

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Máj 2013



Letné inšpirácie

BONUS WK
+ 50 %
BONUS WK

výživový doplnok



Dekolt ako šperk



Dobrý deň !

Bola mi diagnostikovaná zväčšená prostata. Pri užívaní PROSTENALU som mal viac spánku, nebudil som sa v noci, len 1-krát na tlak moču, viac som vymočil pred spaním ako aj cez deň, zlepšil sa prúd toku moču, pred spaním pijem menej tekutín, prostata sa viac nezväčšuje. Diagnostikovaná mi bola tiež osteopénia. Objednal som si u Vás prípravok Vápnik - Horčík - Zinok FORTE a stav sa mierne zlepšil, hustota kostí je väčšia, mám pevnejšiu kosť a stabilnejšiu chôdzu. S pozdravom Mikuláš T., Sečovce



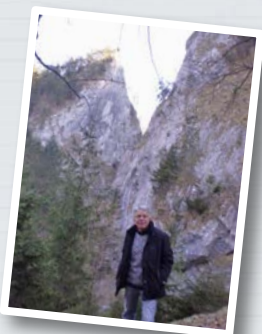
Dobrý deň,

pišem Vám o skúsenosti s produktom Prostenal za môjho partnera, ktorý sa nie moc rád zdôveruje so svojimi problémami a už vôbec nie takého intimného charakteru. Ja to beriem viac športovo.

Tohto roku dovŕši pekný vek 70 rokov, ktorý mu ale nikto nechce veriť. Vždy akosi veril len liekom predpísaným od svojho lekára, ale keď začal pociťovať pred pár rokmi problémy s nočným močením navrhla som mu, aby skúsil Prostenal keďže ja som Vašou členkou už skoro od začiatku a mám len dobré skúsenosti. Kupodivu sa dal nahovoriť a odvtedy ho užíva pravidelne (aj teraz ma už naháňal, aby som objednala ten akciový - to viete slovenský dôchodca).

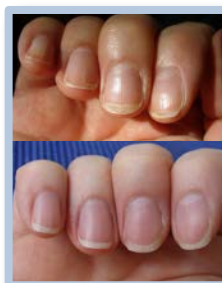
Je spokojný hlavne kvôli tomu otravnému nočnému chodeniu močiť, ktoré už nepozná. A počula som, ako tento produkt odporúčal aj svojim rovesníkom...

Ďakujeme teda za dobrý produkt, ktorý určite pomohol. Mária S., Prievidza



Dobrý deň!

Pekne Vás pozdravujem a ďakujem za časopis, ktorý som práve dnes dostala. Milo ma prekvapila novinka ZINOK FORTE, pretože doposiaľ bol iba ZINOK 15 mg. A práve o pozitívnej skúsenosti s ním Vám chcem napísať. Od septembra 2012 som mala veľké problémy s nechtami na rukách, nielenže sa štiepili, ale i lístkovali. Dala som si poradiť, aby som začala užívať ZINOK. Keďže v tom čase ste ponúkali iba balenie 15 mg zinku, tak som si u Vás objednala hneď tri balenia a od novembra som ho začala užívať. Prvé dva týždne som brala väčšiu dávku, teda 2 tbl. denne - preto som rada, že t.č. ste prišli s ponukou Zinku forte. Potom som pokračovala predpísanou dávkou, jedna tbl. denne až do začiatku februára 2013, kedy som doužívala prvé 100 tbl. balenie a momentálne pokračujem ďalším balením. Moje nechty sú teraz krásne, pevné, štiepenie a lístkovanie už nemám. Veľmi sa z toho teším, lebo si myslím, že tak ako ja, podobne i ostatní ľudia pri komunikácii si všimajú, v akom stave sú ruky, teda i nechty a to hlavne u žien. Na základe tejto pozitívnej skúsenosti som ZINOK odporučila i svojej kolegyni, ktorá sa mi nedávno s podobným problémom zverila v práci. Takže i ona podstupuje podobný proces, ktorý mám ja už úspešne za sebou a vrelo ho odporúčam i ďalším. Svoju skúsenosť môžem dokonca potvrdiť fotografiou (v prílohe), v akom hrozivom stave a pre mňa psychickým utrpením boli v októbri 2012 moje nechty. Ďakujem za Váš výrobok a ostávam s pozdravom Zlatošová.



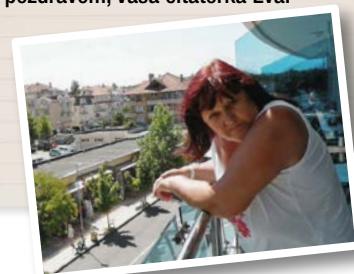
Dobrý deň

užívam Chlorellu a Zelený jačmeň. Chlorella Japan forte je fantastická, úplne mi zmenila život, pravidelne chodím na preventívne prehliadky, mám pomaly 63 rokov. Cholesterol a hladina cukru sa upravila na normál. Veľmi sa teším, super. Ďakujem Soňa K., Nitra



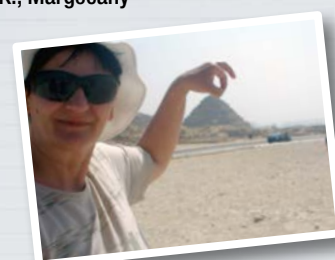
Milá redakcia "Klubu zdravia",

srdečne Vás pozdravujem a ďakujem za časopis, ktorý ma inšpiruje a veľakrát mi pomôže. Moja skúsenosť s prípravkom Urinal Akut FORTE: Minulý rok som mala ísť na operáciu, ktorá bola dohodnutá na termín. Avšak predoperačné vyšetrenie dopadlo dobre až na vyšetrenie moču. Lekárka mi oznámila, že mám v moči baktérie. Kúpila som si v lekární prípravok Urinal Akut FORTE (poradila mi ho lekárnica). Za dva dni užívania som išla znova na odber moču a výsledok bol v poriadku. Prvýkrát som vyskúšala tento prípravok a veľmi mi pomohol, odvtedy ho pri zápalu užívam vždy. Operáciu som stihla načas a dopadlo dobre. S pozdravom, Vaša čitateľka Eva.



Zdravím.

Som niekoľkoročnou fanúšičkou Guarany. Ako pracujúci a zároveň študujúci človek mám v poslednom čase problém so sústredenosťou. Nedostatok spánku, málo oddychu, proste organizmus sa vyčerpal a aby som neskolabovala, tak som začala kupovať tabletky Guarana značky Walmark. Mali efektívny a pozitívny účinok. Pred nedávnom sa mi do rúk dostali tabletky Guarana Energy. Som s nimi veľmi spokojná. Nielenže sa dokážem či už v škole alebo v práci sústrediť a rýchlo reagovať na rôzne podnety a situácie, ale všimla som si, že som aj menej nervózna a podráždená, ako pred dobou, kedy som oba druhy tabletiiek vôbec nepožila. Ďakujem za tento Váš výrobok, ktorý ste dostali na náš trh. Budem mu naďalej verná, ako som verná Vašej značke Walmark. Monika K., Margecany



Žuvanie pre zdravie

Znie to neuveriteľne, ale stačí žuvať
a problémy s úbytkom vápnika
z kostí či problémy so zrážanlivosťou
krvi sa začnú zlepšovať.

Predstavte si, že by sme kvôli lepšiemu zdraviu nemuseli prehĺtať tablety či tobolky, ale namiesto toho by sme len žuvali. Utópia? Ani náhodou. Novinka od Walmarku, žuvacie tablety CalciCube®, chutia príjemne ako čokoláda. Je to však len jedna z veľkého radu výhod a funkčných úžitkov.

Ako naznačuje už názov, žuvacie tablety CalciCube® obsahujú kalcium, teda vápnik, ktorý každej žene po štyridsiatke ubúda veľkou rýchlosťou a jeho nedostatok narobí problémy nielen v podobe zrednutých a krehkých kostí, ktoré sa lámu ako zápalky, ale prejaví sa aj na stave zubov, pokožky či zlou zrážanlivosťou krvi. Samozrejme, vápnik potrebujú aj ženy mladšie, ženy tehotné, dojčiace alebo jednoducho žijúce, pracujúce a starajúce sa o rodinu. Teda všetky.

Čokoládové žuvacie tablety CalciCube® sú obohatené o vitamíny K a D, ktoré s fungovaním vápnika v tele úzko súvisia. Nedostatok vitamínu K sa môže navonok prejavovať ľahko vznikajúcimi modrinami, krvácaním z nosa alebo ďasien, ťažkým menštruačným krvácaním alebo nepríjemnou krvou v stolici. Stať sa však môže aj to, že vitamínu K je dosť, no chýba jeho „parták“, vitamín D. Bez vitamínu D môžeme pojesť kilá vápnika, nebude však z neho žiadny úžitok – chýba látka, ktorá má na starosti správne viazanie vápnika v tele. Iba spoločne totiž fungujú naozaj tak, ako majú. „Děčko“ sa tvorí v koži pôsobením slnečného žiarenia, jeho hladina je preto závislá od počasia. Kto ju chce mať pod kontrolou, ten telu pomáha dopĺňaním vitamínu. Vyhneme sa tak nepríjemnostiam spôsobeným – spočiatku bezbolestným – rednutím kostí (osteoporóze) či kaziacimi sa zubami.



Čokoládová pomoc

Riešenie sa zdá byť až smiešne jednoduché, no funguje. Stačí užívať žuvacie tablety CalciCube®, ktoré chutia ako čokoláda, a pritom si doprajeme toľko kalcia a vitamínov D a K, koľko potrebujeme. Okrem obsahu tabliet má efekt aj samotné žutie. Bolo dokázané, že žutie zvyšuje prietok krvi v mozgu o 25 až 40 % a do „práce“ sa pri ňom zapoja obe hemisféry, čo sa prejaví zlepšeným sústredením, schopnosťou viac si zapamätať, ale aj odbúraním stresu, únavy a ospalosti. Podčiarknuté a zrátané – žuvanie je mimoriadne blahodarné.



Vápnik ako dôležitý stavebný materiál potrebujú aj deti. Svoju dávku si žiadajú kosti, ale aj zuby; vápnik je potrebný na správne prenášanie nervových vzruchov, na látkovú premenu a dobrú zrážanlivosť krvi. Problém, ako dostať potrebnú dávku do malého človečika, ktorý dôsledne preberá, čo zje a čo nie, je v prípade CalciCube® vyriešený. Lebo neexistuje dieťa, ktoré by odmietlo žuvaciu tabletu s čokoládovou príchuťou. CalciCube® je pritom vhodný už pre deti od troch rokov.

SÚŤAŽ

Hrajte o 30 balení jedinečného výživového doplnku CalciCube®!

V termíne od 1.5. do 31.5. nám pošlite **správnu odpoveď** na **súťažnú otázku** a máte šancu vyhrať jeden z 30 produktov CalciCube® (30 tbl.). Kupón, spolu so správnou odpoveďou, pošlite v označenej obálke „CalciCube“ na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina. Výhercovia budú vyžrebovaní 17. júna 2013 a budú zverejnení na internetovej stránke Klubu zdravia – www.klubzdravia.sk v sekcii CalciCube®.

Súťažná otázka znie:

V akom veku začína v ženskom tele nadmerne ubúdať základný stavebný prvok kostí - vápnik?

SUŤAŽNÝ KUPÓN

Správna odpoveď:

Meno:

Priezvisko:

Ulica:

Mesto:

PSČ:

Telefón:

e-mail:

Podpis:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SUŤAŽNÝ KUPÓN pošlite na adresu:

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

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanici 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto objednávke. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú.

Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

SNÍVANIE BEZ PRERUŠOVANIA



Lepšie a silnejšie
zloženie



Stačí tak málo

Saw palmetto na starostlivosť o prostatu

- 👉 **Saw Palmetto** podporuje správny a neprerušovaný prúd pri močení.
- 👉 **Príhľava dvojdomá** pomáha zachovať normálnu funkciu močového ústrojenstva.
- 👉 **Zinok** má priaznivé účinky na plodnosť a reprodukčnú schopnosť mužov.



CERTIFIKÁT NAJVVÝŠŠEJ
FARMACEUTICKEJ KVALITY

WALMARK®
Zdravie pre celú rodinu

Umenie uľaviť si

Niektorí „dizajnéri pisoárov“ už aj z chlapeckého močenia urobili umenie. Svojou jedinečnosťou tak uchvátia, že jeden by sa aj vymočiť zabudol. A ešte horšie je, keď mu to pre zväčšujúcu sa prostatu nejde! Tam nepomôže ani pisoár v tvare ženských pier!

Páni zamestnaní vo frankfurtskej pobočke Commerzbank, ktorá sídli v jednom z miestnych mrakodrapov, nesmú trpieť závratmi z výšky. Ich miesto „na uvoľnenie“ sa totiž nachádza na 49. poschodí 259 metrov vysokej budovy. Pisoár je umiestnený tesne pred veľkým preskleným oknom, ktoré siaha od zeme až po strop. Nijaká vyššia budova už v okolí nie je, takže bankári si môžu uľaviť s dokonalým prehľadom o tom, čo sa práve deje vonku.

Pisoáre sú vlastne špecializované záchody navrhnuté výlučne na močenie pre stojacich mužov. Jestvujú aj kanálové pisoáre, kde sa chlapi musia trafiť do akéhosi jarčeka a umením je neoprskať pritom jeden druhého. Najčastejšie však ide o rad vedľa seba umiestnených keramických mís, ktoré sú nainštalované v príslušnej výške, pričom sa splachujú ručne v časových intervaloch alebo pomocou infračerveného senzora. Slovo pisoár pochádza z francúzskeho „pissier“ – močiť. Pravdepodobne najznámejší pisoár nájdeme v diele Gabriela Chevaliera „Zvonodrozdovo“. Zápletku tvorí stavba obecného pisoára v juhofrancúzskom mestečku Beaujolais.

V Thajsku na toalete jednej reštaurácie chlapi močia na priesvitnú sklenenú stenu, za ktorou rastú ako v skleníku krásne orchidey. V Holandsku je zas možné na ulici močiť do mobilných pisoárov z plastu. Pre nesústreďených je to trochu náročné, pretože im za chrbtom chodia všetci okoloúci. V istom nemeckom meste majú nad pisoármi nápisy: pivo, víno, limonáda, voda. Každý sa rozhodne na základe aktuálnej konzumácie tekutín. Jestvujú aj pisoáre v tvare hudobného nástroja.

V múzeu venovanom legendárnej britskej rockovej kapele Rolling Stones v nemeckom mestečku Lüchow lákajú pisoáre v tvare známeho loga kapely, červených úst – len bez vyplazeného jazyka.



Mimochodom, autori Dvořák, Straka a Sychra v roku 2008 vypracovali priam „vedeckú prácu“: Kľúč na určovanie všetkých druhov pisoárov na území ČR. V tom čase zaevidovali a zakreslili 45 rôznych druhov. Rozdelili ich do dvoch rodov: Palaeopissoara a Pissoara. Dokonca opísali ich základné morfológické znaky, ako brada, bradička, podbradok, sekrečná lišta, submentálny šev či vonkajšie a vnútorné ucho.

Taiwanský minister životného prostredia Stephen Shen minulý rok v lete vyhlásil, že muži by mali močiť posediačky. Podľa jeho názoru by tak boli verejné toalety čistejšie a taktiež by menej zapáchali. Nuž, slovenskí chlapi by na ňom za takúto odporúčanie nenechali ani nitku suchú!

Vitamín A + D

svadba alebo rozvod?



Čo majú spoločné? Oba patria medzi v tuku rozpustné vitamíny. Oba sú citlivé na svetlo, vzduch aj kyslé prostredie a stabilné v prostredí zásaditom. Oba sa v zásade nachádzajú len v potravinách živočíšneho pôvodu.

Vitamín A v roku 1913 takmer súbežne objavili vedci na univerzite vo Wisconsinu a v Yale. Už v starom Egypte sa šeroslepotu liečila práve pomocou vitamínu A. Pri vykopávkach sa našli papyrussy s opismi liečby šeroslepoty nakvapkaním tekutiny z uvarenej teľacej pečene do očí. Pravdepodobne pochádzajú z obdobia 2. tisícročia pred Kristom, ale táto liečebná metóda môže byť ešte staršia.

Najdôležitejšie zdroje vitamínov A + D

- žĺtok
- mlieko
- maslo
- pečeň
- vnútornosti
- dubáky, kakaové bôby sú navyše obzvlášť bohaté na vitamín D

S nedostatkom vitamínu A môžu súvisieť viaceré problémy so zrakom. Aktívna látka vitamínu A – retinol – dostala názov práve od retiny, sietnice. Vitamín A sa nachádza vo veľkom množstve v pečeni rôznych zvierat a vo vnútornostiach hydiny a zajaca. Takisto v oleji z treškej pečene alebo z pečene tuniaka.

Provitamínom vitamínu A je známy betakarotén. Počas látkovej premeny sa pri rozdelení molekuly betakaroténu v našom tele vytvoria dve molekuly vitamínu A. Najmä oranžovkastá farba ovocia a zeleniny svedčí o tom, že obsahuje veľa

betakaroténu. Obsahuje ho mrkva, marhule, tekvica, rajčiny, paprika, ale aj kaki či kuriatka získavajú svoju typickú farbu najmä vďaka tomuto provitamínu.

V odlahlých zákutiach Himalájí, medzi západným Pakistanom, Indiou a Čínou, je malé kráľovstvo nazývané Hunza. Jeho obyvatelia sú známi svojou dlhovekosťou a zdravím. V tejto oblasti sa bohatstvo meria počtom vlastnených stromov marhúľ. Hunzovia používajú marhule, ich semená i olej prakticky na všetko. Zistilo sa, že okrem iného je u Hunzov 7,5-násobne vyšší príjem vitamínu A v porovnaní s maximom, ktoré Americký úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) dovoľuje dávať do tabliet či tobieliek.

S vitamínom D sa zas spája porekadlo, že „kam nechodí slnko, tam treba vitamín D“. Medzi vitamínmi má zvláštne postavenie, pretože telo si ho dokáže vytvárať aj samo. Tvorba „dėčka“ v našej koži závisí od prítomnosti UV žiarenia. Musí ísť o vlnovú dĺžku 290-315 nm a čoraz viac odborníkov tvrdí, že v našom miernom pásme je to problémom najmä počas neskorej jesene a zimy. Takisto u ľudí, ktorí nechodia von. O vitamíne D sa vo všeobecnosti vie, že podporuje dobré vstrebávanie a využitie vápnika. Odhliadnuc od mnohých ďalších pozitívnych účinkov „dėčka“ (napr. antidepresívum), málo sa vo všeobecnosti vie o jeho protiovírusovom účinku. Hladina D vitamínu v krvi by sa mala pohybovať v rozmedzí 30-80 mg/l. Dá sa to zistiť odberom krvi v laboratóriu.



Vitamín A+D na podporu imunity

Výživový doplnok Vitamín A+D obsahuje dva dôležité vitamíny rozpustné v tukoch: vitamín A a D. Vitamín A je potrebný na zachovanie zdravého zraku a pokožky, ale pomáha tiež pri udržiavaní prirodzenej hladiny železa v organizme. Vitamín D ocenia ľudia všetkých vekových skupín, ktorí ho potrebujú – čiže deti pre správny vývoj kostí, a ľudia, ktorí sa nevystavujú slnečnému žiareniu. Vitamín D je dôležitý pre zdravé kosti, zuby a svaly. Podporuje prirodzené vstrebávanie vápnika. Okrem toho podporujú vitamíny A a D prirodzenú činnosť imunitného systému

Dobré oči a silné kosti, to nám zabezpečí harmonický pár A + D. Vitamíny A a D navzájom zvyšujú svoju účinnosť. Rozchod im nehrozí, vedľa, že vo dvojici sa to ťahá lepšie.

Teplo, teplo, štíhlejšie

Pekné telo bez zbytočných faldíkov a tukových vankúšov je výzva, ktorá pretrváva. Prepracovať sa k nemu pomáha aj príroda.

Zákon zachovania energie nepopustí. Kto chce znížiť svoju hmotnosť, musí viac energie zo seba vydať ako do seba prijať. To, že si treba upraviť jedálniček a hýbať sa, vie zrejme aj škôlkar. Ale čo robiť, keď kilá napriek tomu odolávajú, prípadne, keď hlava by sa síce rada hýbala, ale telo pre znížené dávky energie nevládze? Pomôže príroda!

Napríklad výživovým doplnkom Lipoxal Xtreme II od spoločnosti Walmark. Obsahuje kombináciu účinných prírodných látok, ktoré urýchľujú metabolizmus podkožného tuku. Okrem výťažkov zo zeleného čaju a guarany sa v ňom skrýva malý prírodný zázrak – extrakt z horkého pomaranča (*Citrus aurantium*), odborné nazývaný synefrin. Dokáže potláčať úna-

vu, energizovať organizmus a v kombinácii so spomínanými výťažkami zo zeleného čaju a guarany sa jeho účinok ešte znásobuje.

Spoločne fungujú tieto zložky tak, že v organizme zvyšujú tvorbu tepla, následkom čoho je zvýšený výdaj energie. Platí teda, že čím teplejšie, tým štíhlejšie. V toboľkách na podporu chudnutia Lipoxal Xtreme II sú skryté aj výťažky z listov olivovníka a kórejského červeného ženšenu, ktoré majú funkciu ochrancov buniek pred oxidačným stresom. Lebo počas chudnutia nie je v strese len naša hlava, ale celé telo do poslednej bunky.



Sú to iba pomocníci

Výhodou prípravkov s termogénnymi látkami je, že sa dajú užívať dlhodobo. Telo si však na ne postupne zvyká, čím sa znižuje ich účinok. Odporúča sa preto po štyroch až šiestich týždňoch prípravok na dva týždne vysadiť.

„Prírodné výživové doplnky môžu byť užitočným pomocníkom pri znižovaní telesnej hmotnosti, ale nie sú to zázračné preparáty, užívaním ktorých

by človek chudol sám od seba a bez úpravy životného štýlu,“ upozorňuje MUDr. Radko Pliešovský. „Predpokladom dlhodobého zníženia hmotnosti je pohyb! Synefrin a ďalšie termogénne látky človeku pomáhajú, pretože mu dodávajú energiu, zrýchľujú bazálny metabolizmus a pri vhodnej pohybovej aktivite rýchlejšie uvoľňujú energiu z tuku. Myslieť si však, že keď tabuľku čokolády zajeme dvoma toboľkami

výživového doplnku, ktorý má v náplni práce rýchlejšie odbúrať tuky, schudneme, je minimálne naivné.“

Presne tak, zázračnú tabletu, ktorá by dokázala z tela vyhnúť prebytočný tuk sama od seba ešte nikto nevymyslel a zrejme ani nevymyslí. Toto sa oklamať nedá. Ale keď si v snahe znížiť hmotnosť dokážeme trochu pomôcť, treba to využiť.



Kĺby aj kosti milujú pohyb

Pravidelný pohyb potrebujú nielen naše kosti, ale aj kĺbová chrupavka, ktorá sa bez neho dostatočne nevyživuje. Samozrejme, musí ísť o správne zvolenú pohybovú aktivitu, ktorá kĺby nepreťažuje. K minimálnemu poškodeniu pohybového aparátu dochádza pri športoch s koordinovaným pohybom – beh, cyklistika, plávanie, chôdza s palicami nordic walking. Pre všetky tieto športy práve nastalo optimálne ročné obdobie.

Mnohí ľudia si neuvedomujú, že kĺbovú výživu je vhodné začať užívať už v období, keď kĺby ešte nebolia. Bolesť je totiž príznakom poškodených kĺbových chrupaviek a tu už môže byť liečba komplikovanejšia. Z hľadiska preťažovania kĺbov potrebujú kĺbovú prevenciu

manuálne pracujúci, obézne osoby, ktoré preťažujú najmä svoje bedrové a kolenné kĺby, športovci, ktorých pohybový aparát je často zaťažovaný väčšími, ako reálne znesie, dospievajúci v období rastového „špurtu“, ľudia s vrodenými vývojovými chybami a podobne.



a správnu výživu

Medzi najčastejšie látky používané na výživu kĺbov sú **glukozamín- a chondroitínsulfát**, dve látky, ktoré sú základnými stavebnými zložkami kĺbovej chrupavky. Ďalej je to kyselina hyalurónová, ktorá zohráva dôležitú úlohu pri udržiavaní rovnovážneho stavu vody v spojivových tkanivách. Jej množstvo v tele

a takisto v kĺboch s vekom klesá. Potom je to **kolagén**, ktorý je hlavnou bielkovinou kĺbového tkaniva. Pre jeho tvorbu je nevyhnutný **vitamín C**, vytvára s ním špeciálnu funkčnú kombináciu, kde sa navzájom podporujú vo svojom účinku.

Boswellia serrata pre zdravie tela aj duše

Kadidlo a kĺby. Viete, čo majú spoločné okrem prvého písmena?

Zrná živice indického stromu *Boswellia serrata* (Kadidlovník pílovitý) sa spoločne s inými vonnými esenciami používali v kadidelniciach chrámov po celom svete. Extrakt z kôry stromu kadidlovníka je zároveň látkou s pozitívnym účinkom na kĺby.



Traduje sa, že živicu zo stromu s latinským názvom *Boswellia* priniesol kráľ Baltazár ako dar Ježišovi. Zrná živice kadidlovníka využívali ako dôležitý produkt pre náboženské obrady chrámy v Egypte, na Blízkom východe či v antickom Ríme. V kresťanských svätostánkoch sa kadidlo na vydymovanie používa doposiaľ.

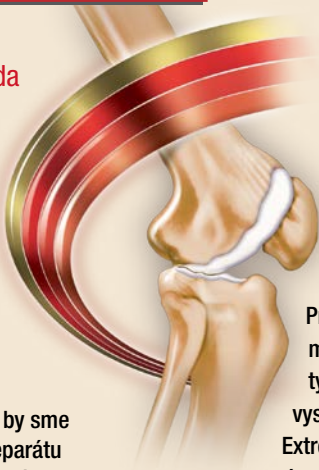
Arabská ľudová medicína poznala kadidlo ako hojivý prostriedok. Kedysi sa cenilo viac ako zlato. Ajurvédská medicína s ním doposiaľ lieči artritídu a iné kĺbové problémy.

V sanskrite sa kadidlovníku hovorí shallaki. Aj výskumníci na Hebrejskej univerzite v Jeruzaleme potvrdili, že shallaki má výrazný efekt na problémy s kĺbami. Vedci z Centra pre biotechnológiu na univerzite v indickom Chennai podali o výťažku z kadidlovníka takisto pozitívne správy. Povzbudzujúce výsledky publikoval dokonca aj odborný časopis „Arthritis Research & Therapy“.

Účinnosť kolagénu v malom množstve

Slovo kolagén pochádza z gréckeho collagené, teda obsahujúci glej. A práve také sú kolagénové vlákna – mäkké, ohybné, ale aj pevné. Výskumy ukazujú, že hlavne kolagén II. typu môže zmierniť príznaky reumatoidnej artritídy.

„Účinnosť nespočíva v tom, že by sme kolagén prostredníctvom preparátu dodali priamo či nepriamo do chru-



pavky kĺba, ale pôsobí prenesene cez bunky imunitného systému v čreve,“ vysvetľuje MUDr. Šťastný z ortopedickej kliniky 2. lekárskej fakulty Univerzity Karlovej a Fakultnej nemocnice Motol. „Pri reumatoidnej artritíde dochádza k deštrukcii telu vlastného chrupkovitého tkaniva obsahujúceho kolagén II. typu. Podanie veľmi malých dávok rovnakého antigénu, t.j. kolagénu II. typu, vedie k zníženiu nežiaducej autoimunitnej reakcie.“ Pretože žiaduci účinok vyvoláva iba veľmi malé množstvo – len 20 µg kolagénu II. typu*, je mimoriadne dôležité zabezpečiť vysokú úroveň čistoty pri jeho výrobe (tzv. Extremely Pure grade), ako je to pri výrobe prípravku ArthroStop Rapid®+.

Výživové doplnky ArthroStop® sú určené predovšetkým:

- manuálne pracujúcim ľuďom,
- ľuďom s nadváhou,
- rekreačným aj aktívnym športovcom,
- dospievajúcim a starším ľuďom,
- ľuďom po úrazoch kĺbov.



Bonus navyše: patentovaný výťažok Boswellin® z rastliny *Boswellia serrata* pre zdravé a pružné kĺby



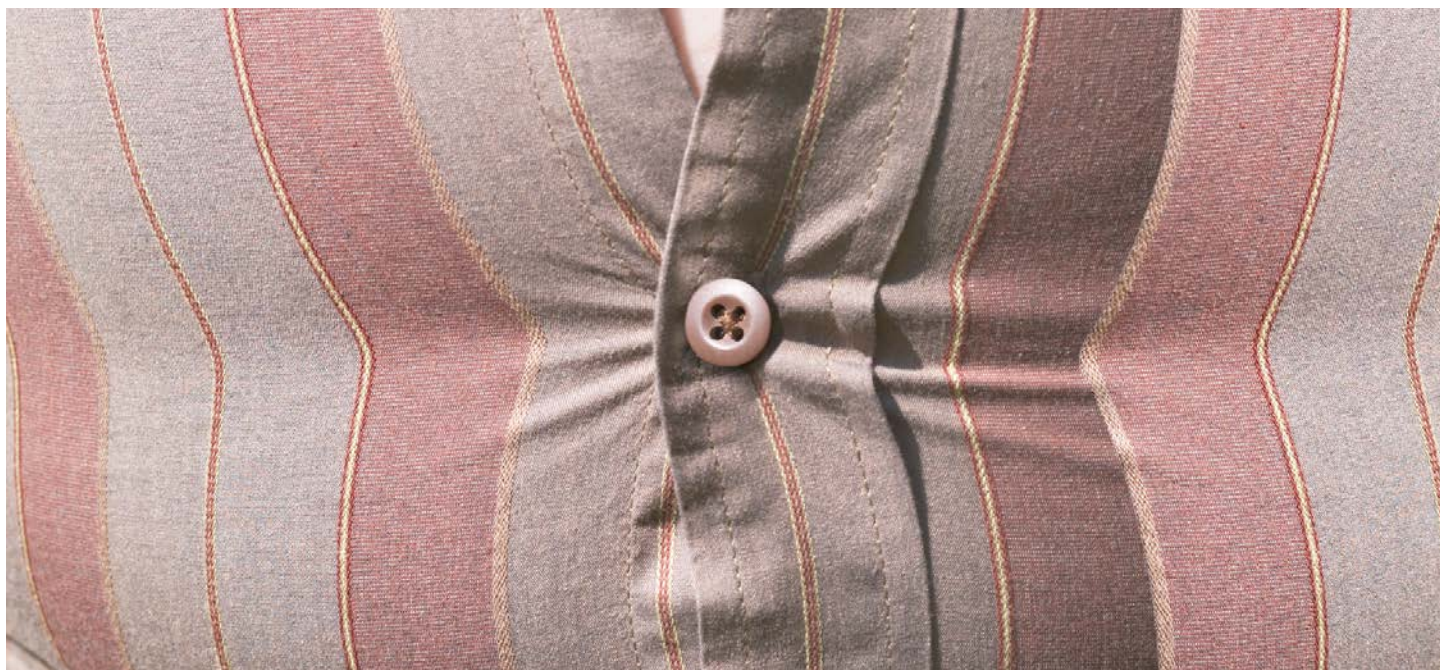
Bonus navyše: OsteoComplex pre kosti: vápnik, vitamíny D a K



Vítazom je ArthroStop®!

Výživové doplnky ArthroStop® sa vo výsledkoch ankety Lekárnici odporúčajú 2012 umiestnili umiestnili vo svojej kategórii na prvom mieste!

* Barnett ML, Kremer JM, St Clair EW, Clegg DO, Furst D, Weisman M, Fletcher MJ, Chasan-Taber S, Finger E, Morales A, Le CH, Trentham DE. Treatment of rheumatoid arthritis with oral type II collagen. Results of a multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. Arthritis Rheum. 1998 Feb;41(2):290-7.



Nafukovanie brucha

V dôsledku konzumácie nevhodných potravín, ich nesprávnej úpravy alebo kombinácie sa často stretávame s nežiaducimi prejavmi nášho tela, ktoré sa o slovo hlásia bolestivo nafúknutým bruchom, kŕčmi v bruchu, vetrami a nedostatočným trávením. Sekundárne sa nepríjemné rozťahovanie zažívacieho traktu môže objaviť ako prejav nadmerného prehltnutia vzduchu, alergie, hnačky a rôznych zažívacích problémov.

Čo nadúva a čo nie?

Najčastejšou príčinou je konzumácia „nadúvacích“ potravín. Sú to hlavne strukoviny, kapusta, čierny chlieb, baklažány, ale aj brokolica. Chronické nadúvanie je často spôsobené nadmernou konzumáciou sladkostí, bieleho chleba, lúpanej ryže a cestovín z bielej múky.

Jednou z možností ako zmierniť nafukovanie po konzumácii kapusty je jej tepelná úprava, čím sa síce zníži príjem živín a vitamínov, ale zmiernia sa negatívne účinky



**Extra silný prípravok
proti nadúvaniu**



**Iba 1-2 kapsuly
2 x denne**



jej konzumácie. Aj namáčanie strukovín na 12 hodín pred úpravou zmierni vedľajší efekt ich konzumácie. Negatívne účinky konzumácie jedál zo strukovín sa ešte znižia, ak ich nekonzumujeme s pečivom.

Na druhej strane, každé ovocie a zelenina s vysokým obsahom vody urýchľuje procesy spojené s prechodom potravy črevami, čím pôsobí preventívne a eliminuje až úplne odstraňuje príznaky nafukovania. Ide najmä o exotické ovocie, kivi, bobuľové ovocie, melóny, čerešne, slivky a paradajky.

Ak pred jedlom skonzumujeme kyslejšie ovocie (grep, citrón, ríbezle, brusnice, jablko), podporíme sekréciu žalúdočnej šťavy, čím sa zvýši kyslosť žalúdočného obsahu. Potrava sa lepšie natrávi a minimalizujú sa negatívne efekty.

Sú príčinou len potraviny?

Aj premnoženie nežiaducich mikroorganizmov v hrubom čreve a produkty ich rozkladného metabolizmu môžu výrazne zvýšiť množstvo plynov. Tie sa premnožia hlavne vtedy, ak naša strava pozostáva prevažne z údenín, vyprážaných a slaných jedál, sladkostí a sladených nápojov. Účinnými bojovníkmi proti nežiaducej mikroflóre sú hlavne cesnak, pór, cibuľa, pažitka, ale aj reďkovka. Vďaka aromatickým látkam (hlavne alicín), s antimikrobiálnymi vlastnosťami spomaľujú rast nežiaducich mikroorganizmov a tak aj tvorbu plynov v črevách.

Náhly jedenie, nedostatočné použitie sústa a nápoje sytené CO_2 tiež zohrávajú svoju úlohu. Sóda, kolové nápoje a pivo, obzvlášť chladené, sa v organizme ohrejú a pritom sa z nich uvoľní plyn CO_2 . O jeho ďalšom osude v tele netreba zvlášť hovoriť.

V neposlednom rade aj intolerancia niektorých zložiek potravín (laktóza) sa prejavuje ako nadúvanie. Ľudia, ktorí nemajú v tenkom čreve dostatok laktázy, enzýmu potrebného na štiepenie laktózy, ju nie sú schopní spracovať, čo môže vyvolať nadúvanie aj hnačky. V takomto prípade je potrebné vylúčiť zo stravy aj stopy mliečneho cukru (sladkomliečne výrobky, dezerty, keksy, čokoláda, maslo, a pod.).

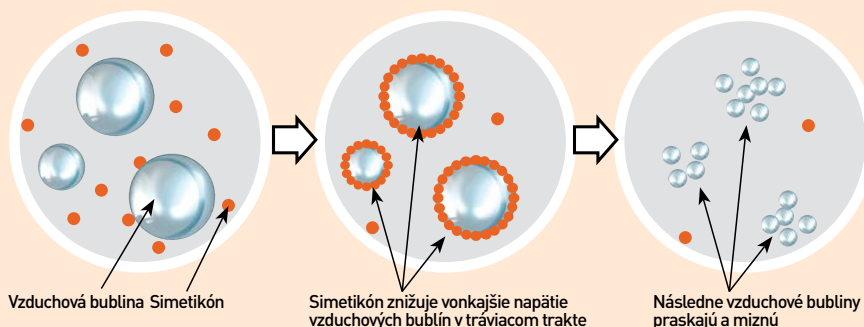
Záverom

Okrem správnej a vyváženej skladby potravy dbáme tiež na to, aby sme mali stanovený pevný stravovací režim, aby sme si jedlo vychutnávali v pokoji, bez stresu a nenáhli sa.

Autor: Ing. Alžbeta Medvedová, PhD., Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, FCHPT STU Bratislava

Ako si ešte môžete pomôcť?

Významnú pomoc predstavujú aj preparáty obsahujúce účinnú látku simetikón, ktorá dokáže narúšať „bublíny“ plynov. Tie sa následne rozpadnú a ľahko vylúčia z tela von. Aj simetikón sa z tela bezo zvyšku vylúči. Tieto prípravky, ktoré nemajú žiadne vedľajšie účinky, ľudské telo väčšinou dobre znáša.



☒ Účinnosť potvrdená klinickými štúdiami



Degasin

Prípravok Degasin prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach spôsobených nadmernou tvorbou plynov. Jeho užívanie sa odporúča aj pred plánovanými skriningovými vyšetreniami, ako je ultrazvuk, RTG atď. Každá toľka Degasinu obsahuje 257,5 mg účinnej látky simetikón. Degasin je registrovaný ako zdravotnícka pomôcka, pretože pôsobí iba fyzikálne a nevstrebáva sa do organizmu. Odporúča sa užívať 1 – 2 toľky 2-krát denne, najlepšie po hlavnom jedle.

Blíži sa leto, čas mokrých plaviek, plávania v bazénoch a jazerách, čas nosenia krátkych sukní a sedenia na lavičkách i múrikoch. Zároveň je to obdobie, keď sa vo zvýšenej miere vyskytujú zápal močových ciest.

Tri otázky a odpovede

1. Aká je prevencia?

Odporúča sa piť veľa tekutín a dôsledne vyprázdiť mechúr po každom močení. Podľa možnosti moč nezadržávať a pri močení netlačiť. Je potrebné chrániť sa pred prechladnutím a prudkým striedaním teplôt, po stolici sa utierať spredu smerom dozadu a nosiť bavlnenú spodnú bielizeň (nie tango nohavičky). Niektorí odborníci odporúčajú ísť sa vymočiť bezprostredne po pohlavnom styku. Na umývanie intímnych partií nepoužívajte mydlo ani vaginálne dezodoranty. Stačí čistá voda.

2. Čo robiť v prípade akútnych problémov?

Infekciu močových ciest je väčšinou potrebné liečiť antibiotikami, preto treba vyhľadať lekára. V prípade výskytu krvi v moči a horúčky tak treba urobiť čo najskôr. Ak sú však príznaky miernejšie, je možné si pomôcť nasledujúcimi opatreniami: V prvom rade treba piť veľké množstvo tekutín. Počas úvodných hodín aspoň pol litra každú pol

hodinu. Vhodné sú rôzne urologické čajové zmesi. Človek bude chodiť „na malú“ ešte častejšie, časté močenie však má svoj význam v podobe vyplavovania nežiaducich vtrocelcov z močového mechúra a močovej rúry. Proti bolesti a teplote si možno pomôcť analgetikami, napr. paracetamolom alebo ibuprofénom. Na močový mechúr je možné aplikovať teplo, zabaliť sa do deky, prípadne priložiť termofor. Neodporúča sa to robiť, ak už má človek zvýšenú teplotu.

3. Ako môžu pomôcť kvalitné výživové doplnky s extraktom z brusnice veľkoplodej?

Možno ich užívať samostatne alebo ako podporu pri užívaní antibiotík. Tieto trpkasté červené plody znižujú schopnosť baktérií prichytiť sa na výstelku močových ciest, zvyšujú tak ich prirodzenú imunitu. Okrem toho spomaľujú rozklad vylúčeného moču a pôsobia aj ako silný antioxidant. Bez obáv ich môžu užívať aj tehotné či dojčiacie ženy, deti od troch rokov, diabetici či celiatici.



Zápaly močových ciest ohrozujú najmä:

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

Rýchla a účinná starostlivosť

Tablety **Urinal Akut® FORTE** obsahujú aktívnu zložku **CystiCran®**, čo je vysokokoncentrovaný extrakt z brusnic veľkoplodých *Vaccinium macrocarpon*. Štúdie in vitro preukázali antiadhézný účinok moču na uropatogénne baktérie po konzumácii brusnicových produktov.* Brusnice veľkoplodé sú bohatým zdrojom bioflavonoidov, fenolových zlúčenín a iných prírodných látok. Obsahujú prirodzene sa vyskytujúce antioxidanty, ktoré pomáhajú chrániť bunky a tkanivá pred voľnými radikálmi. Množstvo extraktu obsiahnutého **len v jednej tablete** zodpovedá príjmu minimálne **423 000 mg plodov brusnic veľkoplodých**. **Urinal Akut® FORTE** obsahuje garanto-

vané množstvo **36 mg proantokyanidínov (PAC)**. Jedinečná technológia spracovania brusnic v podobe extraktu **CystiCran®** zaručuje dostatočné množstvo kvalitných a účinných látok. **Urinal Akut® FORTE** účinkuje už od prvého dňa užívania. Veľkou výhodou prípravku **Urinal Akut® FORTE** je možnosť užívať ho **i v tehotenstve a počas dojčenia**, odporúčame však konzultáciu s lekárom. **Urinal Akut® FORTE** je možné užívať spolu s antibiotikami. **Urinal Akut® FORTE** obsahuje **len bezpečné prírodné látky**.

*Vyjadrenie Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA): EFSA-Q-2008-117





Práca zdravotných klaunov z občianskeho združenia Červený Nos Clowndoctors je niekedy veľmi emotívna. Rovnako ako zdravotné sestry a lekári rozvíjame priateľstvo s našimi pacientmi a ich strácanie je pre nás taktiež zdravujúcou skúsenosťou. Z tohto dôvodu poskytujeme našim klaunom profesionálnu psychologickú podporu. Nasledujúci príbeh je skutočným príbehom o mne a mojom priateľovi - pacientovi. Doteraz som sa úplne nedostal cez túto stratu a pravdepodobne sa ani nikdy nedostanem.

Urinal® SIRUP

podporuje



Na Petrov krásny smiech nikdy nezabudnem



Gary,
zakladateľ občianskeho
združenia Červený Nos
Clowndoctors

S Petrom som sa po prvýkrát stretol, keď bol v nemocnici sotva týždeň. Krátko predtým ho prijali na detské onkologické oddelenie. Bol to typický osemročný chlapec, behal po nemocničnej chodbe v pásikavom, svetlo-modrom pyžame, prenasledovaný plieskaním svojich papuč na čerstvo vyčistenej podlahe. Keď ma uvidel, zarazil sa, zdvihol zrak, pusa sa mu samým prevrpením otvorila a na tvár s vyvalenými očami sa votrel úsmev. Myslí, že klauna nikdy v živote nevidel. Myslí, že vedel, čo klaun je, ale určite nepočítal s tým, že na nejakého narazí práve tu v nemocnici – navyše na klauna v bielom doktorskom plášti, so stetoskopom okolo krku a gumovým kuraťom vo vrecku.

To bol začiatok nášho dvojročného priateľstva. V tej chvíli ani jeden z nás netušil, aký krátky bude Petrov život.

Stretávali sme sa každý druhý týždeň, keď som sa do nemocnice opätovne vracal. Bola to návšteva, na ktorú sme sa obaja tešili. Veľmi skoro sme si vytvorili akúsi rutinu, či skôr hru, ktorú sme hrali zakaždým, keď sme sa stretli. Po pár mesiacoch už bolo jasné, že kedykoľvek Petra navštívim, môžem začať rovno, bez toho, aby sme museli čokoľvek hovoriť, nafukovať modelovacie balóny a vyrábať z nich meče. Peter sa vo výrobe nafukovacích mečov veľmi rýchlo zdokonalil natoľko, že niekedy som mu jednoducho nechal balóny a pumpičku, odišiel som za sestričkami získať informácie o ostatných pacientoch, prezliecť sa do kostýmu a svoju návštevu som potom začal v Petrovej izbe, prípadne sme sa stretli v herni. Naša hra bol jednoduchý šermiarsky súboj, prerušovaný výbuchmi neovládateľného smiechu. Peter tú hru miloval a mňa tiež veľmi bavila, pretože jeho smiech bol tak krásny, tak zdravý, tak nákazlivý.

Dva roky šermiarskych súbojov nemusia na prvý pohľad vyzerať ako ideálny základ pre vzájomné kamarátstvo, ale v skutočnosti to bolo oveľa viac. Ten smiech, ktorý sme spolu zdieľali, akoby medzi nami vytvoril puto, ktoré z nás urobilo priateľov na celý život.

Petrova liečba bola, bohužiaľ, neúspešná. Musel začať nosiť výstuhu a chôdza bola pre neho čím ďalej tým ťažšia a náročnejšia. Keď som sa pýtal jeho lekára, odpovedal mi, že prognóza je zlá. Kedykoľvek sme sa za posledných niekoľko mesiacov jeho života s Petrom stretli, bola u neho vždy jeho mamka. Naše šermovanie ho bavilo rovnako ako predtým, ale teraz pritom ležal na boku v posteli a ja som si k nemu pritiahol stoličku. Izba bola plná jeho smiechu tak ako predtým. Po posledných pár návštevách za mnou zakaždým vyšla jeho mamka na chodbu a chvíľu sme tam spolu iba tak stáli. To mlčanie sa dalo skoro krájať, bolo nabité emóciami. Obaja sme mali čo povedať, ale ani jeden z nás nedokázal začať. Skoro ako keby všetko to, čo sme chceli povedať, bolo na vyslovenie príliš bolestivé. A beztak, na čo by to bolo dobré...

Naposledy som Petrovu mamku videl, keď za mnou prišla do nemocnice. Tentokrát prehovorila. Sedela v chodbe, pohľad uprený kamsi do neznáma, čakala na mňa. Keď som vstúpil na oddelenie, vstala, potriasla mi rukou a začala mi ďakovať. Okamžite som pochopil, že Peter už nie je. Stál som tam, snažil som sa s tým zmieriť a spomínal som na všetky tie naše šermiarske stretnutia s balónmi, na jeho úsmev, na jeho smiech.

„Príal si, aby ste tu boli, keď bude zomierať,“ povedala mi. Z jej očí som pochopil, že práve to sa mi snažila povedať v tých chvíľkach spoločného mlčania za jeho dvermi.

„Ale v tom čase by vás už nevnímali,“ pokračovala. Iba som pokýval hlavou. Keby som to vedel, bol by som tam.

V spomienkach sa vždy vraciam k našim šermiarskym stretnutiam plným hurónskeho smiechu, ktoré vždy vyhrával. Na ten krásny smiech nikdy nezabudnem.



Urinal® SIRUP obsahuje aktívnu zložku **NutriCran®**, kvalitný koncentrát sušenej šťavy pripravený špeciálnym postupom z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*). Štúdie in vitro preukázali antiadhézný účinok moču na uropatogénne baktérie po konzumácii brusnicových produktov.* Zloženie výrobkov **Urinal®** zaručuje účinný obsah celkového množstva fenolových komplexov, bioflavonoidov a iných prírodných látok, ktoré sú zárukou vysokej kvality a účinnosti. Množstvo extraktu v maximálnej dennej dávke (15 ml) zodpovedá minimálne 37 500 mg plodov brusníc. **Urinal® SIRUP** je pre svoju formu zvlášť vhodný pre deti už od 1 roka. Môžu ho však užívať aj dospievajúce deti a dospelí, ktorým robí prehĺtanie tabliet problémy. Veľkou výhodou prípravku **Urinal® SIRUP** je možnosť užívať ho i v tehotenstve a počas dojčenia, odporúčame však konzultáciu s lekárom. **Urinal® SIRUP** sa môže užívať spolu s antibiotikami. **Urinal® SIRUP** obsahuje len bezpečné prírodné látky.

* Vyjadrenie Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA): EFSA-Q-2008-117

Vítazstvo pre vašu pečeň

Problémy s pleťou, únava, zhoršený zrak či žlčové kamene môžu byť signálom, že pečeň je v ohrození a prestáva vládvať robiť svoju prácu. Nič prekvapujúce v dobe, keď ju zaplavujeme jedmi viac ako kedykoľvek predtým.

Vedeli ste, že pečeň je žľaza a najväčšia v tele? Má na starosti vyše pol tisícky životne dôležitých procesov! Niekoľkokrát denne ňou prejde každá kvapka krvi, aby sa zbavila škodlivín a jedov. To isté sa deje s natrávenou potravou. Pečeň sa podieľa aj na imunitě, vytvára hormóny, enzýmy, bielkoviny a žlč, ktorú potrebujeme na rozkladanie tukov, stará sa o udržiavanie stabilnej hladiny cukru v krvi, nadbytočné aminokyseliny premieňa na moč... Je to len zlomok toho, čo má tento životne dôležitý orgán na starosti.

Netreba spomínať všetko. Treba však spozornieť a zistiť, či nie je príliš zaťažená. „Pečeň hrá kľúčovú úlohu vo väčšine metabolických procesov, najmä pri detoxikácii, pričom škodlivé látky zbavuje jedov komplexným radom chemických reakcií,“ hovorí MUDr. Vladimír Breza. „V dnešnom svete je extrémne zaťažovaná rastúcim množstvom toxínov, či už sú to konzervačné prísady v potravinách, ťažké kovy, rozpúšťadlá, pesticídy, mikrobiálne toxíny alebo lieky. Keď pečeň nezvláda organizmus čistiť, pretože je sama príliš zanesená jedmi, neprejaví sa to hneď vo forme choroby, ale symptómami ako je napríklad únava, nevoľnosť, nervozita alebo kožné problémy.“

Ste v ohrození?

Podľa MUDr. Brezu by väčšiu pozornosť pečeni mali venovať nielen ľudia trpiaci tráviacimi problémami, ale aj únavou, ľudia s hektickým životným štýlom, ľudia, ktorí sú často vystavovaní stresu, ľudia, ktorí pravidelne užívajú lieky, aj ľudia, ktorí si (aj

nepravidelne) doprajú mastné jedlo, alkohol alebo sa im do tela dostáva nikotín. Ergo, všetci.

Netreba však hneď utekať za lekárom na pečeňové testy. Stačí pečeň podporiť v jej fungovaní a samoočistiť. Už naše staré mamy poznali čaj z pestreca mariánskeho, teda z bodliaka. Jeho semená dostať v každej lekární. Alebo môžete siahnuť po sofistikovanejších prípravkoch, napríklad po špičkovom preparáte s názvom Livinorm od Walmarku.



Livinorm obsahuje už spomínaný extrakt z bodliaka, ktorý je súčasťou unikátnej trojkombinácie látok označovanej ako Hepa DTX Complex. Silymarín z bodliaka pomáha normalizovať fungovanie pečene a jej regeneráciu. Navyše vďaka schopnosti aktivovať produkciu žlče podporuje trávenie. Súčasťou unikátnej kombinácie je aj cholin – látka veľmi dôležitá na výživu pečene. Na rozdiel od preparátov, ktoré boli na trhu doteraz, stačí na podporu fungovania pečene a jej obnovu užiť denne len dve tobolky. Livinorm nie je návykový a dá sa užívať dlhodobo. „Pretože telo a pečeň nepretržite zaplavujeme jedmi, aj proces detoxikácie by mal byť opakovaný. Kúru na podporu obnovy a regenerácie pečene treba robiť aspoň štyrikrát do roka,“ uzatvára lekár.

Ako sa v lete zdravo stravovať?



Mária Štefáková,
diétna a edukačná ses-
tra, Národný endokrino-
logický a diabetologický
ústav, n.o., Ľubochňa

Jesť, to je nevyhnutnosť, ale správne jesť, to je umenie.

- Naplánovali ste si, že v lete schudnete? Nezabudnite na pravidelný pohyb, rekreačný a oddychový šport.
- Počas letných horúčav dodržiavajte pitný režim (nesladené nápoje, čaj bez cukru a len mierne perlivé minerálky). Vypite dva poháre vody nalačno. Vodu vychutnávajte.
- Jedzte pomaly, striedmo a ľahko stráviteľné jedlá (varené, dusené, ale nie vysmážané).
- Jedzte pravidelne. Nezabudnite raňajkovať. Vhodné sú ovsené vločky zaliate horúcim mliekom alebo kaša z pohánky.
- Tepelne upravenú stravu doplňte surovou zeleninou.
- Do jedálneho lístka treba pravidelne zaradiť ryby, strukoviny a celozrnné obilniny.

- Denne jedzte ovocie
 - ochladzuje a dodáva vitamíny, vlákninu a minerálne látky;
 - vhodný je melón, nektarinky, drobné druhy tuzemského ovocia;
 - pripravte si ovocný šalát z niekoľkých druhov ovocia. Je chutný, osvieži, zasýti a ochladí prehriate telo.
- Denne jedzte zeleninu
 - čerstvé umyté paradajky 2-3 kusy – zjesť surové, keď sa dostaví hlad;
 - paradajkovú polievku alebo omáčku – ochladí prehriate telo, keď pokrm nejete horúci;
 - vhodná je šalátová uhorka pre obsah vody – osvieži a zasýti;
 - rôzne zeleninové šaláty. Použite listovú zeleninu, ktorú nekrajajte ale listy potrhajte na drobné kúsky. Do šalátu pridajte postrúhanú mrkvu. Docielite farebné zladenie šalátu, ale aj peknú, opálenú pokožku pre jej obsah betakaroténu;
 - šalát môžete priať bielym jogurtom, pokvapkať olivovým olejom ale neprikladajte majonézu.

- Nejedzte zákusky, ale radšej za lyžicu semiačok (slnečnicové, sezamové, ľanové). Nepriberiete a pomôžete tráveniu. Dodáte telu cenné minerálne látky, vitamíny, vlákninu. Zabezpečíte pravidelné vyprázdňovanie.
- Z bielkovinových potravín je vhodný biely jogurt, jogurtový nápoj alebo Acidko. Pôsobia antibakteriálne a upravujú flóru v črevách. Jogurt dodá energiu, osvieži a zabraňuje únave. Zásada: tieto potraviny musia byť správne skladované a musí byť dodržaná záručná doba.
- Nejedzte masné salámy a špekáčky.
- Na večerné posedenie pri ohni je vhodnejší ľahký zeleninový guláš s kúskom tmavého celozrnného chleba ako masný guláš z bravčoviny.
- Počas leta nehladujte, ale stravujte sa primerane.



Dialevel®

obsahuje škoricu a chróm na udržanie správnej hladiny cukru v krvi. Navyše je obohatený o kyselinu alfa-lipoovú.

Aby sme si zo svojich jarných výletov a letných dovolení prinášali iba samé krásne zážitky, nesmieme si zabudnúť pribaliť do batôžiny okrem plaviek a fotoaparátu, aj osvedčené produkty od Walmarku.

Užite si dovolenku v pohode a zdraví



Nohy v pohode

Letné dni i dlhé dovolenkové cesty znamenajú pre nohy zvýšený nápor. Počas dlhých ciest v stiesnenom priestore bez pohybu sa takmer isto po nejakom čase objaví nepríjemný pocit ťažkých nôh či „mravčenia“ a opuch. Pomôcť si môžete kompresnými podkolenkami, či pančuchami, ich nosenie v lete však nemusí byť práve najpríjemnejšie. Pokiaľ je to možné, sadnite si k uličke, aby ste mali možnosť nohy vystrieť, ponapínať lýtkové svaly, prípadne krúžiť chodidlami. Počas prestávok sa poprechádzajte, alebo vyložte nohy do zvýšenej polohy. Pite dostatok tekutín, vyhnite sa alkoholu, káve a čiernemu čaju, ktoré odvodňujú. Prijemným spoločníkom na cesty je Varixinal gél. Obsahuje extrakty zo štyroch rastlín, ktoré pomáhajú posilňovať a stabilizovať cievné steny. Vďaka tomu priaznivo pôsobí pri bolestiach a pociť ťažkých a unavených nôh a pri zvýšenej tvorbe modrín. Gélová konzistencia zaisť osvieženie bez nežiaducich mastných škvŕn, dobre sa vstrebáva a príjemne vonia. Aplikuje sa 1 až 2 krát denne, masírovaním od chodidiel k srdcu. Nohy nemusia pri cestovaní tak trpieť, doprajte im oddych a starostlivosť. Varixinal gél teraz aj v obľúbenom balení 2+1 zadarmo.



Príval energie na dlhé cesty

Ak sa na cestách za dobrodružstvom, ale aj na akýchkoľvek iných potrebujete vzpružiť, rozhodnite sa pre bezpečné „nakopnutie“ pomocou guarany. Jej povzbudzujúci účinok pretrváva v porovnaní s kávou dvojnásobne dlho. Močopudné účinky kofeínu z guarany sú veľmi mierne, neodvodní vás. Takisto neprekysľuje žalúdok ako káva a určite vás nepreženie. Naopak - pozenie vás vpred, aby ste všetko navôkol vnímali briske a naplno. Z týchto zážitkov a energie budete neskôr čerpať vo všednom období života.



Guarana ENERGY od spoločnosti WALMARK je kombinácia dôkladne vybraných látok – guarany, kofeínu, taurínu, glukuronolaktónu, inozitolu a vitamínov B, pričom kofeín zlepšuje koncentráciu, pozornosť a energiu, zatiaľ čo vitamíny B znižujú prejavy únavy a vyčerpania. Na rozdiel od iných energetických nápojov neobsahuje veľa cukru ani umelých sladidiel.



Baktérie na cestách

Dovolenku môžu pokaziť veci nepredvídateľné, ako počasie či prírodné katastrofy, veci čiastočne predvídateľné, teda rodina a ďalší účastníci „zájazdu“ a nakoniec problémy so zdravím. Nemusíte ani cestovať do krajiny s pochybnou hygienou, stačí, že ste mimo obvyklej zemepisnej šírky a dĺžky a pre telo to znamená výzvu: musí zvládnuť vyrovnáť sa s inou stravou, inou vodou... Zaužívaný zvyk nosiť si so sebou na cesty ťapku s domácou pálenkou, aby v bruchu „vyštípalo“ všetko zlé, je z pohľadu zdravia úplne nevhodný. Čo však pomôže predísť prípadným nevoľnostiam a posilniť organizmus sú všetky dobré látky, ktoré sú zvyčajne v jogurte alebo acidofilnom mlieku. Počas horúcich letných dní a najmä v cudzine sa dá plnohodnotne využiť aj výživový doplnok Salutil Probio. Obsahuje garantované vysoké množstvo živých mikroorganizmov (*Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum* a kvasinky huby *Saccharomyces boulardii*), no na rozdiel od mliečnych výrobkov netreba kapsule držať v chlade, čo je preborská výhoda. Tri tobolky denne znamenajú 15 miliárd užitočných pomocníkov, ktorí prispievajú k tomu, aby sa dovolenka vydarila a leto prebehlo bez zbytočných ťažkostí spôsobených baktériami.

8 „beauty“ odporúčaní

1. Odborníci neustále zdôrazňujú, ako UV-žiarenie škodí koži, očiam, vlasom. Po dlhej zime a pri pomalom nástupe jari však spokojne vystavte na 15-20 minút trikrát týždenne svoju tvár a ruky jarným lúčom slnka, aby si vaše telo mohlo opätovne vytvoriť dostatočnú dávku vitamínu D. „Déčko“ zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunity aj v boji proti depresiam.

2. Samozrejme, ak máte sklony k tvorbe pigmentových škvŕn, musíte sa natierať ochrannými prípravkami, tzv. sunscreenmi (krémy, mlieka, oleje, spreje). Napriek preventívnym opatreniam sa na jar vytvoria pigmentové škvrny na pokožke osobám užívajúcim niektoré lieky, napr. antibiotiká s fotosenzibilizačnou schopnosťou. Hnedo „rozkvitnuté“ pigmentácie mávajú často užívatelky hormonálnej antikoncepcie. Treba vyhľadať dermatológa, hoci terapeutický efekt nie vždy spĺňa očakávania.

3. Inou záležitosťou sú pehy – krásna dievčenská ozdoba! Dievča, ktoré nemá pehy, bolo podľa našich babiek ako lúka bez kvetov! Ak vás to nepresvedčilo, neostáva vám nič iné, len používať sunscreeny a samoopaľovacie prípravky.

4. Chystáte sa absolvovať slnečný kúpeľ? Zabudnite na voňavky! Ich zložky v kontakte s pokožkou vystavenou slnku môžu takisto viesť k tvorbe hnedých škvŕn, po latincky „Beloque dermatitis“.

5. Nevystavujte sa slnku nárazovo. Dnes chodia ľudia málo von a odrazu chcú byť v krátkom čase dohneda opálení. Aj preto pribúda neprimeraných reakcií pokožky na slnko v podobe fotodermatóz, ktoré vyvoláva UV-žiarenie samotné alebo v kombinácii s látkami, ktoré organizmus senzibilizujú.

6. Nezabúdajte na dostatočnú hydratáciu pokožky celého tela. Nechcete predsa o niekoľko rokov vyzerať ako zošúverené jablíčko! Dnes aj krémy na každodennú starostlivosť obsahujú UV-faktor, ktorý má dôležitý antiagingový význam. UV-žiarenie, nikotín, stres, čiže nezdravý životný štýl, urýchľujú tzv. vonkajšie starnutie, teda to, ktoré môžeme ovplyvniť!

7. Aspoň dvakrát do týždňa si doprajte masku na tvár a nezapíjajte ani na svoje vlasy. Tie ochráni aj nosenie klobúčika, športovo pôsobiacej šiltovky, šik môže byť aj šatka z ľahkého polopriesvitného materiálu. Nestahujte si vlasy príliš silno do gumičky.

8. Novým konceptom a doplnkom tradičnej starostlivosti o pokožku, vlasy a nechty je nutrikozmetika. Ide o „kozmetiku zvnútra“, ktorá sa užíva v tobolkách. Jej užívaním možno vyrovnať úbytok stavebných zložiek v elastických a kolagénových vláknach, ktorý sa podpisuje pod stratu pružnosti, hydratácie a prispieva k tvorbe vrások, pigmentových škvŕn a podobne. Pekné letné zážitky i peknú pleť, vlasy a nechty s Viadermom!



Teraz si doprajte starostlivosť
o vašu krásu s bonusmi navyše!



Ktosi prirovnal červenú farbu krvi k farbe ohňa. A krv s nedostatkom železa k tlejúcej pahrebe, pretože stráca krvné farbivo, ktoré jej prepožičiava ohnivý odtieň. Tzv. málokrvnosť znamená nedostatok červených krviniek a charakterizuje ju aj pokles červeného krvného farbiva hemoglobínu. Vzniká z rozličných príčin, ale najčastejšie z nedostatku železa.



Železo jemné k vášmu žalúdku

Výživový doplnok Gentle Iron obsahuje v jednej kapsule 28 mg železa v kombinácii s vitamínom C, kyselinou listovou a vitamínom B12. Vitamíny B-komplexu, kyselina listová a B12, sú dôležité pre krvotvorbu. Kyselina listová sa podieľa aj na znižovaní hladiny homocysteínu, nezávislého rizikového faktora vzniku kôrnatenia tepien a všetkých jeho následkov. Tento výživový doplnok je určený na zlepšenie krvotvorby, ženám s veľkými stratami krvi pri menštruácii, budúcim mamičkám, darcom krvi, plazmy či vegetariánom.

Pri nedostatku železa je krv ako vyhasínajúca pahreba

Železo je pre rast a zdravie organizmu veľmi dôležité. Je jednou zo základných stavebných a funkčných zložiek molekúl, ktoré zabezpečujú prenos kyslíka. Pri nedostatku jeho zásob v organizme nastáva porucha tvorby hemoglobínu a ostatných látok, v ktorých sa železo nachádza. U dospelých môže byť prejavom nedostatku železa pocit slabosti a únavy, malátnosť, neschopnosť sústrediť sa, studené ruky, nohy, lámavé, krehké nechty, zapálený, bolestivý jazyk, búšenie srdca a podobne. Nedostatok železa sa dá zistiť z vyšetrenia krvného obrazu. Zo vzorky krvi možno zistiť nielen výšku hemoglobínu, ale aj hladinu železa a stav jeho zásob v tkanivách. Väčší prísun železa potrebujú chlapci počas puberty

vzhľadom na vyšší nárast svalovej hmoty. Po ukončení puberty majú zvýšené nároky na prísun železa dievčatá vzhľadom na straty krvi pri menštruácii.

Výhody prípravku Gentle Iron od Nature's Bounty (90 tbl.)

- kombinácia železa, vitamínu C (60 mg), vitamínu B12 (8 µg) a kyseliny listovej (400,0 µg);
- podpora krvotvorby;
- zníženie hladiny homocysteínu v krvi (účinnok kyseliny listovej);
- prírodný produkt - neobsahuje konzervačné látky, je bez cukru, laktózy, lepku, umelých farbív a príchutí;
- len jedna kapsula denne.

Prevenia spočíva v prijímaní stravy bohatej na železo. Bohatým zdrojom železa sú strukoviny, mäso, celozrnné výrobky, výrobky zo sóje, pivovarské kvasnice, sezam, marhule. V horšie využiteľnej forme sa nachádza v špenáte, pažítke, petržlene, žeruche, v hlávkovom šaláte. Predpokladá sa, že z celkového množstva železa prijatého potravou sa v žalúdku a v tenkom čreve vstrebe len 10 %. Určité vitamíny, napr. „céčko“, vstrebávanie železa podporujú. Vápnik, fosfor, tanín v čiernom čaji, šťavelany (špeciálne v špenáte) a fytáty (v obilí) zas vstrebávanie železa obmedzujú, pretože tvoria ťažko rozpustné zlúčeniny.

TEST

Mozog treba udržiavať v kondícii

Mozog síce nie je sval, ale ak si ho človek chce udržiavať v dobrej kondícii, treba ho namáhať. Tvorí síce 2 percentá z celkovej hmotnosti tela, ale spotrebuje až 15 percent energie, 25 percent zo spotreby glukózy a 20 percent z celkovej spotreby kyslíka.



Cvičenie na koncentráciu:

Zakrúžkujte v texte všetky písmená A, a.

Krt je celý uveličený nad svojou dobrou ženou. On ani netušil, že by u nej toľký groš mohol byť. Akože by neposlúchal ju? Oj, nikdy, a čo by bol pre celý regiment navyšoval kapcov! Koľko ráz žena priložila po šesťáčku, až z toho päťdesiatka narástla! Už takto rok mala štyri desiatky, jednu piatku a tri zlatky, lebo drobné hneď premieňala na bankovky. Veď července a tie šesťáky sú okrúhle a tak chytrý sa rozkotúľajú, že človek ani sa nepozdá, len keď je mesiac prázdny.

(úryvok z knihy Martina Kukučina Rysavá jalovica)

Cvičenie na orientáciu:

Nakreslite kruh a predstavte si ho ako ciferník hodín. Vpíšte doň všetky číslce od 1 po 12. Nakreslite ručičky tak, aby ukazovali: štvrt na dvanásť – červenou farbou, o desať minút dve – zelenou, pol piatej aj desať minút – modrou.

Cvičenie na slovnú zásobu:

V priebehu piatich minút napíšte čo najviac slov na písmeno B.

Cvičenie na krátkodobú pamäť:

Prečítajte si dvakrát po sebe uvedené čísla, potom ich prekryte papierom a pokúste sa ich napísať v správnom poradí za sebou. Je ich deväť.

0 6 2 5 3 8 9 2 1

Cvičenie na dlhodobú pamäť:

Napište, v akých slovných spojeniach sa vyskytuje prívlastok. Príklad: Francúzsko – francúzske zemiaky, francúzsky bozk, francúzsky koňak, francúzska móda. Skúste nájsť aspoň dve typické slovné spojenia.

Španielsko, Taliansko, Paríž, Írsko, Maďarsko, Rusko.

Cvičenie pre pravú, intuitívnu hemisféru:

Nahlas čo najrýchlejšie prečítajte reálne farby, nie text. Koľkokrát ste sa pomýlili? Koľkokrát ste zaváhali?

žltá, fialová, modrá, oranžová, červená, čierna.

BONUS WK
+ 50 %
BONUS WK



GinkoPrim® MAX

obsahuje ginkgo biloba, DMAE a pre ľudský organizmus základný minerál - magnézium. **Ginkgo biloba** podporuje periférny krvný obeh, pomáha zachovať dobrú pamäť, schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia a reči, a to i s pribúdajúcim vekom. Pomáha udržiavať duševnú pohodu a sviežosť, sústredenie na prácu aj v období zvýšeného stresu.



Víťazom je GinkoPrim®!

Výživové doplnky GinkoPrim® sa vo výsledkoch ankety Lekárnici odporúčajú 2012 sa vo svojej kategórii umiestnil na prvom mieste!

(Upravené podľa zdroja: Centrum Memory, Aktívny aj vo vyššom veku, pracovný zošit č. 4)

Napište nám, ktoré cvičenie sa vám robilo najťažšie a skúste zhodnotiť prečo. Najzaujímavejšie odpovede odmeníme prípravkom GinkoPrim® MAX.

Niektoré možné správne odpovede pre cvičenie dlhodoobej pamäti:

- španielsky vtáčik, flamenco, korida, dedina
- talianske cestoviny, topánky, mafia, manželstvo
- parížsky šalát, krém, rezeň, móda; írsky tanec, káva, whisky
- maďarský guláš, saláma, paprika; ruské vajce, čaj, zima



Zlatá žila je často používaný ľudový názov pre hemoroidy. Ide o uzlovité rozšírenie žíl v oblasti análneho otvoru, ktoré vo vyspelých krajinách postihuje viac ako polovicu populácie.

Viete, čo

so zlatou žilou v lete?

Leto je obdobím, keď sa stav hemoroidov môže zhoršiť, aj keď v tomto čase má človek obvyčajne vyšší príjem vlákniny a viac pohybu. Negatívny vplyv na zlatú žilu môže mať teplo a s tým súvisiace zaparenie, dlhé sedenie v autobuse či lietadle, následná zápcha na dovolenke pod vplyvom zmeny prostredia, ale aj nezvyčajná, napr. korenená strava v exotických destináciách. Aj cestovateľská hnačka môže spôsobiť, že sa zväčšené žily v bezprostrednom vonkajšom či vnútornom okolí konečníka zapália, u stabilizovaného pacienta sa opätovne objavujú nepríjemné pocity ako svrbenie,

pálenie, dokonca opuch, hnisanie, krvácanie a bolesti.

Liečba hemoroidov závisí od štádia a príznakov ochorenia. Režimové opatrenia v akútnom štádiu spočívajú v ľahko stráviteľnej diéte s vylúčením korenených jedál, alkoholu, čiernej kávy, silného čaju. V strave treba zabezpečiť dostatočný príjem tekutín a vlákniny, aby človeka „nezapieklo“ a nemusel veľmi tlačiť. Takisto sa neodporúča dlho sedieť na záchode. Človek totiž napríklad aj pri čítaní na toalete podvedome tlačí a zvýšený vnútrobrušný tlak spôsobuje rozširovanie ciev v malej panve.



Tip pre vašu lekárníčku

Na riešenie problémov s hemoroidmi jestvujú lieky, výživové doplnky i lokálne prostriedky. Masti či gély účinkujú výlučne v mieste podania, sú prevenciou aj rýchlou pomocou pri problémoch. Preto by rozhodne mal byť Hespudin® GÉL súčasťou cestovnej lekárníčky všetkých, ktorí majú alebo niekedy mali problémy s hemoroidmi.

BONUS WK
+ 50 %
BONUS WK



Hespudin® GÉL
obsahuje jedinečný klinčekový olej,
ktorý má lokálne znecitlivujúce účinky.

Dubová kôra sa po stáročia používa ako účinná látka sťahujúca žily.

Alantoin ako účinná látka kostihoja lekárskeho pomáha regenerovať pokožku a má upokojujúce účinky.

Informácie, ktoré **stoja za to...**

...erekcie nie sú viazané na vek. Nastávajú od tej chvíle, keď dieťa opustí telo matky a po prvý raz sa nadychuje. Nie je vylúčené, že erekcia sa po prvý raz objavuje už v maternici. Pred pubertou však erekcie nesprievádza skutočný orgastický pocit, aj keď je možné a dokonca pravdepodobné, že hra s penisom poskytuje jeho mladistvému vlastníkovi určitú rozkoš. Je to úplne v poriadku. Dotyky a tým vyvolané príjemné pocity patria k normálnemu telesnému vývoju chlapca.

...semeno sa začne tvoriť až pri nástupe do puberty. Pozostáva z čirej tekutiny, ktorá sa tvorí v prostate, a z miliónov buniek spermií, ktoré sa tvoria v točitych semenotvorných kanálikoch semenníkov. Predovšetkým tieto semenné bunky dávajú ejakulátu biele sfarbenie. Pre Hippokrata bolo semeno najdôležitejšou zo všetkých telesných štiav. Aj Galenos ho opisoval ako najvitálnejšiu telesnú štavu, kým Aristoteles zastával názor, že je to extrakt potravy, ktorou sa živíme. Pytagoras opísal semeno ako múčnatý extrakt krvi, Platón bol presvedčený, že je súčasťou miechy. V minulosti sa predpokladalo, že semeno obsahuje aj vajíčka. Žena sa teda považovala iba za taký lepší inkubátor.

...zmršteniu penisu pod vplyvom chladu sa hovorí aj syndróm koro. Ide o analogický jav, ako keď korytnačka pri hroziacom nebezpečenstve siahne hlavu pod štít. K tomuto bežnému fyziologickému javu dochádza preto, že telo sa bráni stiahnutím krvných ciev a svalov na povrchu kože. Tým čelí chladu – necháva menšiu plochu na jeho pôsobenie. Teda celkom normálna obranná stratégia proti vychladnutiu aj proti prípadnému zmrznutiu.

...štúdie ukázali, že viac ako 85 percent mužov vo veku 70-75 rokov sa bez ohľadu na svoju potenciu ešte zaujíma o sex. Z mužov vo veku okolo 90 rokov sa oň ešte stále zaujíma polovica. Nie menej ako 75 percent 75-ročných mužov máva rannú erekciu. Približne 40 percent z nich onanuje a viac ako polovica si užíva vaginálny pohlavný styk alebo podobné aktivity. Samozrejme, keďže sa podstatne zvýšil priemerný vek, ktorého sa muži dožívajú, podstatne sa zvýšil aj počet mužov s problémami erekcie. Poruchy erekcie sú totiž do istej miery súčasťou starnutia.

...forma penisu je vytvorená tak, aby bol tvrdý a mohol sa zavádzať do vagíny ženy. Prečo však penis nie je tvrdý neustále? Prečo ochabuje? Trvalá erekcia by skutočne mnohým mužom ušetrila množstvo problémov. Pri sexuálnom vzrušení však celý mechanizmus stoporenia sprevádza uzavretie krčka mechúra – tak sa semeno vytláča len k ústiu močovej rúry a nedostáva sa do mechúra. To je dôvod pre pomerne komplikovaný mechanizmus ochabnutia údu a opätovného stoporenia. Vypúšťanie moču sa môže uskutočniť len silným prúdom, keď výstup mechúra nie je uzavretý kvôli sexuálnemu vzrušeniu. Veľa mužov o tom niekedy skoro ráno rozmýšľa. Sťažujú sa na to, že keď sa prebudia s tvrdým penisom, prúd pri močení nie je taký silný ako inokedy. Netreba sa toho obávať, je to úplne normálny jav.

(Podľa knihy Bo Coolsaeta Štetec lásky – život a dielo penisu)



Nech to stojí za to!

LIDERIN® Ginseng

obsahuje jedinečnú kombináciu látok L-arginín, extrakt z kôry borovice (Pinus pinaster) a ženšen (Panax ginseng). Extrakt zo ženšenu pomáha vyvolať a zlepšiť erekciu. L-arginín je prekursorom oxidu dusnatého. Je to molekula, ktorá vďaka svojmu účinku na cievy zohráva kľúčovú úlohu pri regulácii krvného obehu. Extrakt z kôry borovice (Pinus pinaster) pomáha zlepšiť mikrocirkuláciu zvýšením priepustnosti kapilár.



Podľa najnovších štatistík trpí vysokým krvným tlakom asi 37 percent populácie Slovenska, v čom sú zahrnuté aj malé deti. Pri strednej generácii je to približne 50 % dospeléj populácie a u ľudí nad 50 rokov je toto percento najvyššie – až vyše 70 %! Ochorenie sa teda týka takmer všetkých. Niekoľko postihne skôr, iného neskôr, a preto by sme mu hlavne v prevencii mali venovať pozornosť.

Príznaky

Vysoký krvný tlak, bohužiaľ, nebolí, ani nie je sprevádzaný jasnými príznakmi. Väčšina ľudí, ktorí majú hypertenziu, sa cíti zdravo, napriek tomu, že v ich tepnách prúdi krv pod veľmi silným a nebezpečným tlakom. Ako už bolo spomenuté, vysoký krvný tlak nebolí a býva často zistený náhodne, počas bežnej kontroly u lekára alebo pri meraní doma.

Nie každý má však doma tlakomer. Na základe akých signálov môžete zistiť, že máte zvýšený krvný tlak? Ak opakovane zaznamenáte niektorý z nižšie opísaných stavov, mohlo by ísť o príznaky vysokého krvného tlaku:

- Bolesť hlavy
- Závraty
- Hučanie v ušiach
- Krvácanie z nosa
- Nespavosť
- Búšenie srdca
- Bolesť na hrudi
- Celková únava
- Nadmerné potenie
- Opuchy členkov
- Poruchy videnia
- Dýchavičnosť

Je to so mnou vážne?

Ak na sebe sledujete niektoré zo spomínaných príznakov, mali by ste si dať preventívne zmerať krvný tlak. Ten môže mať 3 stupne závažnosti:

- 1. Mierna hypertenzia:**
140 – 159/90 – 99 mmHg
- 2. Stredne závažná hypertenzia:**
160 – 179/100 – 109 mmHg
- 3. Závažná hypertenzia:**
≥ 180/110 mmHg

Nečakajte kým to praskne!



Okrem tohto rozdelenia musí navyše lekár zhodnotiť, v akom celkovom stave sú vaše orgány a cievy. Vysoký krvný tlak totiž mohol skryto už dlho poškodzovať celé telo. Z tohto hľadiska existujú 3 štádiá hypertenzie, v ktorých sa môžete nachádzať:

- 1. Štádium I** iba zvýšenie krvného tlaku bez orgánových zmien
- 2. Štádium II** zvýšenie krvného tlaku + zmeny na orgánoch (srdce, obličky, mozog, tepny)
- 3. Štádium III** zvýšenie krvného tlaku + ťažké orgánové zmeny, sprevádzané zlyháváním týchto orgánov (srdcové zlyhanie, srdcový infarkt, mozgová mŕtvica, porušená funkcia obličiek, postihnutie tepien dolných končatín a ďalšie)

Čo so sebou prináša liečba?

Ak vám lekár zistil vysoký krvný tlak a urobil všetky potrebné doplnujúce vyšetrenia (vyšetrenie krvi, moču, EKG, sonografia...), predpíše vám určitú skupinu liekov. Tie sa v takmer 90% prípadoch

musia užívať do konca života a sú spojené s radom vedľajších, nežiaducich účinkov – častý suchý, dráždivý kašeľ, bolesti brucha, tráviace problémy, horúčky atď. V každom prípade vysoký krvný tlak už nezmizne. Liečba je trvalá a je nutné ju veľmi precízne dodržiavať do konca života.

Každý človek má svoje zdravie a život vo svojich rukách, a preto by sme nemali dovoliť tichému zabíjakovi znovu útočiť.



„Pre optimálny krvný tlak“



Na pozadí všetkých činností sa skrýva sústredenie. Čo to vlastne teda koncentrácia je? Podľa definície je to cieľavedomé sústredenie myšlienkových procesov a ich fixácia na určitý predmet. Dá sa to prirovnať k akémusi múru postavenému okolo myšlienok. Táto schopnosť je však nanič, ak sa nedokážete koncentrovať na viac ako pár sekúnd.

Dobrá pamäť a koncentrácia sú za každým úspechom!

Najmä študenti zažívajú márne pokusy učiť sa na skúšku alebo zápočet, keď mozog nie a nie ostať pri jednej myšlienke. Myslia sú často v iných galaxiách, potom si na chvíľku zdriemnu a je po učení. Ak sa tento jav opakuje pravidelne alebo príliš často, je to znak, že s koncentráciou nie je nič v poriadku.

Čo teda robiť, keď sa potrebujeme naštartovať, sme unavení a musíme fungovať na 100%?

Skúste výživový doplnok MemoPlus Energizer. Obsahuje šesť starostlivo vybraných látok.

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

Ginkgo biloba tiež pomáha udržiavať duševné zdravie (napr. udržaním koncentrácie pamäti na prácu v krátkodobom meradle a v okamihoch zvýšeného stresu).

Vitamín B6 a horčík sú potrebné na správne fungovanie nervového systému.

Horčík je nevyhnutný pre mentálne funkcie a výkon.

Kofeín pomáha udržiavať bdelosť, zlepšuje fyzickú výkonnosť a koncentráciu. Zloženie je navyše obohatené aj o **taurín** a **fosfatidylcholín**.

MemoPlus® Energizer vďaka prírodnému zloženiu nezatažuje organizmus. Je nenávykový a môže sa užívať dlhodobo.

S MemoPlus® Energizer sa naštartujete na vysoký výkon spoľahlivo a bez vedľajších účinkov.



MemoPlus® Energizer

s ginkgom biloba na stimuláciu pamäti, koncentrácie a mozgovej aktivity.

Darujte zdravie!



Pravidelne vám prinášame zaujímavé informácie z oblasti zdravia a zdravého spôsobu života. Sami ste mali možnosť presvedčiť sa, že Klub zdravia Walmark ponúka komplexnú ponuku výrobkov v GMP kvalite, s vysokou úrovňou poskytovaných služieb. Podelte sa teda o svoje skúsenosti a odporučte členstvo v klube svojim známym. Pokiaľ sa nový člen zaregistruje do nášho klubu a spracuje si prvú objednávku prostredníctvom zásielkového predaja KZW, získate na svoj účet 100 Wk ako darček.



Staňte sa členmi Klubu zdravia Walmark a starajte sa s nami o svoje zdravie a zdravie vašich blízkych!



Číslo karty osoby, ktorá mi odporučila registráciu do klubu:

✓ Áno, chcem sa stať členom Klubu zdravia Walmark

Titul:	Meno:	Priezvisko:
Ulica:	Číslo:	
Mesto:	PSČ:	
Dátum narodenia:		
Telefónne číslo:		
e-mail:		
Dátum a podpis:		

Súhlas: Podľa zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom v tejto prihláške udeľujem spoločnosti WALMARK, s.r.o. so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto prihláške. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na spracúvanie osobných údajov za účelom zasielania ponúk produktov a služieb, ako aj zasielania informácií a propagačných materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas so spracúvaním údajov o dátume narodenia (veku) udeľujem za účelom poskytovania výhod v rámci vernostného programu a zasielania ponúk na produkty a služby zamerané pre konkrétnu vekovú skupinu. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. **Poučenie:** Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.



Kompletne vyplnený registračný formulár vložte do obálky a pošlite na adresu Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina



Registrovať sa môžete aj na internetovej stránke www.klubzdravia.sk



Každý nový člen Klubu zdravia obdrží klubovú kartu, ktorá je nositeľom členského čísla. Ako bežný člen získava množstvo výhod. Pokiaľ v priebehu kalendárneho roka objedná prostredníctvom zásielkového predaja výrobky v hodnote vyššej ako 165 eur, získava status VIP člena s ďalšími výhodami. Viac informácií o klubových výhodách nájdete na www.klubzdravia.sk alebo u operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191



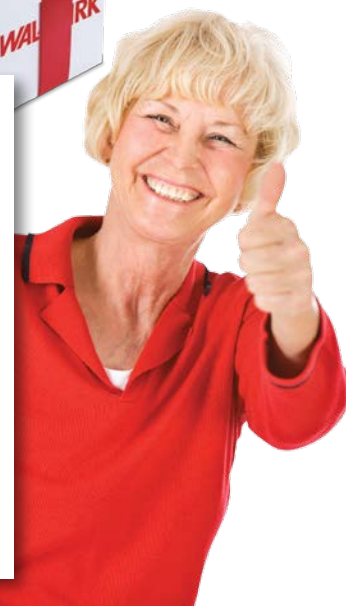
Výhody, ktoré členstvom získate

	člen klubu	VIP člen
1. Informácie, rady, novinky dvakrát ročne do vašej poštovej schránky	✓	✓
2. Kvalitné produkty za ceny priamo od renomovaného výrobcu	✓	✓
3. On-line objednávky nepretržite 24 hodín, 7 dní v týždni	✓	✓
4. Rýchle a spoľahlivé dodanie s možnosťou výberu platby	✓	✓
5. Preverený a obľúbený vernostný program, v ktorom môžete získať produkty zadarmo	✓	✓
6. Vernostnými bodmi (Wk) vás odmeníme za každý zaslaný čiarový kód z našich výrobkov	✓	✓
7. Vernostnými bodmi Wk vás odmeníme za nákup		✓
8. Osobný prístup ku každému zákazníkovi prostredníctvom profesionálneho tímu zákazníckeho servisu	✓	✓
9. Pravidelné súťaže o hodnotné ceny	✓	✓
10. Bezplatná telefonická poradňa s lekárom	✓	✓
11. Dve mimoriadne zásielky s klubovým časopisom		✓
12. Mimoriadna zľava na nákup pri príležitosti okrúhlych narodenín		✓



50 % BONUS

V termíne od 1.5.2013 do 31.8.2013 získate 50 % bonus navyše za zaslané čiarové kódy z výrobkov označených v tomto časopise. Viac informácií nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo na našej bezplatnej telefonickej linke 0800 191 191.



	PREHLADKA, PREDSTAVENIE (ANGL.)	OBEČ V OKR, LEVICE	ODIERAL	POMÔCKY: ITAN, BEŠA, CHLPÁŇA, ARMANDA, ILAI, EILE, ERINUS, REMORA, RION, HEAD, JALEO	POČNÁ RASTLINA	SÚHVEZDIE VEĽKÝ PES	HODVÁB (TEXT.)	SLOVKO ÚČTY V ÁZII	POMÔCKY: ZIAN, AMIANT, TUMBA, AGAPIA, ARABAN, RERET, ANJAN, VISLAVA, NAARN, ORUMENIET	HODENIM DOSTALA DOLE	ÚČASTNÍK REKREAČIE	OBRAZOVKA (RUS.)	NAVNÝ (NEM.)	PAPUÁNSKY OSTROV	NÁHLENIE (NEM.)
STAVEBNÉ BYT., DRUŽSTVO (SKR.)				MLÁDEŽ					OHĽAD (ZAST.)						
				ŽENSKÉ MENO											
HERALDICKÝ ČLOVEK									STENALI						
OŠŮCHALA									ZNOVA VZPRŮŽIL						
									ZLÝ (POLS.)						
1								2							
								OBÝVATEĽ ATÉN							
	KTO UTVÁRA SYSTÉM	PARALELNOSŤ (KNÍŽ.)	MENO ANNY				VOTRELEC (ANGL.)						URČENÁ NA KRMENIE	JAZERO V INDI	ŽENSKÉ MENO
			MPZ IRÁN				ŽENSKÉ MENO								
KOSTNÝ VÝBEŽOK, TRŇ						UKRAJINSKÉ MESTO						KIDNEY DISEASE OF DIABETES			
						MUŽSKÉ MENO						DVOJSPEV			
ANGLICKÁ MIERA DĽŽKY					NIE DOBRÉ				FRANCÚZSKÉ ŽEN. MENO (ANDREA)						
					MINISTERSTVO HOSPODÁRSTVA				KLOPAŤ (ANGL.)						
SLOVENSKÁ REPUBLIKA			AMFIBOLOVÝ AZBEST							NAHROBOK TVARU SARKOFÁGU					
			AŽUSKÁ MAČKOVITÁ SELMA							KRÁTKA POZNÁMKA					
PRÍSLOVKA				OBÝVATEĽ HAVKY							BIBLICKÁ POSTAVA				
				NEMECKÝ TANEČNÍK (RUDOLF, 1879)							VODNÝ VTÁK				
LETECKÁ SPOLOČNOSŤ IZRAELA					MESTO V TALIANSKU							DRUH PAPAGÁJA			
					KVASENÉ TAVIE MLIEKO							PROTECTED LANDSCAPE AREA			
KTO MERIA						NETSCAPE NAVIGATOR			DRUH				JAZERO V NORSKU	SLÁČIKOVÝ HUD. NÁSTROJ	ZLIATINA
						MLIAŽDIL, PUČIL			MENO VALÉRIE						
ŠTÁT V USA								OBEČ V OKR, STROPKOV							
								POLYNÉZSKY PAPIER							
VYDÁVALI TIKANIE (HODINY)						KOLISAVÉ KRÁČANIE									
						ČASTÉ VÝPADKY PAMÄTE									
SÍDLO V ČÍNE					KROVITÁ RASTLINA							MPZ JORDÁNSKA			
					ZATYKAČ (ZAST.)							ZNAČKA LYŽÍ			
USADENINA				ŽENSKÉ MENO							CITOLOVCE UPOZORNENIA				
				JAVOR (LAT.)							FRANCÚZSKÉ SÍDLO				
	PREKRŮT	ŠTÍTOVEC (ZOOĽ.)	RASTLINNÝ POLYSACHARID							FRANCÚZ. FILOZOF (JOSEPH ERNST)					
			KVITNUCA TRVALKA							ČISTIL PRÁNIM					
3								METROPOLA SAMOY					PRVÝ PREKLAD BIBLIE	SESTRINA ALEBO BRATOVA DCERA	ZVÁŽ (ANGL.)
								VČELÁRSKY HOBLIK							
EG, BOHYŇA DOJÁCIACH ŽIEN						RUSKÝ SÚHLAS			4						
						OSLOVENIE VYDATEĽ ŽENY			KATARINA (DOM.)						
ARABSKÝ NÁČELNÍK					PLOT (ZAST.)							TENTO			
					PERMČINA (KÓD JAZYKA)							HAD Z KNÍHY DŽUNGLE			
BRAZ. VÁH. JEDNOTKA				MOTÁL, ZAMOTÁVAL							POPRAVCOVIA				
				MOLYBDÉN (ZN.)							JORNAL NACIONAL (SKR.)				
OČERVENIEŤ (ZRIED.)										ANDALÚŽSKY LUDOVÝ TANEC					
LETOPOČET (ZAST.)										RIEKA V RAKÚSKU					

10 vyžrebovaných lúštitelov odmeníme výrobkom podľa vlastného výberu (maximálna cena vybraného výrobku je 20 €).
Správne odpovede posielajte na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina**
alebo e-mailom na adresu: **klubzdravia@walmart.sk**, do 31.8.2013. **Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.**

FARBY RAJA



CERTIFIKÁT NAJVIŠŠEJ
FARMACEUTICKEJ KVALITY

WALMARK®
Zdravie pre celú rodinu