

číslo 6/2007

# Lekárneň

Magazín pre zákazníkov lekární

[www.allgasan.sk](http://www.allgasan.sk) [www.lacalut.sk](http://www.lacalut.sk) [www.naturprodukt.sk](http://www.naturprodukt.sk) [www.doliva.sk](http://www.doliva.sk)



NA ZDRAVIE S ROKOM 2008



PREČO CVIČIŤ?



DOLIVA A ČIŠTENIE PLETI



Reklamný časopis spoločnosti Naturprodukt



**Natur  
Produkt**

ADRESA VAŠEJ LEKÁRNE:

Blank space for the pharmacy address.

# Dr. Theiss Multi-Vitamol

*Ponorte sa  
do sveta vitamínov*



*Pre malé deti  
– od 1 roka*

### **Multi-Vitamol Šťava 1+**

- so železom
- podporuje zdravý rast a vývoj
- vhodné pri rekonvalescencii



*Pre školákov  
a dospievajúcich*

### **Multi-Vitamol Sirup Formula L 6+**

- s lecitínom a lyzínom
- podporuje chuť do jedla
- uľahčuje procesy učenia
- pomáha zabrániť vzniku tzv. školskej únavy



*Na doplnenie vitamínov*

### **Multi-Vitamol Granulát**

- na prípravu nápoja
- podporuje pitný režim



*Na doplnenie vitamínov*

### **Multi-Vitamol Bonbons**

- chutná lákavá forma pre všetkých

*Multivitamínové prípravky pre deti*



Naturprodukt, spol. s r.o., Nádražná 20,  
900 28 Ivanka pri Dunaji, 02/45 94 52 85,  
www.naturprodukt.sk

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH!





**Priateľstvo,  
láska, bezpečie.**

Žijeme vo svete, ktorý sa zrodil z vynálezov a objavov. Prechádzali sme sa po morskom dne, vyleteli do vesmíru, postavili metropoly tam, kde kedysi rástli lesy, vynašli sme spalovací motor, skonštruovali autá, lietadlá, vlaky, rakety poháňané plynom, slnečnou energiou, vodíkom i morskými riasami. Vyplienili sme veľké rieky sveta, moriam sme vytrhli mnohé poklady v nich pochované. Takmer každá časť zemského povrchu je zdokumentovaná, dokladovaná, zašpinená, zneužitá hollywoodskym filmom, či iným spôsobom ľuďmi poznamenaná.

A predsa niečo väčšieho zázraku, než je narodenie dieťaťa, niečo väčšieho úspechu, než priblížiť šesťročnému umenie čítať. Láska k blížnemu a priateľstvo sú naším najväčším objavom. Posledným zázrakom tejto zeme. Pretože bez našich blízkych, bez našich priateľov sa podobáme nomádom, ktorí osamotení blúdia svetom, bez miesta, kde by naše duše našli pokoj.

Je smutné, ale pravdivé, že sme bez múdrosti a s rovnakou strach naháňajúcou ignoranciou vstúpili do nového tisícročia tak ako do tých predošlých. Ešte stále posielajú skúsení muži tých mladých do vojen prinášajúcich smrť, stále nezadržateľne hľadáme spôsoby, ako sa navzájom zničiť, zabiť, umlčať.

Raz sa my všetci budeme musieť s týmto životom rozlúčiť. To, či potom budeme mať pocit, že sme

boli úspešní, nezávisí od toho, čo sme svetu svojim povolaním dali, ale od skutočnosti, koľko náklonnosti a lásky tu po nás, keď zomrieme, zostane. Koľko tepla, priateľstva a aký pocit bezpečia. Iba ten, kto má dostatok vôle mať rád, môže dosiahnuť privilegia, že až raz bude sedieť na lavičke v parku, kde mu niekto – priateľ, dieťa, adoptovaný syn – pohladí ruku a povie: „Ty si to najlepšie, čo ma v živote postretlo.“

Milé čitateľky, milí čitatelia, blíži sa čas vianočný, koniec starého roka a začiatok nového. Želám nám spoločne všetko najlepšie a verím, že keď budeme vstupovať do nového roka, tak s predsavzatím, že toľko podceňovaná myšlienka o ľudskej náklonnosti a blízkosti zaujme viac miesta v našich životoch.

RNDr. Eva Holubová



Zdroj: Fotobanka.cz

**OBSAH**

	str.
Čistenie pleti .....	4
Na zdravie .....	6
Knihy pod stromček .....	8
Prechladnutie u detí .....	10
Rady na vianočný stôl .....	12
Bielenie zubov .....	14
Prečo cvičiť? .....	16
Krížovka a súťaž .....	18

**NA POSILNENIE IMUNITY**

Dr. Theiss **Echinacea -Forte-**  
kvapky

- ❖ 100 g prípravku obsahuje 75,6 g lisovanej šťavy z čerstvej kvitnúcej rastliny Echinacea purpurea
- ❖ prírodný produkt
- ❖ posilňuje obranyschopnosť organizmu
- ❖ pre deti od 3 rokov

Exkluzívne v lekárňach!

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



Naturprodukt, spol. s r. o., Nádražná 20  
900 28 Ivanka pri Dunaji, 02/45 94 52 85  
naturprodukt@naturprodukt.sk, www.naturprodukt.sk

Vydavateľ: Naturprodukt CZ, spol. s r.o.  
Redakcia: Mgr. Zuzana Mišíková, Naturprodukt, spol. s r.o.,  
Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji  
tel.: 02/45 94 52 85, fax: 02/45 94 52 88

email: naturprodukt@naturprodukt.sk  
URL: www.naturprodukt.sk  
Odborní konzultanti: RNDr. Edita Lukáčiková, CSc.,  
RNDr. Eva Holubová,

MUDr. Norbert Semendák, Ing. Radana Holišová  
Grafický dizajn a DTP: COLOR Studio, Ostrava  
Foto: Fotostudio 91, Josef Knápek, Valašské Meziříčí  
Tlač: Moraviapress, a.s., Břeclav

# ČISTÁ KRÁSA



**Pokožka je zrkadlom duševného a fyzického stavu človeka, jeho nálady a rozpoloženia. Predovšetkým pokožka tváre reaguje veľmi citlivo na rozličné vplyvy, ktoré pôsobia z vnútra človeka či z vonkajšieho prostredia. Škodlivé vplyvy životného prostredia, slnečné žiarenie, teplo, chlad i sucho poškodzujú pokožku. Aj výživa, životný rytmus, stres a hormonálne zmeny majú vplyv na vzhľad pokožky. Pravidelné čistenie pokožky ráno a večer je základným predpokladom dobrej starostlivosti o pleť. Vzácné prírodné substancie obsiahnuté v kvalitnej kozmetike podporujú vlastné regulačné sily pokožky a pomáhajú jej vrátiť prirodzenú krásu.**

## ■ Čo všetko sa používa na čistenie pleti?

Na pokožke človeka sa večer nachádzajú najrôznejšie nečistoty: prach zo vzduchu, splodiny výfukových plynov, pozostatky z cigaretového dymu, denného krému a prípadne i mejkapu a, prirodzene, odumreté bunky vrchnej vrstvy kože. Ráno nachádzame na pokožke zvyšky kozmetických prípravkov použitých večer, vlastný tukový film, pot, zvyšky látkovej premeny a odumreté bunky. To všetko sa žiada z pokožky očistiť, zároveň však neslobodno pritom dráždiť pokožku a treba byť k nej šetrný. Nie je vhodné, aby sme ju príliš vysušali, či spôsobovali si alergickú reakciu.

## ■ Pokiaľ ide o vodu:

- ▶ odpradáva slúži na každodennú očistu kože;
- ▶ sama osebe nepostačuje, neodstráni dokonale mastný film s obsahom nečistôt;
- ▶ výsledkom výlučného používania vody sú zapchaté póry, zapálené vriedky, zhrubnutá pokožka.

## ■ Mydlá:

- ▶ na trhu s kozmetickými prípravkami sa vyskytujú mydlá tuhé a tekuté;
- ▶ veľmi často obsahujú tenzidy, ktoré slúžia ako aktívne odmasťujúce umývacie látky;
- ▶ všeobecne sa vyrábajú z rastlinných olejov, tukov živočíšneho pôvodu (hovädzí tuk) varením s draselným či sodným lúhom. Pozor! Za niekoľko posledných rokov pribudol ďalší zdroj na výrobu mydiel – použitý fritovací olej;
- ▶ mydlá všeobecne reagujú alkalicky a vytvárajú na vrchnej vrstve pokožky hodnotu pH cca 8. Hodnota pH našej pokožky je 5 až 5,5, je teda mierne kyslá. Pri použití mydla sa mení prirodzený ochranný kyselý plášť pokožky (tvorený mastnými kyselinami, kyselinou mliečnou a soľami). Dochádza k chemickej reakcii medzi alkalickými substanciami (lúhmi) a kyslými látkami (kyselinami) – teda k neutralizácii. Umývaním pomocou mydla sa stráca ochranný kyselý

plášť. Zdravá pokožka vybuduje v priebehu 30 minút túto ochranu opäť. Ak sa na umývanie používa vhodné mydlo (z rastlinných olejov) a šetrne sa s ním hospodári, nič nebráni jeho použitiu na čistenie pokožky tváre. Ideálna je nižšia teplota vody, ako aj mydlo z rastlinných olejov bez obsahu syntetických vonných, konzervačných látok a farbív. Na záver je vhodné použiť napríklad pleťovú vodu s obsahom citrónovej šťavy.

## ▶ Odporúčame:

- ▶ Olivové mydlo s obsahom olivového oleja
- ▶ Doliva olivový čistiaci pleťový gél
- ▶ Doliva olivové tekuté mydlo

## ■ Syndety

- ▶ sú čistiace prostriedky so syntetickými detergentmi, v tekutej alebo tuhej forme;
- ▶ poškodzujú kyselý ochranný plášť pokožky, pleť stráca vlhkosť i tuk;
- ▶ všeobecne sa nachádzajú v šampónoch, sprchových géloch, čistiaciach mliekach alebo v mydlách bez obsahu mydla.

## ■ Čistiace mlieka a emulzie

- ▶ patria k najčastejšie používaným a najobľúbenejším čistiacim prípravkom s jednoduchým spôsobom použitia;
- ▶ ide o typ emulzie olej vo vode:

**negatíva:** ak výrobok obsahuje syndety, minerálne oleje, minerálne deriváty, syntetické emulgátory, syntetické vonne a konzervačné látky, je ich použitie na uváženie

**pozitíva:** mlieka a emulzie s obsahom rastlinných olejov (mandľový, sezamový, olivový...) dobre a šetrne odstraňujú všetky mastné nečistoty, ktoré sa nachádzajú v pleti – mejkap, zvyšky krémov. Vo vode rozpustné nečistoty však zostanú na pleti. Je teda potrebné dočistenie vodou alebo pleťovou vodou.

## ▶ Odporúčame:

- ▶ Doliva Olivové čistiace pleťové mlieko.

## ■ Hydrofilné oleje

- ▶ takmer vždy obsahujú syntetické emulgátory.

## ■ Pleťové vody

- ▶ slúžia na dočistenie pleti a odstránenie vo vode rozpustných nečistôt;
- ▶ používajú sa ráno a večer, dočistia pokožku, osviežia ju, rozjasnia, zlepšujú pružnosť podkožného väziva a vylepšujú reliéf pokožky;
- ▶ vďaka vzácnym výťažkom z rastlín a len malému alebo nijakému obsahu alkoholu nedráždia pokožku a pôsobia tonizačne.

## ▶ Odporúčame:

- ▶ Doliva Olivová pleťová voda.

Alena Kuncmanová

# Dòliva



## Rad prípravkov na čistenie pleti

Čistenie, starostlivosť a regenerácia pokožky.

S panenským olivovým olejom –  
pre jemné čistenie a upokojujúcu starostlivosť.



Olivové čistiace pleťové mlieko | Olivová pleťová voda | Olivové čistiace obrúsky | Olivové tekuté mydlo

**Exkluzívne lekárňach!**

Viac informácií na [www.doliva.sk](http://www.doliva.sk)

# NA ZDRAVIE S ROKOM 2008

(a s plnou čašou!)



**Rozpúšťa napätie, osviežuje telo, vyrovnáva dušu. Červené víno lieči črevné problémy, pohár suchého sektu osviežuje celý organizmus, pivo podporuje vylučovanie žlče, bylinné likéry bojujú proti desiatkam chorôb. Presne v duchu známej Paracelsovej myšlienky, že všetky veci sú jedom i liekom zároveň...**

„Pozitívny účinok mierneho pitia na psychiku, ľahšie zbavovanie sa stresu a menšie zaoberanie sa svojimi problémami, zlepšenie sociálnej adaptácie človeka i stmelenie kolektívu, dobré pôsobenie na fyzické zdravie“ – to všetko sú dôvody, pre ktoré sa podľa manažéra firmy Brown-Forman Beverages Worldwide pána Owsleyho Browna oplatí „s triedmo“ piť alkohol. Formuloval to pred viac ako desiatimi rokmi na londýnskej konferencii odborníkov. Milovník dobrého pitia herec Miloš Kopecký to vyjadril jednoduchšie: „Nie alkohol, páni, ale alkoholizmus je škodlivý.“

Špecialisti na biochémiu alkoholu v poslednom čase podčiarkujú najmä antiaterogénny účinok pitia, teda prevenciu ischemickej choroby srdca a ďalších foriem aterosklerózy. Alkohol okrem toho výrazne obmedzuje tvorbu trombov a zhlukovanie krvných doštičiek. Alkoholické nápoje obsahujú veľa prírodných látok, ktoré tiež pôsobia priaznivo a vyrovnávajú iné negatívne dôsledky pitia. Niektorí lekári už dávno predpisujú diabetikom nízke dávky suchého vína, ktoré udržiavajú hladinu krvného cukru. V knihe Pitie a zdravie od G. Forda sa dočítate,

že alkohol podporuje tvorbu žlče i prácu obličiek, znižuje riziko vírusových ochorení a pôsobí ako antibiotikum. Už pred pätnástimi rokmi priniesol prestížny lekársky časopis Lancet článok Dr. Erika Rimma o výsledkoch jeho výskumu, objavujúcich aj nepriamo úmerný vzťah medzi rizikom srdcových chorôb a spotrebou alkoholu. A ešte 6 rokov predtým sa v časopise o drogovej a alkoholovej závislosti (z pera A. Richmana a R. Warrena) objavila takáto veta: „Zdá sa, že mierni až silní konzumenti vína i tvrdého alkoholu dosahujú o 15 až 20 percent nižšiu úmrtnosť, než by sa mohlo očakávať.“

Iste, nárazové záťahy narobia v organizme šarapatu, lebo po vylúčení alkoholu z tela môže krvný tlak prudko stúpnuť, veľa alkoholu „zožerie“ nervové bunky (nervy postihnutého sú v absolútnom šoku), dehydratuje a ničí vitamíny. Ale pitie malých dávok organizmu prospieva.

Podľa odborníkov Svetovej zdravotníckej organizácie sa zdravý muž môže cítiť „bezpečne“ pri vypití 24g stopercentného liehu, zdravá žena pri 16g. To zodpovedá približne pol litru piva, dvojdecáku vína alebo 50ml destilátu (liter 12° piva obsahuje 30g alkoholu, v litri vína môže byť od 79,5g až do 111g alkoholu, liehoviny mávajú nad 300g alkoholu v jednom litri). A čím je alkoholu v nápoji menej, tým si ho môžeme dopriať viac. Odhladnuc od toho, že kultúra pitia koktailov – long- i shortdrinkov vyzerá naozaj trochu ináč; spravidla ich pijeme pomalšie, zajedáme, venujeme sa aj inej činnosti.

Americké ministerstvo zdravotníctva už dávnejšie definovalo „mierne pitie“. Štandardný nápoj obsahuje 0,35l piva alebo 0,15l vína alebo 0,04l tvrdej liehoviny. Ženám odporúčajú jeden nápoj denne, mužom dva. Takýto prístup úradov a expertov je však ojedinelý. Nápoje „s grádmí“ znamenajú veľa otáznikov a predsa sa im nevenuje dosť odborného záujmu. Klinické testy sa zameriavajú na problémy spôsobené alkoholom a nie na zvyklosti pitia.

Kým však kedysi sa alkoholu smeli napíť iba slabí a nevládni, v posledných desaťročiach mu holdujú všetci. Kým kedysi ho ľudia považovali za liek od lekárnikov alebo mnícha, dnes sa chápe ako potrava. Veď pôvodne výroba kvalitných liehovín bola výhradne v rukách magistrov a každá lekárň mala svoju špecialitu – alkoholový elixír.

„Alkohol sa viaže k človeku už od úsvitu dejín. V podstate však možno povedať, že ho naši dávni predkovia nezneužívali. Pokladali ho za zázračný elixír, ktorý má liečiť, ale bežne ho nekonzumovali. Biblická kniha prísloví povolila opojné nápoje len chorým a trpiacim,“ ako hovorí vo svojej rozsiahlej knihe Alkohol ako liek autor Ing. Filip Jenč.

Problémy našej i svetovej ekonomiky a ideológie však nenechávajú nikoho na pochybách o tom, že dnešní (i slovenskí) homo sapienti sú veľmi trpiaci. K ich ústam teda možno – bez odplaty v pekle – tiež priložiť orosený pohár s opojným obsahom, aby im vyliečil dušu i telo. Ale aj nepísané pravidlo hovorí, že džentlmen pije až po západe slnka, prípadne po piatej hodine. A aj to nie hociako...

„Miešané nápoje sú presne to pravé džentlmenké pitie. Vo svete to skúsili už dávno a odvtedy sú krátke i dlhé nápoje všeobecným trendom. Na svoje si pri nich prídu výrobcovia (predajú tak viac výrobkov), tvorcovia nápojov (koktaily robia z barmana umelca) i konzumenti (takto si môžu bez následkov dožiť viac dobrého pitia). Na Slovensku sa síce vymýšľajú tisíce dobrých miešaných nápojov, ale vo všeobecnosti prevažuje pitie neriedeného alkoholu“ – prezident Slovenskej barmanskej asociácie Jozef Roth vie, o čom hovorí. Slovenskí barmani získali nejeden svetový vavrínový veniec, ale želali by si vnieť túto kultúru aj do tradičného slovenského pitia. A to môžete počuť aj z úst Miroslava Nováka, prezidenta Českej barmanskej asociácie, či od slovenských najskúsenejších bartendrov – Jozefa Beniana, Stana Vadrnu, Vladimíra Staňáka, Michaela Trizuliaka, Branislava Hažíka, Jána Majoroša, Rastislava Kubáňa či Marty Dunajovej.

Keď sa vám v prvých minútach roku 2008 ozvú v mierne opojenej hlave výčitky svedomia, pripomeňte si „boží“ pohľad na alkohol (vedno s Bruceom Cliftonom, autorom knižky Cvičenie s alkoholom). Počas zemetrasenia v roku 1906 v San Franciscu padlo za obeť celé mesto. A uprostred ruín ostala stáť jediná nepoškodená budova – sklad whisky...

Soňa Hudecová-Podhorná

**Sud vína spôsobí viac zázrakov než kostol plný svätých.**  
*talianske príslovie*

**Ako sa neopiť**

1. Znalci vravia, že pozor si treba dávať najmä na farebný alkohol, teda whisky, brandy, hnedý rum, likéry i červené víno. Ako prevencia pred „opicou“ (keď ste v zahraničí, tak kocovinou či hangoverom) stojí drahší kvalitnejší alkohol rozhodne za všetky prachy.
2. Nemiešajte rôzne druhy alkoholu a kombinácia liehovina + energetické drinky rozhodne nie je pre slabších a skôr narodejších.
3. Miešané koktaily sú síce ľahšie, ale zradnejšie; nehádzte ich do seba ako limonádu. A žalúdok vedľa rozparádiť najmä primiešané kolové nápoje, rôznorodé šťavy a sladké sirupy. Popri pití alkoholu si však doprajte dosť nealkoholického ľahkého pitia.
4. Zabudnite na zdravú výživu a alkohol zajedajte slanými a masnými snackmi.

Počas „dňa po“ si doprajte radšej silný mäsový vývar, mlieko a sladké jedlo, káva preberie iba na krátko.

**V živote ľutujem iba to, že som nevyopil viac šampanského.**  
*britský ekonóm J.M. Keynes*

**Ako to pôsobí**

- ☞ Do 0,02% alkoholu v krvi sa začína v tele rozlievať teplo a človek už nedokáže vykonávať nič zložité.
- ☞ Do 0,08% alkoholu v krvi si prestávate pamätať, čo ste pred chvíľou hovorili. Oproti zrkadlu by ste uvideli veľké gesta.
- ☞ Do 0,1% alkoholu v krvi sa smejete vlastným vtipom, alebo sa rozplačete, nahnevá vás krivda spred desiatich rokov, alebo máte chuť umývať nohy bezdomovcom. Jedným slovom, stratíte kontrolu nad pocitmi.
- ☞ Do 0,2% alkoholu v krvi už neviete uchopiť tú správnu z „dvoch“ fliaš na stole.
- ☞ Do 0,3% alkoholu v krvi budú o vás vrajeť ako o skutočne opitom a do doku-

mentácie vám napíšu delírium tremens.

☞ Nad 0,3% alkoholu v krvi upadnete do bezvedomia, hrozí vám poškodenie mozgu a smrť.

**Víno v malom množstve osviežuje mozog, abstinent len zriedka býva veľkým mudrcom.**  
*židovské príslovie*

**Ako to odíde**

Odbúravanie alkoholu v krvi býva rôzne, u ženy priemerne 0,085 g na kg hmotnosti za 1 hodinu a u muža 0,1 g. Niektoré tabuľky uvádzajú jednu „desinu“ za 3,5 hodiny u ženy a za 1 hodinu u muža (poldeku tvrdého za 4,5 a 2,5 hodiny a pol litra bieleho vína za 7,7 a 5,2 hodiny). Závisí to však od toho, aký máme metabolizmus, čo sme zjedli (skonsumované bielkoviny tento proces spomaľujú) a koľko sme toho vypili (krivka odbúravania v závislosti od množstva má progresívny charakter, teda stúpa prudšie).



# Zdravie a vitalita na každý deň

Vitamín C 600 mg šumivé tablety  
Multivitamín šumivé tablety  
Magnézium šumivé tablety  
**teraz 50% grátis**

Multivitamín – minerálne šumivé tablety teraz v balení s Magnéziom **zadarmo**



Distribúcia: Naturprodukt, spol. s r. o.  
Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji  
02/45 94 52 85, naturprodukt@naturprodukt.sk  
www.naturprodukt.sk

**Žiadajte v lekárnach!**

## KNIHY (nielen) pod stromček

**Kedysi tu takmer neexistoval vianočný stromček, pod ktorým by neležala zabalená kniha, knižka, knižôčka či publikácia. Dnes takéto literárno-faktografické darčeky stále milujeme, ale už si ich kúpu musíme riadne premyslieť. No, a ja vám dnes ponúknem také, čo potešia každého fanúšika zdravia a zdravého životného štýlu...**



### Zdravý chrbát

Štatistiky hovoria, že až 80% pacientov pocíti v niektorom období svojho života bolesť v chrbte. „A keď vás neposlúcha chrbát, neposlúcha vás v živote nič“ – takto sa vedľa

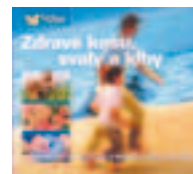
do kože (a najmä do chrbta) postihnutého cítiť aj fyzioterapeuti otec a syn Jim a Phil Whartonovci, ktorí vám v takmer 300-stranovej knižke Zdravý chrbát (z vydavateľstva Reader's Digest Výber) ponúkajú účinný cvičebný program. Hamstringy s ohnutou nohou, torakolumbálne otáčače, rotátorová manžeta... znie to síce až prirodzene, ale v skutočnosti ide o jednoduché cviky, ktorými si môžete pomôcť od chronickej, ale aj akútnej bolesti. Cvik po vysávaní, po ustieľaní postele, po písaní na počítačovej klávesnici, po praní, státí v rade, dvíhaní bremien či práci v záhradke nenechajú nikoho na pochybách, že rady by zvládol aj školák. Navyše sú doplnené krátkymi príbehmi konkrétnych ľudí, pátraním po príčinách ich bolesti a načrtnutím riešenia. Kniha vysvetľuje, kedy sa zveriť do rúk lekára a ako to urobiť, aby ste sa k nemu vôbec „doťapkali“. Niektoré dlho tradované mýty rúca, napríklad, o vhodnosti tepleho kúpeľa. Ten vraj pomáha iba krátko, zatiaľ čo práve druhý extrém – ľadový obklad začne postupne do postihnutého miesta posilať viac krvi a odplavuje tak splodiny látkovej premeny

poškodených buniek. Radí, ako si pomôcť pri kyfóze, osteoporóze, reumatoidnej artritíde, lordóze, stenóze, myelopatii, radikulopatii, ischiase, skolióze a ďalších pätnástich diagnózach. Jediná kniha o chrbte, ktorú vôbec budete potrebovať – tvrdia autori na zadnej strane obálky. Tak fajn, za ušetrené si môžete kúpiť pod stromček slušivý cvičebný úbor...



### Chutnou stravou proti vysokému tlaku

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie WHO vysokým krvným tlakom trpí 10 až 30% obyvateľov každej krajiny. Panuje mýtus, že sa to týka iba rozvinutého západného sveta. To nie je pravda, pretože tento problém môže spôsobiť aj „chudobné“ zlé stravovanie, sedavý spôsob života a slaná strava, ktorá spôsobuje sťahovanie tenkých artérií. A tak sa vysoký krvný tlak v cievach stáva príčinou polovice kardiovaskulárnych ochorení, zabíjajúcich 12 miliónov ľudí ročne. Väčšina z nich by určite siahla za iným obedom, keby mohla svoj osud zvrátiť naspäť a keby pochopila význam jedla pri očisťovaní svojich ciev. A pravdepodobne by sa rada dala inšpirovať kuchársko-zdravovednou knižkou z vydavateľstva Reader's Digest Výber. Jej vyše 300 receptov dokazuje, že nijaké „nechutnosti“ sa v tejto knižnej hostine nekonajú. Dostatočné porcie potrebného draslíka, vitamínov, vlákniny a omega-3 mastných kyselín môžete preložiť aj do lákavej kulinárčiny – palaciek so sezamovou kačacinou, kapustných balíčkov na čínsky spôsob, narcisového koláča, jahňacieho karí, lososa so špargľou, polievky z pečenej zeleniny, paprikovo-zemiakovej omelety, šošovicového rizota, opekej kuraciny s karamelovou cibuľou, krabieho nákypu, čučoriedkových mafín s citrónovou polevou, bravčových rezňov obalených v pesto, minestrone s mäsoвыми guľkami či pizzových chuťoviek s dvoma syrmi. No neviem, neviem, ja som pribrala už len pri čítaní registra receptov...



### Zdravé kosti, svaly a kĺby

Svaly obklopujúce pľúca pomáhajú vykonať približne 17 000 nádychov denne a elastické svalové steny krvných ciev a žíl sprostredkujú prenos približne 7 200 litrov krvi. Kostra nena-rodeného dieťaťa pozostáva väčšinou z pružnej chrupavky, ktorá sa v dojčenskom veku mení na kostnú hmotu a na koncoch kostí sa udržia až do 25. roku. Len 1 kg nadváhy môže zvýšiť pravdepodobnosť ochorenia na artrózu o 10 až 15%. Osteonekróza (odumieranie kostí) postihuje vekovú skupinu 30–50 rokov a jej tzv. Perthesova juvenilná forma zase spravidla chlapcov od 5 do 11 rokov. Na fibromyalgiu (bolesti a únava svalov) či reumatoidnú artritídu častejšie trpia ženy, mužom viac ubližuje dna a Bechterevova choroba (zápalové ochorenie chrbtice). Vedci zo Slobodnej berlínskej univerzity pomocou senzora vloženého do umeleho kĺbu zistili, že pri rýchlosti 1 km/h sa jeho záťaž zvýšila na 280% a pri džogingu na 550%. Ženské kolená sú omnoho zraniteľnejšie kvôli širšej panve, teda väčšiemu uhlu medzi holenou a stehennou kosťou. A viete, že... a počuli ste ... a uvedomujete si... a čítali ste už... No dobre, ale čo s touto horou poznatok; ako sa v nej vyznať, utriediť si ju a napokon aj využiť? Odpoveď na desiatky podobných otázok dáva známy športový lekár MUDr. Pavol Malovič svojím slovenským prekladom anglickej knižky o kostiach, svaloch a kĺboch z vydavateľstva Reader's Digest Výber. Mechanizmy pohybu (čo s vami urobí aerobic, tanec, taj-či, jóga, Pilates, plávanie, beh či chôdza), fit po celý život, fakty o jedle, prvé obdobie života, činnosť starnutie, ako si chrániť kolená a ďalšie kapitoly ponúkajú ucelený návod na použitie ľudskej kostry tak, aby vám naozaj vydržala až do hrobu. Pardón, až do hrobu svieža a pružná.

*knižkami pre vás listovala  
Soňa Hudecová-Podhorná*

## ZABÚDATE, NEDOKÁŽETE SA SÚSTREDIŤ, MÁTE STUDENÉ RUKY A NOHY?

**Bilomag**  
kapsuly

- ▶ **Extrakt z ginkga** – zlepšuje prekrvenie mozgu a končatín
- ▶ **Magnézium** – pre správnu funkciu nervového systému
- ▶ **Vitamín B<sub>6</sub>** – podporuje vstrebávanie horčička
- ▶ **Lecitín** – zdroj energie v nervových bunkách

Teraz cenovo výhodné  
balenie 60+20 kapsúl grátis



Natur  
Produkt

Naturprodukt spol. s r. o.  
Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji  
www.naturprodukt.sk

Žiadajte v lekárňach!



# Darčekové balenia

Žiadajte v lekárňach!

Allga San Kosodrevinový gél  
+ GRÁTIS Allga San  
Kosodrevinový balzam  
na chodidlá 20 ml



Dòliva Olivová ranná osviežujúca  
maska a Dòliva Olivová maska  
proti mimickým vráskam  
+ GRÁTIS kozmetická čelenka



Dòliva Olivový  
balzam na ruky  
+ Olivový sprchovací gél  
Fitness



Dòliva Olivový  
intenzívny krém  
s retinolom a vitamínom E  
+ GRÁTIS Dòliva Olivová  
uvoľňujúca pleťová  
maska



NOVINKA  
200 + 50 ml



Mucoplant Skorocelový sirup  
a Skorocelový sirup bez cukru 250 ml  
s HLAVOLAMOM  
(zbierajte až 24 druhov)



Zašlite  
na adresu  
Naturprodukt,  
spol. s r.o.,  
Nádražná 20,  
900 28  
Ivanka pri Dunaji  
čiarový kód z 250 ml  
sirupu Mucoplant  
a prvých  
50 z vás získa  
plyšového Muolina.

SÚŤAŽ SÚŤAŽ SÚŤAŽ SÚŤAŽ SÚŤAŽ SÚŤAŽ

# PRECHLADNUTIE A BEŽNÉ VÍRUSOVÉ OCHORENIA

Pod touto kategóriou ochorení sa skrýva široká paleta ochorení s nádchou, kašľom, horúčkou, teda ochorení, ktoré sprevádzajú nielen deti, ale aj dospelých. Najčastejšie sa vyskytujú v prechodných a chladných ročných obdobiach, keď sa vonku často mení počasie i teplota. Tieto ochorenia nebývajú príliš závažné, ale problém nastáva, keď sa opakujú často, alebo ich prechodíme, či, naopak, príliš razantne liečime.

Čo by sme o týchto bežných ochoreniach mali vedieť?

Predovšetkým to, ako ich môžeme šetrne zvládnuť. Vždy je lepšie chorobám predchádzať, ako ich liečiť. Prevencia bežných ochorení, ktoré ďalej (nie však celkom presne) môžeme nazývať chorobami z prechladnutia, závisí od sily nášho imunitného systému.

Úlohu pri tom zohráva mnoho okolností. Napríklad vrodené dispozície, ale aj veľa ďalších faktorov, ktoré môžeme ovplyvniť my sami. Je jasné, že lepšie je neprechladnúť a, naopak, snažiť sa otužovať. Je dobré „neprepínať“ sily v živote, ani v športe.

Veľmi dôležitou súčasťou je strava. Tá môže ovplyvniť našu kondíciu, teda imunitu, a tým čínom i vznik rôznych ochorení. Súčasné stravovanie našu imunitu príliš nerozvíja, priam ju vôbec nešetrí.

Pritom je napríklad v období prechladnutí a chrípok veľmi dobré dodržať niektoré stravovacie zásady:

- ✓ Pridať do jedálnečka tepelne upravenú zeleninu, ktorá je pre nás veľkým zdrojom vitamínov, minerálov, kvalitných cukrov, vlákniny a má schopnosť vyrovnávať pH vnútorného prostredia. To je jeden zo základných predpokladov zdravia.
- ✓ Zaradiť trochu surovej zeleniny. Väčšie množstvo surovej zeleniny nestrávime a v sychravom zim-

nom období nás surová zelenina navyše nadbytočne ochladzuje, čo, pravda, nie je žiaduce.

- ✓ Každý deň by sme mali mať na tanieri lyžicu mliečne kvasenej zeleniny, pretože je vynikajúcim zdrojom vitamínov a enzýmov na prevenciu ochorení. Stačí trochu kyslej kvasenej kapusty.
- ✓ Ovocie v zime konzumujeme prevažne tepelne upravené a vyhýbame sa južnému ovociu, pretože svojím charakterom ochladzuje. V zimnom období nie sú vhodné surové ovocné a zeleninové šťavy
- ✓ Mali by sme znížiť spotrebu mliečnych výrobkov, najmä u ľudí, ktorí často trpia prechladnutím. Zhoršujú imunitu a výrazne zahlieňujú. Najmä v období epidémií je vhodné ich celkom vylúčiť.
- ✓ Pečivo nahradzujeme vareným obilím (ryža, pohánka, kukurica, jačmeň, ovos), pretože pečená múka zhoršuje črevnú imunitu, zato ostatné obilniny upravené varením dodávajú telu potrebné enzýmy a podporujú imunitu.
- ✓ Ak je to možné, vynechajme cukor a nahradme ho zdravším sladkým, napríklad tepelne upraveným ovocím alebo sladom.
- ✓ Okrem úpravy životosprávy máme ešte možnosť

## Mucoplant Silný proti kašľu a prechladnutiu



DR. THEISS

### Mucoplant – vyberie si každý

Mucoplant Skorocelový sirup  
Pre deti od 1 roka

Mucoplant Kvapky pri kašli s anízom a materinou dúškou  
Aj pre diabetikov

Mucoplant Eukalyptový balzam pri prechladnutí  
Na natieranie hrudníka aj na inhalovanie

Mucoplant Skorocelové cukríky s medom + vitamín C  
Pri bolestiach hrdla a zachrípnutí

Mucoplant Skorocelový sirup bez cukru a alkoholu  
S echinaceou a vitamínom C

Žiadajte v lekárnach!



Teraz vo výhodnom 200 + 50 (gratis) ml balení



posilňajú imunitu rôznymi prírodnými prostriedkami, napr. echinaceou, ktorá môže významne posilniť imunitu. Alebo bylinnými čajmi napríklad z materinej dúšky, skorocelu.

To boli len niektoré príklady toho, ako môžeme zlepšiť svoju obranochopnosť.

### Čo robiť, keď ochorenie prepukne?

Veľmi dôležitou zásadou je ležať, zostať v posteli. Telo totiž potrebuje mať silu na zvládnutie choroby. Z rovnakého dôvodu jeme čo najmenej. Deti prirodzene nemajú chuť do jedla, preto ich nenútime jesť. Dáme tým väčší priestor činnosti imunitného systému.

Ak ochorenie sprevádza horúčka, je to pozitívne znamenie. Horúčka je obrana organizmu a je veľmi nesprávne prudko ju znižovať. Zablokujeme prirodzenú obranu. Pokiaľ má dieťa zimnicu, je dobré nasadiť byliny tzv. zahrievajúce, ako ďumbier, škoricu alebo lipový čaj. Organizmus zahrievame napríklad zohriatou soľou, ktorú vo vreckách prikladáme na chodidlá nôh.

Ak sa potíme, je nám horúco, je vhodné popíjať jablčný ocot vo vode, alebo citrónovú (nesladenú) vodu. To umožní prirodzené ochladenie organizmu. Súčasne pomáhame obranným silám organizmu.

Pri bežných ochoreniach si väčšinou vystačíme s bylinkami a najrôznejšími obkladmi, pretože radikálny zásah môže byť často viac na škodu ako na úžitok. Napríklad rýchle a neobmedzené nasadzovanie antibiotík na nádchu a prechladnutie. Je rovnako dobré mať na pamäti, že v období tehotenstva a raného detstva sa v črevách tvorí imunita na celý život, je preto dôležité riadiť sa rozumnými zásadami životosprávy.

Ak ochorenie postupuje ďalej a neustupuje, lekár nám odporučí, ako máme postupovať. Antibiotiká zasahujú baktérie, ale nie vírusy, ktoré predovšetkým vyvolávajú prechladnutie. Nielenže nepomôžu, ale následne vedú k oslabeniu imunity. Musíme s nimi zaobchádzať s rozvahou a veľkou opatrnosťou.

Bežné ochorenia z prechladnutia nie sú závažné, ak sa neopakujú častejšie, ináč je to dôvod na zamyslenie a na adekvátnu liečbu. Tá by mala rozhodne obsahovať i zlepšenie stavu čriev a črevnej imunity, pretože práve tu vznikajú problémy. Ale to je už iná kapitola.

Svoje zdravie máte vo svojich rukách a na svojom tanieri.

MUDr. V. Strnadlová

## „ZÁZRAK BIELEHO ČAJU“

Biely čaj sa získava z čajovníka *Camelia Sinensis*. Jeho osobité vlastnosti závisia od spôsobu spracovania a úpravy čajovníkových lístkov. Vyrába sa z nezrelých vrcholových púčikov a lístkov čajovníka, ktoré sa zbierajú krátko pred ich rozvinutím. Meno získal podľa strieborných chĺpkov, ktoré pokrývajú púčiky a pri sušení sa menia na biele. Zásluhou veľmi šetrného spracovania obsahuje tento čaj oveľa viac špeciálnych zložiek, než jeho zelení a čierni príbuzní. Zbiera sa skoro na jar, ručne a iba niekoľko dní. Púčiky a mladé listy sa veľmi šetrne a rýchlo sparia a pomaly sušia. V závislosti od pomeru púčikov a mladých lístkov v čajovine sa rozdeľuje biely čaj na niekoľko druhov. Najznámejšie druhy sú: Baihao Yin zhen – strieborné ihličky, Bai Mudan – biela pivónia a ďalšie, pričom druh „strieborné ihličky“, obsahujúci iba samé púčiky je najvzácnejší.

### Prínos bieleho čaju pre zdravie

Šetrné spracovanie tohto čaju je základom výrazného prínosu pre ľudské zdravie. Tento čaj má najväčší obsah antioxidantov, ktoré chránia organizmus pred poškodením voľnými radikálmi, pred rakovinou, znižujú krvný tlak, posilňujú cievnú stenu a znižujú hladinu cholesterolu.

**Ochrana srdca.** Zriadením krvi, znížením krvného tlaku a redukciou „zlého cholesterolu“, chráni biely čaj srdce a celý obehový systém. Výskumy ukázali, že ľudia, ktorí pijú 2 a viac šálok denne majú až o 50% nižšiu šancu ochorieť na infarkt myokardu.

**Silnejšie kosti.** Štúdie tiež ukázali, že ľudia, ktorí pravidelne pijú tento čaj, majú väčšiu hustotu kostnej hmoty a pevnosť kostí, než kontrolná skupina.

**Antibakteriálny a antivírusový efekt.** Antioxidanty, ktorými čaj hojne oplýva, posilňujú celý imunitný systém a poskytujú ochranu pred útočníkmi vo forme baktérií, vírusov a širokou radou chorôb. Pomáha chrániť pred prechladnutím a chrípkou.

**Zdravé zuby a dásň.** Biely čaj obsahuje malé množstvo fluoridov, ktoré udržiavajú zuby v dobrom stave. Zabíja baktérie, ktoré sú príčinou plakov, kazovosti zubov a zápachu z úst.

**Zdravá pokožka.** Tým, že biely čaj pohlcuje voľné radikály, chráni pokožku a bráni jej poškodeniu.

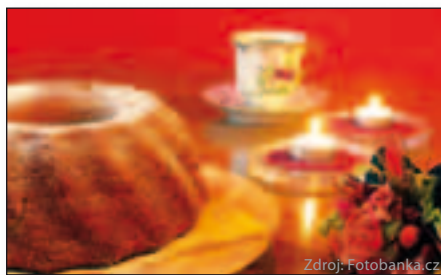
**Ďalšie prínosy pre zdravie.** Biely čaj znižuje i hladinu cukru v krvi a preventívne pomáha predchádzať vzniku cukrovky. Zároveň však zlepšuje symptómy už existujúcej cukrovky. Znižuje stres a zvyšuje energiu.

Z uvedeného vidno, že biely čaj má veľkú škálu účinkov a je užitočný pre udržanie zdravia.

*A na záver šálka čaju... najlepšia je vraj z voľne sypaného čaju (dve čajové lyžičky zaliať horúcou, nie vriacou vodou). Odporúča sa piť 2-4 krát denne. Výhodou je, že sa odporúča opakované zaliatie čaju. V tomto prípade sa výluh pripravuje dlhšie než 3-5 minút.*

Podľa zahr. tlače spracovala RNDr. Edita Lukáčiková, CSC.

## TIP DO KUCHYNE



Zdroj: Fotobanká.cz

### BÁBOVKA – ČO DOM DAL

2 hrsti pohánky  
2 hrsti pšena  
sušené slivky, sušené marhule, orechy,  
mandle  
med  
4 polievkové lyžice ryžovej múky  
4 polievkové lyžice polohrubej  
alebo hrubej múky  
2 vajcia  
½ prášku do pečiva alebo sódu

Poleva: Kyslá smotana  
Ríbežľový alebo egrešový lekvár



Pohánku a pšeno uvaríme (pohánku stačí 4 minúty). Vodu zlejeme a dáme do misy. Pridáme vyšľahané vajcia, posekané sušené ovocie a orechy, všetko premiešame a zahustíme ryžovou a polohrubou múkou,

v ktorej sme rozmiešali prášok do pečiva. Nakoniec pridáme tekutý med, dôkladne premiešame a nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej bábovkovej formy. Je lepšie vymastiť bravčovou masťou, bábovka sa ľahšie vyklopí.

Pečieme cca 25–30 minút v stredne vyhriatej rúre, pri cca 185 °C. Potom preklopíme na misu a zľahka popicháme špajdlou.

Pokrájame na dieliky, ktoré pred podávaním polejeme kyslou smotanou, v ktorej sme rozmiešali riedky lekvár. Ak je lekvár príliš hustý, zriedime ho vodou a mierne povaríme.

Váša Romana

# DEVÄŤ RÁD NA BOHATÝ DOBRÝ VIANOČNÝ STÔL



Slovenské vianočné stoly sa zvyknú prehýbať pod ťarchou dobrôt. Chrumkavé obľátky, misy plné ovocia, husté polievky a kapustnice, po celom dome voniace mäsko, vandlíky so zemiakovým šalátom, koláče a zákusky, lahodné víno (alebo slivovica). Na slávnostnej tabuli nám nestačia mandarínky, ananás a banány, misu dopĺňame mangom či malajskou hviezdou. K paradajkám (v zime!) naranžujeme olivy a k cibuli artičoky. Bravčovú krkovičku vystriedame klokaními medailónkami, ovocnú tortu naplníme rambutanom. Je čas, aby sme prehliadku z rohu hojnosti zamenili za naozajstnú kvalitu...

## Bio za 3 eurá

Nijaké éčka (farbivá, umelé arómy, konzervačné látky, sladidlá typu aspartam), pesticídy, zvieracie rastové hormóny, zvyšky antibiotík ani genetická manipulácia, zato viac vitamínov i minerálnych látok, „priateľskosť“ voči prírode a naozaj omnoho lepšia chuť. Dost' dôvodov na to, aby Švajčiar ročne kupoval bio-výrobky za 103 eur. Podľa prognostikov dosiahneme túto úroveň až o 10 rokov, pretože doteraz ide u nás iba o sumu 3 eurá „na hlavu“. Určite si ne jeden Slováč stále vraví, že bio je zbytočný alebo nezaplátiteľný luxus. Lenže, žiaľ, z roka na rok rastie počet alergických ochorení (rodia sa dojčatá, ktorým vyhovuje iba bielizeň z bio-bavlny) a slovenského zabijaka – kardiovaskulárne choroby – majú tiež na svedomí zlé stravovanie, škodlivé prídavné látky a nečistá ekológia. A tak sa najväčší obchodný reťazec Tesco rozhodol pridať k potravinám pod svojím logom aj piaty rad Organic a Bio (označujúci čerstvú zeleninu a ovocie). „Spolu ide o 133 čistých produktov. Z nich by som spomenula najmä bio-hovädzinu. Pochádza iba z mäsových a nie mliečnych plemien, stejky sú o to krehkejšie a šťavnatejšie,“ radí ochutnať tieto výrobky manažérka Tesco-značky Zuzana Hamplová. Že tento trend nie je iba rýchlo miznúcou módou, to dokazuje aj existencia vyše 300 slovenských biofarmi.

## Vrátili sa „staré matere“

Medzinárodná asociácia kuchárov a cukrárov oficiálne potvrdila jeden z trendov súčasnej profesionálnej gastronómie – regionálnu kuchyňu. Preložené do slovenskej (a maďarskej, českej, ukrajinskej či rusínskej reči) to znamená jedlá starých materí – guláše, privarky, zapečené zmesi zeleniny a mäsa, kapustnice, fazuľovnice, zemiakové a ďalšie tradičné dobroty. Ale keďže sa vývoj ľudstva točí po špirále, aj v tomto kulinárskom smere nastala kvalitatívna zmena – odľahčenosť. „Šesť rokov som pracovala v Národnom inštitúte zdravia Bethesda v americkom štáte Maryland. Keďže to bolo začiatkom deväťdesiatych rokov, prišla som tam so zvykmi variť klasické juhoslovenské jedlá. Ale naučili ma tam zrežirovať ich zdravšie a ľahšie, nerobiť také ťažké omáčky, šetrne upraviť zeleninu, vrátiť sa k starodávnym bylinkám a mäsko pripraviť tak, aby nebolo masťné, ale zároveň aby bolo šťavnaté a chutné,“ vraví Ing. Etela Kísová, zástupkyňa generálneho riaditeľa Európskej zdravotnej poisťovne. Vianočný majonézový šalát... no dobre, skúste ho však s jogurtom namiesto smotany a vypráženého kapra, napríklad, pečte na olivovom oleji.

## Čo znamená metafora

Na kvalitu potravín „dozerajú“ tunajšie i európske normy, predpisy, pravidlá. Ak chce výrobca pripraviť nový výrobok, často ho najviac zamestná nielen vybavovanie papierov, ale aj hľadanie názvu. Pretože jasné názvy s jasným posolstvom majú naozaj prísne kritériá. Ako nazvať zmes kadečoho tak, aby to v spotrebiteľovi vyvolalo, napríklad, predstavu šunky? Že by... šunková lahôdka, šunková miešanka, šunková melanž a pre intelektuálov šunkové pelemele? A tak sa predáva ovocná nátierka (povedľa lekváru a džemu), syr alternative (povedľa tradičného bez pridania rastlinného tuku), tmavohnedá pochúťka (povedľa skutočnej čokolády) a čerešňový sen (povedľa čerešňovnice naozaj pálenej z čerešní). Nemôžeme sa v tom celkom vyznať, ale rada je vlastne jednoduchá: Pri potravinárskej metafore dobre napnite sluch (a najmä zrak)!

## Zdravý smrťiak

O talianskom 3-cl piccolo sa vraví ako o smrťiaku. Odborníci to však vidia ináč. „Správne espresso sa uvarí za 25-30 sekúnd. Vtedy sa doň dostane všetko to dobré, ale iba 7% kofeínu. Čím dlhšie sa káva pripravuje, tým viac kofeínu a iných dráždivých látok obsahuje; typické slovenské veľké presso je teda slabšie, ale omnoho nezdravšie,“ radí Juraj Koprda zo spoločnosti G&G Café Zlaté Moravce. Mimochodom, kofeín nielen posilňuje krvný obeh, ale aj podporuje vylučovanie žlúdočných štiav. Vo veľkej

dávke škodí, ale za bezpečnú hladinu sa považuje 1,5 g, čo približne zodpovedá 30 šálkam kávy. Jeho pôsobenie je však nanajvýš individuálne. Nieкто ho vylúči po troch, iný až po šiestich hodinách.

## Jedno vajce (opäť) denne

Vajce sa považuje za typickú veľkonočnú potravinu. Ale na Vianoce ich tiež zjeme dost' – v zemiakovom šaláte, vaječných rezancoch slepačej polievky, v cestíčku vypráženého rezňa, v koláčoch a možno aj vo vaječnom koňaku. Posledné výskumy však, našťastie, vajce rehabilitovali. Nedokázalo sa totiž, že skonzumovaný „zlý“ cholesterol má vplyv na obsah cholesterolu v krvi. Na adresu vajčička však predsa len môže padnúť jedna dobrá rada: konzumujte ho s hlávkovým šalátom, vňaťami, paprikou, paradajkami, žeruchou alebo nevedne s pomarančom, jahodami a čiernymi ríbezľami (napríklad ako ovocie v župane). Vajce totiž obsahuje veľa železa, ale telu musia v procese jeho „ťažby“ pomáhať potraviny s vyšším obsahom C vitamínu.

## Kaviár nielen pre snobov

Na štedrovečernom stole nesmie chýbať chlieb. Ale kto by tam kládol kaviár? Možno boháč, snob, márnivec, ale aj človek prezieravý. Pretože vajčička jesetera obsahujú tretinu bielkovín, deväťtinu rybieho tuku, jód, draslík, fosfor a vitamíny A, B a E; je to vlastne zásobovací balíček, ktorý musí rybičkám vydržať tri týždne. Nemusíte však kupovať najdrahšiu belugu, sevrugu či osietru. Ich lacnejší nevlastný brat pochádza z útrobu lososov, morských pstruhov, tresiek, sledov či iných rýb. Tiež obsahujú veľa proteínov, vitamínov a minerálnych látok. Len škoda, že tento nepravý kaviár býva spravidla prifarbovaný a obsahuje viac cholesterolu. Róbert Šaradin zo stravovacej spoločnosti Sharkam radí: „Ak viečko otvoríte a uvidíte tzv. čisté zrkadlo, je kaviár v poriadku. Ale ak by niektoré guľičky ostali lepiť na viečko, pravdepodobne sa pokazil. Ani pravý kaviár nebýva taký chutný, ak je z umelého chovu, a tak mu výrobca občas pomáha farbivami, glutamanom, sorbitom, xantanovou gumou či emulgátormi.“ Takéto čierne zlato na dobrom vianočnom stole určite nepotrebujeme.

## Makaróny à la durum

Od štedrého večera až do Troch kráľov sa na našich stoloch určite ocitnú aj cestovinové jedlá. Makové slíže, paradajové špagety, paprikáš s kolienkami, šunkové fľačky a u pokročilých aj syrové lasane či hubami plnené ravioli. A keď už cestoviny, tak





určite durum, radí Ladislava Magulová zo spoločnosti GALLO. „Tvrdá pšenica sa vďaka svojim výživovým i gastronomickým vlastnostiam všeobecne považuje za najušľachtilejšiu.

Rozdiel oproti mäkkej pšenici vidíme aj okom – silnejšia stonka, dlhé tmavé osiny, veľký rovno stojaci klas, tvrdé podlhovasté zrná. Melú ich špeciálne ryhované valce bez toho, že by poškodili ich fyzikálno-chemickú štruktúru. Výsledkom je múka semolina s väčším podielom bielkovín, vlákniny, minerálnych solí a kľíčkov, kde sa zachovávajú všetky dôležité živiny.“ Cestoviny z tvrdej pšenice majú vysoký obsah lepkú a vlákniny, čím sa v organizme len pomaly asimilujú a odďaľujú tak pocit hladu. No a skúsený kuchár vie, že cestoviny z mäkkej pšenice (nemusia byť ani lacnejšie) sa viac lepia, sú bledé, chutia po surovej chlebovej striedke a zle sa viažu s omáčkami.

#### Víno s prívlastkom

Keď sa hovorí o víne s prívlastkom, tak sa myslí bobuľový výber, ľadový zber, víno z barykových sudov či slamové víno. Ja mám však na mysli prívlastok „dobré“. Podľa skúseností spoločnosti Metro Cash & Carry sú slovenské vína iba dobré, resp. slovenskí vinári sa už orientujú len na kvalitu. „Keďže tu nerastie toľko hrozna ako na území vinohradníckych veľmocí, vinárom sa oplatí lepšie sa 'pohrať' so svojím vínom. A tak vlastne lacnú horšiu triedu musíme dovážať zo zahraničia,“ riaditeľ slovenskej siete Ing. Ladislav Žember radí, aby sa na slovenskom vianočnom stole ocitlo slovenské zdravé a dobré víno. Napríklad, z tohtoročnej súťaže Víno roka, kde sa zišlo až 72 výborných vín od 18 slovenských výrobcov. Zlato i striebro si odnieslo prívlastkové Veltínske zelené, ktoré sa kedysi považovalo za „masovú“ odrodu s pokazeným menom.

#### Za metrák čokolády

Ešte sa Vianoce ani nezačali a už sa myslí na čokoládu. Právom, pretože v nej vedci zistili prítomnosť teobrominu a teofylinu, povzbudzujúcich nervový systém a činnosť srdca., antidepresívne látky, vitamín E, proteíny, antioxidanty, železo, horčík, fosfor – zodpovedné za (ne)pocit únavy, úzkosti či nespavosti. Kúsok čokolády... a už sa do tela dostávajú endorfíny – hormóny dobrej nálady. Ale nie je čokoláda ako čokoláda; s telom si najviac rozumie horká s obsahom vyše 50% kakovej sušiny (alebo Grand cru pre fajšmekrov), zatiaľ čo mliečne, biele i light sú omnoho tučnejšie, „na varenie“ má zase dosť cukru, ale kakovej sušiny iba tretinu. Niektoré lacné čokolády dokonca obsahujú aj do 5% rastlinného tuku.

Soňa Hudecová - Podhorná

## • Švédske kvapky •

Dr. Theiss



Starobylý recept v novej praxi

- Čistí organizmus •
- Posilňuje pečeň a tráviaci trakt •
- Odľahčuje tráviaci trakt •
- Zmes horčín na povzbudenie organizmu •

*Pre dlhý život a pevné zdravie je nevyhnutné dobré tráviace ústrojenstvo. Bylinná zmes Švédske kvapky Dr. Theissa – elixír s pozoruhodnými účinkami.*

*1 kávová lyžičku kvapiek rozmiešame v čaji, pijeme 2–3krát denne po dobu 3–4 týždňov. Kúru opakujeme aspoň jedenkrát v roku.*

Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu a prípadné nežiaduce účinky konzultujte so svojim lekárom alebo lekárnikom.



# DR. THEISS

# BIELENIE ZUBOV ENZÝMY VÝBORNÍ POMOCNÍCI



## ■ Čo sú enzýmy?

Enzýmy sú vysokomolekulárne bielkovinové častice, ktoré sa v živočíšnych a rastlinných organizmoch ako biokatalyzátory zúčastňujú na rôznych biochemických reakciách látkovej výmeny. Enzým má tzv. „aktívne centrum“ reprezentované koenzýmom, ktorý môže mať bielkovinnú povahu, často však máva aj charakter neproteínový. Tento koenzým sa pri reakciách spája so samostatne neaktívnym enzýmom (apoenzýmom) a spolu tvoria aktívny enzým (holoenzým). Mnohé koenzýmy sú derivátmi vitamínov. Existuje tiež veľa enzýmov, ktoré využívajú ióny kovov ako kofaktory. Sú to tzv. metalické proteidy alebo metalické enzýmy (napr. dýchacie enzýmy, ktoré obsahujú železo, alebo oxidázy, obsahujúce meď). Enzýmy pôsobia veľmi špecificky (sú substrátovo špecifické), to znamená, že môžu katalyzovať len jednu z reakcií pre jeden substrát. Enzýmy, špecifické pre rôzne substráty, sa označujú podľa substrátu, voči ktorému vykazujú afinitu.

Napríklad enzým, ktorý štiepi glukózu, sa nazýva glukózooxidáza (GO). Glukóza sa oxiduje prijímaním molekúl kyslíka na kyselinu glukónovú a súčasne vzniká peroxid vodíka ( $H_2O_2$ ).



## ■ Ktoré enzýmy sú použité v zubných pastách Lactalut Brilliant white?

V uvedených zubných pastách sa nachádzajú enzýmy, ktoré štiepia cukry.



### ► Glukózooxidáza (GO)

Glukózooxidáza štiepi glukózu prijímaním kyslíka na kyselinu glukónovú a pritom súčasne vzniká peroxid vodíka ( $H_2O_2$ ). Táto schopnosť tvorby peroxidu sa využíva v rôznych oblastiach. Vďaka schopnosti glukózooxidázy, že totiž môže vytvárať  $H_2O_2$ , sa napríklad môže obnoviť funkčnosť neutrofilných granulocytov in vitro. Základom toho bolo zistenie, že neutrofilné granulocyty predstavujú prvú bunkovú bariéru pri obrane pred rôznymi patogénmi. Ich antimikróbná schopnosť spočíva z veľkej časti práve v schopnosti tvoriť reaktívne kyslíkové zlúčeniny.

Vo svetle týchto skúmaní sa zhodnotila i stabilita glukózooxidáz z hľadiska rôznych vplyvov, ktoré môžu oslabiť účinok glukózooxidáz na molekulárnej úrovni: vplyvu zmien pH, oxidatívneho stresu a granulocytárných obsahových látok.

Ukázalo sa, že počas skúmania týchto zmien (teda počas 2 hodín) sa vplyvom uvedených podmienok nezmenila aktivita enzýmu. Je známe, že v slinách sa prirodzene vyskytujú látky laktoperoxidáza a tiokyanáza a tá sa prostredníctvom peroxidu vodíka ( $H_2O_2$ ) oxiduje na hypotiokyanát. Táto látka tiež obmedzuje metabolizmus mikroorganizmov a pôsobí takisto antimikrobiálne.



Glukózooxidáza má vzhľadom na uvedené fakty antimikróbný (protimikróbný) účinok a vzhľadom na zuby aj zosvetľujúce, resp. bieliace vlastnosti. (Použitie glukózooxidáz v prostriedkoch na zubnú hygienu zodpovedá požiadavkám FAO/WHO, Komisia expertov na prídavné látky v potravinách a Potravinovo-chemickému kódexu – FCC.)

### ► Dextranáza

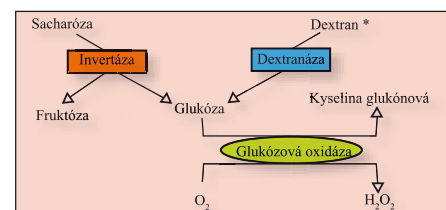
Dextranáza štiepi dextransy – vysokomolekulárne polysacharidy, ktoré sú syntetizované určitými mikroorganizmami. Dextran nemožno štiepiť (vďaka mnohonásobnému rozvetveniu jeho molekuly) ostatnými  $\alpha$ -glukozidázami, napr. amylázami.

Streptococcus mutans (mikrób prítomný okrem iného v plaku) je schopný napríklad z cukru tvoriť glykány. Dextranáza (pridaná v prostriedkoch na ústnu hygienu) je schopná tieto glykány čiastočne inaktivovať a tým zároveň znižovať aktivitu Streptococcus mutans. Na základe tejto vlastnosti sa dextranáza používa ako prostriedok proti plaku – ako inhibítor tvorby zubného povlaku. (Použitie dextranáz v prostriedkoch na zubnú hygienu zodpovedá požiadavkám FAO/WHO, Komisia expertov na prídavné látky v potravinách a Potravinovo-chemickému kódexu – FCC.)

### ► Invertáza

Invertáza rozkladá sacharózu na glukózu a fruktózu. Táto glukóza slúži potom ako substrát pre glukózooxidázu. Na základe tejto vlastnosti sa aj invertáza používa ako prostriedok proti plaku – ako inhibítor tvorby zubného povlaku. (Použitie invertáz v prostriedkoch na zubnú hygienu zodpovedá požiadavkám FAO/WHO, Komisia expertov na prídavné látky v potravinách a Potravinovo-chemického kódexu – FCC.)

Pôsobenie a účinnosť enzýmov možno znázorniť takto:



\*a podobné vysokomolekulárne polysacharidy

Aktivita všetkých troch enzýmov sa preverovala i v ďalších testovaniach.

Analyzovali sme ju vo vzťahu schopnosti vytvárať  $H_2O_2$ , pri pridaní uhľohydrátov ako glukóza, sacharóza alebo dextran. Pridaním glukózy sa dosiahlo

zvýšenie produkcie H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> v porovnaní s pridaním dextranu alebo sacharózy. Tvoria sa H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> sa analyzoval peroxidázou a pomocou substrátu, ktorý pri oxidácii mení farbu.

#### ► Pôsobenie enzýmov v zubných pastách

##### Lacalut Brilliant white.

Dobrá starostlivosť o ústnu dutinu a zuby spočíva najmä v dôkladnom odstraňovaní zubného kameňa a plaku. Teda vlastne v správnom a dôkladnom čistení zubov a ďasien. Cieľom tejto starostlivosti je prevencia zubného kazu a zápalových ochorení závesného aparátu zuba. Tieto ochorenia spôsobujú najmä baktérie, ktoré sa usadzujú v ústnej dutine. Tieto baktérie sa zachytávajú na zuboch vo forme takmer neviditeľného povlaku a živia sa predovšetkým cukrom a jeho zlúčeninami, ktoré sa do ústnej dutiny dostávajú jedlom a pitím. Ako odpadové látky metabolizmu baktérií vznikajú napr. kyseliny, ktoré postupne rozpúšťajú zubnú sklovinu. Dôsledkom je vznik zubného kazu. Plak spôsobuje aj zápalové ochorenia ďasien. Následkom môže byť parodontitída alebo gingivitída, ktoré v najhoršom

prípade môžu viesť k strate zubov. Zuby a dasná nepoškodzujú len baktérie, ale poškodzuje ich aj tzv. zubný kameň. Zubný kameň je zväpatený plak, ktorý je pevne prichytený na povrchu zuba a odstrániť ho môže zubný lekár.

Predchádzanie vzniku zubného kameňa spočíva v dôkladnom pravidelnom odstraňovaní plaku – podľa možností v počiatočnom štádiu čistením zubov. To možno dosiahnuť predovšetkým dobrou hygienou ústnej dutiny a zubov, pričom je podstatné najlepšie odstrániť plak, kým je ešte „mäkký“.

#### ► Zhrnutie

Enzyémy, ktoré sa použili v zubných pastách Lacalut Brilliant White, podporujú preventívne možnosti ústnej a zubnej hygieny.

Najdôležitejšia je schopnosť glukooxidáz tvoríť peroxid vodíka. Tento enzým má pozitívne pôsobenie vo vzťahu k redukcii plaku a profylaxii zubného kazu. Peroxid vodíka je veľmi efektívny proti Streptococcus mutans a Streptococcus sanguis. Tieto druhy

baktérií sa v plaku nachádzajú najčastejšie. Z pôsobenia peroxidu vodíka vyplýva tak antimikróbny, ako aj zosvetľujúci, bieliaci účinok nového radu zubných pást Lacalut Brilliant White.

Glukooxidáza má spolu s oboma ďalšími špecifickými cukor štiepiacimi enzýmami, invertázou a dextranázou, schopnosť znižovať tvorbu plaku a zubného kameňa a zabraňovať jej, pôsobiac tak preventívne proti zubnému kazu.

Nekontrolované rozmnožovanie škodlivých baktérií môže narušiť, resp. zničiť rovnováhu ústnej mikroflóry. Zubné pasty Lacalut Brilliant white vďaka svojim účinným zložkám pôsobia účinne proti tomuto stavu a zabraňujú rozmnožovaniu škodlivých baktérií v ústach.

Súčasne sa ich používaním docieli zosvetlenie či aj vybielenie zubov, zmiernenie sfarbenia. Špeciálne čistiace telieska podporujú čistiaci účinok a zabezpečia tak dôkladné, ale zároveň šetrné čistenie zubov.

## LACALUT® *aktiv*

Komplexná prevencia parodontitídy



- ✓ Lacalut aktiv zubná pasta sťahuje, pôsobí proti krvácaniu ďasien
- ✓ Lacalut aktiv zubná kefka patentované mikrovlnáka čistiacej hlavice na dôkladné čistenie
- ✓ Lacalut aktiv ústna voda prevencia tvorby plaku

Žiadajte  
v lekárnach!

## LACALUT® *sensitive*

Komplexná starostlivosť o citlivé zuby



- ✓ Lacalut sensitive zubná pasta znižuje citlivosť zubov na bolestivé podnety
- ✓ Lacalut sensitive zubná kefka zaoblené štetiny na dôkladné čistenie
- ✓ Lacalut sensitive ústna voda zamedzuje podráždeniu ďasien, zvyšuje účinok zubnej pasty



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

# PREČO TREBA CVIČIŤ?



**Cvičenie je veľmi vhodné pre všetkých ľudí bez rozdielu veku, pohlavia, váhy i zdravotného stavu. Samozrejme, vždy musí rešpektovať individuálne potreby každej osoby. Cvičiť treba pravidelne a najlepšie pod dohľadom odborníka-fyzioterapeuta.**

**Z hľadiska veku by sme mohli rozdeliť cvičenia na cvičenia**

- ▶ pre deti a mladistvých;
- ▶ pre dospelých;
- ▶ pre seniorov.

Z hľadiska zdravotného stavu môžeme cvičenia rozdeliť na cvičenia

- ▶ pre širokú verejnosť (preventívne cvičenia) – napr. bodywork, aquaerobik;
- ▶ pre špecifické skupiny klientov – cvičenie pre tehotné ženy, seniorov;
- ▶ určené pre klientov so zdravotným problémom – napr. cvičenie pre ľudí s osteoporózou, pre diabetikov a pod.

V špecializovanej nemocnici pre ortopedickú protetikú v Bratislave, n.o. (ďalej len ŠNOP), nenájdete iba ortopédov a ortopedické pomôcky, ale aj širokú a komplexnú ponuku cvičení. Vyberie si naozaj každý, každej spomenutej kategórii klientov

ponúkame vhodné cvičenie. A čo je najdôležitejšie: cvičenia sú pod odborným dohľadom fyzioterapeuta. Nemocnicu ŠNOP nájdete v širšom centre Bratislavy a je veľmi ľahko dostupná aj mestskou hromadnou dopravou (trolejbusy 212 a 205). Má vlastné parkovisko.

Cvičenia pre širokú verejnosť sú určené najmä ľuďom so sedavým zamestnaním, ktorí pracujú za počítačom. Vinou nesprávneho sedenia, zlého držania tela a nedostatočného pohybu dochádza k preťaženiu a ochabnutiu určitých svalových skupín, čo sa prejaví bolesťou chrbta, a to najmä v krčnej, medzilopatkovej a krížovej oblasti. V tejto skupine cvičení nájdete u nás napr. aquaerobik, bodywork, pilates.

Naša nemocnica sa však špecializuje aj na cvičenia špecifických skupín klientov a na cvičenia klientov so zdravotným problémom. Tí nájdú u nás napr. cvičenie určené chrbtici, pilates, cvičenie pre seniorov, cvičenie pre diabetikov, cvičenie pre klientov s osteoporózou. Veľmi žiadané sú aj redukčné kurzy – v nich nájdú cvičenia pre seba ženy, ktoré si želajú schudnúť. Aj tehotné ženy a deti majú u nás priestor, ponúkame totiž cvičenia pre tehotné v telocvični i v bazéne, brušné tance pre tehotné, profylaxiu pre tehotné, pričom mamičky s detičkami môžu navšte-

vovať kurzy plávania pre deti už od 3 mesiacov do 5 rokov. Deti si môžu zacvičiť pri detskom aerobiku. Pre ženy, ktoré rady tancujú, máme v ponuke aj brušné tance.

Niektoré cvičenia sú verejnosti známe viac, iné menej. Radi by sme vám dnes predstavili niektoré cvičenia: cvičenie pre diabetikov, cvičenie pre seniorov a redukčný kurz.

## Cvičenie pre diabetikov

Cvičenie je určené diabetikom s DM I. a II. typu. Cvičenie pre diabetikov s DM I. typu je určené ľuďom s absolútnou inzulínovou nedostatočnosťou, odkázaných na substitučnú liečbu inzulínovými prípravkami. Pohybová aktivita má skôr statický charakter. Cvičebná jednotka sa začína niekoľkokomínútovým rozohriatím organizmu, potom nastupuje hlavná časť, ktorá sa podobá štylizovanej kulturistike, a cvičenie sa končí vydychaním a krátkou relaxáciou. Pri cvičení sa využívajú pomôcky ako fit-lopta, terraband a ľahké činky.

Pri diabetikoch s DM II. typu je cvičenie určené sténickým diabetikom zrelého veku s dostatočnou rezervou inzulínovej funkcie. Väčšinou ide o DM spojený s obezitou, ktorý vznikol najčastejšie v dôsledku nadvýživy. Pri tomto ochorení je nutná zvýšená energetická spotreba. Cvičenia majú charakter prevahy dynamiky, rýchle pohyby sa striedajú s pomalšími. Spotreba energie pri tomto druhu cvičení je veľká, preto sa kladie veľký dôraz na záverečné upokojenie.

Telesná aktivita pri oboch cvičeniach sa má začať 45 až 90 min. po príjme potravy a cvičiť by sa malo minimálne dvakrát do týždňa.

## Cvičenie pre seniorov

Cvičenie je určené všetkým seniorom, ktorí majú chuť a potrebu precvičiť i posilniť svoje telo. Cvičí sa







v polohe, ktorá je pre cvičiacich vzhľadom na aktuálny stav svalov najlepšia. U seniorov sa rešpektujú ich biologické zmeny a svalová atrofia. Cvičí sa len po hranicu pohybových možností. Po každom posilňovaní treba svaly rovnako dlho uvoľňovať. Pri cvičení je mimoriadne dôležité správne dýchanie, no najmä nezadržiavanie dychu pri napínaní svalstva. Súčasťou cvičenia je aj meranie tlaku a pulzu. Cvičiť treba minimálne dvakrát týždenne.

#### Cieľom cvičenia pre seniorov je:

- pozitívny vplyv na kondíciu staršieho jedinca a priaznivé ovplyvnenie vitálnych funkcií;
- zlepšenie a udržanie rozsahu pohyblivosti pohybového aparátu;
- priaznivé ovplyvnenie duševného zdravia klienta.

#### Charakter cvičenia pre seniorov:

- cvičenie s ľahkou až miernou intenzitou zaťaženia; využívajú sa prvky aktívneho cvičenia, cievnej a dýchacej gymnastiky;
- prihliada sa na rozsah pohybu, ktorý je často obmedzený degeneratívnymi zmenami, ale aj vekom klienta.

#### Redukčný kurz

Kurz je určený klientom, ktorí chcú zlepšiť svoju postavu a zbaviť sa zdravotných problémov, dostavujúcich sa s vekom a kilogramami. Redukčný kurz je pre klientov s telesnou nadváhou prispôbený tak, aby bol vhodný aj pri miernejších pohybových ťažkostiach. Obvykle trvá 3 mesiace. Za toto obdobie dochádza k výraznému zlepšeniu fyzickej a psychickej kondície, k celkovému zlepšeniu stavu organizmu a, samozrejme, k redukcii nadváhy. Zároveň sa menia aj životospráva a celkový životný štýl.

#### Čo zahŕňa redukčný kurz?

Cvičenie dvakrát do týždňa po dve hodiny, pričom ide o kombináciu cvičenia v telocvični a vo vode

(aquaerobik). Jedno cvičenie sa skladá z dvoch etáp. Prvou etapou je hodinové aeróbne cvičenie v telocvični pre problémové partie tela, ale aj cvičenie pre chrbticu, vzápätí druhou etapou je hodina cvičenia vo vode.

Súčasťou redukčného kurzu je aj dietoterapia s prezentáciou zdravej výživy a následnou ochutnávkou potravín pre redukcii nadváhy. Prezentácia ochutnávky je vždy na začiatku a na konci kurzu. Dietoterapiu vedie odborník, ktorý má vo svojom programe tieto témy:

- ▶ Vplyv stravy na psychiku.
- ▶ Vplyv stravy na fyzickú kondíciu.
- ▶ Vplyv stravy na metabolizmus a hladinu cukru v krvi.
- ▶ Vplyv výživy na metabolizmus kostí a doplnkovú liečbu osteoporózy.
- ▶ Tukom proti tuku.
- ▶ Diétny denný režim.
- ▶ Vzťah človeka k okoliu.

Okrem cvičenia sa pre každú klientku po osobnom pohovore s odborníkom vypracuje diétny režim. Počas kurzu budú klientky dostávať pravidelné konzultácie o plnení diétného režimu.



Záhradnícka 42  
821 08 Bratislava  
Tel. 02/50 11 63 11  
0908 758 842  
0915 989 154

Mgr. Monika Zatkáliková  
www.snop.sk, zatkalikova@snop.sk

# Allga San®

## Bolesti svalov a kĺbov?



Zmierňuje bolesť  
Podporuje prekrvenie

Zastavuje zápal

## Prírodná sila proti bolesti:

Kosodrevinový roztok na svaly a kĺby a Kosodrevinový gél



Naturprodukt, spol. s r. o.  
Nádražná 20  
900 28 Ivanka pri Dunaji  
02/45 94 52 85  
www.allgasan.sk

Natur Produkt	ROZČLEŇOVACIA ČÍSLOVKA (B)	1. ČASŤ TAJNICKY	KANON	RIBONUCLEIC ACID (SKR.)	OERSTED (ZN.)	Natur Produkt	OSLOVUJE ZAMENOM ONI	POVRCH PIVA	HMYZ PODOBNÝ VEĽE	EČ AUT OKR. STARÁ LUBOVNA	PODVEČER, STIEMEVANIE	2. ČASŤ TAJNICKY	ZMIEŠAVALA SI RIZLING
DOMÁCE MENO ONDREJA						SEVEROAMERICKÝ ČICAVEC (I OPOSUMI)							
DIVORANY, SÁLY						NIE JE V SLUŽBE ČIRA KVAPALINA							
TRMA-VRMA					PREVINENIE					MOTION PICTURE EXPORT			
OTÁZKA PRI STÁVKE				DRUH KÁVY (I MOKKA)					STRIEBORNÝ PENIAZ				
APRIÓRNY UMELÝ JAZYK			NEDARUJE ZVÝŠOK, OŠTÁTOK (HOVOR.)	ZOLOV ROMAN				KYPRILA PLUHOM					
OBRANA, CHRÁNENIE								CINTORIN (KRAJ.)					
								KLEPOL					
OPLEN, PISA, RÓ	HODNOTA SKRIEPKA, SPOR (ZÁSTAR)					UROB MDLYM		DRAVÝ VTÁK			VOJENSKÁ AKADEMIA (SKR.)		
TALIANSKÉ MESTO SO SIKMOU VEŽOU					BEZDUCHÝ VYČVÍK	600 V RIME				TELOCVÍC, POLOHA			
PEŔA (BAS.)				KYSLÁ TEKUTINA ROZRY: VAJME	OTÁČAVÁ ČASŤ VOZA				OBYVATELIA DACIE				
NECH, PO ČESKY			SKRATKA RECEPTU			OPRAVUJ TOPÁNKY LEPIDLOM			ČIASTKA (Z LAT.)				
			MÁMENIE (KNIZ.)			NIE TÁTO							
Natur Produkt	ZÁVODNÝ KLUB (SKR.)	UMÝVALI (ZRIED.) TU MÄS					ZÄSTUP				GRECKÉ PISMENO		
							ST. PLOŠNA MIERA				MIDDLE EAST (SKR.)		
2. ČASŤ TAJNICKY													
ODBORNÍK SPRACUVAJÚCI KAMENE													

SLOVENSKÝ ZVÄZ HÄDÄNKÄROV A KRÍŽOVKÄROV

AUTÖR: J. PÄLENIK

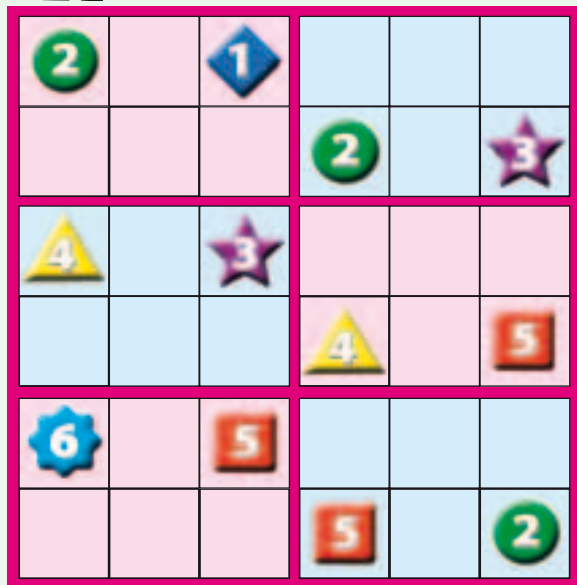
Tých z vás, ktorí úspešne vylúštia krížovku a zašlú nám riešenie spolu s čiarovým kódom z produktu zn. **Döлива** nalepeným na korešpondenčnom lístku zaradíme do žrebovania o balíčky prípravkov spoločnosti Naturprodukt: 1. cena – balíček v hodnote 1500,- Sk, 2. cena – balíček v hodnote 1000,- Sk, 3. cena balíček v hodnote 500,- Sk. Vyplnený kupón s riešením krížovky a čiarovým kódom z produktu zn. **Döлива na korešpondenčnom lístku** zasielajte na adresu: Naturprodukt, spol. s r.o., Nádražná 20, 900 28, Ivanka pri Dunaji najneskôr do 31. 1. 2008.

**Blahoželáme výhercom krížovky**

č. 4/2007

- 1. cena – E. Slabá, Vrbové
- 2. cena – M. a V. Güčík, Nitra
- 3. cena – A. Badoničová, Kežmarok

## Súťaž pre deti



Ahojte deti!

Ďakujeme za všetky správne riešenia z ostatného čísla. Dnes máme pre Vás opäť malú úlohu. Nalepte jednotlivé čísla do príslušných políčok tak, aby sa neopakovali v riadku ani v stĺpci. Vystrihnuté a zostavené SUDOKU posielajte spolu s údajmi o sebe na adresu: Naturprodukt, spol. s r.o., Nádražná 20, 900 28, Ivanka pri Dunaji najneskôr do 31. 1. 2008.

**Za správne riešenie úlohy z čísla 4/2007**

**posielame malý darček:**

E. Kaničár, Rišňovce • S. Voroničová, Košice • R. Gális, Partizánske



Tajnička 6/2007

Pre deti 6/2007



Miesto na čiarový kód výrobu

Meno .....

Mesto .....

Priezvisko .....

Dátum narodenia .....

Ulica .....

Podpis rodiča .....

PSČ .....

Svojím podpisom vyjadrujete súhlas na spracovanie údajov výhradne pre marketingové účely spoločnosti Naturprodukt, spol. s r. o. s ohľadom na ochranu osobných údajov podľa platných zákonov.

# Unavené a ťažké nohy? Popraskaná pokožka chodidiel, otlaky?

**Allga  
San**<sup>®</sup>

Značka Allga San ponúka ucelený rad prípravkov s kosodrevinovým olejom v kombinácii s rôznymi rastlinnými extraktmi na starostlivosť o pokožku nôh a chodidiel.

## Dezodorant na nohy a topánky

**NOVINKA!**

- zabraňuje vzniku zápachu nôh
- predchádza vzniku plesňových ochorení nôh

## Kosodrevinový krém

- intenzívna starostlivosť o suchú, popraskanú a zrohovatenú pokožku chodidiel

## Kosodrevinový balzam na chodidlá

- odstraňuje pocit pálenia a únavy nôh
- predchádza vzniku plesňových ochorení nôh a vzniku zápachu

## Kosodrevinový kúpeľ nôh so soľankou

- jemne čistí, ošetruje a osviežuje pokožku nôh

## Kosodrevinové mlieko na nohy

- podporuje prekrvenie, napína pokožku stehien a lýtok, osviežuje

*Prírodná sila prírody*

Žiadajte  
v lekárňach!



**NOVINKA!**



Naturprodukt, spol. s r. o.,  
Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji, 02/45 94 52 85,  
naturprodukt@naturprodukt.sk

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

# LACALUT **BRILLIANT WHITE**



**Bielenie zubov pomocou enzýmov**  
**Lacalut Brilliant white zubné pasty – classic na normálne zdravé zuby, sensitive na citlivé zuby, menta na intenzívne bielenie**



Naturprodukt spol. s r.o., Nádražná 20, 900 28 Ivanka pri Dunaji  
tel. 02/45 94 52 85, [www.lacalut.sk](http://www.lacalut.sk), [naturprodukt@naturprodukt.sk](mailto:naturprodukt@naturprodukt.sk)

Žiadajte v lekárňach!