

TV PONUKA

CHRÍPKA, PRECHLADNUTIE



10,09 € **8⁰⁸ €**



**digitálny teplomer
len za 0,01 €**

THERAFLU® 14 vreciek

Prášok na prípravu horúceho nápoja. Vďaka kombinácii 4 účinných látok **lieči väčšinu príznakov chrípky a prechladnutia**, ako sú horúčka, bolesť hlavy, bolesti kĺbov a svalov, upchatý nos, výtok z nosa a kýchanie.

Liek na vnútorné užitie.

BOLEŠŤ



ZVÝHODNENÁ
VIANOČNÁ PONUKA
2x100g

13,15 € **9⁹⁰ €**
99,00 €/kg
cena za 1 x 100 g

Darujte radosť z pohybu

Voltaren® Forte 2,32 % gél 2 x 100 g

Uľavuje od bolesti chrbta, svalov a kĺbov. Analgetikum vo forme gélu s účinkom proti bolesti na 12 hodín. Stačí aplikovať iba 2 x denne.

Lieky na vonkajšie použitie. Obsahujú diclofenacum diethylaminium.

BOLEŠŤ

NUROFEN® Junior 100 mg mäkké žuvacie kapsuly 12 ks

Znižuje horúčku a uľavuje od miernej až stredne silnej bolesti. Vhodný aj na zmiernenie príznakov chrípky a prechladnutia. Žuvacie kapsuly, netreba zapíjať tekutinou.

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje ibuprofen.



4,91 € **3⁹⁹ €**

NOVINKA

KAŠEĽ

Stoptussin® 50 ml alebo Stoptussin® sirup 180 ml

Jedinečná kombinácia 2 účinných látok **pre úľavu od suchého kašľa** – zastaví dráždivý kašeľ a obnovuje ochranný film na sliznici dýchacích ciest.

Lieky na vnútorné užitie.



5,76 € **4⁹⁸ €**

5,76 € **4⁹⁸ €**
27,67 €/l

KAŠEĽ



MUCOSOLVAN® 100 ml

Zlava aj na MUCOSOLVAN® Junior 100 ml

Lieči vlhký kašeľ, rozpúšťa hlien a **uľahčuje vykašliavanie**. Jahodová príchuť.

Lieky na vnútorné užitie. Obsahujú ambroxoliumchlorid.

6,06 € **5²⁴ €**
52,40 €/l

BOLEŠŤ HRDLA

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.

Liek na orálne použitie.



7,32 € **6³² €**



Hrajte s nami o skvelé ceny!

str. č. 12 – 13

Rozhovor s Matom Dvirindom

str. č. 11



Ako pripraviť skvelé jedlá

str. č. 14 – 15



MACKO PUSIK

str. č. 9

CHRÍPKA, NACHLADNUTIE

PARALEN® GRIP horúci nápoj pomaranč a zázvor 500 mg/10 mg 12 vreciek

PARALEN® GRIP horúci nápoj odstraňuje príznaky chrípky a nachladnutia, ako sú: horúčka, upchatý nos, bolesť hlavy, bolesť hrdla.

Liek na vnútorné užitie.



Celaskon® s propolisom aloe vera a zázvor len za 0,01 €



Obsahuje **vitamín C**, ktorý prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému.

Výživový doplnok

COLDREX® MAXGRIP Lemon alebo Lesné ovocie 10 vreciek

Zľava aj na COLDREX® TABLETY 24 tbl



8,58 € **7⁵⁷ €**



6,44 € **5⁶⁵ €**

Horúci nápoj s kombináciou **3 účinných látok**, ktorý uľaví od príznakov chrípky a silného prechladnutia. **Znižuje horúčku, tlmí bolesť hlavy, bolesť v hrdle, uvoľňuje upchatý nos.**

Kombinácia **5 účinných látok** tlmí bolesť hlavy, bolesť v hrdle, uvoľňuje upchatý nos, znižuje horúčku a uľahčuje odkašliavanie.

Lieky na vnútorné užitie.

VITAMÍN C

Celaskon® LONG EFFECT 60 cps

Skracuje trvanie a znižuje závažnosť chrípky a nachladnutia. **Vyššia potreba vitamínu C** je aj v období dospievania, v tehotenstve, starobe, pri dojení, namáhavej práci, športe, infekčných ochoreniach, po úrazoch, u fajčiarov.

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje kyselinu askorbovú.



8,27 € **7¹⁵ €**



MERANIE TEPLoty

44,82 € **30⁹⁹ €**

Cemio Metric 308 SMART bezkontaktný teplomer

Vysoká rýchlosť merania do 1 sekundy. **Najpohodnejší a najrýchlejší spôsob merania teploty.** Podsvietený LCD displej zaisťuje ľahkú čitateľnosť nameranej hodnoty aj počas nočného spánku vášho dieťaťa.

Zdravotnícka pomôcka.

NÁDCHA

PHYSIOMER® Hypertonický 135 ml

Zľava aj na iné druhy

Uvoľní upchatý nos pri nádche a prechladnutí. Čistí a zvlhčuje nosovú sliznicu, prirodzene regeneruje. Bezpečný pre každodenné použitie detí aj dospelých.

Zdravotnícke pomôcky.



10,27 € **9⁰⁷ €**
67,19 €/l

**NOSOVÉ SPREJE
PHYSIOMER ZO 100 %
PRÍRODNEJ MORSKEJ VODY,
BOHATEJ NA MINERÁLY.**



Mar® rhino 0,05 % nosový sprej 15 ml

V akcii aj iné nosové spreje Mar®

Mar® rhino je nosový sprej určený **na liečbu nádchy**. Obsahuje účinnú látku xylometazolín **znižujúcu opuch sliznice nosa** a morskú vodu, ktorá z jej povrchu **odstraňuje alergény**.

Liek na nazálne použitie. Obsahuje xylometazolín.

3,65 € **2⁹⁸ €**

Aliamare® roztok 100 ml

Obsahuje 0,2 % kyselinu hyaluronovú a izotonickú morskú vodu. **Čistí, hydratuje a regeneruje sliznicu nosa.** Vhodný pre deti od 1 mesiaca veku aj pre dospelých.

Zdravotnícka pomôcka.



10,29 € **8⁴⁰ €**
84,00 €/l

Otrivin® Menthol 0,1 % 10 ml

Sprej s osviežujúcou silou mentolu a eukalyptu. **Uľaví od upchatého nosa** do 2 minút a až na 12 hodín. Bez konzervantov – minimalizuje podráždenie nosovej sliznice.

Liek na vstrekovanie do nosa.

5,28 € **4³¹ €**



5,05 € **4³⁷ €**

MUCONASAL® PLUS 10 ml

Rýchlo, účinne a dlhodobo uvoľní nos pri nádche a prechladnutí. Navyše obsahuje éterické oleje z mäty a eukalyptu. Vhodný pre dospelých a deti od 6 rokov.

Liek na vstrekovanie do nosa. Obsahuje tramazolín hydrochloridum.

BOLEŠŤ

3,12 € **2,69 €**

Ibalgin® 400 24 tbl

Účinné analgetikum:

- pomáha pri bolestiach hlavy, zubov, chrčba, svalov, kĺbov a pri bolestivej menštruácii,
- znižuje horúčku,
- tlmí zápal.

Pre dospelých a dospievajúcich od 12 rokov.

Liek na vnútorné užitie.

Obsahuje ibuprofén.

BOLEŠŤ HRDLA

6,60 € **5,70 €**

Faryngal 5 mg/1 mg lisované pastilky 24 ks

Pastilky obsahujú chlórhexidíniumchlorid (dezinfekčnú látku) a lidokainiumchlorid (látku proti bolesti), ktoré spolu pôsobia proti infekcii a bolesti. Používajú sa **pri bolestiach hrdla a ochoreniach hltana a ústnej dutiny.**

Liek na vnútorné užitie.



Panadol® Extra Novum 48 tbl

Protí miernej až stredne silnej **bolesti hlavy vrátane migrény, zubov, chrčba, tiež pri menštruačných bolestiach.** Vďaka technológii OPTIZORB uvoľňuje účinnú látku už do 5 minút a nedráždi žalúdok.

Liek na vnútorné užitie.

5,95 € **4,76 €**

TANTUM VERDE® Mint 20 pastiliek

TANTUM VERDE® rýchlo a efektívne odstráni bolesť a zápal hrdla tromi účinkami, tromi aplikačnými formami a 4 príchuťami. 3 x 3 plus 4!

Lieky na orálne použitie. Obsahujú benzydaminiumchlorid.

TANTUM VERDE®
- VAŠE ESO
NA BOLEŠŤ HRDLA.6,57 € **5,67 €**Zľava platí pre celý
rad produktov
TANTUM VERDE®

KALCIOVÝ SIRUP

Calcium chloratum-TEVA 100 ml

Jedinečný a generáciami overený liek, ktorý lieči **zápalový proces a zabraňuje jeho rozšíreniu v dolných dýchacích cestách.**

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje dihydrát chloridu vápenatého.

4,46 € **3,85 €**
38,50 €/l

VYKAŠLIAVANIE

2,89 € **2,36 €**
100 mg

SolmucoL® 100 mg alebo 200 mg granulát 20 vreciek

Zľava aj na SolmucoL® sirup 180 ml

Rozpúšťa hlieny v dýchacích cestách a uľahčuje vykašliavanie.

Pôsobí antioxidantne a protizápalovo. Neobsahuje cukor, laktózu, ani lepek.

Lieky na vnútorné užitie. Obsahujú N-acetylcysteín.

6,06 € **5,53 €**

ACC® LONG šumivé tablety 10 ks

Liek sa užíva na liečbu všetkých **ochorení dýchacích ciest**, ktoré sú **spojené s intenzívnou tvorbou hustého viskózneho hlienu.**

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje acetylcysteín.

TRÁVENIE

7,68 € **6,64 €**

PANCREOLAN® forte 60 tbl

Dodá potrebné **tráviace enzýmy na prírodnej báze**, ktoré podporia vaše trávenie a pôsobia proti plynatosti a nadúvaniu po jedle. Zlepšuje trávenie tučných a ťažko stráviteľných jedál. Pôsobí proti pocitu tlaku a plnosti po jedle.

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje pankreatín.

3,83 € **3,30 €**

FEBICHOL® 50 cps

K liečbe tráviacich ťažkostí **pri dlhodobých ochoreniach pečene a žlčových ciest.**

Liek na vnútorné užitie. Obsahuje fenipentolium.

OCHORENIA PEČENE A ŽLTACKY TYPU C



Pečeň je pre život nevyhnutný orgán. Jej závažné poškodenie sa môže skončiť až smrťou. Slovensko je na štvrtom mieste v Európe v úmrtnosti na ochorenia pečene, spôsobené rôznymi príčinami. Medzi veľmi závažné patria aj vírusy, ktoré spôsobujú hepatitídu C – známu ako žltacka typu C. **Odborníci predpokladajú, že na Slovensku žije až 35-tisíc ľudí s týmto vírusom, pričom viacerí o svojom ochorení vôbec nevedia.** Vírus hepatitídy C prežíva v pečeni, kde po vniknutí do zdravých pečenejových buniek spôsobí zápal a po čase sa môže prejavovať poruchou jej funkcie. Príznaky, ako únava či nechutenstvo, si len málokto spojí so závažným ochorením. Preto sa žltacka typu C často označuje aj ako tichý zabijak. **V rozhovore nám pani profesorka Gazdíková zo Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave priblíži úskalía tejto choroby.**

Žltacka typu C, ktorú spôsobuje vírus hepatitídy C, je označovaná ako tichý zabijak. Môžete nám povedať, prečo dostala práve toto pomenovanie?

Vírus hepatitídy C je vyvolávateľom žltacky typu C, ktorá sa v akútnom štádiu nemusí prejavovať vôbec, alebo iba miernymi príznakmi, ktoré pripomínajú chrípku alebo iné bežné vírusové ochorenia, a preto sa väčšinou nediagnostikuje. U niektorých ľudí, po prekonaní akútnej infekcie vírusom hepatitídy C, prechádza toto ochorenie do chronickej hepatitídy C, čo znamená, že ochorenie trvá dlhšie ako 1/2 roka. Nakoľko vírus hepatitídy C prežíva v pečeni, v priebehu desaťročí môže u časti pacientov nebadane poškodzovať pečeň a viesť až k jej nezvratnému závažnému poškodeniu so vznikom cirhózy alebo rakoviny pečene. A práve preto, že sa u niektorých nakazených ľudí diagnostikuje infekcia vírusom hepatitídy C až v pokročilom štádiu ochorenia pečene, zvykne sa tento typ hepatitídy označovať aj ako tichý zabijak.

Čiže pacient môže mať žltacku aj niekoľko rokov, a nemusí o tom vedieť?

Áno, presne tak. A práve to je príčina spomínaných závažných poškodení pečene spôsobených vírusom hepatitídy C. Nakoľko sú príznaky na začiatku ochorenia podobné chrípke, veľa ľuďom ani nenapadne, že by sa mohlo jednáť o infekciu spôsobenú vírusom hepatitídy C a vôbec nevyhľadajú lekára. Následne dôjde k zlepšeniu klinického stavu, úplne zabudnú na prekonanú „chrípku“ a stále majú v organizme vírus hepatitídy C, ktorý poškodzuje hlavne pečeň, ale môže spôsobovať aj postihnutie iných orgánov, napr. obličiek, svojimi tzv. mimopečenejovými prejavmi.

Aké sú najčastejšie príznaky tohto ochorenia, vieme ich sami rozpoznať?

Žiaľ, príznaky sú veľmi všeobecné, nešpecifické a ľahko zameniteľné s bežnými ochoreniami, ako sú napríklad infekcie dýchacích ciest, chrípka a pod. Môže sa prejavovať únavou, nevoľnosťou, nechúťou do jedla, poruchami trávenia. Laboratórnym znakom môžu byť aj dlhodobo zvýšené pečenejové testy, ktorých príčina nebola jasne stanovená, alebo sa pripisuje stukovateniu pečene, ktoré je typické pre obéznych pacientov. Preto možnou rizikovou skupinou sú aj pacienti, ktorí dlhodobo užívajú prípravky na podporu pečene, bez toho, aby u nich bola práve vírusová príčina poškodenia pečene vylúčená. Mnoho nakazených ľudí však tieto príznaky vôbec nepocituje a dokonca ani normálne pečenejové testy nevyklučujú infekciu vírusom hepatitídy C.

Žltacka typu C je často spájaná s narkomani. Ako sa môžeme infikovať žltackou typu C?

Žltacka sa netýka iba drogovo závislých. Vírus bol prvýkrát identifikovaný až v roku 1989 a až v roku 1992 sa zaviedla laboratórna metóda, ktorá umožňuje stanoviť prítomnosť vírusu hepatitídy C v krvi. Nakoľko sa prenáša hlavne priamym kontaktom s ľudskou krvou, bola pred rokom 1992 najčastejšou príčinou prenosu tohto vírusu transfúziou krvi alebo iných krvných preparátov, alebo chirurgické výkony.

Mnoho pacientov zabudlo, že mali pred 25 rokmi transfúziu krvi a najsť presnú príčinu prenosu je niekedy náročné až nemožné. Získať vírus je možné aj kontaktom s akoukoľvek nesterilnou ihlou, a to platí nielen pre užívateľov drog, ale tiež pri tetovaní alebo pírsingu, realizovanom u menej zodpovedných poskytovateľov takýchto služieb.

Ďalšou možnou cestou infikovania sa vírusom he-

patitídy C je dokonca aj oštiepenie u zubára alebo akupunktúra pri nedodržaní všetkých potrebných hygienických zásad s používaním jednorazového zdravotníckeho materiálu (napr. ihly).

Dá sa ochorenie liečiť?

V súčasnosti je liečba žltacky typu C takmer stopercentne účinná, pre pacienta nie je náročná a je veľmi dobre tolerovaná. Na trhu sú k dispozícii lieky, ktoré pacienti užívajú v pravidelných intervaloch, pričom sú pravidelne ambulantne sledovaní a vôbec nie je potrebná hospitalizácia.

Čiže dá sa počas liečby žltacky viesť plnohodnotný život?

Áno, samozrejme. Pacient je poučený o liečbe a ako má k nej aj pristupovať.

Ak máme podozrenie, že trpíme žltackou C, aké kroky máme podstúpiť?

Navštíviť všeobecného lekára a požiadať ho o cieleňé vyšetrenie protilátok proti tomuto vírusu a v prípade ich pozitivity o poukázanie na odborné infektologické, prípadne hepatologické vyšetrenie.

Ako sa môžeme chrániť pred touto zákerou chorobou, existuje prevencia?

Prevencia žltacky typu C spočíva v dodržiavaní zásad, ktorými sa zabráni prenosu krvou prenosných ochorení. Treba sa vyvarovať najmä zákrokom, pri ktorých sa porušuje celistvosť kože, napr. pírsing a tetovanie, najmä ak nemáme záruku, že sa robia jednorazovými pomôckami, alebo spoľahlivo sterilizovanými. Vyhybať sa spoločnému používaniu ostrých predmetov, ako sú napr. žiletky, holiace strojčeky, manikúry. Narkomani by sa mali vyhnúť spoločnému používaniu ihliel a striekačiek. Na zabránenie prenosu sexuálnou cestou je potrebné používať kondómy.

Je možné sa dať zaočkovať proti hepatitíde C?

Žiaľ nie, lebo napriek veľkým snahám ani za 28 rokov od objavenia vírusu sa, na rozdiel od hepatitídy A a B, nepodarilo vyrobiť očkovaciu látku.

BOLEŠŤ



Flector® EP náplast 5 ks, 2 ks

Zláva aj na Flector® EP gél 60 g
Pôsobí priamo v mieste bolesti svalov, šliach, kĺbov či chrbtice. Účinne zmiernujú zápal a opuch.
Lieky na vonkajšie použitie. Obsahujú diklofenak epolamín.

8,59 € **7⁰¹ €**

3,54 € **2⁸⁸ €**

Ibalgin® krém 100 g + 100 g len za 0,01 €
alebo Ibalgin® gel 100 g + 100 g len za 0,01 €

Potláča bolesť svalov a kĺbov, tlmi zápal a znižuje opuch. K liečbe poranení šliach, svalov a kĺbov. Dobre sa vstrebáva. Bez parfumácie.
Lieky na vonkajšie použitie. Obsahujú ibuprofen.



ALMIRAL® gel 250 g

Zláva aj na balenie 50 g a 100 g
Chladivý, nemastiaci, čirý gél s príjemnou vôňou máty. Určený **na lokálnu liečbu bolesti, zápalu a opuchu ako následku športových poranení, úrazu a reumatoidných ochorení.**
Lieky na vonkajšie použitie. Obsahujú diklofenak.

10,11 € **8⁰⁹ €**
32,36 €/kg

AKCIA 1+1



druhý produkt len za 0,01 €

KĹBY

PRIESSNITZ Starostlivosť o kĺby Kolagény + Boswéllia 90 + 30 tbl ZADARMO

Komplexná kĺbová výživa obsahuje tri typy kolagénov. Okrem kolagénov typu I a II je táto špeciálna starostlivosť o kĺby obohatená o 40,0 mg natívneho kolagénu typu II zachovaného vo svojej prírodnej podobe.
Výživový doplnok.



11,66 € **10⁰⁸ €**

KĹBY, VÄZY, ŠLACHY



Darujte zdravie v úžasnej vianočnej ponuke.

1/2 ceny

35,98 € **17⁹⁹ €**

GS Condro® DIAMANT 60 + 30 tbl

Mimoriadna sila glukozamín sulfátu v dennej dávke.
Výživový doplnok.

KOLAGÉN

DIAS® FORTE kolagén prášok vo vrecúškach 30 ks

Zláva aj na 15 vrecúšok
Predstaviteľ novej generácie kolagénov v množstve 10 000 mg v jednej dávke potencionaných obsahom vitamínov (C, E). S vysokou využiteľnosťou pre organizmus.
Pre výživu kostí, kĺbov, chrupaviek a šliach.
Výživové doplnky.



27,54 € **22⁰⁴ €**

SVALY, KĹBY

Cannaderm® Thermolka alebo Mentholka 200 ml konopné mazanie na svaly a kĺby

V akcii aj Cannaderm® Thermolka EXTRA alebo Mentholka EXTRA 150 ml
Účinné prípravky **pri bolestiach chrbta, kĺbov a svalov.**
Mentholka – chladivé konopné mazanie, Thermolka – hrejivé konopné mazanie.
Kozmetické výrobky.



8,25 € **7¹² €**
35,60 €/kg



ZUBNÁ HYGIENA

LISTERINE® TOTAL CARE 500 ml 2 + 1 ZADARMO

V ponuke aj LISTERINE® GREEN TEA 500 ml 2 + 1 ZADARMO
Je preukázané, že ústna voda LISTERINE® TOTAL CARE pri používaní dvakrát denne **čistí a chráni celkové zdravie ústnej dutiny** pomocou 6 výhod: chráni pred zubným povlakom a zubným kameňom, posilňuje zuby, ničí baktérie aj v medzizubnom priestore, udržuje zdravé dásna a svieži dych.
Kozmetické výrobky.

NAMÁHANÉ SVALSTVO



DOPRAJEM SI WELLNESS VŽDY, KEĎ SA MI ZACHCE.

10,76 € **8⁶¹ €**
86,10 €/l
100 ml

VAXICUM® relaxačný krém 100 alebo 50 ml

Relaxačný krém **plný bylínok.**
Uvoľňuje a zahrieva namáhané svalstvo, obsahuje prírodné zložky – gáfor, rozmarín, levandula, klinček.
V ponuke aj kabelkové balenie 50 ml za 5,16 €.
Kozmetické výrobky.

IMUNITA

BIO REISHI 120 cps + Reishi v káve 2 sáčky

Obsahuje 100 % čistú Reishi spracovanú lyofilizáciou s využitím všetkých aktívnych látok celej čerstvej huby. **Reishi podporuje obranyschopnosť organizmu a priaznivo pôsobí na obehový systém.** Darčekové balenie obsahuje 120 kapsúl Reishi + 2 sáčky Reishi v káve.
Výživový doplnok.



30,62 € **27⁹² €**

DARČEKOVÉ BALENIE

70 tabliet
ZADARMO!

HORČÍK

MAGNEX 375 mg + B6 250 tbl

Tablety s obsahom 375 mg horčička a vitamínu B6. **Pre správnu funkciu nervov a svalov.** Stačí 1 tableta denne. Neobsahujú cukor, laktózu, lepok ani kvasnice. Teraz 250 tabliet za cenu 180 tabliet.

Výživový doplnok.



9,07€ **784€**



MAGNE B6® BALANCE
20 vreciek len za 0,01 €



MAGNE B6® FORTE 50 tbl

MAGNE B6® FORTE a MAGNE B6® BALANCE obsahujú horčička a vitamín B6. MAGNE B6® BALANCE navyše obsahuje vitamín B9, ktorý **podporuje správnu funkciu psychiky**, ako je pamäť, koncentrácia a odolnosť voči stresu. Horčička a vitamíny B6 a B9 **prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania.**

Výživové doplnky.

Darček v hodnote 5 € masť na starostlivosť o nohy s obsahom 10 % urey



DIA

DIABOX Vitamíny pre diabetikov 90 tbl
Ureagamma® masť 45 ml ZADARMO

DIABOX obsahuje: Vitamíny pre diabetikov 90 tbl – výživový doplnok s obsahom **vitamínov, minerálov a antioxidantov**, a DARČEK.

Výživový doplnok, kozmetický výrobok.



8,99€ **776€**

ČREVNÁ MIKROFLÓRA

LINEX® FORTE kapsuly 28 cps

Kombinácia živých lyofilizovaných baktérií mliečného kvasenia rodu *Lactobacillus*, rodu *Bifidobacterium* a prebiotík, ktoré **pomáhajú regulovať a udržiavať rovnovahu črevnej mikroflóry.** Produkt neobsahuje lepok a laktózu.

Výživový doplnok.

STAROSTLIVOSŤ O CHODIDLÁ

Parasoftin exfoliačné ponožky, 1 pár

Exfoliačné ponožky **zabezpečujú intenzívne hydratovanú hladkú a jemnú pokožku chodidiel.** Zmäkčujú a odstraňujú zrohovatené vrstvy kože, stimulujú regeneračné a reparačné procesy.

Kozmetické výrobky.



KOMPLEX LAKTOBACILOV



380€

14 cps

Laktobacily 9 14 alebo 60 cps

Komplex 9 kmeňov laktobacilov a bifidobaktérií. V dennej dávke obsahuje 15 miliárd vitálnych mikroorganizmov.

Výživový doplnok.

Kúpite exkluzívne v PLUS lekárni



Biopron® 9 PREMIUM 30 + 10 cps ZADARMO

11,62€ **1003€**

Kombinácia 9 živých kmeňov v maximálnej koncentrácii 20 miliárd v dennej dávke. Pri a po užívaní antibiotík. Pre dospelých a deti od 3 rokov.

Výživový doplnok.

VITAMÍN B

B-komplex forte 100 alebo 20 tbl

B-komplex forte od slovenskej spoločnosti GENERICA obsahuje všetkých 8 esenciálnych vitamínov skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B7) vrátane kyseliny listovej a vitamínu B12.

Výživový doplnok.

Medicínálny balzam na unavené chodidlá 100 ml za 0,99 €



5,10€ **440€**

100 tbl

VÝŽIVA VLASOV

23,98€ **1956€**

Revitalon FORTE 90 cps

Obsahuje unikátnu kombináciu vyváženého množstva rastlinných extraktov, vitamínov, minerálnych látok a dôležitých aminokyselín, ktoré **vyživujú vlasy priamo od korenkov.** Len 1 kapsula denne.

Výživový doplnok.



DARČEK luxusný náhrdelník

VLASY

Donna HAIR Forte 90 cps

Výživový doplnok obsahuje 3 aminokyseliny kľúčové pre štruktúru vlasov. Vďaka tomu je dosiahnutý rýchlejší nástup účinku. Pôsobenie prípravku je dlhodobejšie a **výsledná kvalita vlasov je viditeľne lepšia.**

Výživový doplnok.



Kúra na 3 mesiace

Náušnice alebo privesok s krištálmi Swarovski® ZADARMO

NERVOVÁ SÚSTAVA

REVITANERV STRONG 30 tbl

Prípravok s obsahom 500 mg kyseliny alfa-lipoovej, 40 mg ginka biloby a vitamínu E. Navyše s vitamínmi B1, B2, B3 a B6 **prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy.** Užíva sa 1 tableta denne.

Výživový doplnok.



16,44€ **1420€**

ÁNO VIANOČNEJ KLASIKE, NIE PÁLENIU ZÁHY



6,87€ **5⁹³€**



zdravotnícka pomôčka

3,77€ **3²⁶€**



liek

1. voľba Rennie ICE – rýchla, efektívna a bezpečná úľava od pálenia záhy, vhodný pre diabetikov aj tehotné*

NAŠE ODPORÚČANIE

2. voľba Talcid – uľavuje od pálenia záhy, neutralizuje kyselinu v žalúdku, chráni žalúdok, užíva sa podľa potreby**

Rennie® ICE bez cukru je zdravotnícka pomôčka. **Dôkladne si prečítajte návod na použitie!** Od 12 rokov. Lokálne pôsobenie. *Maximálne 11 tabliet denne. Talcid® je liek na vnútorné použitie. **Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov lieku a poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.** Obsahuje liečivo hydrotalcit. **Užívajte maximálne 12 tabliet denne.



L.SK.MKT.CC.10.2017.0598

PRVÉ PRÍZNAKY CHRÍPKY A NACHLADNUTIA?

PARALEN GRIP ZNIŽUJE HORÚČKU • ODSTRAŇUJE BOLEŠŤ HLAVY
• UVOĽŇUJE UPCHATÝ NOS • UĽAVUJE OD BOLESTI HRDLA

CELASKON LONG EFFECT ZNIŽUJE ZÁVAŽNOSŤ CHRÍPKY A NACHLADNUTIA



URÝCHLUJE LIEČBU



TIP

PARALEN® GRIP, PARALEN® GRIP horúci nápoj pomaranč a zázvor 500 mg/10 mg a CELASKON® long effect sú voľnopredajné lieky na vnútorné použitie. CELASKON® long effect obsahuje kyselinu askorbovú. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

Korešpondenčná adresa:

sanofi-aventis Pharma Slovakia s.r.o., Aupark Tower, Einsteinova 24, 851 01 Bratislava, Slovenská republika
Tel.: (+421) 2 33 100 100, Fax: (+421) 2 33 100 199, Email: recepcia@sanofi.com, Internet: www.sanofi.sk

DOJČENSKÁ VÝŽIVA

Sunar® premium 600 g, viac druhov*

Lahodná mliečna chuť. Vitamín A prispieva k normálnej funkcii imunitného systému. Železo prispieva k rozvoju kognitívnych funkcií u detí

Potravina na osobitné výživové účely.



14,47€ **11⁹⁹€**



11,68€ **8⁹⁹€**

Sunar® complex 600 g, viac druhov*

Lahodná mliečna chuť. Vápnik a vitamín D pre normálny rast kostí.

Potravina na osobitné výživové účely.

* DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: dočenie je pre novorodencov a dočatá najlepši spôsob výživy, výrobky užívajte iba na základe rady odborníkov.

ZAPARENINY, SUCHÁ POKOŽKA



Bepanthen® Care Mast 100 + 30 g ZADARMO

Na každodennú starostlivosť.

Pomáha chrániť detský zadoček pred vznikom zaparenia. Stará sa o prsné bradavky namáhané dočiením i o suchú pokožku celej rodiny.

Kozmetický výrobok.

MERANIE TLAKU



57,70€ **49⁹⁸€**

+ lekársky teplomer ZADARMO

Tlakomer Omron M2

Klinicky overený tlakomer s kontrolou správneho nasadenia manžety. Detekcia nepravidelného pulzu – arytmie. Kalibrácia v rámci 3 ročnej záruky zdarma.

Zdravotnícka pomôcka.

MULTIVITAMÍNY, MULTIMINERÁLY

Martánkovia s Imunactivom® 50 + 50 tbl, príchuť MIX

Multivitamíny a multiminerály pre deti. Martánkovia sú komplexom vitamínov a minerálov, ktoré sú dôležité pre fyziologický rast a zdravý vývoj organizmu.

Výživový doplnok.

Pre podporu imunity.



DARČEK Hexbug Aquabot™ rybička

IMUNITA

RAKYTNÍČEK® multivitamínové želatínky 70 ks

RAKYTNÍČEK® želatínky s obsahom rakytníka v darčekovom balení s hlavolamom. Každé balenie obsahuje 1 hlavolam, celkovo je možné získať 24 rôznych druhov. Rakytník prispieva k prirodzenej obranyschopnosti organizmu.

Výživový doplnok.

10,53€ **9⁶⁰€**

hlavolam ZADARMO



STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU

INDULONA Originál 85 ml

Zlva aj na iné krémy na ruky značky INDULONA INDULONA je krém so 70 ročnou históriou. Vývoj a výrobný proces prebiehajúci vo farmaceutickom prostredí z nej robia výnimočný krém! V INDULONE Original nenájdete konzervačné látky či alergény.

Kozmetická výroby.



2,09€ **1⁶⁹€**
19,88 €/l

ŽENŠEN

nefdesanté ŽENŠEN 200 mg 60 cps

V akcii aj nefdesanté BETA GLUKÁN 60 cps alebo LECITÍN 1200 mg 90 cps

Ženšen celkovo povzbudzuje organizmus, prispieva k duševnej a telesnej výkonnosti, posilňuje koncentráciu a mozgovú aktivitu. Pozitívne pôsobí na pohlavnú aktivitu, zvyšuje chuť do jedla, podporuje trávenie a črevnú peristaltiku. Blahodarne pôsobí na centrálny nervový systém, napomáha zvládať stres a únavu.

Výživové doplnky.



7,78€ **6³⁵€**

8,75€ **7¹⁴€**

7,13€ **5⁸²€**

5,70€ **4⁷¹€**



UŠI

DOLORgit med usné kvapky 10 ml

Pri bolesti, svrbení a začervenaní ucha. Glycerín tvorí ochranný film. Pantenol ošetruje. Aj pre deti od 1 roka.

Zdravotnícka pomôcka.

SRDCE, CIEVY, ENERGIA

GS Koenzým Q10 60 mg PREMIUM 45 + 45 cps

- Silná dávka (60 mg) koenzýmu Q10 s vysokou vstrebateľnosťou.
- Navyše hloh pre správnu činnosť srdca a biotín pre normálny energetický metabolizmus.
- Vhodné pri užívaní statínov.

Výživový doplnok.



29,98€ **14⁹⁹€**

1/2
ceny

Darujte zdravie v úžasnej vianočnej ponuke.

VAGINÁLNA MYKÓZA

Canesten® GYN 1 deň, vag. tbl 1 ks alebo 6 dní, vag. tbl 6 ks

Na efektívnu liečbu vaginálnej mykózy stačí jediná tableta! Jediná aplikácia pomocou hygienického aplikátora.

Lieky na vaginálne použitie. Obsahujú klotrimazol.



8,55€ **7³⁹€**

GYN 1 deň

Policajtká Mňau a hasič Bello

Policajti často spolupracujú aj s hasičmi. My tu máme policajtku Mňau a hasiča Bella. Veci, s ktorými pracujú policajti, zakrúžkuj **modrou** farbičkou a tie, ktoré používajú hasiči, označ **červenou**. Potom predmety spočítaj podľa toho, komu patria. Počet vecí pre hasičov zapíš do **červeného** krúžku a počet vecí pre policajtov do **modrého**. Ktorých je viac?

Keď potrebuješ
políciu, zavolaj
158!

A hasiči majú
číslo 150!



Ďalšie maľovanky a zaujímavé príbehy nájdete v aktuálnom čísle detského časopisu



Roľľ Kankal

MACKO PUŠIK

KORENIE S VÔŇOU VIANOC

K adventnému a vianočnému času neodmysliteľne patria vône a niektoré typické chute. Vyskúšajte tento rok blahodarné účinky korenín, ktoré nielen pekne voňajú, ale aj prospievajú zdraviu. Muškátový oriešok zmiernuje vnútorné napätie, nové korenie pomáha pri bolesti a vavrín uľaví boľavým kĺbom.



NOVÉ KORENIE

Pimentovník lekárske (Pimenta dioica) je vždy zelený strom, ktorý pochádza z Malých Antíl a Strednej Ameriky. Jeho plodmi sú bobule, ktoré sa tvoria z malých bielych kvetov a zberajú sa pred dozretím (ešte zelené).

Gulôčky sú zdrojom vitamínov A, C, niacínu, riboflavínu a tiamínu, silíc, trieslovín, olejov, vápnika, horčička, draslíka, fosforu. Nové korenie má výrazné antibakteriálne, antivírusové a antimykotické pôsobenie. Je takisto účinné aj proti parazitom. Prospešné je pri nachladnutí, kašli, nádche, infekciách močových ciest, zápaloch.

Ďalej pomáha pri nechutenstve, upravuje trávenie a zažívanie, zmiernuje nadúvanie i žalúdočné nevoľnosti a kŕče. Zlepšuje krvný obeh, zvyšuje krvný tlak, zmiernuje bolesti kĺbov a svalov. Zvonka ho môžeme použiť na ošetrovanie problematickej pleti, najmä so sklonmi k akné.

ČAJ NA „SILVESTROVSKÚ OPICU“

Potrebuje: 1 lyžičku drvených bobuliek nového korenia, 2 dl vriacej vody

Postup: Korenie prelejeme vodou a všetko necháme 10 minút lúhovať, potom scedíme.

ČAJ NA BOĽAVÉ KÍLBY

Potrebuje: 4 podrvené gulôčky nového korenia, 2 podrvené bobkové listy, 1 roztlčený badián, 4 rozklepané klinčeky (korenie), štipku škoric, 3 dl vriacej vody

Postup: Sypké prísady zmiešame dohromady a prelejeme vriacou vodou. Všetko necháme 10 minút odstáť, potom precedíme a môžeme popíjať. Čaj užívame 2 x denne po dobu 20 dní.



MUŠKÁTOVÝ ORIEŠOK

Muškatový oriešok aj kvet sú bohaté na kyseliny muškátové, rozličné alkaloidy a silice. Toto korenie podporuje trávenie, zažívanie, chuť do jedla, zmiernuje nadúvanie, ďalej rozpúšťa hlien a pomáha ich vykašliavaniu, odstraňuje prejavy reumatizmu a pôsobí takisto ako upokojujúci prostriedok.

Muškatový oriešok rozvinie najlepšie svoju arómu a liečivé účinky nastrúhaný. Je vhodné zaobstarat si na špeciálne strúhadlo.



Pozor: Pri vnútornom užívaní sa muškátový oriešok (i kvet) používa po štipkách. Vo väčších dávkach je totiž mierne jedovatý. V ňom obsiahnuté látky sú v organizme premieňané na substancie obsahujúce meskalín a amfetamín a môžu navodiť stavy opojenia a hlbokého, dlhotrvajúceho spánku. Vnútorné užívanie muškátového orieška ani kvetu nie je vhodné pre deti do 5 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

VIANOČNÝ MUŠT

Potrebuje: štipku muškátového orieška, pol lyžičky škoric, štipku vanilky, štipku mletého kardamónu, 3 dl kvalitného jablčného muštu

Postup: Mušt privedieme do varu, odstavíme ho a prisypane doň korenie, zamiešame, nalejeme do hrnčeka a môžeme popíjať.



ČAJ Z MUŠKÁTOVÉHO ORIEŠKA A ŠKORICE (utíši kinetózu)

Potrebuje: štipku muškátového orieška, 1 lyžičku mletej škoric, 3 dl vriacej vody

Postup: Korenie prelejeme vriacou vodou a všetko necháme 10 minút lúhovať. Potom precedíme a popíjame po dúškoch.

VAVRÍN

Vavrín pravý (*Laurus nobilis*), čiže bobkový list, pochádza z východného Stredomoria, ale už dlho sa pestuje takmer po celom svete. Listy môžeme používať čerstvo odtrhnuté, ale majú výrazne horkú chuť, ktorá sa sušením eliminuje.

Vavrínové listy sú zdrojom horčín, silíc, alkaloidov. Listy vavrínu majú priaznivé účinky na trávenie, zažívanie a metabolizmus pri cukrovke II. typu, ďalej pomáhajú pri reumatizme a dne. Zvonka ich môžeme používať na inhalácie pri kašli, nádche alebo ušných zápaloch. Zlepšujú aj sluch a tinnitus (neprijemné zvonenie v ušiach).



VAVRÍNOVÝ ČAJ pri pocite plnosti

Potrebuje: 1 lyžičku nalámaných vavrínových listov, 2 dl vriacej vody

Postup: Listy prelejeme vriacou vodou a všetko necháme 15 minút lúhovať, potom precedíme a popíjame po dúškoch.

Prevzaté z časopisu Meduňka. Ďalšie zaujímavosti nájdete v najnovšom čísle Meduňky. Časopis Meduňka si môžete predplatiť na www.press.sk.



Maťo Ďurinda zo skupiny TUBLATANKA



Na slovenskej hudobnej scéne pôsobíte už krásnych 35 rokov. Na konte máte množstvo úspešných koncertov, desiatky videoklipov a veľké kvantum „skalných“ fanúšikov. V čom spočíva váš úspech?

Živiť sa hudbou a spievať je rovnako tvrdá práca ako hociktoré iné povolanie, pri ktorom je možné dosiahnuť úspech. Aby bol úspech dlhodobý, treba veľa rokov vykonávať množstvo rôznej práce, ktorú si bežný človek možno ani neuvedomí. A, samozrejme, produkovať čo najväčšiu kvalitu. Skladám vlastné pesničky, máme k nim originálne texty. Aranžujem piesne, všetko do bodky nahrávame v štúdiu alebo naživo hráme na koncertoch. Nič si nezľahčujem, nepreberám svetové hity a nespievam karaoke, ako je to dnes bežné u superstar. Idem s vlastnou kožou na trh. Teším sa, že sa nám podarilo vytvoriť mnoho CD albumov, ktoré si širšie publikum obľúbilo a tiež viacero hitov, ktoré prenikli fanúšikom do srdca. Každý koncert, na ktorom spievam, popritom hrám na gitare a konferujem, odohrávam svojou plnou energiou. Po koncerte lapám dych a žmýkam si košeľu. Mám takú povahu, ktorá v našom hudobnom svete nedokáže nič „odfláknúť“, lebo by ma to veľmi mrzelo a publikum by to určite rýchlo vycítilo.

Ako ste sa vlastne dostali k hudbe?

Keď som bol malý chlapec, vnímal som, ako moja mama doma spieva a hrá na klavíri. Ako k nám chodia jej žiaci, ktorých ako hlasový pedagóg učila spievať. A chodil som na jej koncerty, keď spievala so Slovenskou filharmóniou v Bratislavskej Redute. Môj starší brat zasa doma hral na husle a púšťal mi náš starý elektrónkový magnetofón, na ktorý si za socializmu nahral „západniarske“ pesničky z rádia Luxemburg hlavne od Beatles, Rolling Stones, Beach Boys a Kinks. Veľmi sa mi ako stvorročnému zapáčili. Niekedy otec zobral mikrofón a na magnetofón nahral, ako si tie piesne spievam. Keď som si prednávnom tie nahrávky z roku 1966 vypočul, bola to veľká sranda. Až mi vyhrkli slzy zo sentimentu za mojím detstvom.

Ste vyštudovaný farmaceut. Využívate svoje znalosti aj pri liečbe seba samého?

Našťastie, nebývam chorý. Ale keď ochorím, tak sa snažím zužitkovať vedomosti, ktoré som nadobudol. Usilujem sa liečiť čo najefektívnej-

šie a nedávať do seba množstvo liekov. Snažím sa vyburcovať vlastný organizmus, aby aj on zabojoval. Liečbu choroby často konzultujem okrem lekára aj s mojou manželkou, ktorá má veľmi dobré vedomosti z medicíny. Aj keď je psychológ a logopéd, má aj zdravotnú školu a o medicínu sa aktívne zaujíma. Keby som nebol muzikant, tak by som určite zostal pri farmácii, ku ktorej mám vzťah od malička.

Ako často navštevujete lekára? Čo si kupujete najčastejšie?

Lekáreň navštevujem veľmi často, chodím tam „ako na klavír“. Keďže mám dve malé deti, jedného päťročného chlapčeka a deväťročnú dievčatku, vždy niečo „nachytajú“ v škôlke a škole, čo potom treba doma liečiť. Samozrejme, najčastejšie sú to problémy s dýchacími cestami, a tak pre deti najčastejšie kupujem nosové kvapky, morskú vodu, lieky proti teplote, vitamín C a sirupy či kvapky proti kašľu.

V mladosti ste aktívne hrali hokej. Ešte sa mu občas venujete? Ako trávite voľný čas?

Pred desiatimi rokmi som si znovu kúpil kompletnú hokejovú výstroj a nové korčule. Teším sa, že budem pravidelne hrať hokej. Párkrát som si bol zahrať s lekármi z Bratislavských Kramárov. Na ľade mi to išlo celkom dobre, korčuľovanie aj technika s hokejkou, len som potreboval pravidelným hraním získať lepšiu „kondičku“. Ale zakrátko sa mi narodilo prvé dieťa, neskôr druhé. A tak mi popri hudbe a koncertoch neostával čas na moje hokejové hobby. Dal som prednosť starostlivosti o deti spolu s mojou manželkou, pretože nie je v živote nič krajšie a cennejšie, ako mať vlastné deti a byť s nimi. Dnes hokej pozerám už len v televízore a vždy si želim, aby naša krajina bola znovu majstrom sveta.

Ktoré obdobie v Tublatanke považujete za najkrajšie a aké sú vaše obľúbené hity?

Všetky obdobia v Tublatanke mám v podstate rád a každé má svoju špecifickú atmosféru. Keď sme začínali hrať prvé koncerty v roku 1983, tak som sa tešil, že získavame svojich prvých fanúšikov. Potom v roku 1985 sme vydali svoju prvú gramofónovú LP platňu a ľudia v celom Československu si ju mohli kúpiť. V roku 1989 som chcel pomôcť revolúcii, a tak som požičal svoju hudobnú aparatúru a ozvučil námestie SNP v Bratislave, kde sa striedali všetci rečníci. Bol som rád, že piesne Pravda víťazí a Loď do neznáma rezonovali v týchto revolučných časoch. V deväťdesiatych rokoch som sa tešil z demokracie a že sme mohli koncertovať už aj v západných krajinách. Prvýkrát sme navštívili Rakúsko, Nemecko, Anglicko, Írsko a USA. V roku 1993 sme vydali svoju prvú vianočnú LP platňu Podme bratia do Betlehema. Fanúšikovia sa tomuto tematickému albumu potešili. Po roku 2000 sme zača-



li veľa koncertovať v Čechách a získali sme si ďalších prívržencov, tiež ďalšiu generáciu mladých fanúšikov aj na Slovensku. V roku 2010 Tublatanke vyšiel vydarený CD album Svet v ohrození, ktorý je úspešný a stal sa jedným z mojich najobľúbenejších. A potom už prišla súčasnosť, odohrali sme úspešné česko-slovenské turné „30 rokov Tublatanky“ a o tri roky neskôr veľké turné „33 Kristových rokov“. Z obidvoch koncertných turné nám vyšiel obrazový záznam na DVD, o ktorý je záujem.

Blíži sa čas Vianoc, ktoré sú symbolom rodinnej pohody a oddychu. Ako trávite tieto sviatky Vy?

Teraz, keď už mám rodinu s dvoma deťmi, mám najväčšiu radosť, keď nakúpim mnoho hračiek pod stromček a vidím to veľké potešenie môjho syna a dcéry, keď ich vybalujú. A potom sa celé sviatkami s hračkami hrajú. Tieto Vianoce sa všetci tešíme, že s nami budú aj babka a dedko z manželkinej strany, pretože deti ich majú veľmi radi, keďže starí rodičia im venujú vždy veľkú pozornosť a hrajú sa s nimi. Ja osobne sa vždy teším na vianočného kapra a slovenskú kapustnicu, ktorej si nechám urobiť veľký hrniec a jem ju celé vianočné sviatky. Tieto Vianoce sa chystám urobiť tradičný rodinný pivový likér z čierneho piva. Dúfam, že sa mi podarí taký dobrý, ako robieval môj otec.



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 30. novembra 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **SUDOKU**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Troch z vás odmeníme ponorným mixérom BOSCH s príslušenstvom v hodnote 35 €.** Mená výhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 1/2 2018.



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

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

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

OSEMSMEROVKA

Vylúštenú osemsmierovku posielajte do 30. novembra 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 v hodnote 20 €.** Mená výhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 1/2 2018.



P	A	N	V	I	C	A	I	R	E	V	E	N
A	R	Z	M	E	I	C	A	A	O	B	B	Í
R	A	E	Y	T	S	I	L	K	A	Ž	I	Č
D	L	T	S	K	I	L	E	I	B	A	O	U
O	L	O	O	Y	E	E	O	T	U	L	P	K
K	H	M	D	B	P	P	Í	A	A	U	S	U
A	Á	H	K	R	O	E	A	T	N	Ď	I	K
R	R	A	M	Ú	D	R	O	S	Ť	E	A	A
M	E	D	O	E	R	P	Ď	A	T	L	A	T
A	M	I	T	P	A	E	Ž	O	E	I	T	E
D	Š	V	O	K	Z	I	N	N	K	A	E	D
U	A	Í	R	O	S	Á	D	I	K	L	K	R
N	D	Z	O	K	M	Á	M	I	E	T	I	A
I	B	I	O	G	R	A	F	O	T	E	R	G
C	L	A	C	I	V	A	L	E	K	M	B	Ú
E	I	L	Á	E	R	E	C	A	R	M	E	N

Každý sa učí celý život, niekto to ale... (tajnička)

ALAMO, BIELIK, BIOGRAF, BIOPSIA, BRIKETA, CARMEN, CEREÁLIE, DETVAN, DIVÍZIA, DRAGÚN, DRDOL, FOTER, HÁREM, HOSTIA, IMELO, KALENDÁR, KAPOTA, KATEDRA, KMOTOR, KOMÁR, KUKUČÍN, KÚRENIE, LAVICA, LEBKA, LISTY, MADUNICE, METLA, MRAKODRAP, NEVERIACI, PANVICA, PASTIER, PLUTO, PODRAZ, PREPELICA, PRESYP, RAFIKA, RIEKA, ROBOTA, ROŽOK, STATIKA, ŤAŽISKO, UDICE, ZÁMOK, ŽALUĎ.

Správne riešenie tajničky z čísla 9/10: KOZMETIKA PRE CITLIVÚ A ZAČERVENANÚ KOŽU CETAPHIL.

Vecné ceny získali:

Gerhard Heiser z Košíc
Anna Púčíková z Malaciek
Michaela Klobučníková z Dubnice n/ Váhom
Daniela Harangozová z Nitry

Správne riešenie osemsmierovky z čísla 9/10: KEĎ NIEČO PORIADNE SMRDÍ, TAK JE TO PREVAŽNE ROBOTA.

Vecné ceny získali:

Mária Šušková z Dubnice n/Váhom
Ľudovít Bystran z Bratislavy
Vlasta Medová zo Žiliny

Správne riešenie sudoku z čísla 9/10: 1986 4877 9729

Vecné ceny získali:

Pavel Duhaň z Remeníň
Milan Prídala z Partizánskeho
Milada Polláková zo Skalice

VÝHERCOM SRDEČNE BLAHOŽELÁME!

TAJNIČKA

Vylúštenú tajničku posielajte do 30. novembra 2017 mailom na adresu sutaz@pluslekaren.sk. Do predmetu mailu uveďte **TAJNIČKA**. Nezabudnite uviesť svoje meno, priezvisko, adresu a telefónne číslo. **Troch z vás odmeníme Espresso Krups NESCAFÉ® Dolce Gusto™ v hodnote 54 €.** Mená výhercov zverejníme v PLUS LEKÁREŇ Novinky 1/2 2018.



3x

Dale Breckenridge Carnegie (1888 - 1955), americký spisovateľ, vizionár, priekopník sebarozvoja a autor mnohých nadčasových myšlienok

anon, avido, avo	horizont	indiánsky vlniak	Olympia (dom.)	filmová rybička	kdeže	ibn, Isar, kan	oznamo- valo úradom	nuž, teda	syn v arabských menách	orezanie (polygraf.)	patrón		sibírsky veľtok	poskytuje za peniaze	niečo zakázané	kráča	dialekt čínštiny
divadelný záves						názov poisťovne						odborník v optike					
spôso- boval bolesť						obec v okr. Trebišov						časť tváre					
						potom						vskutku					
4								obloha					vzácné drevo orientálny kôň				
vyvaluj zrak			strach						3							firemná skratka	mliečny výrobok
			pivo, po nem.						ruský film. režisér								
pracuj				mláďa						svieža (kniž.) zmenkový ručiteľ					citoslouve syčania bodavý hmyz		
	Fatimin milý	rímska štvorka			Otilia (dom.)							listnaté stromy tropický plod					
		niečo, dačo			začiatok												
upravia hrebeňom						patriaca Eduardovi						Nemec					
						výzva						únik					
český región							ovejú (kniž.) pripojenie svalu						miliampér (zn.) strom i plod				duchovný kopa
staro- rímska minca			2					charak- teristika	číselná lotéria					budova			
			ochrana tovaru											vďačnosť (zastar.)			
značka džúsov				sklad					Akoustik Technologies	žilka na liste ozdoba jeleňa					pascal (zn.) potope- ná loď		
	vtáčia potrava	zn. olejov a mazív chodí, po česky			Long Path Absorption prítok Dunaja							1					
												mečal					
zavčasu na jar						nikde							listina práv a zásad				
						ruža							pisadlo				
odraz svetla							pohádz dovedna						model auta Ford			krátka kopija	dóvera
							odvážanie						polihoval				
udieraj			čistiaci prípravok					základ sochy volebná schránka						železo			
			IC-čko											vlastná hodnota			
	horúci, po angl.	6							horská liečivá rastlina časť úst						príživaj Svetové dni mládeže		
		platidlo v Macau															
dvorana					pevnosť (čes. zast.) masná hlina					5							
										rímskych 101							
omráči (expr.)						ovino- vačka							košíkový ľudový rozprávač				
zaľúbene hrkútal													svietidlo				

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

Autor: V. Komanický

Zapojením sa do súťaže, t. j. odoslaním kontaktných údajov dáva účastník súťaže organizátorovi súťaže UNIPHARMA – 1. slovenská lekárska akciová spoločnosť, so sídlom Opatovská cesta 4, 972 01 Bojnice, 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.

Apetit VARÍ A PEČIE



HVIEZDA SEZÓNY – TEKVICA

Dnes už tekvice mnohorakých tvarov a farieb kúpate nielen na trhoch, ale aj v supermarketoch – rok čo rok zvedavo čakáme, čo sa kde objaví. Halloweenke vyrezávané majú síce svoj pôvab, ale na tanieri sú oveľa lepšie!



TEKVICOVÁ POLIEVKA

Príprava 15 minút • varenie 30 minút • pre 3-4 osoby • veľmi jednoduché

POTREBUJEME:

- 2 lyžice masla
- 1 malá cibuľa, nakrájaná nadrobno
- 500 g očistenej tekvice hokkaido alebo muškátovej, nakrájanej na kocky (hokkaido sa nemusí lúpať, ostatné tekvice áno)
- 600 ml vývaru (hydínového, hovädzieho alebo zeleninového)
- 2 strúčiky cesnaku, rozotrené
- 150 ml smotany na šľahanie (33%)
- soľ a čerstvo namleté čierne korenie
- štipka nastrúhaného muškátového orieška
- kyslá smotana na podávanie (nemusí byť)
- tekvicový olej na pokvapkanie
- tekvicové semienka na posypanie

POSTUP:

1. V hrnci opečte na masle cibuľu do sklovita. Pridajte tekvicu, opečte ju zo všetkých strán, zaľejte vývarom, prikryte a uvarte domäkka. Odstavte a rozmixujte tyčovým mixérom dohladka. Potom pridajte cesnak a smotanu na šľahanie, prehrejte, podľa chuti dosolte, okoreňte, dochuťte muškátovým orieškom a premiešajte.

2. Polievku podávajte s trochou kyslej smotany, pokvapkanú tekvicovým olejom a posypanú nasucho opraženými semienkami.



TEKVICOVÝ CHEESECAKE S KARAMELOVOU KRUSTOU A PEKANOVÝMI ORECHMI

Príprava 30 minút + chladenie • pečenie 70 minút • pre 8 osôb • ľahké

POTREBUJEME:

- 150 g medových perníkov
- 50 g pekanových alebo vlašských orechov
- 50 g masla
- 300 g tekvicového pyrė (pozri niečo navyše)
- 300 g ricotty
- 125 g čerstvého smotanového syra
- 4 lyžice medu
- semienka z 1/2 vanilkového struku
- 1 lyžička perníkového korenia
- 35 g kukuričného škrobu (alebo múky)
- 3 celé vajcia
- 1-2 lyžice krupicového cukru
- 30 g pekanových alebo vlašských orechov, nasekaných nahrubo a ľahko opražených

POSTUP:

1. Rúru predhrejte na 180 °C, formu s priemerom 18-20 cm vymažte maslom a vyložte papierom na pečenie. Perníčky a orechy nasekajte sekáčikom alebo nastrúhajte a premiešajte. Maslo rozpusťte a nalejte na zmes perníčkov a orechov. Prstami vypracujte posýpku a vtlačte ju na dno tortovej formy. Pečte 10 minút a potom nechajte mierne vychladnúť.

2. Teplotu v rúre stlňte na 120 °C a na jej dno vložte pekáč s vodou. Tekvicové pyrė vyšľahajte s ricottou, smotanovým syrom, medom, vanilkou, korením a škrobom. Nakoniec po jednom zašľahajte vajcia. Pripravenú náplň nalejte na predpečený korpus a vložte do rúry. Pečte hodinu alebo až kým nie sú okraje pevné a stred stále ľahko traslavý. Nechajte úplne vychladnúť a potom dajte cheesecake minimálne na 2 hodiny do chladničky.

3. Vychladený cheesecake rovnomerne posypte cukrom a pomocou flambovacej pištole cukor skaramelizujte. Ozdobte pripravenými orechmi.

niečo navyše
Tekvicu ošúpte, nakrájajte na menšie kúsky, ľahko posypte trstinovým cukrom a pečte v rúre vyhriatej na 180 °C domäkka. Potom rozmixujte dohladka.



EFEKTNÝ HLAVNÝ CHOD S RYBOU

Túžite na Štedrý deň večerať rybu, ale netrváte na tradícii? Dajte si pstruha podľa nášho receptu.

PSTRUH LOSOSOVITÝ S PLNKOU A TZATZIKI

Príprava 30 minút • pečenie 30 minút •
pre 6-8 osôb • ľahké

POTREBUJEME:

- 1 pstruh lososovitý (2-2,5 kg) zbavený chrbtice alebo 2 celé filety s kožou
- maslo
- morská soľ a čerstvo namleté korenie
- 2 hrste valeriánky poľnej (poľníček)
- mesiačky citróna na podávanie (môžu byť pečené spolu so pstruhom)

NA PLNKU

- 200 g ciabatty, nakrájanej na kocky
- 1 hrnček nahrubo nasekanej petržlenovej vňate
- 1 hrnček nahrubo nasekaného kôpru
- strúhaná kôra z 1 biocitróna
- 1 strúčik cesnaku, drveného
- 100 ml smotany na šľahanie

NA TZATZIKI

- 1/2 šalátovej uhorky, nastrúhanej nahrubo aj so šupkou
- 200 g jogurtu gréckeho typu
- 1 strúčik cesnaku, drveného
- 2 lyžice nasekaného kôpru
- panenský olivový olej na pokvapkanie



niečo navyše
Rovnako môžete pripraviť aj inú rybu, napríklad lososa, ale podľa hrúbky mäsa budete musieť upraviť čas pečenia.

POSTUP:

1. Na tzatziki osolte nahrubo nastrúhanú uhorku a nechajte ju 30 minút odkvapkávať. Potom vytlačte tekutinu a uhorku premiešajte s ostatnými prísadami. Odložte na chladné miesto. Pred podávaním pokvapkajte olivovým olejom.

2. Na plnku predhrejte rúru na 140 °C. Kocky chleba rozložte na plech a za občasného obracania pečte zhruba 15 minút dozlata. Vmiešajte bylinky, citrónovú kôru, cesnak, smotanu, osolte a okoreňte.

3. Jednu filetu položte kožou dole na pracovnú plochu. Osolte ju a rozložte na ňu plnku. Prikryte druhou osolenou filetou kožou navrch. Po cca 10 cm zostupoch zviažte kuchynskou niťou. Vložte do pekáča vymasteného maslom. Navrch poukladajte plátky masla podľa chuti a pečte 20 – 30 minút pri 200 °C. Podávajte s kúskami citróna, tzatziki a prípadne ľahkým listovým šalátom.



LINECKÉ PEČIVO S MAKOM

Príprava 20 minút + odpočinutie cesta
• pečenie 8 minút (1 várka) • na cca 35 kúskov • veľmi jednoduché

Mak a citrón sú skvelí partneri, a práve preto potrebuje toto linecké pečivo, ktoré je navyše vďaka zrníčkam maku zábavne bodkované, kyslý džem. Inovácia, ktorá nás fakt dostala!

POTREBUJEME:

- 175 g masla izbovej teploty
- 50 g krupicového cukru
- 40 g práškového cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 1 lyžička strúhanej citrónovej kôry
- štipka soli
- 220 g hladkej múky
- 2 a 1/2 lyžice celého maku
- 150 g kyslého džemu (ríbezľového alebo pomarančového)
- práškový cukor na posypanie

POSTUP:

1. Z masla, cukrov, citrónovej kôry, soli, múky a maku vypracujte hladké cesto (najlepšie v kuchynskom robote s nožmi). Zabalte ho do potravinárskej fólie a nechajte ho v chladničke do druhého dňa.

2. Rúru predhrejte na 180 °C. Cesto vyvaľkajte na plát s hrúbkou 3 mm, vykrajujte tvary a skladajte ich na plechy vyložené papierom na pečenie. Do polovice z nich vykrojte kolieska po obvode. Na vykrojenie použite napríklad slamku.

3. Pečte približne 8 minút, nechajte vychladnúť a potom zlepujte džemom (na spodok dajte vždy tvar bez vykrojenia, hore s vykrojenými kolieskami). Na záver pocukrujte.

Materiál prevzatý z časopisu *Apetit*. Ďalšie zaujímavé recepty a články nájdete v aktuálnom čísle časopisu *Apetit* z vydavateľstva Burda Praha.



Vianočná ponuka



ZISKAJTE
1 mesiac kúry
ZADARMO

Cemio Kamzík® 60 cps

Unikátna kombinácia švajčiarskeho kolagénu NC I, NC II a vitamínu C pre správnu tvorbu kolagénu v tele. Kúra na 2 mesiace. Iba 1 kapsula denne.

Výživový doplnok.

Exkluzívne balenie

17,09 € **14,29 €**

+ darček



Proenzi® Intensive 120 tbl

Nové zloženie. Zosilnená výživa vďaka rastlinným extraktom: vrba biela, kurkumín a boswellia serrata pre zdravé, pružné a pohyblivé kĺby. Zintenzívnené vstrebávanie. Podporené patentovanou zložkou BioPerine® pre maximálne využitie živín v tele.

Výživový doplnok.

To najlepšie pre váš pohyb

2 mesiace užívania
ZADARMO



GelActiv 3-Collagen Forte 60 + 60 cps zadarmo

Prvý a jediný prípravok s tromi typmi kolagénu pre vaše kĺby, väzy a šľachy.

Najsilnejšie a overené zloženie na trhu. Teraz vo vianočnej edícii s kúrou na 2 mesiace užívania zadarmo!

Výživový doplnok.

14,58 € **12,60 €**

Hliva ušticovitá s rakytníkovým olejom 100 + 100 cps ZADARMO

Hliva v kombinácii s rakytníkovým olejom v darčekom balení v dóze 100 + 100 kapsúl ZADARMO. Hliva pochádza od certifikovaných pestovateľov s deklarovým obsahom betaglukánov 118,2 mg v 1 kapsule. Bez prímiesi a konzervačných látok.

Výživový doplnok.



24,14 € **22,01 €**

Darčekomé balenie



hračka
ZADARMO

Vibovit®+ 2 x 50 ks, rôzne druhy

Vianočné balenie Vibovit®+ obsahuje 2 druhy železné multivitamíny v praktickom darčekomú kufriku. Deti navyše poteší hračka zadarmo.

Výživový doplnok.

17,82 € **16,25 €**

Centrum® SILVER 100 + 30 tbl navyše

Zlava aj na Centrum® od A až po Železo® 100 + 30 tbl navyše

Kompletné multivitamíny s obsahom minerálov a stopových prvkov v špeciálnom vianočnom balení 100 tabliet + mesiac užívania navyše.

Výživové doplnky.



25,84 € **24,06 €**

24,14 € **22,47 €**



17,98 € **16,75 €**

Centrum® PRE ŽENY alebo Centrum® PRE MUŽOV 60 tbl

Kompletné multivitamíny s obsahom minerálov a stopových prvkov vyvinuté špeciálne pre potreby žien alebo mužov v exkluzívnom vianočnom balení.

Výživové doplnky.

Spektrum Vitalita 50+, Energia, Imunita 90 tbl

Spektrum Vitalita 50+ je komplexný multivitamín s minerálmi a ženšenom pre aktívny život po päťdesiatke.

Spektrum Energia a Imunita – komplexné multivitamíny s minerálmi, obsahujú 100 % dennej dávky vitamínov v 1 tablete.

Výživové doplnky.



DARČEK Test Karta pohody



Darujte zdravie v úžasnej vianočnej ponuke.

1/2 ceny

27,98 € **13,99 €**

GS Ginkgo 60 PREMIUM 60 + 60 tbl

Silný extrakt (60 mg) z mladých lístkov ginkga. Obohatené o gotu kolu pre podporu mozgovej činnosti. Koncentrovaná sila hlohu pre podporu prekrvenia mozgu a končatín.

Výživový doplnok.

COREGA® Vianočný balíček

COREGA® Vianočný balíček obsahuje Fixačný krém extra silný 40 g + COREGA® BIO Tabs čistiace tablety 30 ks

Zdravotnícke pomôcky.



9,46 € **6,59 €**

praktická dóza len za 0,01 €