

MAGAZÍN PRE ZÁKAZNÍKOV LEKÁRNÍ 02/2021

LEKÁREŇ

www.naturprodukt.sk

**SPOL'AHLIVÝ
PARTNER
vášho zdravia
od roku 1991**

OSOBNOSŤ

Fyzioterapeutka

Mgr. Petra Petrovská:

Pohybom ku zdraviu

str. 12



4

Európski seniori
sú fit

6

Novinky
v lekárňach

10

Rugard - kozmetika
z lekárne

IZOFET SLIM

NA KONTROLU HMOTNOSTI PRE POCIT SÝTOSTI

ČIERNE KORENIE A GYMNÉMA LESNÁ PRISPIEVAJÚ KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
ROHOVNÍK OBYČAJNÝ A MORSKÁ RIASA RUDUCHA PRISPIEVAJÚ K POCITU SÝTOSTI
MORSKÁ RIASA KELP PRISPIEVA AJ KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
A PODPORUJE CHUDNUTIE. S OBSAHO M SEMENÍOK CHIA



Naturprodukt: 15.6200

Výživový doplnok, bylinný prípravok

KE KONTROLE HMOTNOSTI PRO POCIT SYTOSTI

Doplňek stravy, bylinný přípravek.

ČERNÝ PEPŘ A GYMNÉMA LESNÁ PRISPIEVAJÚ KE
KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI.
ROHOVNÍK OBYČAJNÝ A MORSKÁ RIASA RUDUCHA
PRISPIEVAJÚ K POCITU SÝTOSTI.
MORSKÁ RIASA KELP PRISPIEVA
ROVNĚŽ KE KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
A PODPORUJE CHUDNUTÍ.
S OBSAHO M SEMENÍOK CHIA.

NA KONTROLU HMOTNOSTI PRE POCIT SÝTOSTI

Výživový doplnok, bylinný prípravok.

ČIERNE KORENIE A GYMNÉMA LESNÁ PRISPIEVAJÚ
KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI.
ROHOVNÍK OBYČAJNÝ A MORSKÁ RIASA RUDUCHA
PRISPIEVAJÚ K POCITU SÝTOSTI.
MORSKÁ RIASA KELP PRISPIEVA
TAKTIEŽ KU KONTROLE TELESNEJ HMOTNOSTI
A PODPORUJE CHUDNUTIE.
S OBSAHO M SEMENÍOK CHIA.



Milí čitatelia,
správa o tom, že európski seniori sú dnes viac fit než pred 30 rokmi, je nesporne potešujúca. Sú aj výrazne výkonnejší než rovnako starí ľudia pred 30 rokmi. Tieto výsledky priniesli dve štúdie univerzity Jyväskylä vo Fínsku. Ženy a muži vo veku medzi 75 až 80 rokmi dosahujú lepšie výsledky vo svalovej sile, rýchlosti chôdze a reakčnom čase ako ľudia, ktorí boli pred 30 rokmi v tomto veku. Takisto rečové schopnosti, logické myslenie a pracovná pamäť sú lepšie zachované. Vedci vychádzajú z toho, že súčasní seniori majú za sebou dlhšie a lepšie vzdelávanie, ktoré sa pozitívne odráža na ich duševnom zdraví.

Okrem toho sú seniori takisto viac telesne aktívni. Dôležitú úlohu zohráva aj výživa, lepšia hygiena a súčasný zdravotný systém.

Ako teda byť pomocou výživy čo najdlhšie fit?

Keďže ľudské telo potrebuje s pribúdajúcim vekom menej energie, ale rovnaké množstvo živín, stúpa význam zeleniny a ovocia. Dodávajú vitamíny, minerálne látky a rovnako tak aj sekundárne rastlinné látky, známe najmä svojimi protizápalovými účinkami. Okrem toho chránia bunky a podporujú imunitný systém. Je potrebné jesť päťkrát denne zeleninu a ovocie, z toho minimálne trikrát zeleninu.

S pribúdajúcimi rokmi ubúda svalovej hmoty, a to tým rýchlejšie, čím menej sa pohybujeme. Pohyb, silové cvičenia a výživa bohatá na

bielkoviny sú spôsobom, ako úbytku svalovej hmoty čeliť. Dobré tuky, menej cukru a soli a na pitie najlepšie čistá voda. Nakupujme sezónne a regionálne a varme si najlepšie sami.

Ale nie vždy možno dodržať, aj napriek dobrej vôli, všetky rady a dobré predsavzatia vo veciach výživy. V tom prípade je namieste siahnuť po doplnkoch výživy a nahradiť nimi chýbajúce vitamíny a minerály.

Na nasledujúcich stránkach nájdete podnety a dobré rady, akými doplnkami stravy obohatiť svoju výživu.

Eva Holubová
RNDr. Eva Holubová
šéfredaktorka

GLUCADENT+aktiv

Naturprodukt: 15.34

Naturprodukt: 15.37

Naturprodukt: 15.36

Naturprodukt: 15.38

Naturprodukt: 15.35

Najsilnejší stahujúci účinok z radu GLUCADENT

Náklad: 150 000 výtlačkov. Registračná značka: MK ČR E 7658. Distribúcia: zdarma na adresy lekární, nemocníc a ordinácií. Požiadavky na objednávky časopisu zasielajte na: alena.dudova@naturpro.cz. Šéfredaktorka: RNDr. Eva Holubová, redakčná rada: Ing. Romana Bartschová, Jiří Veřmiřovský, RNDr. Eva Holubová, Ing. Richard Sklár. Marketing: Ing. Romana Bartschová, Jiří Veřmiřovský. E-mail: lekarna@naturpro.cz. Odborní konzultanti: MUDr. Norbert Semend'ák, MUDr. Helena Frkalová, MUDr. Kamil Mazuch, Mgr. Petra Petrovská (fyzioterapeut). Jazyková úprava: Jana Vančová. Grafická úprava: Marek Šebesta. Foto: archív redakcie, Richard Sklár, www.shutterstock.com, www.depositphotos.com, www.stock.adobe.com, www.elements.envato.com. Kontakt: redakce časopisu Lékařna, 17. listopadu 1607, 736 01 Havířov-Podlesí. Tisk: Moraviapress a. s., U Póny 3061, 690 02 Břeclav. Vaše otázky sprostredkúva: lekarna@naturpro.cz. Objednávky produktov: www.naturlekarna.cz alebo na telefónnom čísle: 596 475 013. Objednávky pre lekárne a obchody: na bezplatnej telefónnej linke: 800 114 488.

Európski SENIORI

sú dnes viac fit než pred 30 rokmi

1. časť: Opora ľudskej kostry

Sú to posledné, čo po nás zostane. A mnohí ich považujú ešte počas svojho života za púhe mŕtve opory tela. To je však úplne scestná predstava, pretože v kostiach panuje neustále prichádzanie a odchádzanie. Hlodajú na nich bunky - požírači, a bunky - stavitelia vyrovnávajú straty. Tak sa ľudská kostra môže prispôsobiť meniacej sa záťaži.

Ale takto je to približne do veku 30 rokov. Potom vstupujú do hry rizikové faktory, ktoré ohrozujú stabilitu našich kostí. Z údajov Zdravotnej poisťovne ministerstva vnútra vyplýva, že v roku 2016 trpelo osteoporózou celkovo 26 857 jej poistencov. Z toho 24 070 boli ženy, zvyšok tvorili muži. Často sa toto ochorenie objaví po tom, keď z nejakej nepatrnej príčiny dôjde k zlomenine stavca alebo krčka stehennej kosti. Osteoporóza vytvára podmienky takisto aj pre zlomeniny ruky.

Ako pomocná terapia ku každej liekovej terapii osteoporózy slúži vápnik a vitamín D. Ich zdrojom sú doplnky výživy. Špeciálne lieky proti osteoporóze účinkujú najlepšie a najrýchlejšie v oblasti stavcov, ale potrebné je uvedomiť si, že žiadne liečivo nevybuduje novú kostnú hmotu, ale iba posilní tú existujúcu. Takto môže počet zlomenín klesnúť na polovicu, ale nikdy nie na nulu.

Základy pevnej kostry sa vytvárajú v rokoch mladosti, ale aj neskôr možno urobiť veľa pre to, aby sme znížili riziko pádu.

- > **Zo silných svalov majú úžitok aj kosti. Optimálna je kombinácia silových cvičení a vytrvalostného športu.**
- > **Je potrebné prijímať 1000 mg vápnika denne spolu s vitamínom D.**
- > **Cviky na rovnováhu a koordináciu znižujú riziko pádu.**
- > **Niektoré lieky, napríklad psychofarmaká, riziko pádu zvyšujú.**
- > **Fajčenie a alkohol kostiam neprospievajú.**
- > **Riziko zvyšuje podváha a silná nadváha.**

Zo sortimentu našej spoločnosti nájdete v lekárňach výživové doplnky, ktoré môžu pomôcť udržať váš kostný aparát fit. Liečba osteoporózy patrí do rúk lekára, ale je potrebné myslieť na prevenciu.



Prosím, zoznámte sa, Naturprodukt Vitamín D Senior. (Produkt je určený seniorom od 60. roku života.)

Človek vo vyššom veku musí spravidla vynaložiť isté úsilie na zachovanie svojho zdravia a aktivity. Niekedy sa i napriek všetkej vynaloženej snahe nepodarí vyhnúť problémom, ktoré sú podmienené starobou. Je však známe, že jestvujú rastliny, ktoré pomáhajú zmierňovať následky starnutia, ba dokonca sa im aj vyhnúť.

Vitamín D pomáha znižovať riziko pádu, ktoré často súvisí s nestabilným držaním tela a svalovou ochabnutosťou. Pád je rizikovým faktorom zlomenín kostí u mužov a žien vo veku 60 a viac rokov. Pridaný Koreň žen-šen podporuje duševný stav a výkon, prispieva k dobrej koordinácii a koncentrácii. A Rozmarín lekácky prispieva k osvieženiu tela, normálnemu tráveniu a funkcii pečene. Napomáha prirodzenú obranyschopnosť.

Additíva Calcium + Vitamín D3 + Vitamín K2

Granulát na prípravu nápoja, ktorý je aromatizovaný prírodným citrónom, je kombináciou vápnika, vitamínu D3 a vitamínu K.

Služi na ciele zásobenie vápnikom, s vitamínom D3 a vitamínom K2 v perfektnej kombinácii pre zdravie kostí.

- > Vápnik je potrebný na udržanie normálneho stavu kostí a zubov.
- > Vápnik a vitamín K2 prispievajú k normálnej zrážanlivosti krvi.
- > Vitamín D3 a vitamín K2 prispievajú k udržaniu normálneho stavu kostí.
- > Vitamín D3 prispieva k normálnemu príjmu vápnika a fosforu a k normálnej hladine vápnika v krvi.

Naturprodukt vitamín D 1000 IU, Naturprodukt Vitamín D 2000 IU

Pod názvom vitamín D sa skrýva skupina v tuku rozpustných vitamínov, ktoré sú významné pre hospodárenie s vápnikom v tele a mineralizáciu kostí. Prijímame ich potravou – 10 % - 20 % príjmu a vytvárajú sa takisto aj pôsobením ultrafialového žiarenia v našej pokožke 80 % - 90 %. Telo ich potom pretvára na hormón calcitriol, čo je biologicky aktívna forma vitamínu D.

Podporuje tvorbu a zrenie kmeňových kostných buniek. Reguluje príjem vápnika z čreva a jeho zabudovanie spolu s fosfátmi do kostí. Tie vďaka tomu získavajú tvrdosť a pevnosť.

Jedna tableta denne, či jedna tableta každý druhý deň so silou 2000 IU sú dostatočnou dávkou na udržanie normálneho stavu kostí.

V 2. časti o európskych senioroch sa budeme zaoberať problematikou svalovej hmoty u seniorov a pôsobením liečebnej sily svalov na telo i psychiku.

RNDr. Eva Holubová

Osteoporózou sú najčastejšie postihnuté ženy malého veku pod 160 cm, s krehkou a jemnou telesnou konštitúciou. Na riziku vzniku tohto ochorenia, na ktorom sa celkovo podieľa 40 rôznych faktorov, sa zaoberá osteológia.

Naturprodukt: 15.624.



Naturprodukt: 71.267.



Naturprodukt: 71.266.



NOVINKY V LEKÁRŇACH

IZOFET

Ľudské telo sa skladá z 50 až 60 % z vody. Tá je uložená prevažne v bunkách, ale aj mimo nich, v pomere cca 2:1. Mimobunková tekutina je rovnako dôležitá ako vnútrobunková. Vlastne ide o mozgovomiechový mok, plazmu, lymfu,... Niekedy je však tej mimobunkovej tekutiny skrátka veľa a začína sa hromadiť pod kožou. Môže to byť aj vďaka kolísajúcim hormonálnym hladinám v ženskom cykle, vďaka príliš veľkému množstvu sodíka v potrave, vďaka zmenám v činnosti obličiek, v dôsledku dlhého sedenia vo vlaku alebo lietadle, atď. ... Prejavuje sa to ako akási „celková opuchnutosť“.

Človek má pocit, že tučnie, ale nie je to tuk, len „obyčajná“ zadržaná voda. Našťastie, existujú prírodné prostriedky, ktoré šetrne podporujú elimináciu prebytočnej mimobunkovej tekutiny. IZOFET je jednou z takýchto prírodných alternatív. Aktívnymi látkami sú tu extrakty z prasličky roľnej, prhl'avy dvojdomej, trúbkovca tyčinkovitého, brezy previsnutej a mareny srdcovolistej. Stačí ráno nalačno jedna kapsula IZOFET a zapíť pohárom čistej vody. Potom v priebehu dňa udržiavať príjem tekutín a všetko vo vnútri sa už začne meniť k lepšiemu.



IZOFET SLIM

Pre väčšinu z nás býva ťažké rozlíšiť, čo je skutočný hlad (potreba jesť), alebo len rozmar a chuť na niečo dobré. Ak opomenieme chorobné stavy (napríklad spomalenie činnosti štítnej žľazy), v tom prípade si často to druhé pletieme s prvým, a pri nedostatku pohybu pomerne jednoducho a bez veľkého úsilia ka-

lorický príjem prekročí skutočný energetický výdaj. V tom prípade sa prebytok ukladá do depotného tkaniva, aby sa mohol využiť „v prípade potreby“. Ale čo ak k potrebe dlhodobého energetického výdaja nikdy nepríde? Potom mierna nadváha prechádza do miernej obezity a v poslednom štádiu, pokiaľ nenastane zásadné uvedomenie a radikálna zmena životosprávy, je to až patologická morbidná obezita. Samozrejme, so všetkými negatívnymi dôsledkami, ako je metabolický syndróm a s ním súvisiace prejavy, ako napríklad vysoký tlak, stukovatenie pečene, vysoké triglyceridy a cukor v krvi, nadmerná záťaž obehovej sústavy atď. ...

Novinka na trhu IZOFET SLIM je presne tým pravým pomocníkom, ktorý pomáha rozlíšiť medzi chuťou a hladom, pomáha k rýchlejšiemu dosiahnutiu pocitu sýtosti a tým aj k nižšiemu kalorickému príjmu. V neposlednom rade tiež pomáha udržiavať bazálny metabolizmus na optimálnej účinnosti. Majme na pamäti, že ani redukcia telesnej hmotnosti nemá byť, pokiaľ ide o rýchlosť, extrémna. Optimálna redukcia je pol kila za týždeň, čo v ročnom prepočte činí približne 26 kg! A o to ide. Pomaly, ale iste, dlhodobo, s jednou rannou kapsulou IZOFET SLIM denne. IZOFET SLIM vsprávné vyvážených pomeroch obsahuje:



Gymnéma lesná: pôvodne divo rastúca indická rastlina sa v tradičnej ľudovej medicíne používa na podpornú terapiu diabetu, vďaka schopnosti upravovať hladinu krvného cukru tak, že redukuje vstrebávanie glukózy v tenkom čreve a stimuluje inzulínovú sekréciu z Langerhansových ostrovcov slinivky brušnej. Gymnéma rovnako tak potláča chuť na sladké blokáciou chuťových receptorov. Znečistlivuje jazyk na sladkú chuť na dobu 2 – 3 hodín a sladké sa potom nejaví ako sladké. Zaujímavý je tiež efekt redukcie plazmatických hladín cholesterolu, triglyceridov a voľných mastných kyselín, čo vedie k zníženiu hmotnosti.



Kelp (morská riasa): zdroj prírodného jódu (cca 10-krát viac, než jodidovaná soľ), slúžiaca na celkové rozhybanie metabolizmu prostredníctvom štítnej žľazy. Kelp v diétnych plánoch plní aj funkciu rýchlejšieho dosiahnutia pocitu sýtosti a zároveň pomáha zachovať normálnu funkciu nášho tráviaceho traktu. Aj preto je jedným z pomocníkov na udržanie ideálnej telesnej hmotnosti.



Extrakt z čierneho korenia (piperín): preukázateľne zlepšuje trávenie, urýchljuje metabolizmus, pôsobí ako antioxidant a takisto umocňuje účinok ďalších zložiek IZOFET SLIM.

Rohovník obyčajný (carob): zdroj prírodného jódu (cca 10-krát viac, než jodidovaná soľ), slúžiaca na celkové rozhybanie metabolismu prostredníctvom štítnej žľazy. Kelp v diétnych plánoch plní aj funkciu rýchlejšieho dosiahnutia pocitu sýtosti a zároveň pomáha



zachovať normálnu funkciu nášho tráviaceho traktu. Aj preto je jedným z pomocníkov na udržanie ideálnej telesnej hmotnosti.

Ruducha (morská riasa Nori): je nabitá predovšetkým zeleným farbivom chlorofylom a širokým spektrom dôležitých minerálnych látok. Chlorofyl v ľudskom tele podporuje detoxikačné procesy i tvorbu hemoglobínu



Chia (semienka): dobre sajú vodu a naberajú na objeme. Navodzujú pocit sýtosti aj v relatívne malom množstve. Dôležitá je aj nutričná hodnota Chia semienok, predovšetkým je to prekvapivo vysoký obsah rastlinných bielkovín



NATURQUELLE KOSTIHOJOVÝ GÉL

O Kostihoji lekárskom nachádzame prvé informácie v starých liekopisoch z polovice 12. storočia. Už vtedy sa o ňom písalo ako o liečivej rastline na pomliaždeniny, zlomeniny, povrchové zápaly atď. ... Dnes vieme, že svoje osvedčené účinky môže prejavovať najmä vďaka signifikantnému množstvu alantoínu, ktorý chráni kožu a podporuje hojenie a potom aj vďaka špecifickému obsahu trieslovín, silíc, slizových látok a alkaloidov. Z Kostihója využívame koreň, ktorý sa dodnes využíva najmä vo forme hojivých masť, gélov, ako masážny prostriedok na

urýchlenie regenerácie zlomenín, pri zápale žíl, pri pomliaždeninách a dokonca aj na hemoroidy. Z kostihojového gélu majú úžitok aj športovci a fyzicky pracujúci, pretože dokáže uľaviť namáhaným kĺbom, väzom a šľachám. Nech sa teda Naturquelle Kostihojový gél stane novým stálym členom každej domácnosti – rozhodne nájde skoré využitie.



Naturprodukt: 15.612.



Dezinfikujete svoju zubnú kefku?

ZAČNITE!

Úzkostlivá domáca čistota, takmer až nemocničného charakteru, sa stáva normou. Na kadejaký povrch máme celé kvantum rôznych prípravkov. Čistiace prípravky na kúpeľne, toalety, kuchyne i podlahy sú často obohatené o nejakú dezinfekčnú zložku, nehovoriac už o špeciálnych obrúskoch, ktorými možno zotrieť displej telefónu, klávesnicu počítača, kľučky na dverách alebo volant v aute. Všetko má jeden cieľ – aby sme sa mohli dotýkať povrchov bez nebezpečia, že na seba preniesieme niečo nežiadúce. Skrátka, dezinfikujeme všetko, čo sa dá, ale na to najdôležitejšie sme až doposiaľ zabúdali – na zubnú kefku. Na nástroj, ktorým si minimálne dvakrát denne čistíme chrup a ktorý po použití v dobrej viere opláchneme pod tečúcou vodou a ponecháme svojmu osudu až do ďalšieho použitia...

Keby nejaký hollywoodsky režisér natočil animovaný film o tom, čo sa deje v štetinkách zubnej kefky v intervaloch medzi použitím, asi by nám od hrôzy vstávali vlasy na hlave. Vlhké prostredie, teplo kúpeľne a zvyšky povlaku po čistení – to je pre baktérie, vírusy a ďalšie mikroorganizmy niečo ako pre človeka výlet na Maledivy. Skrátka raj. A to najmä v prvých hodinách, než sa voda predsa len odparí. Naša zubná kefka v tom čase doslova kypí životom. Patogény sa veselo množia, to je skrátka ich poslanie a je im to umožnené.

Než nastane čas ďalšieho použitia, môže byť počet obyvateľov v kefkovej ZOO vyšší pokojne aj o dva rády.

Potom prichádza čas na ďalšiu pravidelnú ústnu hygienu a my si vo svojej dokonale čistej kúpeľni vkladáme do úst predmet, s ktorým

by sa de facto malo zaobchádzať ako s kontaminovaným odpadom. A čo všetko vlastne môžeme privítať v našich ústach? Streptokoky (s. mutans, s. pneumoniae,...), kmene chrípkových alebo herpesových vírusov, možno aj e-coli alebo listérie, ak zdieľate kúpeľňu súčasne s toaletou.

Ono sa to síce nezdá, ale každý deň dvakrát trochu niečoho takého nežiadúceho je za celé roky takejto „hygieny“ celkom slušná zaťaž. Mnohí odborníci dokonca považujú nevhodné ošetrovanie zubnú kefku za jednu z možných príčin vzniku zhubného bujnenia, pričom o zápale ďasien, zápale pľúc, alebo zápale kĺbov už radšej ani nehovoriac.

A ako z tohto kruhu von? Chlór by sanitáciu zubnej kefky určite zvládol, ale ruku na srdce, urobili by ste to? Túto alternatívu rozhodne

neodporúčame. Čistý alkohol by bol takisto riešením, ale neekonomickým. Rôzne germicídne žiariče tiež fungujú celkom spoľahlivo, ale pokiaľ ide o náklady, opäť sú niekde inde. Avšak, podobne ako aj v mnohých ďalších prípadoch, môžeme nájsť šetrné prírodné riešenie, navyše s ideálnym pomerom ceny a užitočných vlastností. Je zatiaľ jediné svojho druhu a volá sa Glucadent Dezinfekcia na zubné kefky.

Glucadent Dezinfekcia na zubné kefky je nový a hrdý prírastok do rodiny Glucadent. Predstavuje elegantné riešenie na báze eukalyptového a jedľového oleja v 100 ml roztoku so 64 % ethanolu. Nádobka je vybavená bežným manuálnym rozprašovačom. Po každom vyčistení zubov a opláchnutí kefky stačí z primerane krátkej vzdialenosti aplikovať malé množstvo tekutiny. A to je všetko. Jednoduché a dokonalé. Prvoplánovo biocídny ethanol vykoná robustnú prácu, avšak pomerne rýchlo sa odparí. Eukalyptové a jedľové oleje zase zaručia, že na pracovnej ploche zubnej kefky (vrátane štetín) sa až do ďalšieho použitia nebude nič množiť a zubná kefka si navyše zachová aj príjemnú vôňu.

Uvedomelým gazdinkám aj zodpovedným hlavám rodiny sa vďaka tomuto riešeniu dozaista uľaví. S použitím prípravku Glucadent Dezinfekcia na zubné kefky je účinný dôležitý krok k zachovaniu zdravia.

Odporúčanie: Po každom infekčnom ochorení rozhodne vždy začnite používať novú zubnú kefku.



Volám sa ZIBESIL a je dobré, ak ma poznáte

Na pultoch lekární sa objavujem vôbec po prvý raz, ale rozhodne ma neprehliadnete. Oblečený do škatuľky vo výstražnej grafike vám hovorím: „Som tu a práve pre vás!“ Takže mám dobrú formu, ale ešte lepší obsah. A to je práve to, o čo tu ide. Volám sa ZIBESIL práve preto, lebo obsahujem účinnú kombináciu látok Zinok, Betaglukán, Silymarín. A ukázalo sa, že takéto zloženie je vynikajúcim partnerom do dnešnej zložitej doby.

Som doslova tri v jednom. Nesiem v sebe tri zaujímavé ingrediencie. Každá z nich je veľmi dobrá, ale spolu sú ešte oveľa lepšie. A pretože mojou úlohou je slúžiť najlepšie ako to len dokážem, rád vás teraz pustím do svojho súkromia a predstavím svoje jednotlivé zložky:

ZINOK sa ukázal ako kľúčový minerál na imunitnú odozvu, a nielen na ňu. Aj v relatívne malom množstve dokáže veľké veci a jeho dôležitosť stúpa so zvyšujúcim sa vekom (staršie osoby, podľa štatistík, nekonzumujú toľko potravy bohatej na zinok, ako by bolo potrebné a okrem toho je vstrebávanie zinku v seniorском veku menej efektívne). Skrátka, zinok podporuje normálnu funkciu imunitného systému, pomáha antioxidačnej ochrane buniek, je nevyhnutný pre celú látkovú výmenu, prispieva k normálnej syntéze DNA, podieľa sa na procese správneho delenia buniek a je dôležitý na udržanie pokožky, zraku, kostí, vlasov i nechtov v kondícii. Ako vidno, je dobré kamarátiť sa so zinkom, a to som ešte ani zďaleka nespomenul všetky zručnosti, ktoré zinok zvláda. Odborníci si ho nemôžu vynachváliť práve kvôli jeho pozitívnemu vplyvu na imunitný systém. **BETAGLUKÁN** sa stal jednou z klinicky najskúmanejších látok a má na to celkom dosť dobrých dôvodov. Betaglukán je polysacharid, v bežnom stave prakticky nestráviteľný. Preto som si kvôli vyššej účinnosti zvolil betaglukán, ktorý je podrobený šetrnému procesu mikronizácie.

Čo sa teda deje, keď sa betaglukán dostane do tela? Prof. Václav Větvicka, PhD. opisuje mechanizmus pôsobenia betaglukánu takto ***:

„...ukázalo sa, že na bunkách imunitného systému (predovšetkým ide o makrofágy, neutrofile, niektoré lymfocyty a NK bunky prirodzené zabíjači) existujú špecifické receptory na glukán, nazvané CR3. Za normálnych okolností sú tieto bunky stimulované len mierne, ale sú pripravené na štart vo chvíli, keď im ponúkne ozajstnú možnosť.

Tá nastane práve v okamihu, keď sa na receptor naviaže nielen glukán, ale aj zložka komplementu C3. Výsledok je búrlivý – dôjde k priestorovej zmene častí receptora, nasleduje prenos signálu do bunky a pomocou zložitého mechanizmu nakoniec i k jej aktivácii. Konečným výsledkom je vysoko aktívna bunka, ktorá ničí všetko cudzorodé a nevhodné, od baktérií až po rakovinové bunky.”

SILYMARÍN prepredstavuje zmes flavolignanov zo semien Pestreca mariánskeho. Môj Silymarín je kvôli najlepšej dostupnosti v mikronizovanej forme, pretože iba tak dokáže to, čo samotné semienka môžu len prísľúbiť. Aktívne látky v silymaríne (silybín A, silybín B, silydianín, silychristín, dehydroflavonol taxifolín, horčiny a biogénne amíny tyramín a histamín) sa dokážu veľmi rýchlo a účinne naviazať na membrány pečeneových buniek a tak bránia prieniku toxínov.

Volám sa ZIBESIL a vďaka svojmu unikátnemu zloženiu (Zinok 10 mg, Betaglukán 50 mg, Silymarín 250 mg) som k dispozícii pre prvú líniu obrany. Využite ma, som tu na to.

Richard Sklár

*Mikronizácia je šetrný mechanický proces, pri ktorom sa častice pôvodnej látky efektívne zmenšia a tým sa zvýši účinnosť finálneho produktu. Látka ošetrovaná mikronizáciou mnohonásobne zväčší svoj povrch. Dôsledkom tejto úpravy dochádza k výraznému zlepšeniu biologickej dostupnosti a tým aj účinnosti, stability a želaný efekt sa dostavuje rýchlejšie.

**Komplement je tvorený cca 30 sérovými a membránovými proteínmi a je súčasťou nespecifickej humorálnej imunitnej odpovede. Zložky komplementu sa kaskádovito aktivujú a takto spúšťajú imunitnú reakciu.

***citácia z knihy prof. Václava Větvického: “Beta Glukán: Tajomstvo prírody”, vydané vlastným nákladom v roku 2013. Prof. dr. Václav Větvicka PhD. sa štúdiu imuno-modulačných vlastností betaglukánov venuje na Univerzite v Louisville v Kentucky v USA už viac ako dvadsať rokov. Do výskumu sa mu podarilo zapojiť celý rad medzinárodných vedeckých tímov, vrátane českých.



Kožný expert RUGARD

Pokožka je zmyslovým orgánom, ktorý vníma tlak, vibrácie, dotyky, bolesť i teplotu. Chráni pred chladom, horúčavou, žiarením, tlakom, nárazmi a trením. Ale aj pred chemickými látkami, stratami tepla a vody. K jej úlohám patrí ochrana pred mikroorganizmami, resorpcia účinných látok, vylučovanie potu, regulácia teploty a krvného obehu. Je hranicou medzi prostrediami a ako na každú hranicu, aj na ňu sa kladú veľké nároky.

Rugard Telové mlieka - Tajomstvo krásnej a napnutej pokožky

Naše telo sa skladá zo 65 % z vody, pričom časť je uložená priamo v pokožke. Nedostatok vlhkosti je okamžite vidieť na vráskavej a povädinatej pokožke. Ak má byť pokožka dostatočne hydratovaná a zásobená živinami, musíme dostatočne piť a pravidelne používať hydratajúce telové mlieka. Telové mlieka sú emulzie typu voda v oleji alebo olej vo vode, pričom v tele

sa používajú ľahšie emulzie typu o/v, zatiaľ čo počas chladných mesiacov výživnejšie emulzie v/o. Ide v podstate o krémy s vysokým obsahom vody, ktoré okrem oleja a vody môžu obsahovať celý rad ďalších látok.

Rugard Olivové telové mlieko

Je to emulzia obohatená natívnym olivovým olejom. Olivový olej pokožka veľmi dobre prijíma, hydratuje, je účinný proti vráskam, podporuje zdravé bunkové funkcie pokožky. Je ľahkým filtrom UV žiarenia, bráni predčasnému starnutiu pokožky a je veľmi vhodný na citlivú pokožku. Kyselina olejová je v esenciálnom množstve zastúpená v najvrchnejšej časti pokožky, zmierňuje a potláča už vzniknuté starecké škvrny. Vitamín E pôsobuje omladenie pokožky, aromatické látky pôsobia proti baktériám a plesniam. Chlorofyl z oleja pôsobí antibakteriálne a likviduje toxíny.

Rugard Vitamínové telové mlieko

Obsahuje niekoľko účinných vitamínov.

Vitamín A je známy svojím účinkom proti starnutiu. Podporuje elasticitu pokožky. Posilňuje imunitný systém a prispieva k udržaniu zdravej pokožky. Nedostatok sa prejavuje rohovatením pokožky.

Vitamín C prispieva k tomu, že pokožka vytvára viac proteínov a tieto pomalšie odbúrava. Tak sa zlepšuje povrchová štruktúra pokožky a pokožka sa stáva elastickejšia. Pôsobí preventívne proti hyperpigmentácii.

Vitamín E vyhladzuje drobné vrásky, zvyšuje odolnosť pokožky voči vonkajším vplyvom, chráni pred UV žiarením a pôsobí proti vzniku stareckých škvŕn. Pri jeho nedostatku sa pokožka vysušuje.

Vitamín B3 Niacín podporuje bunkovú látkovú výmenu a pre svoj antioxidačný účinok je nevyhnutný pre regeneráciu pokožky.





Rugard Telové mlieko s ureou + Rugard krém na tvár s ureou

Vďaka svojim hygroskopickým vlastnostiam je urea jedným z najúčinnějších prostriedkov pri starostlivosti o suchú pokožku.

S pribúdajúcim vekom klesá obsah urey a ďalších hydratačných faktorov – kyselina mliečna, aminokyseliny – v pokožke. Taktiež normálna funkcia pokožky trpí vplyvom vonkajších faktorov a častého kúpania a sprchovania. Urea účinkuje takisto keratolyticky – odbúrava spoje medzi odumretými pokožkovými bunkami a pripisujú jej aj antibakteriálne a upokojujúce účinky.

Rugard Pomáda na pery

Prechodná zóna medzi pokožkou tváre a sliznicou v ústach sa nazýva pery. Pery sú červené, presvitá cez ne krv a zrohovatená vrstva je veľmi tenká. V pokožke pier úplne chýbajú farebné pigmenty a bunky zrohovatej vrstvy tu neodumierajú. Pokožke pier chýbajú vlastné ochranné prvky: sú to mazové a potné žľazy. Chlad a vietor dokážu pokožku pier poškodiť, rovnako tak, ako aj časté obližovanie alebo niektoré

liečivá. K suchým perám prispieva aj nedostatok vitamínu B12 a železa. Zmenami teploty stráca pokožka vlhkosť a pri poklese pod 8 stupňov Celzia ustáva aj produkcia kožného mazu. Na starostlivosť o pery sú vhodné tuky, oleje, vosky, dexpanthenol v podobe pomád na pery.

Rugard Gélová ílová maska

Azda ani nejestvuje viac podceňovaná kozmetická surovina ako je íl. Pritom je to všumelec na získanie jemnej pokožky a má výrazné účinky. Je vhodný nielen na masťnú a aknóznú pleť.

Ľadovce v dobe ľadovej sa posúvali na svojej ceste smerom na juh a práškovali skaly. Tak vznikol minerálny prach, ktorý je základom našej masky na tvár. Disponuje silnými kapilárnymi silami, pretože jeho povrch v pomere k priemeru je gigantický. Jedna čajová lyžička predstavuje plochu 100 metrov štvorcových a tieto pôsobia ako magnet na všetko tekuté. Vzniknutý

savý efekt, ktorý pôsobí zvnútra smerom von. Íl viaže tuk, kožný maz, všetky tekutiny a v nich rozpustené látky, baktérie. Tento, úplne fyzikálny jav ustáva po vyrovnaní stupňa vlhkosti v pokožke a íle, pričom stresovaná pokožka toto veľmi dobre znáša. **Odporúča sa pri akné, lupienke a neurodermitide.**

Toto dedičstvo minulosti je vhodné aj na suchú pokožku. Íl odovzdáva pokožke minerálne ionty, najmä sodík a draslík, ktoré dlhodobo viažu vodu a podporujú hydratáciu pokožky. Štúdia ukazuje, že íl zvýši hydratáciu pokožky za 4 týždne o 23 %. A to nie je málo.

Zverte sa do starostlivosti expertom s mnohoročnými skúsenosťami v oblasti kozmetiky.



Mgr. Petra Petrovská OČAMI FYZIOTERAPEUTA

Dlhoročné odborné partnerstvo s našim magazínom – to nie je len meno v tiráži a publikované články. Skrýva sa za tým konkrétna osobnosť, energická žena s ohromnými skúsenosťami v odbore, vždy pripravená poradiť a pomôcť. Popri svojej práci stíha ešte aj starostlivosť o rodinu – dve malé a neposedné dcéry a manžela, hádzanára Vojtěcha Petrovského.

Ako vidno, pohyb je u vás doma na prvom mieste...

Ja sama neposedím, to mám vrodené. Môj manžel to má takisto v génoch, takže tým pádom sú deti zákonite ako vrece plné bích. Neustále niečo vystrájajú, behajú po záhrade, keď je vonku pekne, tak šantia na trampolíne. Večer mám problém dostať ich do postele. Všetko, čo sa ich týka, je náročné, ale ja som za to nesmierne vďačná.

Ako stíhate ešte aj prácu?

Práce je vždy dosť, ale je to potrebné skĺbiť a časovo naplánovať. Vcelku ide o dômyselný time manažment, ktorý všetky pracujúce matky dobre poznajú. Vládne opatrenia a pravdu povediac aj kroky osudu odložili realizáciu mojej súkromnej praxe. Všetko bolo ako načasované a keď to hodnotím spätne, presne tak to malo byť. Mala som čas prepracovať si ďalšie kroky, zabezpečiť dištančnú výuku prváčikovi a rozmyslieť si, čo je potrebné riešiť a čo odložiť. Človek si zvolí priority a tie potom môže rozvíjať a pracovať na nich. Takže podľa mňa, všetko sa dá zvládnuť, keď sa k tomu postavíte pozitívne.

Manžel je skvelý hádzanár. Rehabilituje pod vašimi rukami, alebo platí príslovie o kováčovej kobyle?

Ak mám byť úprimná, manžel mi to s tým príslovím veľmi neulahčuje, ale sú aj také okamihy, keď si ho musím vziať do parády. Čím je človek starší, tým horšie sa regeneruje a hádzaná je jeden z najtvrdších športov, pokiaľ ide o celkový dopad na pohybový aparát. Jemu vlastne ani nič iné neostáva, len aby bol rád, že ma má – skrátka, komplexné služby zdarma (smiech). V rámci rehabilitácie sa snažím aj deti viesť k pravidelnému pohybu, natáhovaním, stabilizáciami – pre ne je to hra, a ja viem, že

do budúcnosti aj veľká výhoda, nielen vo forme návykov, ale predovšetkým ako súčasť športovej prípravy.

Máte nejaký obľúbený prípravok, ktorý pri masáži používate?

Skúšam všeličo, za tie roky mi rukami prešlo množstvo rôznych krémov a gélov. V poslednej dobe som objavila novú značku. Physiorelax. Sú to Španieli apríjeme ma prekvapili. Zložky nie sú vôbec agresívne, ale predovšetkým sú nádhodne funkčné. To, čo má chlaďte, príjemne chladí, to, čo ma zahrievať, to hreje – ale nehorí, viete ako to myslím. Všetko sa dokonale vstrebe, koža vonia po bylinkách, je hebká a ošetrované partie sa v hlbších vrstvách krásne zregenerujú. Dokonca aj tie modriny a podliatiny miznú oveľa rýchlejšie. Toto, a určite nielen toto, športovci určite ocenia. Pozápasové mikrotraumy a podliatiny je dobré ošetriť čo najskôr, aby sa regenerácia urýchlila, a na to využívam Physiorelax Polar. Skúšala som aj Švédsku masť z lekárne a tá je zasa oniečom inou. Je jemná a hodí sa na každú deň. Aj ako prevencia. Napríklad, ak človek vie, že ho zo sedenia v kancelárii bolí chrbát, tak si ho ráno pred prácou natrie a má pocit úľavy.

A aký máte názor na kĺbovú výživu?

To je vždy beh na dlhú trať a veľmi diskutované téma. Kĺby nemajú vlastné cievné zásobovanie, metabolizmus v nich prebieha rádo pomalšie a inými mechanizmami. Ale že je potrebné sa o kĺby starať, to rozhodne nespochybňujem. Kĺbové výživy určite patria k doplnkom, ktorých účinok sa prejaví v dlhodobom meradle. Je na každom z nás, aký variant si zvolíme – či tabletový, či práškový, ale trendom je používať instantizované formy suplementov. Sama som sa venovala športu a viem, že najdôležitejšia je dlhodobá prevencia. Aj manželovi hovorím, že tituly a medaily po čase zapadnú prachom a nikto si ani len nespomenie. Preto je dôležité, aby bol človek funkčný aj po skončení aktívnej kariéry, najlepšie až do vysokého veku. Poznám ľudí, ktorí si športom tak zničili kĺby a chrbticu, že je pre nich na prahu štyridsiatky problém zapojiť sa do bežného aktívneho života. O čom potom ten život je? U nás doma máme teraz obdobie modrých a ružových škatúl. NCE kolagény. Nakúpila som ich pre nás v rámci novoročného



predsavzatia, ktoré si inak nedávam. Ale ono je to všetko v jednom. Pitný režim, nálož bylín, peptidov a vitamínov. Zarobím si vždy veľkú karafu a popíjam celé dopoludnie. Týmto spôsobom si strážim príjem tekutín a mám istotu, že je o mňa postarané.

A rovnako tak dohliadam na to, aby si manžel pred odchodom z domu na tréning alebo zápas vypil svoju modrú dávku. Mám pocit, že po tých troch mesiacoch má telo nový náboj a viem, že táto prevencia napomôže regeneráciu tkanív v tele.

Domnievam sa, že vaše životné moto bude asi tiež spojené s pohybom...

Presne tak. Dnes už viem, že iba komplexná a preventívna starostlivosť o ľudské telo je tým správnym smerom, ako sa udržať v kondícii nielen fyzickej, ale aj psychickej.

Mgr. Petra Petrovská

Bc. Štúdium na Ostravskej univerzite v Ostrave – odbor rehabilitácia a fyzioterapia – dokončené 2004

Mgr. Štúdium na Univerzite Palackého v Olomouci – lekárska fakulta – odbor klinická kineziológia a kinezioterapia – dokončené 2006

Ako fyzioterapeut v praxi od roku 2006

Do r. 2015 aktívna hráčka hádzanej

Od r. 2016 Spolupráca s hádzanárskym klubom Pepino SKP Frýdek-Místek

V priebehu rokov praxe absolutorium celého radu následných vzdelávacích kurzov na rozvoj praxe a vzdelávania v nových trendoch fyzioterapie a rehabilitácie.

Petrovska.petra@seznam.cz

Zákazníci v lekárňach vyskúšali

Nippes Solingen

Marie K., Vítkov: „V našej lokalite sa vyskytujú kliešte, vlastne odjakživa, čo si pamätám. Keď sme boli s bratom malí, nikto nič neriešil. Máš kliešťa? Hybaj za babičkou, tá kvapla na kliešťa slivovicu a po chvíli ho vyšklbla von. Bez skrutkovania a všetkých tých orácií okolo toho. Nikdy sme nemali žiaden problém. Lenže babička už nie je, moje prsty nie sú také šikovné, ale zato kliešťov je z roka na rok viac. V lekárni som vlni na jar objavila takú elegantnú pinzetu na kliešťov, ktorú vyrába firma Nippes. Vďaka nej môžem fungovať tak, ako to kedysi robila naša babička. Kvapnem na kliešťa slivovicu, podoberiem pinzetou, zapáčim, vyšklbnem a je to. Naše deti, ani zvieratá z našej farmy neprotestujú, no a môj muž už vôbec nie.“



Naturprodukt 15.28.



Naturprodukt 15.3062

Glucadent Aktiv

Peter L., Púchov: „So zubmi som nikdy nemal problém. Lenže som prekročil päťdesiatku a zubár mi na prehliadke oznámil, že mám začínajúcu paradentózu. V tej chvíli ma pochytila panika, že budem bez zubov, ako moja matka v neskoršom veku. Po prvý raz v živote som sa začal zaujímať o špecializované zubné pasty a ďalšie veci na moje problémy. Jeden lekárnik mi poradil, aby som vyskúšal Glucadent Aktiv, že je to novinka a vraj funguje. Už som v živote „prešustroval“ viac než 4 eurá za pastu, ale môžem povedať, že to bola dobrá investícia. Na moje prekvapenie sa mi už po niekoľkých dňoch výrazne uľavilo. Ďasna mi po vyčistení touto pastou tak zvláštne trpnu, tak si predstavujem, že je to preto, že sa hoja. Krvácanie ustalo, ani afly sa už neobjavujú a zubár na kontrole po polroku skonštatoval, že nedošlo k progresii. Teraz mám od Glucadentu aj vodu Dentio, občas poriadne dezinfikujem a keďže zase môžem bez bolesti jesť, tak znova aj veselo priberám.“

Intact

Kateřina M., Karviná: „Mám dve deti. Jedno v druhej triede, to menšie chodí do škôlky. Keď spolu niekedy ideme do lekárne po sirup proti kašľu, tak ten starší vždy dranká „maminka, kúp mi tie bonbóny“. A od neho to pochytila aj malá a takisto ma s tým začala trápiť. Takže vždy im kúpim každému roľku INTACT s ovocnou príchuťou a mám chvíľu pokoj. Zaujímavé je, že nič iné nikdy nechcú, ale zato vždy súťažia, komu vydrží ten bonbón dlhšie v ústach, než sa rozpustí.“



Naturprodukt 15.901.

NCE Mobility

Drahomír B., Louny: „Môj otec sa kedysi venoval gymnastike a mňa tiež k nej viedol od malička. Po vojenskej som na kruhy, bradlá a hrazdu nemal ani pomyslenie, ale na staré kolená (mám 39 rokov) som objavil aj cross fit. Zisťujem, že to, čo som sa v mladosti naučil, dnes môžem zužitkovať. O generáciu mladší chlapci nechápu, ale nechápať začali aj moje kľby, pretože tie si už všeličo pamätajú. Preto som dlho hľadal nejakú špeciálnu výživu, vďaka ktorej by som do chrupaviek dostal nejaké látky na regeneráciu. Než som si stihol rozmyslieť a porovnať všetky ponuky, tak mi manželka na základe odporúčania kúpila pod stromček v lekárni takú modrú škafuľu NCE Mobility. Každý deň pociťujem popíjanie kolagénu a k tomu cvičím vonku v záhrade za každého počasia. Niekedy koncom januára to asi začalo fungovať, lámanie a pichanie v kĺboch sa dosť utlmilo. Hneď som si kúpil druhé balenie a klopám na drevo, aby to vydržalo. Mám zase radosť z každého kľuku i výmyku.“



Naturprodukt 80.506.

Naturprodukt Echinacea

Valeria Z., Senec: „Žápalmi močového mechúra trpím už dlho. Vždy ma prekvapia, keď to najmenej čakám. Ale odpozorovala som, že zvyčajne to predchádza nejaké silné nervové vypätie. Vtedy najprv cítim horúčavu v podbrušku a už viem, že bude zle. Nakúpim si urológický čaj, lejem do seba litre a prepolachujem sa. Niekedy sa to podarí podchytiť v začiatku a čaj zaberie, inokedy trpím dva dni, kým sa odhodlám ísť k lekárovi po antibiotiká. Magistra v našej lekárni, ktorá ma už pozná, ma upozornila, že ako prevenciu by som mohla namiesto brusnic vyskúšať silnú echinaceu. Dala mi na výber, ale ja sa v tom zase až tak dobre nevyznám, tak som dala na jej odporúčanie. Mám doma už tretiu fliaštičku Naturprodukt Echinacea kvapky a nemôžem si ich vynachváliť. Vlni som o tomto čase bola už trikrát s „močákom“ u lekára, ale tento rok som nebola ani nachladnutá. Pre mňa osobne je to niečo ako malý zázrak.“



Naturprodukt 15.800.

Naturprodukt 15.830.

PATRIA OVOCNÉ ŠŤAVY A SIRUPY NA PULTY LEKÁRNÍ?

Sirup proti kašľu? Jedine z lekárne. Sirup na zníženie teploty pre najmenšie deti? Jedine z lekárne. Sirup na upokojenie? Jedine z lekárne. Sirup na osvieženie a na spštenie pitného režimu? Z lekárne - a prečo nie?

Zvykli sme si na skutočnosť, že v lekárnach nájdeme produkty, ktorým veríme a na ktoré sa môžeme spoľahnúť. Domáce sirupy z Rodinnej manufaktúry sú preverené nielen rokmi distribúcie v maloobchode a reštauračných prevádzkach, ale majú aj laboratórne potvrdené, že aj napriek maximálne šetrnému spôsobu výroby a bez umelých konzervantov môžu mať skvelú kvalitu.

Aké je teda tajomstvo čistoty a bezpečnosti sirupov z Rodinnej manufaktúry? Je ich hneď niekoľko:

- predovšetkým sa z každej suroviny snažíme získať úplné maximum, a to bez použitia nadmerného tepla alebo tlaku

- samozrejme, až úzkostlivo dodržiavame hygienické pravidlá, ktoré sme si sami nastavili, i nad rámec už aj tak dosť prísnych mantinelov, daných zákonom
- ako hlavný prírodný a prirodzený konzervant nám slúži repný cukor (v našich sirupoch nenájdete umelé sladidlá alebo invertný cukor, respektíve glukózo-fruktózový sirup)
- na stabilizáciu produktu používame prírodné bylinné a ovocné silice
- správne pH, ktoré takisto zabraňuje aj množeniu baktérií, upravujeme presným pridaním kyseliny citrónovej alebo kyseliny askorbovej
- posledným krokom je pasterizácia

A v čom spočíva najväčšia pridaná hodnota sirupov z Rodinnej manufaktúry? Vždy sú vyrábané z prírodných surovín. Priamo z ovocia, bylín alebo

korení. Nenájdete v nich žiadne prefabrikované extrakty, ktoré by nám síce mohli pomôcť s výrobou a ekonomicky vychádzajú výhodnejšie, ale ktoré používajú mnohí ostatní. Už na začiatku sme sa rozhodli pre kvalitu bez kompromisu a toho sa aj tvrdohlavo držíme. Skrátka, sme tu pre zákazníkov, ktorí si vo svojom dennom nápoji zaslúžia skutočné ovocie a byliny, ktorí kvalitu cielene vyhľadávajú a ktorí si ju aj dokážu náležite vychutnať.

A ako sirupy z Rodinnej manufaktúry vyniknú najviac? Zaliate neperlivou vodou s ľadom prinášajú lahodné osvieženie v sparných dňoch. S perlivou vodou, ľadom a ďalšími vhodnými ingredienciami sú základom mnohých zaujímavých a originálnych long drinkov.

S horúcou vodou alebo čajom počas sychravých dní spoľahlivo rozohrievajú zvnútra.

SIRUPY NATURPRODUKT VO VAŠEJ LEKÁRNI



S láskou k přírodě
a vašim nejbližším

Natur
Produkt®



www.naturprodukt.sk

CHYTRÝ HORČÍK

**IQ
MAG**

NEDOSTATOK HORČÍKA? STRES? ÚNAVA? VYČERPANIE?

Horčík prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania.

Celý rad IQ MAG exkluzívne v lekárnach.



VYNIKAJÚCA
CHUŤ

SLADKÝ
SPÁNOK

IBA
1 TABLETA
DENNE

RÝCHLEJŠÍ
NÁSTUP
ÚČINKU

JEDINEČNÉ
ZLOŽENIE

Naturprodukt: 15.0030



Naturprodukt: 15.002.



Naturprodukt: 15.006.



Naturprodukt: 15.004.



Naturprodukt: 15.001.

30 kapsúl

20 šumivých tabliet

60 tabliet

60 kapsúl