrovlnky).	Odkladanie bežných vecí na nesprávne miesto (kľúče, okuliare, peňaženka).
8	Rýchly prechod od radosti k hnevu bez očividného dôvodu.	Pocit ľahostajnosti, smútku či hnevu tvárou v tvár nejakej situácii.
9	Prejavovanie nezvyčajného správania, mimoriadna podozrievavosť, neodôvodnený strach.	Zmena návykov a záujmov pri starnutí.
10	Neschopnosť vykonávať bežné činnosti (záhradkárčenie, šitie, hranie kariet, príležitostné práce), výsledkom čoho je nezáujem a ľahostajnosť.	Ľahká unaviteľnosť pri aktivitách.



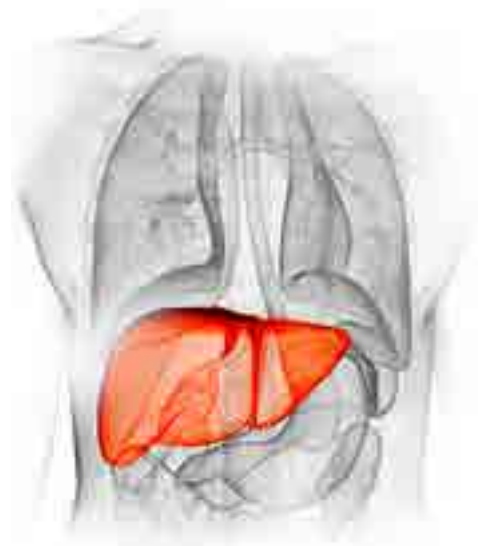
Žijúca fosília plná života

V Číne, v provincii Guizhou, objavili prastarý strom ginko. Miestni obyvatelia tvrdia, že „žijúca fosília“ je plná života. Ľudia zblízka i zďaleka cestujú, aby sa stromu poklonili a niečo si zažehlali. Starobylé ginko má obvod kmeňa takmer 17 metrov, čo znamená, že na to, aby ho obkolesili, sa musí chytiť za ruky 13 dospelých ľudí. Jeho výška je 50 metrov a koruna stromu sa rozprestiera na rozlohe pol akra. Podľa expertov má tento strom vyše 4 000 rokov. Vyslúžil si prezývku „Čínsky kráľ ginko“.

Silymarín.

Marí sa vám niečo?

Vraj ste to už niekde počuli? Silymarín, to je vážne sila! Pochádza z liečivky-pestreca mariánskeho, ktorý má blahodarný účinok na pečňové bunky, preto sa používa na ochranu najobjemnejšieho a najťažšieho orgánu ľudského tela - na pečeň.



Málokto okrem botanikov vie, že ten krásny fialový bodliak, ktorý rastie v blízkosti ciest či na rumoviskách, patrí k najúčinnjším ochranným prostriedkom šetriacim pečeň. V skutočnosti bodliakom nie je, ale bylinou z čeľade astrovité. Kvitne od júla do septembra. Nazýva sa pestrec mariánsky, bodliak mariánsky, kristova koruna alebo ostropestec. Je to práve pre jeho nápadný kvet obkolesený „korunou“ z ostatných listov.

❖ Najväčšia koncentrácia v semenách

Táto jedno- až dvojročná rastlina dorastá až do výšky 60-150 cm. Nie je náročná na podmienky, vyžaduje však veľa slnka. Pochádza totiž z oblasti Stredomoria. Najväčšia koncentrácia účinnej látky silymarínu sa nachádza v semenách, menej v listoch a koreni.

❖ Známy od antiky

Účinky pestreca mariánskeho boli známe už v antike. Ani v súčasnosti sa nepopiera žiaden z účinkov tohto bodliaka, a tak si bežne v lekárňach môžete zakúpiť čaje, tinktúry, oleje, kapsuly či tablety z pestreca. Dominantné postavenie tejto rastliny medzi liečivými bylinami potvrdzujú mnohé štúdie. Výťažok z pestreca mariánskeho (zdroj silymarínu) pomáha normalizovať funkciu pečene a zlepšuje jej detoxikačný potenciál. Podporuje regeneračný potenciál buniek a pomáha chrániť pečeň, ktorá si následne zachováva svoje hlavné funkcie a podporuje očistu tela. Navyše vďaka schopnosti aktivovať produkciu žlče podporuje trávenie.



Účinky prípravku Livinorm®:

- **fosfatidylcholín** je zdrojom cholínu, ktorý pomáha udržiavať prirodzenú činnosť pečene;
- **výťažok z pestreca mariánskeho** zlepšuje detoxikačnú schopnosť pečene, podporuje regeneráciu pečňových buniek, povzbudzuje produkciu žlče, a tým aj trávenie.

Poznáme to všetci: na obed zjeme fazuľu. A večer máme perličkový kúpeľ. Je to logické, pretože niektoré potraviny, strukoviny predovšetkým, prispievajú k zvýšenej plynatosti. Čo však v prípade, ak človeka nadúva nadmerne?

Meteorizmus

do astronómie nepatrí

Plynatosť sa odborne hovorí meteorizmus. S astronómiou to veľa spoločného nemá. Názov pochádza z gréckeho meteo, čo znamená nahor a rhizein, čo znamená dvíhať. Nafúknutá brušná stena sa teda dvíha nahor.

❖ Kombinácia potravín alebo ochorenie

Plynatosť najčastejšie spôsobujú niektoré druhy potravín alebo ich zlá kombinácia. Menej často je meteorizmus, nafúknutie so zvýšeným odchodom vetrov, príznakom vážnejšieho ochorenia.

„O patologickom meteorizme možno hovoriť, ak je počet únikov plynu viac ako 25 za deň v trvaní dvoch týždňov,“ tvrdí prof. MUDr. Ivan Ďuriš, internista z Bratislavy, ktorý na túto tému prednášal študentom Detskej univerzity Komenského.

Ak je nadmerná plynatosť následkom konkrétneho ochorenia, samozrejme, treba v prvom rade liečiť konkrétnu diagnózu: črevnú infekciu, intoleranciu laktózy či celiakiu dodržiavaním diétnych opatrení, zápalové ochorenia črevného systému

(Crohnova choroba, ulcerózna kolitída) príslušnými liekmi a podobne. Porušenie mikrobiálnej rovnováhy často spôsobuje antibiotická liečba, aj preto sa odporúča počas, ale najmä po takejto liečbe vo zvýšenej miere konzumovať probiotické potraviny alebo výživové doplnky s obsahom laktobacilov a bifidobaktérií.

❖ Proti plynatosti pohyb a simetikón

Na zníženie plynatosti sa odporúča neprejedanie sa, zníženie spotreby nápojov obsahujúcich CO₂, nepiť z plechovky a cez slamku, obmedziť príjem sladkostí, cukru, pokojne a pomaly jedávať a neužívať antacidá, pretože obsah bikarbonátu alebo iných karbo-nátov môže príznaky plynatosti ešte zhoršiť. Diskomfort v oblasti brucha zmierňuje pravidelná fyzická aktivita.

K dispozícii sú aj voľnopredajné prípravky proti plynatosti, ktoré sa nazývajú deflatu-lenciá. Patrí sem účinná látka simetikón, ktorá znižuje povrchové napätie plynových bubliniek v črevnej náplni. Nevstrebáva sa do krvného obehu, nemá žiadne známe nežiaduce účinky, je bezpečná.



Degasin

- Zdravotnícka pomôcka, ktorá prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach (nadúvanie, plynatosť, pocit napätia v bruchu).
- Jedna kapsula obsahuje 257,5 mg simetikónu.
- 1-2 kapsuly denne po hlavnom jedle zapíť veľkým pohárom vody.
- Môže sa používať pri príprave na diagnostické vyšetrenia v oblasti brucha (endoskopia, rádiografia, ultrazvuk).



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Degasin.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatic, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Dovolenka na jachte

dobrodružstvo pre rodiny
aj biznismenov

Dovolenka na jachte už dávno nie je privilegiom multimilionárov. Plachetnica ponúka komfortnú a cenovo dostupnú alternatívu ku klasickým „suchozemským“ rodinným dovolenkám a stáva sa aj čoraz populárnejšou formou firemných teambuildingových akcií.



Yacht Travel

zabezpečujeme komplexné služby

- **Dovolenka na jachte**
(Európa + exotické destinácie)
- **Teambuilding na plachetnici**
(pre malé aj veľké tímy)
- **Regaty** (závody
v jachtingu pre začiatočníkov
aj profesionálov)
- **Kapitánske kurzy**
(moria aj vnútrozemské vody)



Yacht Travel
cestovná kancelária

www.jachta.sk

❖ Dovolenka pre dobrodruhov aj romantikov

Skúste si spomenúť, kedy ste sa naposledy v pokoji porozprávali s najlepšími priateľmi? Tichý večer v opustenej zátok pod hviezdnu oblohou je ideálnou príležitosťou dopovedať nedopovedané a vychutnať si vzácne chvíle s najbližšími. A počas dňa spoločne napnete plachty a vydáte sa smerom k novým dobrodružstvám, na ktoré určite budete spomínať celý život.

❖ Na plachetnici aj s deťmi? Žiadny problém!

Počas dovolenky na jachte sa o vás starajú skúsení kapitáni a plavbu vždy prispôbia požiadavkám vašej posádky. Nepotrebuje žiadnu špeciálnu prípravu. Lode sú vybavené kuchynkou aj sociálnymi zariadeniami. Vašou povinnou výbavou bude len dobrá nálada a pevné odhodlanie relaxovať, opalovať sa a zabávať.

❖ Regata – súťaž pre biznismenov a pracovné tímy

Team Regatta, ktorú každoročne organizuje spoločnosť YachtTravel, je teambuildingová športovo-rekreačná akcia spojená so

súťažou v jachtingu. Je to ideálny spôsob, ako sa s vetrom vo vlasoch zbaviť stereotypu a stresu, stmelí pracovný tím, získať nové skúsenosti, obchodné kontakty a priateľov. Team Regatta je pripravená aj pre účastníkov, ktorí nikdy neboli na lodi alebo nemajú skúsenosti s ovládaním plachetnice. Zapojiť sa môžu jednotlivci, dvojice alebo väčšie skupiny.

❖ Nový rozmer poznávacích zájazdov

Plachetnica ponúka absolútnu voľnosť pohybu – umožní vám dostať sa na miesta, ktoré nie sú navštevované davmi turistov a ukáže vám novú, tajomnú tvár aj zdanlivo známych destinácií. Každý deň ste v inom meste, každú hodinu v inej zátok a každú minútu vidíte inú scenériu. Poznávať môžete členité európske pobrežie a v zimných mesiacoch sú vyhľadávanými destináciami exotické krajiny ako Kuba, Thajsko, Karibik či Seychely.

Viac informácií o dovolenkách na plachetnici a športovo-rekreačných aktivitách spojených s jachtingom sa dozviete na stránkach www.jachta.sk.

Tím spoločnosti YachtTravel

Na každú hnačku jestvuje účinná liečba

Zažil ju už každý a nie vždy je to len nepohodlná príhoda, na ktorú človek rýchlo zabudne. Môže spôsobiť vážnu dehydratáciu organizmu a pre starších, oslabených ľudí či malé deti dokonca život ohrozujúci stav. Prípravky na zastavenie hnačky sú preto nevyhnutnou súčasťou každej domácej či cestovnej lekárnicky.



Podľa gastroenterológa z Bratislavy doc. MUDr. Lubomíra Jurgoša, PhD., je akútna hnačka príznakom ochorenia, pre ktoré je typická riedka až vodnatá stolica minimálne trikrát denne a pretrvávajúca maximálne 14 dní.

Akútna hnačka môže byť infekčná aj neinfekčná. Najčastejšie ju spôsobujú vírusy, baktérie, prípadne bakteriálne toxíny a parazity. Príčinou neinfekčnej hnačky môže byť diétna chyba, otrava jedlom, nežiaduci účinok podávaných liečiv (napr. hnačka po antibiotikách), psychicky podmienená (stresová) hnačka a podobne.

„Základom liečby hnačky je postupné zavodňovanie organizmu hypotonickými roztokmi, nesladeným čajom, minerálkami, počas prvého dňa neodporúčam nič jesť, jedine často a v malých množstvách piť,“ tvrdí doc.

Účinná látka diosmektit

má dva široké mechanizmy účinku:

1. chráni stenu čreva (viaže sa na hlieny v črevnej sliznici, čím ju chráni pred poškodením následkom zápalu, pomáha obnoviť rovnováhu elektrolytov, má významný protizápalový účinok);
2. viaže a absorbuje patogény (baktérie, toxíny, vírusy a iné dráždivo pôsobiace látky v čreve).

Jurgoš. Dostatočnú hydratáciu si človek môže kontrolovať podľa farby svojho moču. „Hutnú stravu odporúčam až na druhý deň: ryžu, sucháre, varené zemiaky, banány.“ Rozhodne treba vylúčiť korenené a mastné jedlá. Malým deťom pediatri odporúčajú aj odvary z ryže či mrkvy.

Jestvuje viacero skupín voľnopredajných liekov na hnačku. Lieky, ktoré spôsobujú zníženie pohyblivosti čriev, sú napríklad v prípade infekčnej hnačky vyslovene zakázané. Potom existujú črevné dezinficiens, ktoré potláčajú aktivitu choroboplodných baktérií. Medzi najbezpečnejšie však patria adsorbenciá, ktoré na seba viažu škodliviny priamo v čreve. Je možné ich použiť na všetky príčiny hnačiek, nevstrebávajú sa, takže nemajú žiadne vedľajšie účinky, a tým, že na seba viažu baktérie, toxíny a vírusy, riešia vlastne príčinu hnačky. Svetlobéžový prášok diosmektit navyše nefarbí stolicu, takže neprekryje prípadné krvácanie do tráviaceho traktu. „Tento prírodný íl nielenže absorbuje toxíny, baktérie a vírusy z okolitého prostredia, ale zvyšuje aj obrannú slizničnú črevnú bariéru a priamo upravuje produkciu zápalových látok, tzv. cytokínov,“ dodáva odborník. „Dôležité je, že nemení vstrebávanie živín a glukózy v čreve a kompletne sa vylúči stolicou, takže nehrozí predávkovanie. Pre vysoký bezpečnostný profil nemá prakticky nijaké kontraindikácie a môže sa podávať deťom od jedného roka!“

Už od apríla je na Slovensku dostupný diosmektit s najvyššou absorpčnou kapacitou v liečebných preparátoch Tammex family a Tammex family plus. Produkty majú práškovú formu s pomarančovou príchuťou.

„Tammex family plus navyše efektívne skracuje trvanie hnačky. Obsah 3 gramov diosmektitu a 2 gramov prebiotík zabraňuje prerastaniu patogénnych kmeňov baktérií v črevnom trakte a urýchľuje úplnú rekonvalescenciu pacientov,“ potvrdzuje doc. MUDr. Lubomír Jurgoš, PhD.

Nenechajte sa preto naháňať hnačkou. Riešte nielen jej príznaky, ale najmä príčinu!



10 vrecúšok

Dávkovanie:

dospelí: 1 vrecúško na 100 ml tekutiny, 3-krát denne;

deti > 6 rokov veku: 2 – 3 vrecúška denne;

deti > 1 rok: 1 – 2 vrecúška denne.



8 vrecúšok

Dávkovanie:

dospelí: 1 vrecúško na 150 ml tekutiny, 3-krát denne;

deti > 6 rokov: 2 – 3 vrecúška denne.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Tammex family alebo Tammex family plus.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsať, ktorí získajú darček.

e-mail: klubzdravia@walmart.sk

Prebiotiká

- Majú vysokú schopnosť podporovať kolonizáciu hrubého čreva „dobrými baktériami“;
- Obnovujú zdravý stav črevnej mikroflóry.



O máloktovej téme sa popísali také stohy papiera ako o chudnutí, diétach a priberaní. Téma je aktuálna stále, aj po lete, kedy sa väčšina z nás odriekaním netrápi, pretože slnko robí dobrú náladu a odolať zmrzline, hromadám ovocia a grilovaným špecialitám by bol predsa hriech. Tak teraz prišiel čas trochu organizmus očistiť a odľahčiť!

Pravda o chudnutí

Kto čaká návod na zaručenú diétu, ten sa nedočká. Ponúkame niečo oveľa lepšie – skutočnú pravdu o chudnutí. „Vždy sa začína v hlave a nesúvisí iba s tým, čo a ako jeme,“ hovorí výživový poradca Ing. Andrej Jánošík. „Ide o to, ako sme voči sebe zodpovední a aktívni, pretože pri chudnutí, či už chceme zhodiť kilo – dve, ktoré sa na nás nalepili po letnej dovolenke, alebo aj zo desať či dvadsať kíľ, **platí zákon zachovania energie**. Keď chceme schudnúť, musíme viac energie vydať ako prijať. Toto pravidlo sa neoplatí prekabátiť tak, že niekoľko týždňov budeme jesť ako vrabce, pretože výsledkom bude iba nechcený jojo efekt a rozvrátený metabolizmus. Pravidlo zdravého, správneho a hlavne trvalého chudnutia znie: **jesť pravidelne menšie dávky a urobiť čo najviac pre lepšie spaľovanie tukov**.“

❖ Čo sa zamladi naučíš

S pribúdajúcimi rokmi sa metabolizmus spomaľuje, preto aj odbúravanie tukov trvá dlhšie. No aj mladí ľudia by si mali dávať pozor na zaručené rýchle diéty alebo niekoľkodňové očistné kúry. Na hmotnosti po nich samozrejme ubudne, ich nebezpečenstvo však tkvie v tom, že takto naučia telo reagovať skratovo a nárazovo a o niekoľko rokov neskôr môže byť snaha o zhodenie kilogramov takmer márna. „**Udržiavať metabolizmus v dobrej forme je základom celého chudnutia**. Aby sa tak dialo, žalúdok by mal stále pracovať. To znamená, že by sme mu mali päťkrát denne dopriať jedlo. Nie veľa, nie málo, akurát na zasýtenie. V noci by mal oddychovať a ráno jeho práca začne nanovo,“ hovorí A. Jánošík. „Pravidlo, že večer po

sedemnástej by sa už nemalo jesť, je dávno prekonaný mýtus. Podľa súčasných vedeckých zistení platí, že posledné jedlo by mal človek zjesť dve až tri hodiny pred spaním.“

Na tanieri by sme mali mať v prvom rade dostatok zeleniny, viac surovej ako tepelne upravenej. Do správneho jedálnička patrí aj mäso, vrátane nespravodlivo odsúdeného červeného. „Väčšine našich ľudí chýba v jedálničku viac strukovín a rýb. S ovocím treba byť opatrnejší, pretože obsahuje cukor, ale tiež sa mu netreba vyhýbať, pokiaľ neprekročíme dennú dávku zodpovedajúcu dvom šálkam. Kto nevie odolať sladkostiam, ten nech si radšej dá kúsok kvalitnej horkej čokolády hneď, ako sa chuť na niečo sladké prihlási. Zatravovať netreba ani pečivo, dokonca ani to z bielej múky nie, ale opäť nám ho stačí podstatne menej, než sme zvyknutí.“

❖ Premena tukov

Chudnutie je vlastne spálenie tukov. Aby sa premenili na energiu a viac nerobili objemy tam, kde sa nám to nepáči, treba im pomôcť. „Nepôjde to bez aktivity. **Nie každému vyhovuje skákanie na aerobiku alebo ťahanie závaží v posilňovni**. Nevadí! Veľa urobí aj obyčajná chôdza, dôležité je, aby trvala aspoň 40 minút a človek sa pri nej trochu zapotil. Overený tukospaľovač je aj pomalý beh alebo bicyklovanie,“ vyratúva A. Jánošík.

Pomôcť rýchlejšie spáliť neželané tuky dokážu aj niektoré výživové doplnky, len si treba vybrať také, ktoré sú šetrné k žalúdku. Napríklad **Lipoxal Xtreme II** od Walmarku. Obsahuje vysoko účinné výťažky zo zeleného čaju, guarany, zázvoru a horkého pomaranča, ktoré dohromady fungujú ako perfektný stimulant metabolizmu tukov. Navyše výťažky z olivových listov a kórejského červeného ženšenu chránia bunky pred voľnými radikálmi.



Špeciálne pre ženy po štyridsiatke, keď sa spaľovanie tukov spomaľuje a hormonálne výkyvy sú na dennom poriadku, **je výživový doplnok Bellasin 40+**. Obsahuje fytoestrogény z ďateliny a sóje a adaptogény z rozchodnice, ktoré v kombinácii s výťažkami z guarany a zeleného čaju prispievajú k rýchlejšiemu metabolizmu tukov, čím pomáhajú upravovať hmotnosť. Zmierňujú aj zmeny v biologických procesoch v ženskom tele, ako sú hromadenie vody, návaly tepla, poruchy koncentrácie a spánku, únava a zmeny nálady.

„Podporiť telo pri spaľovaní tukov je užitočné, len si treba uvedomiť, že samy osebe nefungujú. Kto je aktívny, ten spáli tuky ľahšie. Kto leží na gauči a čaká, že tabletky urobí veci za neho, ten sa nedočká. A ešte jedna dobrá rada pre všetkých, ktorí chcú zhodiť: Dostatok spánku! Unavené vystresované telo má tendenciu ukladať tuky. Oddýchnuté telo ich odbúrava podstatne rýchlejšie,“ uzatvára výživový poradca.



Aj muži potrebujú korunu krásy

Uznávame, je to nespravodlivé. Ak sa vlasy považujú za korunu krásy a ženy stačí zdravá pleť a dobrý účes, aby pôsobila pekne a upraveno, muži v tomto smere ťahajú za kratší koniec. Príroda ich totiž neraz o korunu krásy pripraví.

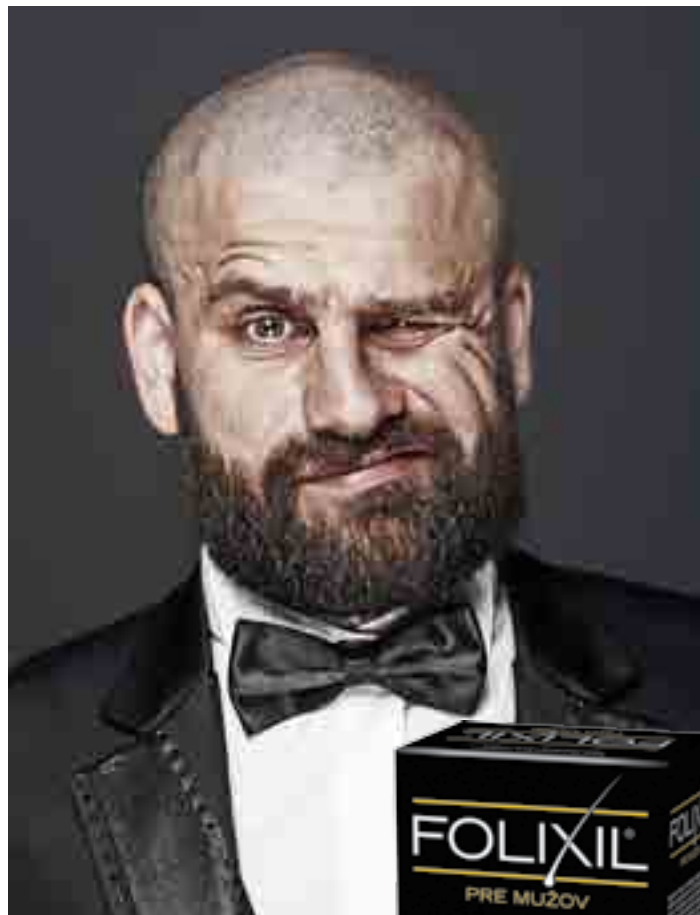
Až 60 % mužov trpí nadmerným vypadávaním vlasov. Môže za to genetika, ale aj výživa, choroba, životné prostredie a testosterón. Je to paradox, že práve nadbytok hormónu, ktorý robí z muža muža, sa premieňa na iný pohlavný hormón (DHT – dihydrotestosterón), ktorý skracuje rastovú fázu vlasového koreňa s vlasovou cibulkou a vlas potom ľahko a rýchlo vypadne.

Muži so sklonom k úbytku vlasov prídu o väčšinu koruny krásy do tridsiatky, ale riziko hrozí neustále. Pri predchádzaní nadmernému vypadávaniu vlasov je dôležité udržiavať vlasové folikuly zdravé a produktívne, starať sa o správne prekrvenie vlasových väčkov a o príjem pre rast a udržanie vlasov dôležitých vitamínov. **Presne to dokáže výživový doplnok Folixil®, vyvinutý špeciálne pre mužov!**

Obsahuje rastlinné extrakty (fytosteroly), ktoré prirodzeným spôsobom znižujú negatívne účinky DHT. Vitamíny E a B2 spolu s medou prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom. Vypadávanie vlasov môže byť spôsobené aj nedostatočným príjmom vitamínov radu B, na čo sa pri vývoji výživového doplnku pre zachovanie mužskej koruny krásy tiež myslelo a preto je obohatený o vitamín B6, ktorý podporuje tvorbu vlasov. A už spomínaná med' sa okrem ochrany pred voľnými radikálmi stará aj o prirodzenú pigmentáciu a farbu vlasov.

❖ Tabu téma

Nie je tajomstvom, že muži sa stratou vlasov trápia. No hovorí o tom málo. Je to citlivá, takmer tabu téma a so zväčšujúcou sa plešinou sa snažia žiť tak statočne, ako sa len dá. Faktom však je, že preriedená



koruna krásy mení ich výzor, preto nie div, že sa muži s ubúdajúcimi vlasmi cítia menej atraktívni, viac zraniteľní a niektorí dokonca zápasia s pocitom straty vlastnej identity. To už nie je iba o vlasoch, ale o kvalite života!

Muž, ktorému na nej záleží, by mal využiť možnosti, ktoré ponúka príroda v kombinácii s modernou vedou a o svoje vlasy by sa mal starať moderným

spôsobom. Nemusi o tom hovoriť, pokojne to môže ostať jeho tajomstvom, hlavne, že vlasy budú tam, kde majú byť a jeho sebavedomie tiež.

Dekolt ako šperk

Pekné poprsie je symbolom ženy, jej krásy, materstva i zdravia. Muži do plného dekoltu hľadajú celkom inštinktívne, pretože to zdedili po jaskynných predkoch, ktorí pohľadom zisťovali, či je samica z ich druhu vekovo a telesne zrelá. Prsia sú teda akýmsi ženským lákadlom, zároveň však aj najčastejším dôvodom našej nespokojnosti.

Primalé, priveľké, nesúmerné, ovisnuté. To sú štyri najčastejšie dôvody, prečo žena nie je spokojná so svojím poprsím. Ženy nechcú zbytočne užívať hormóny. Chirurgické

riešenie je zas pre mnohé prílišným zásahom do tela s mnohými potenciálnymi nežiaducimi účinkami.

Prírodný výživový doplnok Decolen je špeciálne vyvinutý pre ženy, bez rozdielu veku, ktoré majú záujem poskytnúť starostlivosť svojmu poprsiu a udržať ho zdravé šetrným a nechirurgickým spôsobom. Decolen obsahuje rastlinné fytoestrogény, steroidy, lignany a vitamín D s antioxidačnými vlastnosťami.





KÚPELE SLIAČ
since 1244

KÚPELE VÁŠHO SRDCA

Kúpele Sliač sú kúpeľmi s bohatou históriou i tradíciou. Pre liečivé účinky minerálnych vôd a žriedlového plynu patrili a stále patria k najvyhľadávanejším slovenským kúpeľom. Na Slovensku sú Kúpele Sliač totiž jedinými kúpeľmi, ktoré pri uhličitej terapii využívajú prírodný plyn priamo zo žriedla.

Viac sa dozviete na našej stránke

www.spa-sliac.sk,

telefonicky na: 0917 475 506, prípadne mailom na

sales@spa-sliac.sk

Krásna príroda, kvalitné balneoterapeutické služby, pohostinnosť a cenová dostupnosť – to sú základné piliere ponuky týchto kúpeľov.

**Srdečne Vás pozývame na Sliač
– do kúpeľov Vášho srdca...**

Čo všetko sa tu lieči?

Balneoterapeutický komplex pozostávajúci z 2 kúpeľných domov slúži dospelým pacientom s tzv. civilizačnými chorobami, najmä chorobami obehového ústrojenstva. Okrem srdcovo-cievnych ochorení sa tu liečia aj ženské choroby, onkologické choroby a choroby pohybového ústrojenstva. Úspešná je aj liečba artróz a reumatoidných artritíd, ktorá vďaka izotermickej teplote vody môže prebiehať aj v štádiu zápalu.

Liečebné procedúry

Základom kúpeľnej liečby sú bazénové, vaňové a suché uhličité kúpele. K špecifickým procedúram Kúpeľov Sliač patria plynové injekcie, vákuopres a BIO-VAK - suchý uhličitý kúpeľ. Tieto využívajú žriedlový oxid uhličitý v prírodnej, a teda najúčinnnejšej forme. Samozrejmosťou je vodoliečba, elektroliečba, masáže, rašelinové a parafínové zábaly, liečebný telocvik. Keďže teplota vody na prameni je 33,3°C bez výrazného ohrievania, ktoré môže znížiť účinok vody, využíva sa na liečbu, čím sa dosahujú najoptimálnejšie liečebné účinky. Ku komplexnému účinku liečby prispieva aj možnosť individuálnej konzultácie stravy s diétnou sestrou.

Klinické vyšetrenia potvrdzujú, že viac ako 90 % pacientov odchádza z kúpeľov v lepšom zdravotnom stave a mnohí z nich ich z tohto dôvodu navštevujú pravidelne.

Prevencia na prvom mieste

Stres, fajčenie, nezdravá strava a nedostatok

pohybu, to sú najzávažnejšie faktory, ktoré spôsobujú ochorenia srdca a ciev. Prvými príznakmi sú rozšírené žilky, pocity ťažkých nôh, studené končatiny.

V Kúpeľoch Sliač ponúkajú pobyty zamerané nielen na samotnú liečbu, ale aj na diagnostiku a prevenciu. Pobyt Kúpele a pulz srdca zahŕňa komplexnú diagnostiku vyhodnotenú odborníkmi. Poskytne vám prehľad o stave vášho organizmu, najmä vášho srdca a ciev.

Pobyt Kúpele a zdravé cievy je zameraný na prevenciu ochorení ciev. Vďaka procedúram nastaveným v spolupráci s lekármi a odbornej starostlivosti dochádza k zlepšeniu prekrvenia celého tela, zmiernuje sa pocit studených rúk a nôh, znižuje sa výskyt migrén.

Za zdravím, oddychom i zábavou

Najväčší kúpeľný areál v rámci Slovenska - 41 hektárový park prechádzajúci do lesoparku ponúka oddych v prírode, ktorý je nám čím ďalej tým vzácnejší.

Pre športovo založených sú k dispozícii tenisové kurty, termálne kúpalisko, turistické trasy a cyklotrasy. V popoludňajších a večerných hodinách sa organizujú promenádne koncerty, vystúpenia folklórnych súborov a iné podujatia.

Až do večerných hodín je možné relaxovať v bazéne, saune alebo v solnej jaskyni.

Aby ste blahodarný účinok týchto kúpeľov mohli zažiť na vlastnej koži, Kúpele Sliač pre vás pripravili počas jesenného obdobia zvýhodnené akcie pre samoplátcov aj pre klientov zdravotnej poisťovne.

Pod vplyvom boha Hypnosa

Spánok je prirodzený fyziologický jav. Podľa psychológa Dr. Michaela Stevensona je to však aj určitý naučený spôsob správania sa, takže na zmiernenie bezsenných nocí treba dodržiavať určité základné zásady. Kedysi lekári predpisovali proti nespavosti automaticky sedatíva, dnes postupujú omnoho opatrnejšie. Väčší dôraz sa kladie na tzv. spánkovú hygienu.

Spánkový rytmus. Zvoľte si takú schému spánku, aby ste ju dokázali každý deň dodržať. Líhať aj vstávať musíte vždy v rovnakom čase. Len pravidelný spánok umožňuje stabilizovať denný rytmus. Nespíte ani v sobotu, v nedeľu predpoludním. Inak budete mať ťažkosti začiatkom nového pracovného týždňa.

Nevylihujte v posteli. Čím je človek starší, jeho telo potrebuje menej a menej spánku. Kým novorodenec spí 18 hodín denne a deťom stačí 9-10 hodín spánku, dospelí v priemere spia 7-8 hodín. Niektorým však stačí aj necelých päť. Ak sa vám začne driemať, ihneď si ľahnite do postele. Ak do 15 minút nezaspíte, robte niečo monotónne – čítajte, háčkujte. Nehrajte počítačové hry, nepúšťajte sa do upratovania, nepozerajte televíziu. Ráno musíte vstať v rovnakom čase ako obvyčajne, dajte si sprchu so striedaním teplej a studenej vody.

Spáľňa nie je kancelária. Nepozerajte v spálni televíziu, netelefonujte, nejedzte v posteli a nehádajte sa tam s partnerom. Neumiestňujte tam počítač. Spáľňa má byť len miestom odpočinku. Ak máte problémy,



pred spánkom si ich spíšte na papier s návrhmi možných riešení. Papier nechajte v kuchyni na stole s tým, že sa k riešeniu vrátite ráno. Chodte spať s „čistou hlavou“.

Obmedziť „optický“ a iný hluk. Teplota v spálni by mala mať 19-21 stupňov, upokojujúce farby sú zelená, modrá a béžová. Dôležité je dostatočné zatemnenie okien a izba bez svietiacich displejov a diód, bez tikajúcich budíkov. Ak ste nútení spať v hlučnom prostredí, potrebujete generátor stereotypného, rytmického zvuku.

Nie stimulujúcim prostredkom. Po 17. hodine už nepite kávu, kolové a energetické nápoje, nejedzte čokoládu ani kvalitné kakao.

Tieto potraviny obsahujú povzbudzujúci kofeín. Pred odchodom do postele nefajčite. Aj alkohol narúša prirodzený cyklus spánok-bdenie.

Viete, aké lieky užívate? Nespavosť môžu spôsobiť aj niektoré lieky. Napríklad na rozšírenie priedušiek alebo na liečbu astmy (obsahujúce salbutamol, teofylín). Ak trpíte nespavosťou a užívate lieky, spýtajte sa svojho lekára, či nemôžu spôsobiť nespavosť a ak áno, či je možné ich nahradiť.

Večerná prechádzka. Ak sa popoludní či po večeri prejdete, ponáhľate svaly, pohybom zvýšite svoju telesnú teplotu a následne sa vaše telo ľahšie poddá spánku. Fyzická námaha zároveň pomáha dosiahnuť hlbokú fázu spánku, pretože telo potrebuje vyrovnať energetickú stratu.

Teplý kúpeľ a nápoj. Teplý kúpeľ predtým, ako pôjdete spať, má relaxačné účinky. Objaví sa pocit únavy, ktorý privolá spánok. Pomôže aj levanduľový či medovkový čaj, teplé mlieko s medom, nie však veľa tekutín, aby ste v noci nemuseli vstávať na toaletu.

Kto bol boh Hypnos



O blahodarnom vplyve spánku vedeli už starí Gréci a Rimanovia. Rozhodne ho nepodceňovali, o čom svedčí aj fakt, že v súvislosti so spánkom dokonca uctievali aj božstvo.

Starogrécky boh

spánku sa volal Hypnos. Bol to syn bohyně noci a boha podsvetia. So svojou matkou prichádzal každú noc na svet, potichu putoval po zemi a na všetko živé zosielať spánok, ľudí zbavoval útrap a starostí, navyše im zosielať sny. Dokázal uspať aj samotného Dia, boha všetkých bohov. Antickí umelci ho zobrazovali ako malého chlapca, mladíka či starca s motýľmi krídlami. V rukách držal makovicu. Meno tohto boha je zašifrované napríklad v slove hypnóza, ktoré označuje stav podobný spánku. Aj hypnológia, čo je veda o spánku, pripomína meno boha spánku. Bohom snov bol Morfeus, Hypnosov syn, štíhly, pohľadný mladík. Bohyniou noci sa stala Nyx, tajuplná žena v tmavom rúchu a so zahalenou tvárou, Hypnosova matka.



Čo je Benosen®

- Rastlinný výživový doplnok na zlepšenie kvality spánku.
- Len prírodné extrakty z valeriany a chmeľu plus aminokyselina L-theanín.
- Nie je návykový.
- Užívajú sa 1-2 tablety pred spánkom.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Benosen®.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatic, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdraziva@walmart.sk



Zapálené a boľavé hrdlo je častým prejavom infekcií horných dýchacích ciest. Zápal v hrdle spôsobený angínou neslobodno podceňovať. Jej najčastejší vyvolávateľ streptokok totiž môže poškodiť kĺby, obličky či srdce.

Angína

*môže byť
nebezpečná*

Mnohí nevedia, že angínu možno dostať, aj keď človek už nemá krčné (tzv. podnebné) mandle. Zvyšky lymfatického tkaniva, ktoré sa môže zapáliť, má totiž človek aj na iných miestach v hltane, napríklad na koreni jazyka. Angína sa najčastejšie vyskytuje v detstve, nevyhýba sa však ani dospelým.

Angína vírusového pôvodu je menej závažná, ak však trvá dlhšie ako 5-7 dní, treba myslieť na možnosť pridruženej bakteriálnej infekcie. Typickým vyvolávateľom je baktéria - streptokok. Ak pacientovi v krvi zistia vysokú hladinu protilátok proti streptokokovi, tzv. ASLO, v organizme treba hľadať zdroj infekcie. Streptokok

vie totiž v tele narobiť poriadnu šarapatu, vážne zdravotné komplikácie v podobe reumatickej horúčky, zápalu srdcového svalu, artritídy, vie zhoršiť ekzémy či psoriázu.

Štandardným liekom voľby pri angíne bakteriálneho pôvodu sú antibiotiká, a to klasický Flemingov penicilín. Dnes sa už neodporúča vyberať krčné mandle ako na bežiacom páse, najmä v prípade malých detí sú lekári opatrní, pretože mandle sú súčasťou imunitného systému človeka. Ak však pacient trpí opakovanými bakteriálnymi alebo komplikovanými angínami, je lepšie ich odstrániť, pretože jazvy a slepé chodbičky po mnohých zápaloch sú zdrojom hromadenia baktérií i potravy.

Angína znamená aj bolesť hrdla. V takom prípade sú v rámci doplnkovej liečby vhodné pastilky, ktoré majú dezinfekčné i anestetické účinky. Hovorí sa im lokálne pôsobiace antiseptiká. Okrem toho sa odporúča pokojový režim, lieky na znižovanie teploty (prípadne protizápalové lieky), obklad na krk či vitamíny.

S angínou pacient obvyčajne ide k lekárovi prvého kontaktu - v prípade dieťaťa k pediatriovi, dospelý k praktickému lekárovi. Ak má však angínu častejšie ako trikrát ročne alebo s ťažkým priebehom, mali by ho poslať za ORL-odborníkom (krčiarom).

Druhy angíny

Bakteriálna

Tá sa vyskytuje najčastejšie, pričom väčšinou ju spôsobujú baktérie streptokoka. Pri tomto druhu angíny sa na mandliach tvoria biele povlaky, pacienta okrem hrdla bolí hlava, má problém s prehĺtaním, zdurené lymfatické uzliny na krku, môže vracať, má horúčku. Lieči sa najčastejšie penicilínom, ktorý proti streptokokom zaberá najlepšie, a lokálnymi antiseptikami (spreje do hrdla, cmúľacie dezinfekčné tablety).

Vírusová

Je menej závažná v porovnaní s bakteriálnou, prejavuje sa bolesťou hrdla, prekrveným, zapáleným hltanom, nevyznačuje sa však bielymi povlakmi na mandliach. Nelieči sa antibiotikami (tie na vírusy nezaberajú), len liekmi proti zápalu a bolesti.

Ako samostatné ochorenie

Napríklad klasická streptokoková hnisavá angína, ktorá sa lieči penicilínom.

Ako príznak iného ochorenia

V tomto prípade je angína len príznakom inej choroby, napríklad infekčnej mononukleózy (hovorí sa jej aj „angína, na ktorú nezaberajú antibiotiká“), spôsobuje ju totiž druh herpetického vírusu.

Odlíšte angínu a ostatné infekcie v hrdle!

Angína: akútny zápal krčných mandlí, spája sa aj s akútnym zápalom hltana (faryngitídou). Prejavy: bolesti a škriabanie v hrdle, problém s prehĺtaním, dráždenie na kašeľ, červené hrdlo a mandle, biele povlaky na jazyku a mandliach (aj tzv. hnisavé čapy).

Laryngitída: akútny zápal hrtana spôsobujúci zachrípnutie až stav bez hlasu, štekavý kašeľ, sťažené dýchanie, chrapot pri vdychu až dusenie sa.

Epiglotitída: akútny zápal hrtanovej príklopky znemožňujúci prehĺtanie, spôsobujúci bolesti hrdla, slinenie, zastretý hlas, sťažené dýchanie, chrapot, dusenie sa, chýba kašeľ!



Ktorý Septofort si vybrať?

Najväčší rozdiel je v obsahu dezinfekčnej látky a v prítomnosti alebo neprítomnosti miestne znecitlivujúcej látky. Aj príchute sa líšia.

Septofort	Septofort Forte
svetlozelené pastilky	žltkastobiele pastilky
mätová príchuť	pomarančová príchuť
antiseptikum chlórhexidín 2 mg	antiseptikum chlórhexidín 5 mg
neobsahuje lokálne anestetikum	benzokaín 5 mg
pre deti od 5 rokov a dospelých	pre deti od 6 rokov a dospelých

Liek k vnútornému užitiu. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Septofort obsahuje chlórhexidín. Septofort Forte obsahuje chlórhexidín a benzokaín.

Kašlete?

Nevykašlite sa na to!



Aké lieky na kašeľ

Antitusikum – na suchý, dráždivý alebo nočný, záchvatovitý kašeľ. Potláča dráždenie na kašeľ. Silnejšie antitusiká obsahujú kodeín, ale potom sú už na lekárske predpis.

Expektorans – obvyčajne v kombinácii – na vlhký, produktívny kašeľ. Rozrieduje hlien a napomáha vykašliavanie.

1. Nefajčite, nezdržiavajte sa v zafajčených a nevetraných miestnostiach, vyhýbajte sa príliš studenému aj príliš teplému vzduchu.

2. Proti dráždivému, záchvatovitému kašľu najmä v noci pomáha aj dostatočné zvlhčenie vzduchu v miestnosti. (Vhodný je zvlhčovač vzduchu, ktorý za noc do ovzdušia odparí niekoľko litrov vody. Treba sa však oň dobre starať, lebo ak sa v ňom rozmnožia mikróby, môže narobiť viac škody ako osohu. Zvlhčovanie môžeme zabezpečiť aj pomocou vlhkých uterákov, ale nie na radiátore, ale v blízkosti postele, kde chorý spí.)

3. Tí, ktorým mlieko zvyšuje tvorbu hlienov, by mali obmedziť konzumáciu mliečnych výrobkov. Iným zas teplé mlieko s medom pri kašli a prechladnutí pomáha. Treba zistiť, do ktorej kategórie patríte.

4. Prijímajte dostatok tekutín! Sú potrebné na to, aby účinkovali lieky na vykašliavanie, ale tiež lieky podávané proti horúčke.

5. Poslednú dávku lieku na vykašliavanie užite dve hodiny pred spaním. Odkašliavanie v noci by vám rušilo spánok.

6. Nekombinujte expektoranciá spoločne s antitusikami. Ak pomocou antitusík potlačíte už hlienovitý kašeľ, hlien sa hromadí v dýchacích cestách a môže vyvolať komplikácie.

7. Vhodné bylinkové čaje: skorocel, materina dúška, tymian, lipa, sladké drievko, slez a pod.



Ako sa odlišujú tablety a „šumák“ Stopex?

- Stopex je antitusikum určené na potlačenie suchého dráždivého kašľa.
- Stopex na vykašliavanie je určený na vykašliavanie hlienov.
- Obsahujú dve rôzne účinné látky, dextrometorfán (15 alebo 30 mg) v Stopexe, ambroxol (60 mg) v Stopexe na vykašliavanie.
- Aj forma užívania sa líši: Stopex sú malé biele tablety, ktoré sa zapijajú vodou, Stopex na vykašliavanie sú rozpustné tablety s pomarančovou príchuťou na prípravu liečivého nápoja.
- Antitusikum Stopex má aj špeciálne balenie pre deti Stopex Junior (15 mg účinnej látky) a je pre deti od 12 rokov veku.

Kedy vyhľadať lekára

- Záchvaty kašľa sprevádzané horúčkou;
- vykašliavanie žltozeleného hnisavého alebo krvavého hlienu;
- rýchle a ťažké dýchanie;
- bolesti pri dýchaní a kašľaní;
- kašeľ, ktorý sa vyskytuje nadržanom najmä medzi druhou a štvrtou hodinou;
- kašeľ, ktorého intenzita sa nezmení dlhšie ako päť dní;
- tehotné ženy, dojčiace matky, malé deti a ľudia, ktorí užívajú lieky na zníženie vysokého krvného tlaku, ľudia s chronickým ochorením dýchacieho systému alebo iným chronickým ochorením, napríklad cukrovkou.

Domáce recepty proti kašľu

Cibuľová tinktúra: pokrájame väčšiu cibuľu a zalejeme ju medom. Už po hodine cibuľa pustí šťavu, ktorú po lyžičkách užívame niekoľkokrát denne. Tento ľudový liek chutí aj deťom.

Cibuľový čaj: jednu veľkú ošúpanú cibuľu uvaríme do mäkkka v litri vody (musí sa rozpadávať), následne z dvoch lyžíc cukru za stáleho miešania urobíme karamel a zalejeme ho cibuľovým vývarom. Vzniknutý cibuľový čaj sa pije teplý, po dúškoch, aspoň trikrát denne.

Obklad z vaty so stolovým olejom: pri dráždivom, tzv. laryngeálnom kašli, na kúsok odstrihnuť plienky alebo veľkú vreckovku nakladíme vatou. V hrnčeku zohrejeme stolový olej, ktorým vatú pokvapkáme, skontrolujeme teplotu priložením na tvár (vata nesmie páliť, len byť teplá). Takýto obklad priložíme chorému, napr. dieťaťu na krk (ak má teplotu) alebo aj na hrudník (ak teplotu nemá). Vymeníme dvakrát denne, ráno a večer.



Pórový sirup: vo vode uvaríme tri čerstvé póry. Keď zmäknú, pretlačíme ich cez gázu. Do pórovej šťavy pridáme lyžicu medu a podávame deťom dve polievkové lyžice pórového sirupu trikrát denne. Takýto výťažok z póru pomáha pri úpornom kašli aj ako podporná liečba pri zápale priedušiek či pľúc.

Zápar z majoránu: do šálky dáme plnú lyžicu usušeného majoránu, zalejeme vriacou vodou a necháme vylúhovať. Pijeme ho vlažný, čistý alebo s medom. Výborne rozpúšťa hlien a uľahčuje dýchanie. Dobré zaberá aj tymiánová masť. Potierame ňou hrudník a chrbát. Uľahčuje dýchanie, navodí pokojný spánok a v prípade zvýšenej teploty navodí potenie.

Martankovia nasadia vašim deťom chrobáka do hlavy!

Nuž, do hlavy preto, lebo keď sa o ňom dozvedia, určite ho budú chcieť mať!

Elektronického „martachrobáka“, ktorý bláznivo behá po zemi. Kamaráti si s nimi môžu usporiadať aj pretek!



V každom balení Martankov vaše deti nájdú jedného „martachrobáka“ ako úžasný darček od vesmírnych priateľov, ktorí im prinášajú nielen dôležité vitamíny a minerály, ale aj zábavu.

„Martachrobáci“ majú štyri farby: zelenú, červenú, modrú a fialovú, kto chce, môže ich nazbierať všetky!

Fungujú na malú baterku, stačí zapnúť gombík na ich brušku, položiť na rovnú, hladkú plochu a už sa naháňajú ostošesť! S gumenými nožičkami pôsobia, akoby boli živí.

100 tbl.
BALENIE

„Martachrobák“ nájdete v každom 100 tbl. balení Martankov. Stačí si kúpiť známe martanské vitamíny a zábavka je na svete.

Tri, dva, jeden, štart! Bzzzzz...

Martankovia Gummi sú pestrofarebné želatínové postavičky mnohých ovocných príchuť, plné vitamínov a minerálov. Na Zem boli z Marsu vyslané dve základné posádky: úlohou členov Boneactive je podporiť zdravý rast a vývoj kostí, členovia zostavy s echinaceou sa zameriavajú na imunitu.

Žuť želé vitamíny je žúžo, že?



Martankovia spolupracujú vo dvojiciach. Znamená to, že aby mohli splniť svoju úlohu na 100 %, je potrebné rozžúť dvoch denne. Lepšie je rozdeliť si to do dvoch dávok, ale ak máš práve chuť zjesť párík Martankov naraz, nech sa páči.

Vieš, čo je to želatína? Je to bielkovina, ktorá môže mať rastlinný alebo živočíšny pôvod a v ľudskom organizme má nezapustiteľnú úlohu. Želatína má výnimočné vlastnosti. Obsahuje totiž kolagén, ktorý je nevyhnutný počas rastu na tvorbu kostí, v dospelosti chráni pred opotrebovaním kĺbov, chráni kožu, sliznice a zabezpečuje elasticitu tkanív. Želatína je vhodná aj pre celiatikov, je ľahko stráviteľná, má nízku energetickú hodnotu bez obsahu tuku a cholesterolu. Má preto široké využitie nielen v potravinárskom a farmaceutickom priemysle.

Veď to traslavé farebné želé na zákusoch iste dôverne poznáš, možno si už ochutnal dokonca aj huspeninu, a keď prišli prvýkrát na trh chronicky známe „gumové medvedíky“, kamaráti sa za nimi išli zblázniť, však? Martankovia pochopili, že je to dobrota a vo svojej misii spojili príjemné s užitočným – želé cukrík s vitamínmi a ďalšími zložkami potrebnými pre zdravý vývoj organizmu. A tak sú tu!

Nezabúdaj, že Martankovia sú tvoji naozajstní priatelia. Nepotrebuješ ich užiť pätnásť, aby si dosiahol potrebnú dennú dávku vitamínov a minerálov a zlikvidoval tak celé ich osadenstvo v priebehu málo dní. Posádka Martankov ti pri užívaní dvoch kusov denne vystačí takmer na celý mesiac! Navyše majú len diskretnú dávku cukru – len toľko, aby ti chutili! Všetky farbivá sú prírodné a príchuť mňam: jahoda, pomaranč, lesné plody a citrón pri posádke Boneactiv a jahoda a čerešňa pri posádke s echinaceou. Všímaj si pri výbere želatínových vitamínov vždy aj zloženie, dávkovanie a obsah cukru!

**Kozmické lode
s Martankami už čakajú.**

**Pristávacie plochy majú
v lekárňach.**

**Martankovia Gummi.
Nestoja veľké sumy!**

Dve posádky Martankov Gummi Boneactive

- 100 % dennej dávky potrebných vitamínov a minerálov;
- obsahujú komplex Boneactive, ktorý tvoria vitamíny D a K potrebné pre správny rast a vývoj detských kostí;
- štyri ovocné príchuť: jahoda, pomaranč, lesné plody, citrón;
- len prírodné farbivá;
- pre všetky aktívne a športujúce deti, ktorých pravidelná fyzická záťaž zvýšila požiadavky na príjem týchto látok.

Martankov Gummi s echinaceou

- 100 % dennej dávky potrebných vitamínov a minerálov;
- obsahujú extrakt z tradične používanej byliny echinacea purpureová;
- dve ovocné príchuť: jahoda, čerešňa;
- len prírodné farbivá;
- vhodní na použitie v období zvýšeného výskytu prechladnutí.



Pošlite nám do 31.10.2014 svoju skúsenosť s produktom Martankovia.

Zo všetkých listov vyžrebujeme dvadsiatich, ktorí získajú darček.
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



V prvých rokoch života sú dve základné obdobia, keď pozorujeme u dieťaťa nárast chorobnosti.



Nástup do kolektívu = zvýšená chorobnosť



Martankovia Lactobacillus

- 3 miliardy zo 4 kmeňov baktérií (tri druhy laktobacilov, jedna bifidobaktéria) v jednej dávke;
- vyrobené použitím technológie Probiocap garantujúcej vysokú životaschopnosť baktérií a ochranu pred kyslým prostredím žalúdka a teplotnými šokmi;
- vhodné od jedného roka počas i po liečbe antibiotikami;
- lahodná ovocná chuť;
- vitamín D3, ktorý prispieva k správnej funkcii imunity.

Prvým je obdobie okolo šiesteho mesiaca, keď dieťa spotrebovalo protilátky získané od matky a ešte si nevytvorilo dostatok vlastných. Najvýraznejší nárast výskytu infekcií dýchacích ciest však nastáva v období, keď dieťa nastúpi do jasli či škôlky.

„Treba zdôrazniť, že tento často dramatický nárast chorobnosti nie je nič neprimerované ani neočakávané,“ tvrdí imunológ doc. MUDr. Miloš Jeseňák, PhD., z Martina v knihe Imunitný šlabikár. „Dieťa sa dostane do kontaktu s mnohými vrstovníkmi, ktorí sú dôležitým a veľmi pestrým zdrojom rôznych mikroorganizmov a navyše ešte nemá vypustené základné hygienické návyky, ako je napr. umývanie rúk, na dostatočnej úrovni. Proti závažným ochoreniam (čierny kašeľ, osýpky a iné) je chránené v rámci plošného očkovania, ale proti iným, bežným a menej závažným mikroorganizmom ešte nemá vybudovanú dostatočnú odolnosť. Tú si začne budovať počas kontaktu s deťmi, pričom jedno dieťa predstavuje pre druhé zdroj infekcií.“

Podľa MUDr. Zuzany Vojtušovej z Dolného Smokovca sú najčastejšími ochoreniami detí v skorom detskom veku infekcie dýchacích ciest. Po nich nasledujú hnačkové ochorenia, infekcie močových ciest a kožné infekcie.

Imunitnému systému detí môžeme pomôcť primeranou liečbou a dostatočnou rekonvalescenciou. Inými slovami, nestrčiť dieťa po troch dňoch naspäť do škôlky a ako „poistku“ mu ešte podať liek proti bolesti a teplote. Spočiatku infekciu liečime podľa príznakov (nosové kvapky, lieky na rozpúšťanie hlienov,

antipyretiká). V prípade podozrenia na bakteriálnu infekciu pediater predpíše antibiotickú liečbu. „Predstava, že časté užívanie antibiotík oslabuje a ničí imunitu, je nesprávna,“ prekvapujúco tvrdí doc. Jeseňák. „Ak vám lekár na začiatku infekcie odporučí len vitamíny, lieky proti teplote, kvapky, dostatok tekutín, nie je zlý lekár a nešetrí na vás. Väčšinu infekcií dýchacieho systému totiž vyvolávajú vírusy. Na vírusy antibiotiká nezaberajú a ich nadužívanie vedie ku vzniku odolných baktérií. Avšak pri zlej odpovedi na liečbu v prvých dňoch možno očakávať, že do terénu poškodeného vírusmi nasadne bakteriálna infekcia. Tam je už antibiotikum liekom voľby.“ Počas užívania antibiotík a minimálne dva týždne po skončení liečby sa odporúča užívať aj probiotiká, aby sa obnovila prospešná mikrofóra v tráviacom trakte. Tá je tiež nositeľkou imunity.

Ako vhodne ovplyvniť imunitu v detskom veku

- Správnu životosprávu (pitný režim, strava bohatá na vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu);
- primeranou pohybovú aktivitou, pobyťom na čerstvom vzduchu, dostatkom spánku;
- dôkladnou hygienou a otužovaním dieťaťa;
- psychickou pohodou dieťaťa a rodiny, snahou o zdravé bývanie;
- užívaním látok ovplyvňujúcich imunitu: voľnopredajné prípravky z echinacey, betaglukán, prebiotiká a probiotiká, enzýmy, zinok a selén, vitamíny C, A, E, imunomodulátory na lekárske predpis.

Leto pre väčšinu detí znamenalo ničnerobenie, prakticky nijaké povinnosti, trávenie času bez limitov. Počas školského roka sa už nedá len tak preplávať dňom.

Súčasná doba je neuveriteľne náročná na prísun informácií, vnímanie, koncentráciu. Potrebujeme, aby sa naše deti vedeli učiť, pretože aj učiť sa treba naučiť. Ony však často majú problémy v úplných základoch - so zrakovou pamäťou, sluchovým rozlišovaním atď.

Často sa diskutuje o tom, či je nevyhnutná domáca príprava. Či by sa žiak, minimálne na prvom stupni, nemal všetko naučiť v škole, a potom urobiť hrubú čiaru a venovať sa do konca dňa inými aktivitám. Podľa odborníkov je však domáca príprava súčasťou všetkého, čo dieťa musí. Ide o dovytváranie pamäťovej stopy, veď 70 % informácií, ktoré sme počuli len raz, zabudneme. Neustále opakovanie je teda na programe dňa - otvoriť si zošit, krátko sa vrátiť k tomu, čo sme dnes preberali. Táto domáca príprava by však mala byť úsporná, prvák by sa príprave do školy nemal venovať viac ako polhodinu. Ľsták by sa mal učiť hodinu, maximálne hodinu a pol, príprava trvajúca dlhšie ako dve hodiny je nevyhnutná až na strednej škole. Hoci aj jeden deň do týždňa bez úloh je super. Škola by mala dieťa motivovať k tomu, aby si doma hľadalo ešte ďalšie zdroje informácií k téme.

Platí, že vo chvíli, keď dieťa nastupuje do školy, vráti sa do školských lavíc aj rodič. Prvák potrebuje pri domácej príprave dozor a asistenciu, získať skúsenosť, čo to vlastne domáca príprava



Čas ničnerobenia a neučenia sa skončil

je, ako si ju rozvrhnúť, koľko času mu zaberie. To ho škola nenaučí, to ho musia naučiť rodičia. Mnohým deťom stačí len prítomnosť rodiča pri domácej príprave, byť s ním v jednej miestnosti, občas sa

niečo opýtať. Zlomové obdobia sú najmä prvá trieda, piata ako prestupový ročník na druhý stupeň, keď nabiehajú nové predmety a obdobia pred prijímacími pohovormi.

Čo je to DHA

Ide o omega-3 nenasýtenú kyselinu, ktorá má zásadný vplyv na správny vývoj mozgu a mentálnych funkcií dieťaťa. Nachádza sa vo vysokej koncentrácii v mozgovom tkanive, kde tvorí až 20 % šedej mozgovej kôry, a tak je najhojnejšie zastúpenou kyselinou z celého komplexu omega-3 v mozgu. Ľudské telo však nevie túto látku vyrobiť, preto je potrebné zabezpečiť jej príjem vhodnou stravou. Najbohatším prírodným zdrojom DHA je rybí tuk. Vzhľadom na to, že v našej detskej populácii je spotreba rýb nedostatočná, je vhodné dodávať rybí tuk formou doplnkov stravy. Podľa jedného prieskumu ryby minimálne raz do týždňa konzumuje len 14 % slovenských detí.

Martankovia Omega-3

- sú mäkké želatínové kapsuly, pričom jedna obsahuje odporúčanú dennú dávku DHA, vitamíny A, D a C;
- omega-3 mastné kyseliny podporujú správny rast a vývoj mozgu a jeho funkcií;
- omega-3 mastné kyseliny podporujú zdravé fungovanie zraku;
- vitamíny A, C a D podporujú správny fyziologický rast;
- s pomarančovou príchuťou;
- neobsahujú umelé farbivá ani konzervačné látky.



Iná žena, iná pleť

Málokterá žena chce ísť so svojou kožou na trh. Chce si ju chrániť a starať sa o ňu, pretože nejestvuje lepší obalový materiál ani symbol krásy a pestovanosti.

Medzi úhlavných nepriateľov zdravej pokožky patria fajčenie (aj pasívne), nedostatočná ochrana pred slnkom, nedostatok spánku, fyzickej aktivity, antioxidantov v strave a nedostatok vody (chronická dehydratácia).

Súčasnú ženu sú už uvedomelé a vynaliezavé, starajú sa o svoju krásu. Mnohé päťdesiatničky vyzerajú o desaťročie mladšie a mnohé štyridsiatničky vyzerajú podstatne lepšie, ako keď mali pred tridsiatkou. Upravené, pestované, pretože „teraz na tom už naozaj záleží“.

Zatiaľ čo v dvadsiatke stačí vyčistiť zanesenú pleť ráno a večer čistiacimi a odličovacími prípravkami a používať krém s UV-faktorom, aby sa zabránilo nežiaducim pigmentáciám na tvári, vo veku nad 35 rokov treba ku starostlivosti doplniť aj nejaký revitalizačný

krém. To znamená prípravok na báze antioxidantov A, C, E a kyseliny hyaluronovej, ktoré majú omladzujúci efekt. Po päťdesiatke je už potrebná výživa okolo očí, celkovo tváre, krku, dekoltu i rúk.

Ženy, ktoré fajčia, majú v rovnakom veku asi 10-krát viac vrások v porovnaní s nefajčiarkami.

Dnešné ženy sú už zvyknuté na hygienu pleti, pravidelné krémovanie, masky, prípadne návštevy kozmetických salónov. Nemajú však stále zautomatizované niektoré „drobnosti“.

- Dôležité je pravidelne čistiť aj svoj mobil, na ktorom sa zachytávajú maz, odumreté bunky či iné nečistoty. Pri opätovnom kontakte s pleťou na tvári dochádza k opakovanému znečisťovaniu. Na vyčistenie stačí vlhký antibakteriálny kapesníček.
- Pred cvičením v telocvični, posilňovni či behom treba z tváre odstrániť mejkap. Mix potu a líčidiel totiž upcháva póry a môže spôsobovať problémy.
- Nutkanie vytlačiť nečistoty z upchatých pórov je síce často priam neprekonateľné, ale treba sa ovládnuť. Treba to nechať na starosť odborníkom.
- Mnohé ženy užívajú hormonálnu antikoncepciu, ktorá môže pri kontakte so slnkom prispievať ku tvorbe pigmentových flákov na pokožke. Používanie krémov s UV-faktorom je o to dôležitejšie.
- Najdôležitejšou vecou, ktorá sa podceňuje, je výživa zvnútra. Nepomôžu nijaké drahé krémy, ak je pokožka dehydrovaná a chýbajú jej potrebné vitamíny a minerály. Stravujte sa zdravo a chlapi budú kričať: Bravo!

Precvičujte svaly na tvári

Zriedkakedy sa hovorí a píše o tom, aké vhodné a užitočné je precvičovať si tvárové svaly. Našu tvár tvorí vyše päťdesiat rôznych svalov, ktoré sa prekrývajú a fungujú vo vzájomnej súhre alebo samostatne. Zúčastňujú sa na vyjadrovaní našich emócií, ale predovšetkým vytvárajú základnú štruktúru a výzor tváre. Poklesnuté viečka, kútiky úst, dvojité brada, vrásky, to všetko je znakom ochabnutých tvárových svalov. Rovnako, ako by ste mali trénovať a udržiavať v dobrej kondícii svaly na tele, mali by ste precvičovať aj svaly na tvári.

Odborníci odporúčajú precvičovať tvár asi trikrát do týždňa. Na začiatok vyskúšajte každý cvik jedenkrát, v ďalšom cvičebnom dni trikrát, potom päťkrát a tí najzdatnejší môžu opakovať každý cvik desaťkrát.

Môžete začať grimasou leva známou z jogy.

Vyplazte jazyk najviac, ako sa vám podarí a doširoka otvorte oči. Alebo pootvorte ústa, hornú peru pretiahnite cez zuby a doširoka sa usmejte.

Návody na cvičenie nájdete v učebniciach jogy alebo na internete.

(Zdroj: Strunecká-Patočka, Doba jedová)

VIADERM complete

- Výživovo-kozmetický prípravok patriaci do sféry nutrikozmetiky, ktorý obsahuje vitamíny, minerály a rastlinné výťažky;
- biotín prispieva k udržaniu zdravých vlasov;

- meď podporuje prirodzenú pigmentáciu vlasov;
- pupalkový olej obsahuje kyselinu gama linolénovú a pomáha udržiavať zdravú pokožku;
- zinok prispieva k udržaniu dobrého stavu nechťov.



	AFRICKÁ ANTILOPA	VOJENSKÝ PAKT	1	RÍMSKE ČÍSLO 450	PEKLO (RUM.)	MESTO V ŠTÁTE OHIO (USA)	JAZERO V POĽSKU	PRIDAŤ SOĽ	POMÔCKY: IAD, SOKK, ADAS, KOPAN, MALAN, HULOK, ATEA, ULSAN, ISAURA	OMOTAJ	KAPUSTOVÁ ZELENINA	OBLÁMALI	4	STAROGRECKÁ POHREBNÁ OBEŤ	JUHOAFRICKÝ POLITIK (DANIEL FRANCOIS)
ŠTÁT VO V. BRITÁNII									KOPANÍM SKYPRÍM PÓDU						
BÁJNY LETEC									MENO MELÁNIE						
ASIAN TELEVISION NETWORK				SKLAD, SKLADISKO					POOLAMOVAL						
				MENO KAROLA					STARŠIA ZN. FOTOAPARÁTOV						
ŠOK (MAĎ.)					GEOMETRICKÉ TELESO						LIEČIVÁ LÚČNA RASTLINA				
					LÍVIA (DOM.)						PASTVA				
POMÔCKY: AAK, AKIS, BAKSI, PURA, ILARION, ETAH, SÚRAL, AMA	OBEČ V OKR. ROŽŇAVA	SULFID OLOVNATÝ								OBYVATEĽ PATY					
		PONORILI								DRUH GIBONA					
ŠETRIL							NAPÍNAL SMEROM K SEBE						DBANIE O ČISTOTU	OBEČ V OKR. P. BYSTRICA	SÍDLO V DÁNSKU
							LÍSTIE (NEM.)								
USKUTOČNO-VALA LOBIZMUS								RUŠIACI VYSIELAČ							
								BELOŠŤ							
ALLIANCE TECHNOLOGIE INFORMATIQUE				ŽENSKÉ MENO (20.8.)								INDIVIDUÁLNA LOGOPEDICKÁ STAROSTLIVOSŤ			
				PATÁLIE								ČLN NA RÝNE			
JEDNOTKA EL. NAPÁŤIA					SPEV DVOCH SPEVÁKOV						ÁZIA (ANGL.)				
					TAL. RENESAN. ARCHITEKT (GALEAZOO)										
PODPERA						PLAČ, NÁREK (EXPR.)						ŠPANIELSKÉ SÍDLO			
						JAP. LOVKYŇA PERLORODIEK									
UDIERALA ŠIBÁKOM											KÔŠ (ČES.)				AMERICKÝ HEREC (JAMES)
LUHÁM												TRANSPORTATION TRADES DEPT (SKR.)			
											KÓLIA (ČES.)				
A INÉ (SKR.)				SKR. SÚHVEZDIA JUŽNÁ RYBA							KOLENO (NEM.)				
				DUTÝ PREDMET S DNOM											
	ROZDIEL DVOCH VELIČÍN	ORGÁN ČUCHU									CHAPLINOVA MANŽELKA				
		MUŽSKÉ MENO (6.3.)									2				
ZADARMO (HOV.)							ROH (RUS.)	MUŽSKÉ MENO	RIEKA V RUSKU	PRÍSTAV V JUŽNEJ KÓREI					
										VYTUŠIŤ					
NÁVODY					PRIHNAŤ									STRAŠIL ODHÁŇAL	VYRÚBALA
					SÁČAL										
MENO ADOLFA					SÚHRA								PHOTOVOLT (ZN.)		
					DREVORUBAČ								HORUČAVA (ZRIED.)		
3						PRIESTOR PRE AUTO						ZLÝ (POLŠ.)			
						SYN LESNÉHO BOHA FAUNA						SÍDLO V GRÓNSKU			
CUDZIE ŽEN. MENO							ČASTO RADIŤ								
							PREFIKANÝ (ANGL.)								
ŠPANIELSKY ČLEN				TURKMÉNSKY LUDOVÝ SPEVÁK					ŽENSKÉ MENO (17.1.)						
				MOL HOLANDSKA											
NAHNEVALO. NAZLOSTILO									VARENÍM PRIPRAVIL						
VONKAJŠIA PODOBA					DIETĽA				NAPÍNALA K SEBE						

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

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

alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmark.sk, do 31.12.2014. Nezabudnite uviesť prípravok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.

Vernostný program

Odmeníme
každý ČIAROVÝ KÓD!



Kúpte

produkt Walmark
alebo Natures'Bounty

- Kdekoľvek v lekárni alebo na e-shope.



Pošlite

čiarové kódy

- Vytrihnite alebo odlepte čiarové kódy z výrobkov a pošlite ich na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.**



Vyberte

si odmenu

- Stav svojho Wk účtu dostanete e-mailom alebo ho nájdete na www.klubzdravia.sk/profil
- Vyberte si odmenu a vymeňte ju za Wk - odmeny nájdete na www.klubzdravia.sk/vernostnyprogram



Užívajte

a tešte sa!

- Vašu vybranú odmenu vám pošleme poštou.
- Pri objednávke do 150 Wk vám odpočítame 100 Wk ako poštovné. Pri objednávkach nad túto čiastku je poštovné ZADARMO.

Viac o vernostnom programe na www.klubzdravia.sk
alebo bezplatnej infolinke 0800 191 191