

pf 2017

PRECHLADNUTIE, CHRIPKA

lieky na vnútorné
použitie



5,24 €
4,45 €

MIMORIADNA
PONUKA

PARALEN® GRIP chrípka a bolesť 24 tbl

V akcii aj PARALEN® GRIP 24 tbl

Odstraňuje príznaky chrípky a prechladnutia ako sú horúčka, upchatý nos, bolesť hlavy a bolesť hrdla. PARALEN® GRIP chrípka a bolesť pomáha aj proti únave a ospalosti. PARALEN® GRIP navyše pomáha zbaviť sa suchého a dráždivého kašľa.

IMUNITA

liek na vnútorné
použitie



5,41 €
3,97 €

CELASKON® tablety 250 mg 100 tbl

Vhodný pri nedostatku vitamínu C, napr. v zimnom období. **Vitamin C je dôležitý pre imunitu, podporuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu.**

Obsahuje kyselinu askorbovú.

HORČÍK

výživové
doplňky



7,32 €
6,59 €

MAGNE B6® BALANCE 20 vreciek

V akcii aj MAGNE B6® FORTE TABLETY 50 tbl

Doplňky výživy s obsahom horčička a vitamínu B6. MAGNE B6® BALANCE navyše obsahuje vitamín B9, ktorý prispieva k normálnej funkcii psychiky, ako je pamäť, koncentrácia a odolnosť voči stresu.

BOLEŠŤ

lieky na vonkajšie
použitie



5,47 €
5,55 €
55,50 €/kg

Ibalgin® krém 100 g

V akcii aj Ibalgin® gel 100 g

Potláča bolesť svalov a kĺbov, tlmí zápal, znižuje opuch. Dobré sa vstrebáva. Bez parfumácie. Pre dospelých a mladistvých od 12 rokov.

Obsahujú ibuprofén.

NÁDCHA

liek na podanie
do nosa



4,85 €
4,49 €

MUCONASAL® PLUS sprej 10 ml

Rýchlo a účinne uvoľní nos pri nádche a prechladnutí. Éterické oleje z máty a eukalyptu zvlhčia a ošetria nosovú sliznicu.

Obsahuje tramazolin hydrochlorid.

BOLEŠŤ HRDLA

lieky na vnútorné
použitie



7,21 €
6,20 €

MIMORIADNA
PONUKA

Streptfen® Sprej 15 ml

V akcii aj Streptfen® pastilky 24 ks, dva druhy

Sprej na úľavu od bolesti hrdla. Pri ťažkostiach s prehltaním. Účinkuje už po 5 minútach a až na 6 hodín. **Pastilky rýchlo a dlhodobo uľavia od zápalu a opuchu v krku.** Tlmia bolesť v krku až na 3 hodiny.

Obsahujú flurbiprofén.

BOLEŠŤ

liek na vnútorné
použitie



3,37 €
2,90 €

NUROFEN® RAPID 400 mg mäkké kapsuly 10 ks

Rýchla a účinná úľava od bolesti a zápalu. Potláča horúčku pri chrípke a zápaloch horných dýchacích ciest. Liek je určený pre dospelých a deti od 12 rokov.

Obsahuje ibuprofén.

Rozhovor s Marie Rottovou a lídrom skupiny Olympic Petrom Jandom.
str. č. 7 - 8



Hrajte s nami o skvelé ceny!
str. č. 10 - 11



**PRECHLADNUTIE,
CHRÍPKA**

lieky na vnútorné
použitie



**COLDREX® Horúci nápoj Citrón
14 vreciek**

V akcii aj COLDREX® Tablety 24 tbl

Liek vo forme horúceho nápoja, ktorý **účinne uľaví od príznakov chrípky a prechladnutia**. Znižuje horúčku, tlmí bolesť hlavy, svalov a kĺbov, bolesť v krku, uvoľňuje upchatý nos.

**PRECHLADNUTIE,
CHRÍPKA**

liek na vnútorné
použitie



THERAFLU® chrípka 24 tbl

V akcii aj THERAFLU® prechladnutie a chrípka 10 vreciek

Efektívna úľava v boji proti príznakom chrípky a prechladnutia. Znižuje horúčku, uľavuje od bolesti hlavy, svalov a kĺbov a pomáha pri zápaloch nosových dutín.

BOLEŠŤ HRDLA

liek na vnútorné
použitie



Dorithricin® pastilky 20 ks

Jediné lokálne voľnopredajné ANTIBIOTIKUM na cmúľanie. **Rýchlo účinkuje pri zápaloch a bolestiach hrdla**, pri zápaloch sliznice ústnej dutiny a ďasien. Je vhodný aj pre deti od 6 rokov.

BOLEŠŤ HRDLA

liek na vnútorné
použitie



Drill pastilky 24 ks

V akcii aj iné druhy

Dve účinné látky proti bolesti a zápalu v krku. **Rýchlo tlmí bolesť.** Dostupné v rôznych príchuťach.

BOLEŠŤ HRDLA

liek na vnútorné
použitie



TANTUM VERDE® pastilky 20 ks

Zľava na všetky príchuť

TANTUM VERDE® – eso na bolesť hrdla. **Rýchlo a účinne odstráni bolesť a zápal hrdla.** Obsahujú benzylamíniumchlorid.

BOLEŠŤ HRDLA

lieky určené na
podanie do úst



Septotele® extra pastilky 16 ks

V akcii aj Septotele® sprej 30 ml

Prípravky **proti bolesti a zápalu hrdla**, eliminujú vírusy, baktérie aj kvasinky. Úľava od bolesti už do 15 minút.

BOLEŠŤ

liek na vonkajšie
použitie



Voltaren® Forte 2,32 % gél 150 g

Analgetikum vo forme gélu s účinkom na 12 hodín. **Tlmí bolesť chrbta, svalov a kĺbov.** Stačí aplikovať iba 2 x denne. Ľahko otvárateľný uzáver.

Obsahuje diclofenacum diethylaminium.

PRECHLADNUTIE

liek na vnútorné
použitie



Robicold® 20 tbl

Na **rýchle zmiernenie príznakov** súvisiacich s bežným **prechladnutím**. Zmierňuje zdurenie nosovej sliznice, uvoľňuje upchatý nos a dutiny, uľavuje od bolesti hlavy a hrdla, znižuje horúčku.

NÁDCHA

liek na podanie
do nosa



**Otrivin® Menthol
0,1 % sprej 10 ml**

Sprej s osviežujúcou silou mentolu a eukalyptu. **Uľaví od upchatého nosa do 2 minút a až na 12 hodín.** Bez konzervantov. Špecificky navrhnutá dávkovacia pumpa na obranu pred mikrobiálnym znečistením.

Obsahuje xylometazoliniumchlorid.

**NÁDCHA,
PRECHLADNUTIE**

lieky na podanie
do nosa

**Mar® rhino
0,05 a 0,1 %
nosový sprej 15 ml**

V akcii aj Mar® plus 20 ml, zdravotnícka pomôcka

Mar® rhino sú nosové spreje určené na liečbu nádchy. Obsahujú účinnú látku xylometazolín **znižujúcu opuch sliznice nosa** a morskú vodu, ktorá z jej povrchu **odstraňuje alergény**.



**NÁDCHA,
PRECHLADNUTIE**

zdravotnícke
pomôcky

**PHYSIOMER®
Hypertonický
nosový sprej 135 ml**

Zľava aj na iné produkty z radu PHYSIOMER®

Uvoľní upchatý nos pri nádche a prechladnutí. Nosové spreje zo 100 % prírodnej morskej vody. Čistia a zvlhčujú nosovú sliznicu, prirodzene regenerujú.



KAŠEĽ

lieky na vnútorné
použitie



ACC® perorálny roztok pre deti a dospelých 100 ml

Zľava aj na balenie 200 ml

ACC® – Rýchlejší než kašeľ. Skvapalňuje hustý hlien a uľahčuje vykašľovanie. Pre deti od 2 rokov, do 2 rokov po konzultácii s lekárom. Pohoľné dávkovanie.

Obsahujú acetylcysteín.

KAŠEĽtradičný rastlinný liek
na vnútorné použitie**DR. THEISS
Mucoplant sirup
proti kašľu so
skorocelom
a medom 250 ml**

Tradičný rastlinný liek určený na indikácie overené výhradne dlhodobým používaním. Používa sa na symptomatickú liečbu pri podráždení oblasti ústnej dutiny alebo hltanu s prídruženým suchým kašľom.

Obsahuje skorocel kopijovitý.



7,21 €
5,77 €
23,08 €/l

KAŠEĽlieky na vnútorné
použitie**MUCOSOLVAN®
sirup 100 ml**V akcii aj
MUCOSOLVAN® Junior
100 ml

Lieči a tíši vlhký kašeľ. Má komplexný trojitý účinok: rozpúšťa hlien, uvoľňuje priedušky a chráni pred ďalším zahlienením. MUCOSOLVAN® Junior je vhodný pre deti od narodenia.

Obsahujú ambroxoliumchlorid.

5,82 €
4,95 €
49,50 €/l

**KAŠEĽ**liek na vnútorné
použitie**Robitussin™
EXPECTORANS
100 ml**

V akcii aj iné druhy

Rad produktov Robitussin™ predstavuje sirupy na rôzne druhy kašľa. Robitussin™ EXPECTORANS je určený na vykašliavanie.

Obsahuje guaifenezín.

4,64 €
4,18 €
41,80 €/l

**KAŠEĽ**liek na vnútorné
použitie

5,78 €
5,20 €
26,00 €/l

Sinecod® sirup 200 ml

Sirup s vanilkovou príchuťou. Tlmí kašeľ i počas noci. Vhodný pre dospelých a deti už od 3 rokov. Účinná látka sa začína vstrebávať už do 5 minút a pôsobí 6 hodín.

Obsahuje butamirát dihydrogenocitras.

KAŠEĽvýživový
doplňok**STOPKAŠEĽ® sirup
Dr. Weiss
200 + 100 ml navyše**V akcii aj STOPKAŠEĽ®
sirup pre deti 300 ml

Sirupy obsahujúce unikátne účinné zloženie 5 bylinných extraktov (okrem iných aj extrakt skorocelu) a selén s násobným efektom na všetky druhy kašľa a posilnenie imunitného systému.



5,13 €
4,62 €

IMUNITAvýživový
doplňok**HLIVA USTRICOVITÁ s rakytníkovým
olejom a reishi 60 cps**

Hliva ustricovitá v kombinácii s ďalšou vzácnou hubou reishi a s rakytníkovým olejom je ideálna pre posilnenie imunity. Kúpou tohto produktu získate ZADARMO rakytníkový nápoj HOT&COLD drink 10 x 5 g.

IMUNITAvýživový
doplňok

DARČEK MLIEČNA
ČOKOLÁDA
S RAKYTŇÍČKOM

**RAKYTNÍČEK® multivitamínové
želatínky s rakytníkom 70 ks**

Želatínky obsahujú rakytník, ktorý ako prírodný zdroj vitamínu C podporuje imunitu. Kúpou želatínky získate ZADARMO jedinečnú ČOKOLÁDU s rakytníkom, ktorá v ČR získala ocenenie „Det-ská chuťovka 2016“.

IMUNITAvýživový
doplňok

15,72 €
14,15 €

SWISS Imunit® Laktobacily 60 + 12 cps

Zľava aj na Laktobacily Junior 60 + 12 tbl a magnetka

Laktobacily pre dospelých. Účinná kombinácia synergicky pôsobiacej probiotík a prebiotík (kombinácia 5 účinných kultúr a prebiotika inulín).

KALCIOVÝ SIRUPvýživový
doplňok**Kalciový sirup
100 ml**

Osvedčený chutný kalciový sirup s jemnou vanilkovou príchuťou. Schválený pre deti od narodenia. Je vhodný aj pre dospelých, tehotné i dojčiacie ženy. Bez konzervačných látok a prídavných farbív.



3,92 €
3,53 €
35,30 €/l

**ZAPARENINY,
SUCHÁ POKOŽKA**kozmetické
výrobky

L.SK.MKT.CO.02.2016.0312

5,23 €
4,60 €

Bepanthen® Care masť 30 g

Zľava aj na balenie 100 g

Pomáha chrániť detský zadoček pred vznikom zaparenia, vhodný na každodennú starostlivosť. Stará sa aj o prsné bradavky namáhané dojčením i o suchú pokožku celej rodiny.

VŠIzdravotnícka
pomôcka**PARANIT sprej
100 ml**V akcii aj PARANIT
repelent preventívny
sprej 100 ml
Biocídny výrobok*

Odstráňte 100 % vší jedinou 15 minútovou aplikáciou! Radikálny sprej proti všiam a hnieďam, k tomu hrebeň a šampón po ošetrení navyše. PARANIT repelent preventívny sprej poskytuje 24 hodinovú ochranu proti všiam.

16,58 €
14,92 €



HREBEŇ + ŠAMPÓN
NAVÝŠE

**KOMPLEX
LAKTOBACILOV**výživový
doplňok

9,97 €
8,77 €

Biopron9® PREMIUM 30 + 10 cps zadarmo

Jedinečná a vyvážená kombinácia laktobacilov, bifidobaktérií a fruktooligosacharidov. Obsahuje 9 kmeňov 20 miliárd živých baktérií v dennej dávke. Vhodný PRI aj PO užívaní antibiotík.

KOMPLEX LAKTOBACILOV

výživový
doplnok



14,79 €
12,89 €

GS Laktobacily FORTE 21 60 + 20 cps

Zľava aj na balenie 30 + 10 cps

Unikátny komplex 9 kmeňov baktérií mliečneho kvasenia a 21 miliárd životaschopných mikroorganizmov s vlákninou inulín. Prípravok je vhodný aj pre deti, tehotné a dojčiacie ženy, tiež pre diabetikov.

IMUNITA

výživový
doplnok



8,16 €
7,25 €

GS Vitamín C 1000 so šípkami 100 + 20 tbl

Zľava aj na balenie 50 + 10 tbl

Prípravok obsahuje vitamín C v špeciálnej tablete TIME-RELEASE, ktorá zaisťuje postupné uvoľňovanie. Navyše je obohatený o šípky – bohatý zdroj flavonoidov. Vitamín C má široké spektrum pôsobenia.

CHUDNUTIE

výživový
doplnok

NOVINKA



36,86 €
33,17 €

Lipoxal Effect 180 + 60 tbl zadarmo

Chudnite efektívne! Nový výživový doplnok s obsahom konjac a L-karnitínu. Pomáha spaľovať tuky, potláča pocit hladu a podporuje zníženie hmotnosti. Teraz akcia 60 tabliet v hodnote 12 eur zadarmo.

CHUDNUTIE

výživový
doplnok

NOVINKA



34,06 €
30,65 €

Bellasin Balance 40+ 90 + 30 cps zadarmo

Prvý špeciálny prípravok na podporu chudnutia pre ženy po štyridsiatke. Teraz inovované zloženie! Vďaka obsahu extraktov z guarany a zeleného čaju prispieva k efektívnemu spaľovaniu tukov.

CHUDNUTIE

zdravotnícke
pomôcky



50,96 €
30,57 €

XL-S MEDICAL Direct 90 vrecúšok

V akcii aj XL-S MEDICAL 180 tbl

Schudnite až 3 x viac ako len samotnou diétou. XL-S MEDICAL viaže až 28 % tukov prijatých z potravy a znižuje chuť do jedla. Balenie je na 1 mesiac užívania.

VITAMÍNY, MINERÁLY

výživový
doplnok

2,29 €
1,94 €



Zdrovit Multivitamin + minerálne šumivé tablety 20 ks

Doplnok výživy obohacujúci celodennú stravu o vitamíny a minerálne látky. Šumivé tablety s mandarínkovou príchuťou.

STRES, NERVOZITA

lieky na vnútorné
použitie



6,63 €
5,96 €

PERSEN® forte 20 cps

Zľava aj na ostatné lieky PERSEN®

Rastlinný liek s upokojujúcim účinkom vhodný na užívanie pri psychickej záťaži a podráždenosti. Užívanie nespôsobuje závislosť. Teraz aj v novom väčšom balení 40 kapsúl.

MULTIVITAMÍNY

výživový
doplnok



9,80 €
8,82 €

Centrum® pre ženy 30 tbl

V akcii aj iné multivitamíny Centrum®

Kompletné multivitamíny s obsahom minerálov a stopových prvkov vyvinuté špeciálne pre potreby žien.

DIA

výživový
doplnok



4,12 €
3,50 €

Vitamíny pre diabetikov 30 tbl

Doplnok výživy s obsahom vitamínov, minerálov a antioxidantov, s chrómom pre udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi. Dávkovanie – 1 tableta denne.

HEMOROIDY

výživový doplnok,
zdravotnícka
pomôcka



10,65 €
9,59 €

HEMOSTOP® SYNBIO Da Vinci 30 + 15 cps

V akcii aj HEMOSTOP® GEL MAX 75 ml

Unikátny doplnok výživy, má priaznivý vplyv na nežiadúce prejavy v oblasti hrubého čreva a konečníka. Hlavnými zložkami sú hesperidín, rutin a TRIPLE KOMPLEX.

VAGINÁLNE INFEKcie

zdravotnícka
pomôcka



6,74 €
6,07 €

GYNO-LACT vaginálne tablety 8 ks

Vaginálne tablety pre bakteriálnu rovnováhu. Účinná pomoc pri obnove vaginálnej mikroflóry. Obsahuje laktobacily typické pre vaginálnu mikroflóru. Nevyteká a nešpiní bielizeň.

KOŽA

kozmetické
výrobky



18,82 €
16,00 €
160,00 €/l

RIVAGE® Upokojujúci krém na ruky 100 ml

V akcii aj iné produkty RIVAGE®

Hydratačný, zvláčňujúci krém, špeciálne vyvinutý na ochranu rúk pred vodou, chladom a extrémnymi poveternostnými podmienkami. Obsahuje minerály z Mŕtveho mora, bambucké maslo a iné ingrediencie.

IMUNITNÝ SYSTÉM A JEHO PODPORA



Imunitný systém človeka si môžeme predstaviť ako **zložitú komunikačnú sieť imunitných buniek**, ktorých úlohou je zabezpečiť odolnosť organizmu proti choroboplodným mikroorganizmom. Charakterizuje obranyschopnosť jedinca pri stretnutiach s vírusmi, baktériami, pri porezaní sa či zlomení si kostí. Rovnako preberá kontrolu nad zneškodnením vlastných pozmenených buniek v skorých štádiách rakoviny. Imunita je zodpovedná aj za zápalovú reakciu – prirodzený proces vznikajúci ako následok poranenia.

Mechanizmy, prostredníctvom ktorých náš imunitný systém pracuje, možno rozdeliť na vrodené (nešpecifické) a získané (špecifické). **Vrodená prirodzená imunita** je daná geneticky a umožňuje ochranu organizmu pred pôsobením vonkajšieho prostredia a choroboplodných zárodokov od narodenia. K hlavným zložkám vrodenej imunity patria fyzikálne a chemické bariéry, ako napríklad koža a výlučky epitelových buniek, tiež fagocyty, bunky schopné pohltiť a zneškodniť infekčný zárodok. Druhú obrannú líniu predstavuje **získaná imunita**, ktorá vzniká a vyvíja sa v priebehu života až po stretnutí s cudzorodými látkami. V porovnaní s vrodenuou imunitou pôsobí pomalšie, ale špecificky a dlhodobo. Po rozpoznaní patogénnej (ochorenie vyvolávajúcej) látky, nastáva aktivácia lymfocytov a spúšťa sa celý rad mechanizmov, výsledkom ktorých je eliminácia patogénu.

Môžeme skonštatovať, že dospelá osoba má **dobrý imunitný systém**, ak sa uňho vyskytne **bežná vírusová chrípka maximálne**

trikrát do roka, čo je úplne prirodzené. Avšak nedostatok spánku, pohybu na čerstvom vzduchu, nekvalitná strava a stres v súčasnosti spôsobujú vyčerpanosť a **zníženú odolnosť proti ochoreniam**. Takýto nezdravý životný štýl zapríčiňuje **oslabenie imunity**.

Porucha imunitného systému postihuje približne jednu tretinu obyvateľstva. Preto sa stáva nevyhnutnou **prevencia**, ako napríklad postupné **otužovanie** či **striedavé sprchovanie** sa teplou a studenou vodou. Zlepší sa tým prekrvenie periférnych orgánov a kože a zhorší sa tak možnosť prenikania vírusov do organizmu, napr. vírusu nádchy do nosovej sliznice. Iným spôsobom prevencie je **pravidelná telesná aktivita**, počas ktorej sa vylučujú do krvi tzv. „hormóny šťastia“ endorfíny. Majú priaznivý vplyv na obranyschopnosť jedinca, pričom optimálne je pohyb na čerstvom vzduchu, kedy sa organizmus záro-

veň aj otužuje. **Dostatočný kvalitný spánok a vyhýbanie sa stresu** sú pre zdravú obranyschopnosť taktiež veľmi významné. Pre lepšie **zvládnutie záťažových situácií** sa môžeme naučiť viacero techník uvoľňovania, akou je napríklad joga. **Veľmi dôležitá je aj konzumácia kvalitnej a pestrej stravy, čerstvého ovocia a zeleniny s obsahom enzýmov, vitamínov a minerálov**. Odporúčaná denný príjem vitamínov a minerálov je možné pokryť vyváženou stravou. Ak ich však organizmus potrebuje vo väčšom množstve (tehotenstvo, dlhodobá choroba pacienta), je možné ich dopĺňať preparátmi z lekárne.

Pokiaľ chceme aktívne podporiť **náš imunitný systém**, dostupné sú mnohé **liečivé rastliny s antibiotickým a imunitu stimulujúcim efektom**. Tie pôsobia špecificky na mikróby a majú menší dopad na užitočné baktérie v črevách. Typickým príkladom takýchto bylín sú **echinacea purpurová, zázvor, cesnak či pamajorán obyčajný**, ľudovo nazývaný aj oregano. Tieto majú silné antibiotické, antimykotické a antivirové vlastnosti. **Iné byliny**, ako napríklad rozchodnica ružová, **zase posilňujú organizmus, podporujú regeneráciu a skracujú rekonvalescenciu po ochorení**.

Ďalšou možnosťou je samostatná ríša húb. Ich liečivé účinky sú známe už odpradávna. Okrem výnimočnej chute podporujú imunitný systém a pozitívne pôsobia pri liečbe a prevencii mnohých ochorení, napríklad pri alergiách. K takýmto **hubám zaraďujeme húsenicu čínsku či hlivu ustricovitú**, ktoré vďaka obsahu prospešných polysacharidov – glukánov patria ku klasickej čínskej medicíne.

A na záver jeden veľmi dobrý tip pre zdravie, smejte sa. Smiech znižuje hladinu stresových hormónov, zvyšuje hladinu endorfínov a bielych krviniek a tak **nielenže zlepšuje náladu, ale aj pomáha v boji s infekciou**.

Spracovala: Mgr. Adriana Samáková

NOVINKA



7,50 €

Plusimun výživový doplnok

počet kapsúl **60**

Prispieva k správnej funkcii imunitného systému

Výživový doplnok **Plusimun** obsahuje rastlinné extrakty z liečivých bylín pamajoránu obyčajného a rozchodnice ružovej, plodov kardamónu obyčajného a huby húsenice čínskej, ktoré majú **priaznivý vplyv na obranyschopnosť organizmu**. Prípravok je obohatený o včelíu materskú kašičku, ktorá je známa svojimi priaznivými účinkami na ľudský organizmus.

ČISTENIE TELA A PODPORA METABOLICKÝCH PROCESOV V PEČENI

Detoxikácia organizmu je istý spôsob očisty. Tento proces **v sebe v prvom rade zahŕňa zmenu životného štýlu, stravovacích návykov, zvýšenie pohybovej aktivity a dodržiavanie pitného režimu**, ktorý je práve pri detoxikácii veľmi dôležitý, pretože príjmom tekutín, najmä čistej vody, sa z tela omnoho efektívnejšie vyplavia škodlivé látky. Proces detoxikácie sa dá **podporiť hlavne rastlinnými výťažkami**, ktoré majú vplyv predovšetkým na bunky pečene.

Rastliny podporujúce detoxikáciu organizmu sú napríklad pestrec mariánsky, žihľava dvojdomá, či kurkumovník.

Kurkumovník dlhý je botanický názov materskej rastliny kurkumy. Kurkuma je svetoznáme korenie, ktoré sa používalo už pred 4000 rokmi v Indii. Pridáva sa tu do každého jedla, a to nielen z gurmánskych dôvodov, ale aj z náboženských. Keďže sfarbuje jedlo do sviežej žltej farby, symbolizuje slnko. Používa sa aj ako náhrada za oveľa drahší šafrán. Kurkume sa pripisujú antioxidačné účinky, ochrana buniek pred rakovinou a podpora mozgových funkcií.

Pestrec mariánsky, známy aj ako Kristova koruna, sa v liečiteľstve používa pri ochoreniach pečene, rovnako aj pri ochoreniach žľaz. Pestrec je veľmi silný antioxidant podporujúci ľudskú imunitu. Užívanie tejto rastliny prispieva k čisteniu pečene, podporuje tvorbu a distribúciu žlče a priaznivo vplyva na hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Odporúča sa pri detoxikačných očišťujúcich kúrach, tiež pri nadmernej konzumácii alkoholu, tučného jedla či pri dlhodobom užívaní liekov.

Artičok zeleninový je bodliakovitá rastlina, ktorá sa využíva nielen v kuchyni, ale aj ako liečivá bylina, hlavne pri ochoreniach pečene, na regeneráciu pečene pri vírusových ochoreniach, pri chorobách žľaz a na podporu metabolizmu a trávenia. Používajú sa listy aj koreň. Účinky tejto rastliny sa oceňujú pri žľazových záchvatoch alebo pri bolestiach žľaz v dôsledku žľazových kameňov.

Benedikt lekársy sa v ľudovom liečiteľstve dlhodobo považoval za „všielik“.



Palina pravá sa používa ako podporný prostriedok na trávenie, pri ochoreniach pečene, žľaz, dvanástnika, ale aj pri poruche tvorby žlčovej kyseliny.

Žihľava dvojdomá má močopudné účinky, pôsobí aj na zníženie hladiny glukózy v krvi.

Detoxikácia, teda očista organizmu, zlepšuje najmä prácu pečenej buniek. **Avšak bez zmeny celkového životného štýlu, predovšetkým postoja k stravovaniu, nebude nikdy tento proces dostatočne úspešný.**

Spracovala: PharmDr. Andrea Gažová, PhD.

NOVINKA



7,00 €

Výživový doplnok **D-Tox Plus** obsahuje extrakty rastlinného pôvodu. Silymarin (extrakt z pestreca mariánskeho) a cynarin (extrakt z artičoka zeleninového) **napomáhajú k správnej tráveniu, správnej funkcii pečene a podporujú čistenie tela.**

Milí čitatelia,

prinášame vám množstvo zaujímavostí zo života českých stálic, ktoré ohromili hudobnú scénu nielen v minulom storočí, ale dari sa im to stále aj dnes. V rozhovore s českou divou Marie Rottrovou sa dozviete, čomu sa okrem spievania rada venuje, aké sú jej obľúbené dovolenkové destinácie a prezradí vám s kým zo známych osobností sa stretávala v ostravskom bistre. Líder skupiny Olympic Petr Janda vás oboznámi s históriou skupiny, jej vývojom a pripravovaným turné.

MARIE ROTTROVÁ



„Na jeseň si kupujem v lekárni veľa probiotík, sú dobré dokonca aj proti prechladnutiu.“

Čo vás viedlo k spievaniu?

Vy to beriete úplne od kolísky. Ja som začala spievať ako malinká.

Váš ocko bol muzikant?

Celá rodina sme boli muzikantská, u nás sa vždy hralo a spievalo. Nasávala som muziku už od malička.

Spievali ste vo filme Neberte nám princeznú, ako si spomínate na toto obdobie?

Dežo Ursíny mi poslal piesne a mne sa vtedy veľmi zapáčili. Texty napísal Ján Štrasser. Bola to nádherná hudba. Povedala som si, áno, chcem sa zúčastniť tohto muzikálu, pretože tie piesne sú úžasné. Potom som zistila, že celý muzikál je pekný. Páčilo sa mi všetko, čo bolo jeho súčasťou – kamera, réžia, prostredie.

Keď ste chorá, kam sa vyberiete, k lekárovi či do lekárne?

Ja s tým mám už celkom dobré skúsenosti. Viem si poradiť už aj sama, ale keď vidím, že to akosi nepomáha, tak idem k doktorovi a potom sa rozhodne. Väčšinou mi urobí test, či je to vírusového alebo bakteriálneho charakteru. Ak bakteriálneho, tak dostanem antibiotiká, ktoré ma „nakopnú“ a potom to je krátky a rýchly proces. Na jeseň si kupujem v lekárni veľa probiotík, sú dobré dokonca aj proti prechladnutiu.

Veľa žien vám závidí ako úžasne vyzeráte, čo preto robíte?

Nič. Ja sa naličím, učešem. Vôbec nič, mala by som niečo robiť, ale nerobím. Som vždy v rozpakoch, keď sa ma to pýtajú. Priznám sa, nechala som si urobiť očné viečka, ale to je všetko. Snažím sa starnúť prirodzene a mám veľké šťastie.

Kde a pri čom rada relaxujete?

Doma, na záhrade, v kuchyni. Rada varím. Čítam tiež knihy alebo relaxujem pri televízii. Rada si po-

zriem seriál, ale len jeden. Potom to vypnem, lebo si nechcem vytvoriť závislosť. Mám rada politiku. Často si preto doma pustíme politické diskusie. Pozerám tiež so svojím manželom hokej. Poznáť dokonca aj hráčov, hokejistov, futbalistov!

Poznáte aj slovenských hráčov?

Tak to ani nie.☺ Tých nových nie, ale tých starších áno, keď bolo ešte Československo.☺

Ste vždy elegantne oblečená, máte vzor v obliekaní?

Nie, nemám. Oblečenie si vyberiem vždy sama.

Domáce tepláky – áno či nie?

Nikdy!

Ako vyzerá váš nepracovný deň?

Mám veľmi rada moju záhradu a chvíle strávené v nej.

Rada cestujete, vaša obľúbená destinácia?

Taliansko – Sicília, Toskánsko.

Niektoré texty vám napísal Jarek Nohavica, tiež rodák z Ostravy, stretávali ste sa v Ostrave ešte pred hudobnou spoluprácou?

Stretávali sme sa najprv v bistre ostravského rozhlasového štúdia, kde pracovali Jarkovi rodičia. A stretávanie potom prešlo v príjemnú a úspešnú spoluprácu.

Ako sa vám spolupracovalo a aké boli jeho texty?

Jeho texty mi vždy sedeli a veľmi si ho vážim.



PETR JANDA



Čo vás viedlo k tomu, že ste si založili skupinu a začali hrať a v akom veku?

To už si nepamätám. Ja som hrával už ako študent. Dokonca ako dieťa som hrával na husle. Ja som s muzikou úplne spojený už od malička, v piatich rokoch som spieval v zbore. Mám pocit, že som začal tesne po tom, ako ma prestali dojiť.

Je zaujímavé, že ste prešli od zboru k rockovej hudbe

Ja som mal vážnu hudbu samozrejme, než sem prišiel rock 'n' roll, potom som sa pustil do gitary.

Čo si myslíte, že je dôvodom toho, že ste niekoľko desaťročí úspešní na hudobnej scéne?

To je ťažká otázka. Pýtajú sa ma to často, ale musím bohužiaľ povedať, že to neviem. Ja si myslím, že sme pomerne pracovitá kapela, stále tvoríme, ešte sme to takzvané nezačali, stále ideme ďalej a ďalej, točíme nové albumy, robíme nové programy. To je asi ten dôvod. Zrejme sa nám darí udržať si to staré publikum, ale aj získavať nové.

Čo vás motivuje pri písaní skladieb, čo je vaša inšpirácia?

Motivujú ma úplne zvláštne veci, sú to vždy nejaké emocionálne záležitosti, keď som veľmi smutný, alebo keď som veľmi veselý, podľa

toho tie pesničky vyzerajú. Keď mám ponurú náladu alebo naopak, takú sebavedomú, tak tie pesničky z toho vyliezajú. Skladám len vtedy, keď mám v hlave, že budeme nahrávať nový album. To znamená, že keď chceme napríklad v lete točiť nový album, tak mesiac pred letom si pripravím motívy a za ten mesiac ten album celý zložím. On potom pekne drží pohromade, nie sú to tie šuflíkové pesničky, ktoré sú 2-3 roky, 5 rokov, 10 rokov staré. To sa posúva, skladá sa stále inak. Takto to robím. A keď príde nejaká objednávka do filmu, do reklamy, tú pesničku niekto chce, tak do toho sa pustím bezodkladne a dokonca by som povedal, že v momente ako to povie, tak už ju mám zloženú.

V ktorej krajine najradšej koncertujete?

Samozrejme doma, teda v Česku a na Slovensku. Pomerne často jazdíme. Teraz som mal koncert v Amerike na Berklee College, čo je najväčšie konzervatórium sveta. Hral som tam s muzikantmi z celého sveta jeden koncert a bolo to úžasné. A určite sa tam vrátim.

Chodíte na Slovensko aj kvôli iným záležitostiam, ako sú koncerty?

Boli sme tu raz v Tatrách s rodinou, to je asi päť rokov, ale inak väčšinou pracujeme. Skôr vyhľadávame teplé krajiny, naša rodina je skôr taká morská. My sme radi pri mori, tak jazdíme na Floridu, alebo do Austrálie.

Prajeme interpretom pevné zdravie, veľa šťastia a energie na koncertoch.



Bud'te tvorcami obsahu dvojmesačníka PLUS LEKÁREŇ Novinky aj vy. O kom by ste si radi prečítali? Čo by ste sa danej osoby chceli opýtať? Aké informácie by vás potešili na našich stránkach? Nápady a návrhy nám posielajte mailom na adresu podnetyplus@unipharma.sk. Za každý dobrý nápad vás odmeníme kozmetikou Bioderma v hodnote 25 €.

KRÉMOVÁ CESNAKOVÁ POLIEVKA S PETRŽLENOVÝM PESTOM

Cesnak je prírodným antibiotikom a podporuje imunitný systém.

POTREBUJEME

- zeleninový vývar 500 ml
- celá hlavička cesnaku 1 ks
- najemno nakrájaná cibuľa 1 ks
- stredne veľký zemiak nakrájaný na kocky 2 ks
- zeler 250 g
- mandľová smotana 100 ml
- mleté čierne korenie
- soľ

PETRŽLENOVÉ PESTO:

- nasekaná čerstvá petržlenová vňať veľká hrst'
- olivový olej 50 ml



POSTUP

1. Rúru si predhrejete na 200 stupňov, odkrojíte vrch celej hlavičky cesnaku, zabalíte do alobalu a dáte piecť na 45-50 minút. Kým sa cesnak pečie, očistíte si zemiaky a zeler a nakrájate ich na kocky.
2. V hrnci si rozpálite olivový olej a opečiete cibuľu nakrájanú najemno. Následne pridáte zemiaky, zeler, mleté čierne korenie, soľ a varíte pod pokrievkou 25-30 minút domäkka.
3. Asi po 15 minútach varenia pridáte do polievky upečený a mierne roztlačený cesnak, ktorý si predtým ošúpete.
4. Keď budú zemiaky mäkké, polievku si rozmixujete dohladka a nakoniec pridáte mandľovú smotanu na zjemnenie. Keď sa vám bude zdať polievka veľmi hustá, pridajte viac vývaru.
5. Podávame s lyžičkou petržlenového pesta a chrumkavým napr. celozrnným chlebom.

DOBRÚ CHUŤ ☺.

AVOKÁDOVÁ NEPEČENÁ TORTA

Avokádo obsahuje omega 3 mastné kyseliny, ktoré sú rovnako ako cesnak podporovateľom imunitného systému.



POTREBUJEME

KORPUS

- 8 datlí
- 1,5 hrnčeka orechov (vlašské, para, mandle)
- 1/2 hrnčeka strúhaného kokosu

PLNKA

- 9 datlí namočiť
- 1/4 hrnčeka kokosového oleja
- 1 veľké avokádo
- 1 banán
- 6 PL karobového prášku (môže byť aj kakao)
- štipka vanilky



POSTUP

KORPUS:

1. Rozmixujete suroviny na korpus tak, aby sa po stlačení medzi prstami lepili k sebe, vložíte do tortovej formy.
2. Dlaňou utlačíte a upravíte rovnomerne po celej forme.

PLNKA:

1. Datle namočíte. V mixéri ich spolu s ostatnými ingredienciami pre náplň necháte vypracovať do hladkej hmoty (ak nemáte kokosový olej, dá sa použiť aj sójová smotana, prípadne voda).
2. Hmotu nalejete na pripravený korpus vo forme, uhladíte. Môžete ozdobiť kúskami čerstvého alebo mrazeného ovocia.
3. Dáte do chladničky či mrazničky stuhnúť. Tortu nezabudnite chvíľu (asi štvrt hodiny) pred plánovaným podávaním z mrazničky vybrať.

DOBRÚ CHUŤ ☺.

HRAJTE S NAMI O HODNOTNÉ CENY!

SUDOKU

Vyriešte sudoku a pošlite nám vylúštené čísla (z oranžových štvorčiek, v abecednom poradí od písmena A po písmeno L) do 31. januára 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **SUDOKU**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Piatich z vás odmeníme exkluzívnym CD Heleny Vondráčkovej s jej vlastnoručným podpisom v hodnote 15 €.** Mená víhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 3/4 2017.



	A					5	
	7	9	2	3		6	4
6		1			4		B
2				6			8
1	C	8	5		9	3	2
7				8			1
			4			7	5
5		3		2	6	4	8
	8						D

9	E						2
	2			9		1	8
	4		3	6			F
		6	9		2	3	
	7			4			9
		9	7	G	5	4	
			4	8		6	
	6	8		5			4
3						H	5

8	2	5					
	9	I					3
		7				2	J
		2		3	6	9	
	K	6		8		3	
		9	1	4		5	
6		8				1	
	5						L
				5	7	6	2

OSEMSMEROVKA

Vylúštenú osemsmierovku posielajte do 31. januára 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **OSEMSMEROVKA**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Troch z vás odmeníme balíčkom výživových doplnkov značky PLUS LEKÁREŇ v hodnote 33 €.** Víhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 3/4 2017.



E	C	I	L	T	E	P	O	S	T	U	P	Y
I	K	Ž	R	A	V	O	V	I	P	O	N	L
N	P	O	I	A	V	R	P	O	K	A	A	E
A	I	O	L	B	D	A	P	O	V	E	L	D
V	K	N	P	O	Z	D	R	A	V	Á	E	E
O	O	I	A	R	H	A	R	D	N	E	R	R
Z	L	L	R	O	A	A	R	E	N	I	R	P
L	Í	P	K	P	P	V	P	D	M	A	C	A
U	K	J	O	E	A	Y	A	A	O	O	P	S
P	E	P	V	T	P	P	T	V	R	P	P	E
P	I	R	I	O	R	P	P	O	O	I	T	K
S	P	O	S	I	L	A	R	S	T	O	P	A
K	I	T	K	A	R	P	T	O	R	O	T	A
R	E	E	O	K	R	O	S	E	F	O	R	P
R	Á	S	E	S	J	K	I	I	S	Í	Y	P
C	E	T	O	A	R	P	S	P	Á	R	K	Y

POREKADLO:

Veľa šťastia, kopec lásky, príjemné dni a ...

PAHOLOK, PANDRAVA, PANIC, PAPRIKA, PARAVAN, PARIPA, PARKET, PARKOVISKO, PÁRKY, PASEKA, PEJKO, PEKLO, PENÁLE, PETLICE, PIEROT, PIKOLÍK, PIVOVAR, PODRAZ, POFIS, POKORA, POMER, POPIS, PORADA, POROBA, POSILA, POSTER, POSTOJ, POSTUPY, POTRAT, POVEL, POVERA, PRAKTIK, PRAOTEC, PRÁVO, PREDELY, PROFESOR, PROFÍK, PROTEST, PROTOTYP, PSOTA, PULZOVANIE.

Správne riešenie tajničky z čísla 11-12/2016: ŠŤASTNÉ VESELÉ A ZDRAVÉ VIANOCE VÁM ŽELÁ PLUS LEKÁREŇ

Vecné ceny získali:

Ing. Katarína Cimbalová zo Stropkova (kávovar Dolce Gusto)
Ľubomír Bielich z Partizánskeho (tablet Lenovo)
Miriam Rodinová z Ružomberka (rádiomagnetofón Philips)

Správne riešenie osemsmierovky z čísla 11-12/2016:

KTO NESKORO CHODÍ, ĎALEKO BÝVA

Balíčky výživových doplnkov PLUS LEKÁREŇ získali:

Marta Mészárosová z Jelky
Stanislav Opatovský z Trnavy
Helena Bučková zo Svidníka

Správne riešenie sudoku z čísla 11-12/2016: 4418 9593 4818

Vecné ceny získali:

Ivan Sedlák zo Senice (sendvičovač)
Viliam Lazar z Popradu (ponorný mixér)
Marta Lubelanová z Detvy (fén)

VÝHERCOM SRDEČNE BLAHOŽELÁME!

TAJNIČKA

Vylúštenú tajničku posielajte do 31. januára 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **TAJNIČKA**. Neza-
budnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Traja**
z vás získajú cenu v hodnote 90 € (balíček výživového doplnku Acutil®
30 cps na pol roka a exkluzívne CD s vlastnoručnými podpismi skupiny
Olympic a speváckych hviezd Heleny Vondráčkovej a Marie Rottrovej).
Mená výhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 3/4 2017.



ail, Anet, anoli	práci prípravok	tuzexová poukážka	2	skúpo	japon. mesto	Anori, arak, arat	kolektív. zmluva	riečny tvor	1	oslovuješ pri príchode	Talian, po česky	horská kaukazská osada	Royal Mail (skr.)	easy, kab, Otaru	3	násilne odvleč	nástroj ženca
natiahlo na nohy						pastier kráv								zbraň Indiánov			
mesiac, po nem.						zachytím čuchom Lekárska fakulta								slovko súhlasu výnos z vkladu			
oslovoval zámenom oni							kutral sa maj úspech						strmé bralo stromo- radie				
	predpona svetlo	grécky ostrov darebák						taliancky (skr.) remiza v šachu				model Seatu ťažké kladivo					
poola- mujú						náš kraj manžel Šehe- rezády					obojži- velník ryžová pálenka					somár, po nem.	domáce meno autora krížovky
citová vážba						pálava (bás.) vojenská predajňa				cudzie m. meno ohrada							
Telecom. Manage- ment Network					francúz. záмок príbuzná				želaj gumi- puška					bodavý hmyz ľahký, po angl.			
staraj sa								mzda región					slonovina kýva				
	veľkosť odevu L	český herec kuchynské nádoby					jednotka chôdze výzva					tuk z mlieka dievčina (kníž.)					
erotik, zmyselný človek						mongol. pastier predpona (tuk)					je možné prenášajú					skrivil	Július (dom.)
hlavné mesto Peru					druhá strana zn. kredit- nej karty					nedaj do koša predložka							
miera pre sypké hmoty					dolej klaun				česká TV stanica 4					nemecké mestečko mužské meno			
nezotrval								vázenie (hovor.) znemož- ňoval					sidelný spolok značka pančúch				
	dopravný pros- triedok	starorím. básnik am. úrad pre vesmír					typ módy obal stromu					glglo EČV okr. N. Zámky					
prináša dovnútra						usadenina smrad				tropický jašter nemecký urč. člen						kód našej meny	Multipoint Injection (skr.)
meno Lučeniča					príchod na svet zn. čerp. staníc						zaseknem popevok						
možno					stromový medveď							kúpený tovar					
had z Knihy džungli					tlačila sa							brazílske sídlo					

Pripravil: Slovenský zväz hádankárov a krížovkárov, www.szhk.sk

Autor: J. Laco

Zapojením sa do súťaže, t. j. odoslaním kontaktných údajov udeľuje účastník súťaže organizátorovi súťaže - PLUS LEKÁREŇ družstvo, so sídlom Radničné námestie 43, 085 01 Bardejov, IČO: 46 262 512 svoj súhlas so spracovaním osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko, adresa a telefónne číslo na účely realizácie tejto súťaže, identifikácie výhercu a na vlastné marketingové účely organizátora, na organizovanie ďalších súťaží, ako aj na súvisiace reklamné a propagačné aktivity organizátora, a to na obdobie 2 rokov. Súhlas môže dotknutá osoba kedykoľvek odvolať zaslaním písomnej žiadosti na adresu sídla organizátora súťaže. V zmysle § 9 ods. 2 písm. m) zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov výhra neprevyšujúca 350 EUR je oslobodená od dane. Foto výhier je len ilustračné.

POKLAD ZO SLNEČNICE PROSPIEVA MOZGU, CIEVAM, PEČENI, NECHTOM A VLASOM

Slniečnicový lecitín je čisto prírodný, rastlinný doplnok ľudskej výživy, ktorý je alternatívou sójového lecitínu.

Slniečnica ako plodina nie je spájaná s genetickou modifikáciou a nie je alergénom. Výhodou slnečnicového lecitínu je jeho neutrálna chuť a vôňa.

Lecitín patrí medzi tzv. fosfolipidy, ktoré tvoria hlavnú časť všetkých bunkových membrán, teda obal nervových, svalových a iných buniek ľudského tela.

Hoci slnečnicový lecitín obsahuje spektrum prospešných fosfolipidov, jeho hlavnou účinnou látkou je fosfolipid fosfatidylcholín.

VÝŽIVOVÉ VPLYVY UŽÍVANIA SLNEČNICOVÉHO LECITÍNU PRE ORGANIZMUS

→ Prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu. Homocysteín je

aminokyselina, ktorú má v krvi každý človek a ktorá vzniká štiepením bielkovín. Jej vysoká hladina poškodzuje cievy, v dôsledku čoho vzniká náhla cievna príhoda, ischemická choroba srdca a zvyšuje sa riziko kôrnatenia tepien.

→ Prispieva k správnej látkovej premene lipidov, teda pomáha udržiavať cholesterol v rozpustnej forme a zamedzuje jeho ukladaniu v cievach. Je dôležitou súčasťou žlče, nevyhnutnej na trávenie tukov.

→ Prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene. Ak v strave nie je dostatok lecitínu, dôsledkom môže byť hromadenie veľkého množstva tuku v pečeni, tzv. stukovatenie pečene.

Viac informácií na www.vemica.eu



DEMICA Slniečnicový lecitín v prášku 150 g

Prospieva mozgu, cievam, pečeni, nechtom a vlasom. Udržiava cholesterol v rozpustnej forme a zamedzuje jeho ukladaniu. Prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene a zabraňuje jej stukovateniu. 100 % prírodný produkt.

Výživový doplnok schválený Úradom verejného zdravotníctva SR.

Beliema®
od
IDELYN®
BUĎTE OPÄT SAMA SEBOU



9,21 €
7,92 €

5,91 €
5,32 €
26,60 €/l

IDELYN® Beliema® Effect 10 tbl

Vaginálne tablety vhodné pri bakteriálnej i kvasinkovej infekcii.

Zdravotnícka pomôcka.

IDELYN® Beliema® Expert Intim krém 50 ml

Rýchla úľava pre podráždenú pokožku! Upokojujúci krém na starostlivosť o intímne partie.

Kozmetický výrobok.

IDELYN® Beliema® Expert Intim gél 200 ml

Umývací gél na každodennú intímnu hygienu. Jemne čistí a chráni pokožku intímnych partií. Kozmetický výrobok.

10,36 €
8,91 €

17,76 €
15,27 €



IDELYN® Urinal Akut® FORTE 10 alebo 20 tbl

Na rýchlu starostlivosť o zdravie močových ciest. Obsahuje CystiCran®, vysokokonzentrovateľný extrakt z brusníc veľkoplodých, výťažok zo zlatobyle obvyčajnej a vitamín D.

Výživový doplnok.

Baktérie alebo kvasinky?
Pusťte z hlavy oboje!