

Klub zdravia



ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA WALMARK

SEPTEMBER 2004

VLADIMÍR DOBROTA

I v 50-ke je potrebný
pravidelný pohyb

NEBOJTE SA DOTYKOV

Chodidlá ako mapa tela

VERNOSTNÝ PROGRAM

Klubu zdravia WALMARK

Beáta DUBASOVÁ

Hviezda, ktorá hovorí:

O SVOJE ZDRAVIE SA DOBRE STARÁM.



Kúpele Nimnica, a.s.

MINERÁLNA PERLA SLOVENSKA
NAJMLADŠIE SLOVENSKÉ KÚPELE

REGENERÁCIA RELAX POHODA

POLOHA: Slovenská republika, Trenčiansky kraj, údolie rieky Váh medzi Považskou Bystricou a Púchovom. Nadmorská výška cca 300 m, úpätie výbežku Javorníkov nad Priehradou mládeže.



Indikačné skupiny:

- | | |
|--|--|
| I. Onkologické choroby | V. Netuberkulózne choroby dýchacích ciest |
| II. Choroby obehového ústrojenstva | XI. Ženské choroby |
| III. Choroby tráviaceho ústrojenstva | XII. Choroby z povolania (následky poškodenia dýchacích ciest leptavými parami, plynmi a dráždivými prachmi) |
| IV. Choroby z poruchy látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou (obezita, cukrovka) | XXV. Choroby dýchacích ciest detí |

Druhy pobytov:

VÍKENDOVÝ POBYT

- začiatok piatok večera
- koniec nedeľa obed
- celodenná strava 2x, celkom 6 procedúr (uhličitý kúpeľ, klasická masáž, plávanie v bazéne), ubytovanie v I.kat. 2x

PREDLŽENÝ VÍKENDOVÝ POBYT

- začiatok štvrtok večera
- koniec nedeľa obed
- celodenná strava 3x, celkom 9 procedúr (podľa určenia lekára), vstupné lek. vyšetrenie v piatok ráno, ubytovanie v I.kat. 3x

RELAXAČNÝ POBYT

- 7 dní
- začiatok nedeľa večera
- koniec sobota obed
- celodenná strava 6 x, vstupné lek. vyšetrenie v pondelok a celkom 18 procedúr podľa určenia lekára ubytovanie I.kat. 6x

REKONDIČNÝ POBYT

- 14 dní
- začiatok nedeľa večera
- koniec sobota obed
- celodenná strava 13x, vstupné lek. vyšetrenie v pondelok a celkom 39 procedúr za pobyt, ubytovanie v I. kat. 13x

POBYTY SO ZAMERANÍM NA:

- zníženie hmotnosti
- pre deti s ochoreniami dýchacích ciest
- pre dôchodcov - od 3105,- Sk (osoba) 6 dní

tel.: 042/4632912-15 tel./fax 042/4632654 kupele@kupelenimnica.sk www.kupelenimnica.sk





Vážení čitatelia,

zážitky z dovolení sú už len milou spomienkou na letné dni a rok sa nám prehupol do svojej druhej polovice. Všetci máme plno spomienok a zážitkov. Vstup do Európskej únie nám priniesol tiež nemalé zmeny. V tomto čase oslavujeme aj štvrtý úspešný rok činnosti nášho Klubu zdravia, ktorý sa práve vďaka vám teší veľkej popularite.

Do rúk sa vám dostáva nové číslo Klubového spravodajcu. Ako ste si už určite všimli, má nielen nový názov a modernejší grafický dizajn, ale pokúsili sme sa tiež skvalitniť a zaťraktívniť aj jeho obsah.

Spolu s novým „kabátom“ sme zároveň chceli časopis sprehľadniť, preto každý z rodiny nájde vo vnútri svoju dvostranu. Páni určite privítajú „Kaviareň Na rohu“. Pre dámy sme zaradili novú rubriku „Čo trápi ženy“, v ktorej sa budeme venovať zaujímavým ženským témam. Veríme, že aj seniori privítajú dvostranu „Roky bežia“, tentoraz o kĺbovej výžive. V rubrike „Tradícia a veda“ začíname so seriálom o rastlinách ako tradičnom lieku. Samozrejme, mysleli sme aj na deti, ktorým naďalej budeme prinášať čerstvé správy z marfánskej vesmírnej lode.

Ako novinku sme pre vás pripravili rubriku „Walmart na stope“, v ktorej by sme chceli publikovať aktuálne reportáže nielen zo spoločenského života, ale tiež z priebehu vývoja konkrétnych produktov spoločnosti Walmart, či zo spoločenských akcií, na ktorých sa podieľa naša spoločnosť.

Pre našich verných zákazníkov sme pripravili akciu „Dvojitý bonus“ na vybrané produkty.

Veríme, že nová podoba časopisu a pripravené súťaže sa vám budú nielen páčiť, ale že sa našich akcií aj aktívne zúčastníte v duchu hesla „V zdravom tele zdravý duch“. Tešíme sa na vaše názory, postrehy aj podnety.

Za celý redakčný tím s prianím krásneho babieho leta a slnečnej jesene

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ Divízie farmácie pre SR

OBSAH

- 4 WALMARK NA STOPE**
Ing. Ján Siska
- 5 HVIEZDNE NEBO**
BEÁTA DUBASOVÁ
- 7 LISTÁREŇ**
- 8 BAR**
Nealkoholické koktaily
- 9 RADÍME**
Prevenencia infarktu
- 10 KAVIAREŇ NA ROHU**
Ako na prostatu
- 12 EXKLUZÍVNE PRE DÁMY**
MegaCéčko Aktiv
- 13 EXKLUZÍVNE PRE DÁMY**
Virové perpetuum mobile
- 14 ČO TRÁPI ŽENY**
Kľčové žily
- 17 LEKÁR RADÍ**
Žiarivý úsmev
- 18 WALMARK POMÁHA**
Vladimír Dobrota
- 19 ROKY BEŽIA**
Ako vybabrať s bolesťami kĺbov
- 21 VÝŽIVA A ŠPORT**
Význam vody v živote človeka
- 22 WALMARK NA TRHU**
- 23 NOVINKY**
- 24 TRADÍCIA A VEDA**
India + Boswellia Serrata
- 25 WALMARK PREDSTAVUJE**
- 27 ZAUJALO NÁS**
Nebojte sa dotýkov
- 29 INTERNET**
Nakupovať na internete sa oplatí
- 30 KRÍŽOVKA**
- 31 MARTANKOVIA**
- 32 WALMARK DEŤOM**
Ahoj kamaráti
- 33 WALMARK DEŤOM**
O malom čarodejníkovi
- 34 LEKÁRNE**
- 35 LEKÁRNE**
Lekáreň na Evanjelickom dome
- 36 KLUB ZDRAVIA**
Vernostný program
- 37 KLUB ZDRAVIA**
Zmluvní partneri
- 38 KLUBOVÉ SPRÁVY**
- 39 ZO ZÁKULISIA**
- 40 TABUĽKA BONUSOV**



BEÁTA DUBASOVÁ

Stálica na slovenskej scéne pop music a normálne fungujúca matka a manželka.

5



ZÁKERNÁ PROSTATA

Známy reklamný slogan hovorí, že i muži majú svoje dni. V prípade problémov s prostatou by si hociktorý muž rád vymenil svoj údel s hociktorou ženou.

10



NA VÍRUS SA MUSÍ AKTÍVNE

Jeseň môže byť pre vaše dieťa zatažkávacou skúškou. Okrem prvých jednotiek si zo školy či škôlky môže odniesť i virové ochorenie.

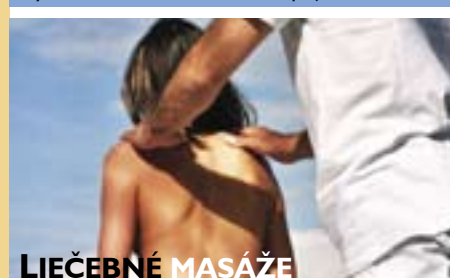
13



BEZ VODY NIE JE ŽIVOT MOŽNÝ

Voda tvorí asi 60% telesnej hmotnosti muža a 50% hmotnosti ženy. Preto bude asi čosi pravdy na tom, že deň treba začať príjmom tekutín.

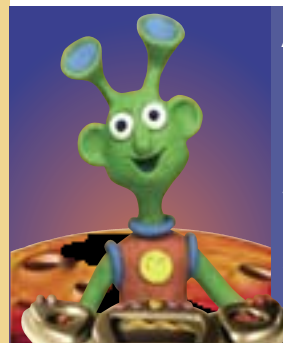
21



LIEČEBNÉ MASÁŽE

Nielen dámy môžu urobiť čosi pre seba, keď sa na vlastnej koži presvedčia o význame masáží.

27



AHOJ KAMARÁTI

Martankovia a ich kamaráti vám prinášajú opäť množstvo zábavy a súťaží.

18

WALMARK VO SVETE ŠPORTU

Walmart sa v rámci svojich aktivít tohto roku podieľal aj na mnohých športových akciách. Jednou z nich bola podpora Medzinárodných majstrovstiev v silovom trojboji a tlaku na lavičke, ktorú zastrešovala WPC Slovakia.



Rozprávame sa s Ing. Jánom Siskom, zakladateľom a predsedom WPC Slovakia, Slovenskej federácie silového trojboja a tlaku na lavičke. Pán Sisko, predstavte nám federáciu a povedzte nám niečo o jej vzniku.



Silový trojboj na Slovensku vznikol roku 1974 a prvé oficiálne majstrovstvá Slovenska boli v Topolčanoch roku 1975. Vtedy sa dosahovali malé výkony, okolo 600kg, a bolo málo oddielov napr.: Topolčany, B. Bystrica, Bratislava, Rožňava. Dnes je asi 50 oddielov na Slovensku v asociácii silového trojboja celosvetovej federácie IPF.

Dňa 11.12.2001 vznikla na Slovensku nová federácia pod názvom: SSKA - SLOVENSKÁ FEDERÁCIA SILOVÉHO TROJBOJA A TLAKU NA LAVIČKE. Táto federácia vznikla preto, lebo IPF neumožňovala štart najlepších slovenských

pretekárov. V IPF sa nerobí šport, ale politika. Pretekári nedostali na majstrovstvách Slovenska žiadne ceny okrem medailí a diplomu, sem tam prvý dostal nejaký pohár. Nebola žiadna motivácia ani konkurencia. Preto po voľbách v októbri 2001 sme sa v Žiline rozhodli, že vystúpime z IPF a založíme vlastnú Federáciu pre silový trojboj a tlak na lavičke.

Začiatkom roku 2002 sme v našej federácii SSFST založili tri oddiely:

- Športcentrum Žilina
- PWL - Považská Bystrica
- PWL - Brutal Púchov

2. mája 2002 sme sa zaregistrovali do federácie WPC - World a WPC - Európe. 13. júla 2002 sme zorganizovali 1. majstrovstvá Slovenska SSFST a zúčastnilo sa ich 20 pretekárov, a to dorastenci, juniory, muži. V mesiaci august sa priklonil do našej federácie oddiel HI-TEK B. Bystrica.

Čo nám povie o súčasnosti federácie?

V súčasnosti najviac času a prostriedkov investujeme do organizovania súťaží. V dňoch 27. a 28.3.2004 sme úspešne zorganizovali Medzinárodné majstrovstvá v silovom trojboji a tlaku na lavičke, kde sa prezentovalo viac ako 30 pretekárov v každej disciplíne. Ďalším zaujímavým podujatím bolo zápolenie v týchto disciplínach o Pohár primátora mesta Žarnovica, ktorého sa zúčastnili pretekári zo Slovenska, Čiech a Poľska. Najväčšou akciou tohto roku však budú Majstrovstvá sveta v silovom trojboji a tlaku na lavičke, ktoré taktiež organizuje naša federácia. Tieto majstrovstvá pripravujeme na termín 25. až 28.11.2004 a počítame s účasťou naozaj svetovej špičky.

Ďakujeme za rozhovor a držíme palce.



O SVOJE ZDRAVIE SA DOBRE STARÁM

povedala nám v rozhovore

BEÁTA DUBASOVÁ

Ste stálicou na slovenskej scéne pop music. Aké sú Vaše prioritné profesionálne aktivity?

Mám svoju prácu nesmierne rada a patrím k ľuďom, ktorí mali v živote to šťastie, že detský sen premenili na skutočnosť, a tá sa im stala povolaním. Momentálne sa moje aktivity týkajú prípravy môjho ďalšieho sólového albumu. To znamená stretávanie sa s autormi pesničiek, textármi, nahrávanie nových vecí. Medzitým mám svoje spevácke vystúpenia, moderovanie v Slovenskom rozhlase, alebo rôzne benefičné aktivity. Okrem toho som normálne fungujúca matka a manželka a starám sa o svoju rodinku, ako najlepšie viem. Toto rodinné zázemie, ktoré som si vytvorila, je u mňa na prvom mieste, pretože bez ich podpory by som to nevládala.

Ako najradšej relaxujete?

To je naozaj rôzne. Niekedy sú to stretnutia s priateľkami, s ktorými vyrazíme na nákupy do niektorého z nákupných centier, potom si sadneme na kávu a poklebetíme si. Inokedy si najlepšie oddýchnem pri prechádzke alebo výlete do prírody, kde chodíme všetci z rodiny veľmi radi. Hovorím tomu vyčistiť si hlavu. Ale milujem aj chvíle byť doma úplne sama, brnkať si na gitare, porýpať sa v záhradke, pozrieť dobrý film, napustiť si vaňu, pustiť príjemnú hudbu, zapáliť vonnú sviečku a čítať si.

Súčasný životný štýl prináša mnoho nástrah na zdravie. Ako sa chránite?

Snažím sa zachytiť všetko o zdravej výžive a ak sa chcem dobre cítiť, musím pre seba aj niečo urobiť. Ješť všetko, ale s mierou, hýbať sa, ale dopriať telu aj oddych, hlavne veľa spánku. Našťastie nefajčím, to ma nejakobišlo, aj keď pasívne fajčime asi všetci nefajčiari, tomu sa nedá vyhnúť. Pijem veľa minerálok a čajov, alkohol len príležitostne, aj to iba dobré suché víno. Mojou neresťou je káva. Ospravedlňujem si ju nízkym tlakom, ale obmedzujem ju na dve šálky denne. No a čo sa týka potravín, jem naozaj všetko, ale večer sa už neprejedám. O zdravie sa starám aj tým, že pravidelne chodím na preventívne lekárske prehliadky. Snažím sa nepodceňovať ani obyčajné prechladnutie, lebo mám skúsenosť, že sa mi to neskôr vráti.

Aký je Váš vzťah k doplnkom výživy? Máte zvlášť dobré skúsenosti s niektorým z našich prípravkov?

Tento vzťah je veľmi pozitívny, aj keď v prvom rade sa snažím prijímať vitamíny v ich prirodzenej forme. To znamená veľa ovocia a zeleniny v surovom stave, ale v čase viróz a chrípok

je ideálne doplniť výživu aj týmito spôsobom. Osvedčilo sa mi Megacéčko, kombinácia minerálov vápnika, horčíka a zinku, koenzým Q10, GinkoPrim na prekrvenie končatín. Na jar a v lete pred dovolenkou už pár rokov užívame celá rodina Betakarotén, či Betabronz.

A čo jeseň? Máte rada toto ročné obdobie?

Mám rada babie leto a prechádzky v prírode, ktorá hrá úžasnými farbami. Púšťame si šarkanov, prechádzame sa, alebo sa len tak bláznime pri hrabaní lístia v záhrade. Neskorú jeseň, mrholenie, hmly, dažde a poľadovice z duše nenávidím. Vtedy mám strach jazdiť autom a ak nemusím, tak nevystričím vonku nos. Čakám vlastne na prvý sneh, ktorý mi urobí radosť, aj keď v Bratislave je z toho hneď kalamita a s ňou súvisiace problémy.

Robíte nejaké preventívne opatrenia v súvislosti s ochranou zdravia v sychravom jesennom období?

Nejaké špeciálne opatrenia veľmi nerobím. Ak je chrípková epidémia, snažím sa vyhýbať väčším zhlukom ľudí. Zvýším celej rodine dávky vitamínov, jeme viac ovocia a zeleniny, pijeme viac bylinkových čajov s medom. Večer si zakuríme v krbe a tešíme sa už na Vianoce.





LEPŠIE JE BYŤ EASY A ZDRAVÝ

PREČO? → Ako člen Klubu zdravia Walmark dostaneš od nás zľavu 300 Sk z ceny ktorejkoľvek EASY súpravy



- za každú minútu hovoru prichádzajúceho z inej siete získaš so službou EASY BONUS korunu
- so službou EASY EXTRA posielaš SMS správy za jednu jedinú korunu
- platnosť EASY karty je 12 mesiacov od posledného dobítia
- EASY si môžeš dobíjať až siedmimi spôsobmi, ale vždy jednoducho, rýchlo, pričom môžeš získať aj kredit navyše



AKO NA TO? → vystrihni tento kupón a navštív ktorúkoľvek z uvedených predajní EuroTel

POLUS City Center, Vajnorská (Bratislava); Nám. SNP 13 (Bratislava); AVION, Ivanská cesta 12 (Bratislava); Krížna 13 (Bratislava); Trojičné námestie (Trnava); Palárikova 1 (Nitra); Dolná 18 (Banská Bystrica); Bernolákova 14 (Banská Bystrica); Svätého Michala 28 (Levice); Sládkovičova 3 (Trenčín); Hviezdoslavova 16 (Žilina); Farská 6 (Žilina); Š. Moyzesa 6 (Prievidza); Masarykova 8 (Lučenec); Torská 3 (Košice); CASSOVIA, Pri prachármi 4 (Košice); Hlavná 54 (Prešov); Alžbetína 33 (Poprad)

- preukáž sa kupónom a svojou klubovou kartou
- vyber si zo širokej ponuky EASY súprav a zľavu 300 Sk získaš automaticky
- a užívaj si EASY v zdraví

EASY súprava obsahuje EASY kartu s úvodným kreditom a mobilný telefón.
Kompletnú ponuku EASY súprav nájdeš v predajniach EuroTelu alebo na www.e-zones.sk

EASY EuroTel

LIST MESIACA

Veľmi veľa som v poslednom čase čítala o strome ginko biloba. O tom, aký je to prastarý strom a o jeho listoch, čo všetko v sebe skrývajú. Priznám sa, ohromilo ma, že v jednom liste sa môže nachádzať toľko účinných látok. Zároveň ma tieto informácie potešili. Som duševne pracujúca a pomerne dosť pracovne vyťažovaná osoba. A veru som už dávnejšie zistila, že hádam aj z preťaženia zabúdam dosť veľa vecí, niekedy aj dôležitých. Samozrejme ma to veľmi hnevalo, strácala som sebaistotu, nie je to nič príjemné, keď si zrazu neviete spomenúť na dôležitú vec. Doma sa to stratí, ale v práci to je už horšie. Zdalo sa mi hlúpe bežať s takýmto „banálnym problémom“ k lekárovi, okrem toho nemám ani čas.

Preto, keď som čítala zaujímavé články o ginko bilobe, povedala som si, prečo to nevyskúšať? Bolo to veľmi jednoduché – stačilo vojsť do najbližšej lekárne, kúpiť si GinkoPrim a začať ho pravidelne užívať (pribalený bol aj praktický zohrievací vankúšik – príjemná vecička). A ono to naozaj účinkuje!!! Nie hneď, ale po 2 – 3 týždňoch som mala pocit, že mám sviežejšiu myseľ a naozaj si pamätám viac. Pokračovala som ďalej a teraz som už presvedčená, že GinkoPrim je skvelá vec – nielenže si lepšie všetko pamätám, ale som schopná lepšie sa sústrediť a určite som menej unavená. Okrem toho, zistila som, že ma už tak často nebolieva hlava. Dočítala som sa, že ginko má aj silné antioxidačné účinky, čo si myslím, že je veľká výhoda v dnešnej vystresovanej dobe. Takže tento výborný prípravok môžem smelo odporúčať všetkým, ktorí majú podobné problémy.

Andrea, Bratislava



Keď reklama nepreháňa...

Keď som čítal titulky, ktoré sa používajú v súvislosti s Coenzymom Q10, hovoril som si, že farmaceutické spoločnosti, podobne, ako napríklad výrobcovia pracích práškov, prehávajú. „Omladnete, získate silu, ochránite vaše srdce!“ To sa mi zdalo predsa len trochu prehnané. Už preto, že som pred niekoľkými rokmi prekonal infarkt a viem, ako sa človek, ktorému jeden zo životne dôležitých orgánov zlyhá, cíti. Pretože som sa však v poslednej dobe skutočne necítil veľmi dobre a aj lekár mi prípravok odporúčal, kúpil som si nakoniec váš Coenzym Q10.

Bol som príjemne prekvapený. Skutočne som sa začal cítiť lepšie, v lepšej fyzickej kondícii a psychickej pohode. K reklame sa síce aj naďalej budem stavať s istou ostrážitosťou, musím však konštatovať, že v prípade vášho výrobku Coenzym Q10 neklamala.

Ing. Josef Stuchlík



Spím bez problémov 6 - 8 hodín

Chcem sa Vám poďakovať za veľmi dobrý prípravok Melatonín na spanie. Osem rokov som trpela hroznou nespavosťou, boli týždne, čo som „prechodila“ celé noci a nezaspala som ani na minútu. Nikto nevedel pochopiť moju nespavosť, ani lekári. Užívala som na spanie silné lieky, naše i zahraničné. V jednom letáku som našla váš výrobok Melatonín. Prvý týždeň som musela užiť 2 tabletky pred spaním, teraz iba jednu. Bez Melatonínu si už neviem predstaviť život. Spím bez problémov 6 – 8 hodín v noci a dokonca aj cez deň, keď som psychicky unavená. S 1 tabletkou Melatonínu si po spím aj 3 hodiny. Poviem Vám pravdu, kým som nenašla Melatonín, išla som sa zblázniť. Manžel mi hovoril, že nech to ešte skúsím a som veľmi rada. Ďakujem.

Anna



Prevenia je istota

Na jar tohto roku má okrem zimnej únavy premohol aj stres, prepracovanie a nervozita. Večer som v priebehu pracovného týždňa ťažko usínala, cítila som sa stále unavená, náladu som mala pod psa. Nič ma netešilo, nič ma nebavilo. Každá povinnosť bola pre mňa veľkou záťažou. Do toho prišli organizačné zmeny na pracovisku, drobné rozpory a nezrovnalosti v medziľudských vzťahoch. Nedokázala som sa upokojiť, sústrediť, nepomáhal ani odpočinok. K tomu sa pripojili problémy so žalúdkom, ktoré sa striedali s útokom na chladničku. Vybrané dobroty mojej psychiky nepomohli, hore išli len kilá. Náhodou som si vo vašom katalógu všimla StresVit. Zdalo sa, že je to prípravok presne pre mňa. A musím úprimne priznať, že som nečakala, že účinky a úľava budú relatívne rýchle. Bola som pokojnejšia, viac v pohode, nálada sa stabilizovala. Teraz si užívam dovolenku, ale hneď pred nástupom do práce zase začnem StresVit pociťovo užívať. Prevencia je istota.

Renata Špačková



Varixinal vrelo odporúčam

Mám 34 rokov. Som 4 roky po operácii kŕčových žíl a asi trikrát mi robili sklerotizáciu žíl. Mala som problémy aj s hemoroidmi, masť a kúpele pomáhali len pár týždňov. Asi pred rokom som začala užívať váš výrobok Varixinal. Po pár tabletkách som sa zbavila problémov so stolicou a následne aj hemoroidov. Zmizol aj pocit ťažkých nôh. Všetkým ženám, ktoré majú rovnaké problémy, Varixinal vrelo odporúčam.

Lenka Štegnarová

Šarmantní počas jesenných večierok

Vypiť niekoľko pív počas popoludňajšej debaty s kamarátmi nie je obvyčajne pre normálneho chlapa žiadny špeciálny problém. Avšak, páni, ruku na srdce: vaša dáma nie vždy ocení krutý pivný humor a smutnú melanchóliu chrápajúceho tela, ozývajúceho sa z útrobov spálne. Naša nová pánska rubrika BAR vám prináša niekoľko nových figľov, ako sa predstaviť v najlepšom svetle. Dnes vám ponúkame pár efektných nealkoholických koktailov, ktorými zaujmete a potešíte.

Užite si Relax !

Ovocné drinky od Petry Dvořáčkovej, barmanky a majiteľky drink baru Netopýr.



Riverito

Osviežujúci drink na posledné teplé dni babieho leta. Použite limetky, rozdrvený trstinový cukor, lístky mäty a ľad. Pripravený koktail zalejte River tonikom a preložte kolieskami citróna.

Ovocná relaxácia

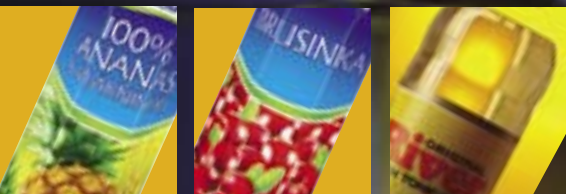
Ovocná osviežujúca pochúťka vznikne, keď kúsok melónu rozmixujete s trstinovým cukrom, pridáte ľadovú triesť, pokvapkáte limetovou šťavou a doležete brusnicovým džúsom RELAX.

Zatmenie

Podvečerný flám pod septembrovou oblohou sa dá prežiť celkom dobre aj bez alkoholu. S týmto drinkom aspoň nebudete nikomu nápadní. Do jednej tretiny výšky pohára vložte ľad a zalejte ho kolou. Potom použite koliesko citróna tak, aby rez vyplňoval celú plochu pohára. Prilejte tonik a naň položte koliesko pomaranča, opäť tak, aby sa rez dotýkal po obvode vnútra pohára. Hore dolejte brusnicovú šťavu a uprostred prepichnete slamkou. A, hurá, korzovať na terasu!

Brazílske slnko

Do pohára dajte kúsky nakrájanej grepovej dužiny, zalejte 100 % džúsom z brazílskych pomarančov RELAX a troškou toniku. Navrch nakvapkajte pár kvapiek citróna.



Infarkt je náhle upchatie tepny v srdcovom svale, čím sa preruší dodávka kyslíka a príslušná časť srdca prestane fungovať. Ak je postihnutá rozsiahlejšia oblasť, srdce sa zastaví a dôjde k smrti.

Spoločnou príčinou infarktu srdca a mozgu – hovoríme o porážke, alebo o náhlej cievnej mozgovej príhode – je zúženie tepny roky sa formujúcimi aterosklerotickými tukovými plátmi (trombóza), alebo náhle uvoľnenie takéhoto plátu z inej časti cievneho systému (embólia).

Žiaľ, je to daň za to, že zo súčasného životného štýlu sme vylúčili prechádzky v prírode, namiesto toho sedíme a hrbíme sa za monitormi počítačov, priberáme, kazia sa nám zuby, na každý neduh užívame tabletky a čo je najhoršie – to všetko sa nám zdá byť prirodzené.

Vysoké tempo života, životospráva odrážajúca blahobyt ľudstva masovo vedie k pomalejšiemu, ale istej hypertenzii (vysokému krvnému tlaku) a predčasnej artérioskleróze. Vedú k tomu, že v najvyspelejšej spoločnosti sa v rebríčku najvyššie vyšplhali ochorenia srdcovo – cievneho systému. Asi jedna tretina ľudí žije napríklad so srdcom postihnutým infarktom, a vôbec o tom nevie.

Podľa štatistík až 30% pacientov, ktorých postihne infarkt, nenavštívi lekára. Dokonca aj tí, ktorí už majú silné podozrenie na infarkt, teda bolesti v hrudníku vyžarujúce do ramien, krku a rúk, veľmi dlho váhajú, kým vyhľadajú lekára. Tri pätiny postihnutých zomierajú skôr, ako sa dostanú do nemocnice, alebo dokonca skôr, ako stihnú zavolať niekoho blízkeho, alebo záchranku.

Infarkt však cítia ženy inak ako muži. Zatiaľ čo u mužov je jedným z prvých prejavov intenzívna bolesť za hrudnou kosťou, ženy pociťujú skôr bolesť v chrbtici, čo nepovažujú za niečo výnimočné.

V konečnom dôsledku však infarkt patrí medzi ochorenia, na rozvoji ktorých nesieme zodpovednosť my sami. Rizikovými faktormi sú:

- nesprávna výživa, ktorá obsahuje priveľa tukov, cukrov a soli
- dlhotrvajúci stres
- veľa cigariet a alkoholu
- vysoký krvný tlak

V poslednej dobe začína klasická medicína uznávať dôležitosť a význam antioxidantov v prevencii vzniku srdcovo – cievnych ochorení. Preto aj lekári s obľubou odporúčajú pacientom rôzne doplnky výživy, ktoré tieto antioxidanty obsahujú.



PREVENCIA INFARKTU

Každých 42 sekúnd zomrie niekto v Európe na srdcový infarkt, či mozgovú mŕtvicu. Slovenskí muži vo veku nad 60 rokov dokonca vedú v rebríčku úmrtnosti na srdcovo – cievne ochorenia. Naše ženy však nie sú na tom o nič lepšie. Spolu s Maďarkami, Angličankami a Ruskami tvoria vedúcu štvoricu žien zomierajúcich na choroby srdca. V prípade týchto ochorení ide často o život, žiaľ, my to niekedy vôbec netušíme, preto niekoľko všeobecných informácií o tomto ochorení a jeho prevencii.

Jedným z dôležitých antioxidantov je selén, nachádzajúci sa v produktoch Antioxidant a Selén.

U kardiakov je veľmi dôležitá a opodstatnená užívať CoenzymQ10, ktorý je súčasťou preparátov CoenzymQ10 s L-karnitínom, CoenzymQ10, či Energy Spektrum. Užívanie týchto produktov sa osvedčilo u pacientov s chronickým srdcovým zlyhaním, ktoré je sprevádzané dysrhythmiami srdca. Práve pri chronickom srdcovom zlyhaní je CoenzymQ10 vhodným a účinným doplnkom terapie.

Vhodné je tiež užívať prípravky obsahujúce ako hlavnú účinnú látku výťažky z ginkga biloby, či už GinkoPrim ale-

bo Ginko biloba + Pupalka dvojročná. Okrem preventívnych účinkov výrazne zlepšujú krátkodobú aj dlhodobú pamäť.

Prevažná väčšina ľudí v súčasnosti vie, že vysoké hladiny cholesterolu a triglyceridov výrazne zvyšujú riziko srdcovo – cievnych ochorení. Preto na ovplyvnenie zvýšených hodnôt cholesterolu je vhodné užívať produkt Cholestop.

Účinky či už spomínaných preparátov, ale aj ostatných doplnkov výživy skutočne stoja za pozornosť, pri ich užívaní sa každý človek bude cítiť lepšie, ale hlavne získa istotu, že ak nezabráni, tak určite oddiali vznik ochorenia srdca a ciev.





MUDr. Dariusz Schlegel

Ochorenia prostaty patria v súčasnosti k stále častejším sa vyskytujúcim zdravotným problémom mužov. Prostatické ťažkosti znižujú kvalitu života najmä mužom stredného a vyššieho veku. Podcenenie prvotných príznakov zo strany muža môže viesť k závažným poškodeniam močového traktu, nevynímajúc aj zlyhanie obličiek.

Čo je to prostata a aká je jej funkcia?

Prostata je žľaza vnútorných pohlavných orgánov muža, uložená pod močovým mechúrom, obopínajúca príslušný úsek močovej rúry.

Prostata prekonáva počas života muža veľa zmien, ktoré sa týkajú najmä jej veľkosti. Pri narodení je veľká asi ako hrášok, do puberty dochádza k miernemu zväčšeniu a v dospelosti už má veľkosť gašтана a hmotnosť okolo 20 gramov. Do 5. dekády veku muža sa veľkosť prostaty nemení, potom sa však u väčšiny mužov začína znova zväčšovať a môže dosiahnuť až veľkosť pomaranča.

Čo je to benígna prostatická hyperplázia (BPH)?

Uzlovitému zväčšeniu tkaniva prostaty, ktoré je vlastne výsledkom zrnitosti buniek v tkanive prostaty pod vplyvom určitých faktorov, odborníci hovoria nezhubné zväčšenie tkaniva prostaty alebo benígna prostatická hyperplázia (BPH). Týmto ochorením trpí až 50 % mužov nad 50 rokov a viac ako 70 % mužov nad 60 rokov.

Aké sú najčastejšie príznaky BPH?

Postihnutý ochorením BPH môže zaregistrovať nasledovné varovné signály:

- obťažné močenie, oneskorený štart močenia
- častejšie nutkanie na močenie, najmä v noci (nyktúria)
- slabý prúd moču, odkvapkávanie moču
- prerušované močenie, chorý nemočí oblúkom
- pocit neúplného vyprázdnenia močového mechúra
- zhoršenie kvality sexuálneho života

Možno BPH liečiť?

Pri objavení spomínaných príznakov je potrebné, aby muž navštívil odborného lekára,

OCHORENÍM PROSTATY TRPÍ AŽ 50 % MUŽOV NAD 50 ROKOV

ktorý musí stanoviť diagnózu na vylúčenie iného ochorenia prostaty, hlavne nebezpečnej rakoviny prostaty. V prípade nezhubného zdurenia prostaty existuje viacero možností liečebných postupov. Použitie jednotlivých spôsobov je na rozhodnutí odborného lekára, ktorý na základe vyšetrení a stavu ochorenia pacienta určí vhodnú liečbu. Možnosti liečby sú nasledovné: konzervatívna, chirurgická, miniinvázna, fyzikálna a fytoterapia.

Zastavme sa pri poslednom spomínanom spôsobe, pri fytoterapii. Vo fytoterapii sa využívajú liečebné účinky rastlinných extraktov na neškod-

né liečenie symptómov zväčšenia prostaty, ale čo je dôležité, tieto extrakty pomáhajú aj pri udržiavaní zdravej prostaty. Hovoríme o aktívnej prevencii ochorenia prostaty. Z tohto vyplýva, že takéto prípravky sú vhodné nielen pre mužov už postihnutých BPH, ale aj ako prevencia pre všetkých mužov v strednom a vyššom veku, u ktorých sa zatiaľ ešte príznaky ochorenia neprejavili.

Jedným z prípravkov dostupných na slovenskom trhu je Prostenal od Walmarku.

Ide o prípravok z radu špeciálnych doplnkov výživy, určený mužom, ktorým zabezpečuje kom-

PROSTENAL – TROMF NA PROSTATU

Prostenal je špeciálny prípravok, ktorý zabezpečuje komplexnú starostlivosť o prostatu. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré majú priaznivý vplyv na potlačenie prostatických problémov. Kombinácia Saw Palmetta (americká trpasličia palma), lykopénu, medvedice lekárskej, žihľavy dvojdomej a oleja zo semien tekvice predstavuje významný spôsob prevencie a liečby ochorenia nezhubného zväčšenia prostaty (BPH). Mimochodom, napríklad v Nemecku a Ra-

kúsku je práve fytoterapia na začiatku choroby využívaná vo viac ako 90 % prípadov.

Prípravok je určený na prevenciu, ale aj ako účinné riešenie pre mužov, ktorí už prostatickými ťažkosťami trpia. Prostenal má blahodarný vplyv na zdravotný stav prostaty, podporuje správnu funkciu močového a pohlavného systému (má aj pozitívne účinky na mužskú potenciu) a pomáha pri potlačení zápalov močového systému.



plexnú starostlivosť o prostatu. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré sa vzájomne dopĺňajú vo svojom pozitívnom účinku na tkanivo prostaty.

Saw Palmetto

Je najdôležitejšou účinnou zložkou prípravku Prostenal. Extrakt z tejto palmy priamo vplyva na procesy vedúce k rastu tkaniva prostaty (zastavuje ďalšie rozmnožovanie buniek tkaniva prostaty).

Žihľava dvojdomá

Extrakt žihľavy obsahuje bohatú zmes aktívnych látok. Dôležitý je jej močopudný a dezinfekčný účinok na močové cesty.

Medvedica lekárska

Aktívne látky extraktu pôsobia močopudne a dezinfekčne na močové cesty, a majú tiež protektívny antibakteriálny účinok pri infekciách močových ciest.

Lykopén

Veľmi dôležitou súčasťou prípravku Prostenal je prítomnosť karotenoidu lykopén z extraktu paradajok. Lykopén patrí k najsilnejším antioxidantom, ochraňuje bunky prostaty pred účinkami nebezpečných voľných radikálov a najnovšie štúdie poukazujú na jeho možný preventívny účinok pred rakovinou prostaty.

Olej z tekvicových semienok

Olej z tekvicových semienok obsahuje veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín, vitamínov, minerálnych látok, najmä stopových prvkov (zinok, selén, mangán). Navyše je výborným nosným médiom a rozpúšťadlom pre ostatné látky obsiahnuté v prípravku Prostenal.

Prostenal odporúčam každému mužovi po 35. roku života, kedy ešte nemusia byť zjavné vonkajšie príznaky ochorenia prostaty, ale k vnútorným zmenám už dochádza a taktiež tým, čo už majú spomínané problémy. Za použitie Prostenu nielen ako súčasť liečby BPH, ale aj v rámci aktívnej prevencie, hovorí stúpajúci trend ochorení prostaty, a to aj rakoviny, ktorá je 6x častejšia u mužov postihnutých len „obyčajným“ zdurením prostaty.

Chlapi sa niekedy BOJA priznať

„Mám štyridsaťštyri rokov a pripadámi si, ako keď som v štrnástich kupoval kondómy. Pri nakupovaní prípravku na problémy s prostatou má oblieva rovnaká horúčava,“ takto hovorí veľká časť mužov, ktorých postihlo ochorenie prostaty. To v súčasnosti patrí k stále častejšiemu zdravotnému problému mužov. Nepriznať začínajúce problémy sa však nemusí vyplatiť. Nebezpečenstvo podcenenia varovných príznakov môže totiž, okrem značného nepohodlia, viesť aj k poškodeniu močových ciest a poruche funkcie obličiek.

OPÝTALI SME SA

Pavla Trávníčka

Priznali by ste sa k problémom s prostatou?

K problémom s prostatou sa, jednoducho, priznať musíme. Napokon, je to jediná slabosť, ktorú my, muži, máme. Len ma mrzí, že s ňou nemajú problémy aj ženy, nie že by som im to želal, ale lepšie by nás potom chápali.



1. Ochorenia prostaty patria v súčasnosti k stále častejšiemu zdravotnému problému u mužov. Aké sú ich najčastejšie príznaky?

Najčastejšie príznaky sú nyktúria - nočné močenie, slabší prúd moču, imperatívne močenie, pocit neúplného vyprázdnenia po vymočení, zhoršenie kvality sexuálneho života. Treba zdôrazniť, že jednotlivé symptómy sú veľmi podobne tak pri BPH, čiže benígnej chorobe, ako aj pri karcinóme prostaty a preto každý pacient, pociťujúci niektorý z horeuvedených príznakov, by mal vyhľadať odborného lekára - urológa.

2. Myslíte si, že vaši pacienti preferujú prevenciu ochorení, alebo prichádzajú do ambulancie až vtedy, keď je ich choroba v pokročilejšom štádiu?

Farmakologická liečba benígnej prostatickej hyperplázie je symptomatická, tzn. nelieči príčinu, ale zmierňuje príznaky a predchádza prípadným komplikáciami, (napr. znižuje riziko akútnej retencie moču). Je ťažké hovoriť o prevencii BPH ako takej, pretože do ambulancií prichádzajú ľudia, ktorí už trpia niektorým z horeuvedených príznakov.

3. S akým ochorením prostaty sa u pacientov najčastejšie stretávate?

Najčastejšia je benígna prostatická hyperplázia, nasleduje karcinóm prostaty.

4. Ak už pacient má problémy, ako je možné zmierniť ich následky?

Do úvahy prichádza: sledovanie, farmakoterapia a chirurgická liečba. Prvú možnosť volíme u pacientov s minimálnymi prostatickými ťažkosťami, t.j. IPSS - medzinárodné prostatické symptómové skóre do 8. Ešte donedávna sme nemali veľa možností farmakologicky ovplyvniť prostatu, ale búrlivý medicínsky pokrok a vývoj vo veľkých farmaceutických koncernoch priniesol niekoľko skupín liekov, ktoré v súčasnej dobe s veľkým úspechom využívame v liečbe BPH.

5. Dá sa problémom s prostatou predísť?

Naozaj neviem, ale hádam fytopreparáty pre svoj komplexný účinok na rôznych úrovniach bunkového metabolizmu, najmä cestou inhibície určitých rastových faktorov, by mohli mať pozitívny vplyv na prostatické tkanivo ešte pred samotným vznikom príznakov BPH, a tým by mohli pôsobiť preventívne a protektívne.

6. Akú prevenciu odporúčate svojim pacientom?

Stravu bohatú na nenasýtené mastné kyseliny: paradajky, orechy, tekvicové semiačka, pravidelný príjem tekutín, event. výživové doplnky, napr. Prostenal, úpravu životosprávy, pravidelný a usporiadaný sexuálny život.

7. Ako reagujú, prípadne reagovali pacienti na prípravok Prostenal, ktorý ste im odporučili?

Prípravok je zmesou extraktov liečivých rastlín a preto vlastne nemá žiadne nežiaduce účinky, pričom má výrazný signifikantný účinok na prostatu a celkovo zlepšuje prostatické príznaky. Samozrejme, nič nie je dokonalé, takže u pacientov v pokročilejšom štádiu ochorenia účinok Prostenu nemusí byť úplne postačujúci.

8. V čom je sila prípravku Prostenal?

V zložení, t.j. v použitej kombinácii a jednotlivých proporciách. Seronea repens ovplyvňuje metabolizmus prostaty, ďalšie zložky, ako medvedica lekárska, žihľava dvojdomá pôsobia mierne dezinfekčne na močové cesty a tekvicový olej, v ktorom sú jednotlivé extrakty rozpustené, je zdrojom nenasýtených mastných kyselín a zinku, veľmi dôležitého pre správny metabolizmus prostaty.

9. Sú vaši pacienti spokojní s užívaním Prostenu?

Áno, pri správnej indikácii sú veľmi spokojní...

MUDr. Dariusz Schlegel

Urolog. odd. FNŠP F.D. Roosevelta, Banská Bystrica



MEGACÉČKO AKTIV

aktívna obrana proti chrípke a prechladnutiu.

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín, ktorý môžeme smelo nazvať všestranný vitamín. Už v roku 1742 bol známy účinok citrónovej šťavy v prevencii skorbutu, aktívnu zložku – vitamín C – však objavili až v roku 1928. Jeho chemický názov – kyselina askorbová – je

odvodený práve od latinského názvu spomínanej choroby – skorbutu.

Aktivitu vitamínu C môžeme sledovať vo všetkých telesných tkanivách. Pomáha posilňovať vlásoknice a bunkové steny, je dôležitý pri tvorbe kolagénu pre spojivové tkanivá, čím podporuje

dobrý stav väziva, je dôležitý pre odolnosť ďasien proti krvácaniu a v neposlednom rade pomáha telu vstrebávať železo z potraviny.

Vitamín C dokáže výrazne zmierniť prejavy prechladnutia a významne skrátiť dobu jeho trvania.

Ľuďom vo vyššom veku pomáha zvládajúť infekcie dýchacích ciest. Zvýšený príjem vitamínu C môže tiež pomôcť pri problémoch so zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Vitamín C je vhodné do organizmu dopĺňať preto, lebo dokáže naše telo brániť pred vznikom kardiovaskulárnych chorôb – podľa klinických štúdií je priama spojitosť medzi hladinou vitamínu C a infarktom.

Vitamínom C sa človek nemôže predávať, telo si samoreguluje jeho spotrebu a prebytočný vitamín sa z tela vylúči. Predovšetkým v zimnom období je príjem vitamínu C z bežnej stravy veľmi obmedzený a preto je nevyhnutné jeho dávky dopĺňať pomocou doplnkov potravy.

INFORMÁCIA O PRÍPRAVKU

Vitamín C je potrebný pre správnu funkciu imunitného systému. Naše telo potrebuje stály prísun tohto vitamínu, pretože si ho nedokáže samo vytvoriť. Ak telu dodáme jednorázovo vyššie množstvo, ako práve potrebuje, telo nadbytok vitamínu C vylúči i napriek tomu, že ho vzápätí znovu potrebuje. Riešením je MegaCéčko Aktiv.

Predstavuje špeciálnym technologickým postupom upravenú formu vitamínu C. Takto upravený vitamín C sa v priebehu dňa postupne uvoľňuje, a tým udržiava optimálnu vyrovnanú hladinu vitamínu C v organizme. Stála hladina vitamínu C výrazne prispieva k posilneniu obranyschopnosti organizmu.

MegaCéčko Aktiv je navyše obohatené šípkami, ktoré sú bohatým prírodným zdrojom vitamínu C a bioflavonoidov.

Potreba vitamínu C sa zvyšuje najmä v období zvýšenej fyzickej a psychickej záťaže, po úrazoch, operáciách a počas rekonvalescencie.

Zvýšený prísun vitamínu C sa odporúča tiež tehotným a dojčiacim ženám, starším ľuďom, obyvateľom väčších miest, v zime a skoro na jar, kedy obsah vitamínu C je v ovocí a zelenine minimálny.

Jeho prednosťou je, že vďaka špeciálnej technológii postupného uvoľňovania dávkuje vitamín C postupne v priebehu celého dňa, a tým prispieva k zvýšeniu obranyschopnosti proti vplyvom vírusov a proti nachladnutiu.

Navyše je prípravok MegaCéčko Aktiv obohatený extraktom zo šípok, ktoré sú prírodným zdrojom vitamínu C a bioflavonoidmi, ktoré zvyšujú dostupnosť vitamínu C.

Povrch tabliet MegaCéčka je hladký, čo pomáha ľahkému prehĺtaniu. Produkt je balený v praktických blistroch, ktoré sú kedykoľvek poruke.

Stačí jedna tableta denne a máte istotu dostatočnej ochrany pred vírusmi, chrípkou a nachladnutím.

Pre všetky svoje vlastnosti možno MegaCéčko Aktiv označiť ako moderný produkt vychádzajúci z tradícií ľudovej medicíny.

Účinky MegaCéčka Aktiv:

- zvyšuje kvalitnú obranyschopnosť organizmu
- je vhodnou prevenciou v období zvýšeného výskytu nachladnutia, pomáha zmierniť jeho nepríjemné prejavy
- pozitívne pôsobí na udržiavanie organizmu v dobrej kondícii
- ako antioxidant pomáha v boji s degeneratívnymi zmenami
- pozitívne ovplyvňuje hladinu krvného cholesterolu



VÍROVÉ PERPETUUM MOBILE

Príchod dieťaťa do škôlky kladie nové nároky nielen naň, ale aj na rodičov. Dieťa je prvýkrát od svojich najbližších, ktorí sa mu doteraz venovali 24 hodín denne, na dlhší čas odlúčené. Matka väčšinou nastupuje späť do zamestnania, vyrovnáva sa nielen s odlúčením od dieťaťa, ale znovu si musí zvykať na pracovnú záťaž, stres, zmenu denného rytmu. Pravidlom, ktoré väčšina skúsených rodičov potvrdí, je potom skutočnosť, že dieťa, ktoré až do svojich štyroch rokov nebolo choré, začne počas prvých dní, eventuálne týždňov od nástupu do materskej školy zápasť s radom vírusových a bakteriálnych ochorení. Zápal spojiviek, nachladnutie, zápal priedušiek, stredného ucha, chrípka... Stále dookola. Príčiny sú nesporne jednak psychické – dieťa si zvyká na nové, doteraz úplne neznáme prostredie, musí sa učiť komunikácii, tolerancii, spolupráci a choroba sa stáva dobrým prostriedkom, ako na seba obrátiť pozornosť – jednak je dôvodom kolektív sám, teda väčšia koncentrácia detí na pomerne malom priestore. Dnešný profesionálny spôsob života totiž núti rodičov, aby sa možnosti využitia paragrafu v prípade choroby dieťaťa chránili, ako čert kríža. Výsledkom je, že pokiaľ sa u dieťaťa prejavujú známky nachladnutia, ale nemá teplotu, často ho nechajú v škôlke a idú do práce. Z materskej školy sa tak stáva akési vírové perpetuum mobile.

Vzhľadom na to, že my, ostatní, rodičov sami nijako neovplyvníme, je asi najlepšou prevenciou začať u seba. Dbajte na správnu výživu, dostatočne bohatú na vitamíny a

minerály. Napríklad vitamín C funguje v tele doslova ako chrobák, požierajúci všemožný odpad, včítane vírusového. Prípadne môžete ešte podávať špeciálne doplnky stravy, určené deťom. Zabezpečte dieťaťu dostatočný prísun tekutín a, samozrejme, kvalitný odpočinok. Dohliadnite na to, aby sa nedelilo o jedlo či pitie s niekým, u koho sa prejavujú príznaky nachladnutia, do chladu dieťa dostatočne obliekajte (čo však neznamená nadbytočne), neposielajte ho von s mokrou hlavou. Pri vírusových epidémiách sa vyhýbajte miestam s veľkým počtom ľudí.

V prípade, že sa predsa len príznaky nejakého nachladnutia objavia, ponúkame niekoľko prírodných rád a metód, ktoré vám pomôžu liečbu urýchliť. Podávajte veľa tekutín. Vhodné sú čisté nápoje ako voda, šťavy alebo čaj. Vhodné sú bylinkové čajové zmesi, šípkový čaj alebo aj vývar zo stopiek višní. Môžete pridať med, ten upokojuje. Pri horúčke pomôžu studené zábaly, veľmi účinné sú aj bielkovinové studené obklady. Odporúčame napríklad plátok sójového syra tofu či tvarohu na čelo alebo zápästie a členky, zateplíť. V miestnosti, kde malý pacient leží, je dobré zvlhčovať vzduch a, samozrejme, nezabúdať ventilať. V každom prípade pravidlom číslo jedna je: Vy buďte ohľaduplní a do škôlky dieťa nevodte.



dbajte na kvalitný odpočinok



zabezpečte kvalitnú výživu a dostatok tekutín



med upokojuje

MARŤANKOVIA, najobľúbenejšie multivitamíny v galaxii

Komplexný multivitamínový a multiminerálny prípravok pre deti – Marťankovia, sme rozšírili o ďalší unikátny produkt. Marťankovia s Imunaktivom. V spolupráci s americkými vedcami sme vyvinuli tabletky v tvare vesmírnych postavičiek, ktoré nielenže pomáhajú zabezpečiť potrebný prísun vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ale zároveň stimulujú imunitný systém detí. A to na prírodnej báze. Viac v rubrike Novinky.





VARIXINAL

Rýchla úľava pre vaše nohy!

Prípravok je unikátnou kombináciou výťažku štyroch liečivých rastlín – konského gaššana, gotu koly, čučoriedok a listnatca bodlinatého. Extrakty zo semien konského gaššana obsahujú účinnú látku aescin, ktorá podporuje cirkuláciu v žilách, ovplyvňuje tonus žilových stien, znižuje ich krehkosť a lámavosť. Čučoriedky obsahujú antokyanozidy, ktoré pôsobia ako antioxidanty. Podporujú normálnu tvorbu spojivového tkaniva a odolnosť kapilár v organizme, môžu zlepšiť prúdenie krvi v žilách a kapilárach. Látky obsiahnuté v listnatci bodlinatcom ovplyvňujú vaskulárnu priepustnosť. Klinické štúdie pritom preukázali prospešnosť kombinácie listnatca s vitamínom C a bioflavonoidmi. Gotu kola posilňuje cievne steny a zlepšuje prietok krvi. Varixinal posilňuje žilové steny, znižuje tvorbu opuchov a modrín, zlepšuje okysličenie a prerušenie tkanív. Zmenšuje bolesť dolných končatín, priaznivo ovplyvňuje priechodnosť a funkčnosť žilových systémov, znižuje pocit únavy, prejavy „ťažkých nôh“ a obmedzuje tvorbu hemoroidov.

Čoho sa vyvarovať

Dvíhajte nohy hore, kedykoľvek vás začnú pobolievať.



Nenoste topánky s vysokými opätkami.



Udržujte si optimálnu váhu.



KRČOVÉ ŽILY

V ostatnom vydaní nášho časopisu sme sa zaoberali aj problematikou krčových žíl. Nazreli sme vtedy do ordinácie všeobecnej lekárky. V tomto čísle vám prinášame rozhovor s Prof. MUDr. Vierou Štvrtinovou, PhD., angiologičkou II. internej kliniky Lekárskej fakulty v Bratislave.

Čo sú krčové žily a ako sa prejavujú?

Krčové žily (varixy) sú rozšírené, vyduté, klukaté, pod kožou presvitajúce žily na dolných končatinách. Prejavujú sa pocitom napätia, únavy, „ťažkých nôh“, pocitom horúčavy alebo páľavy, alebo naopak, pocitom chladu. Medzi subjektívne príznaky patrí aj svrbenie kože, kŕče v lýtkach, zvýšená potivosť, pocit, že „noha praskne“, neskôr sa pridružujú aj bolesti, často pozdĺž varikózne rozšírených žíl, najmä pri dlhodobom státi a sedení, ako aj opuchy. U žien sa tieto ťažkosti zvyčajne prejavujú pred menštruáciou a v lete.

S postupom ochorenia sa okrem opuchu, ktorý sa stupňuje počas dňa, pri dlhom sedení, či stojí a ustupuje pri zdvihnutí nôh, objavujú aj rôzne trofické zmeny kože a podkožia, ako hyperpigmentácia, dermatoskleróza, strata elasticity kože, indurácia podkožia a nakoniec ako najzávažnejší prejav ochorenia vred predkolenia. Krčové žily sa môžu komplikovať zápalom alebo ruptúrou (prasknutím) a následným krvácaním.

Prečo vznikajú krčové žily?

Krčové žily sa objavujú u ľudí s rizikový-

mi faktormi, podporujúcimi vznik žilových ochorení. Medzi takéto rizikové faktory patrí vek, obezita, ženské pohlavie, gravidita u žien, práca v stoji alebo v sede, nosenie sťahujúceho šatstva (korzety), sedavý spôsob života, nevhodujúca obuv a chôdza po mestskej dlažbe, nedostatok vlákniny v potrave, spojený s obštipáciou. Je všeobecne uznanou skutočnosťou, že pri vzniku krčových žíl sa uplatňuje aj genetická dispozícia.

Možno krčové žily liečiť?

V liečbe žilových ochorení sa využívajú jednak radikálne postupy (chirurgické metódy, skleroterapia), jednak konzervatívne metódy (kompresívne pančuchy, medikamentózna liečba). Kým radikálne postupy a kompresívne pančuchy ovplyvňujú makrocirkuláciu, medikamentózna liečba venofarmakami priaznivo ovplyvňuje predovšetkým mikrocirkuláciu. Ukázalo sa, že venofarmaká účinkujú na niekoľkých úrovniach - majú účinky jednak na makrocirkuláciu (napr. zvyšujú venózy tonus, znižujú distenzibilitu venózy steny) a jednak na mikrocirkuláciu (znižujú hromadenie

• ČO TRÁPI ŽENY

a následnú aktiváciu leukocytov, znižujú tvorbu niektorých prozápalových mediátorov, znižujú kapilárnu hyperpermeabilitu, znižujú fragilitu kapilár, znižujú viskozitu krvi a zlepšujú transkutánne meraný parciálny tlak kyslíka). Dokázal sa tiež priaznivý efekt venofarmák na lymfatický systém. Venofarmaká sa s úspechom používajú najmä u pacientov s kŕčovými žilami dolných končatín, ale priaznivé účinky boli pozorované aj v pokročilejších klinických štádiách, napr. v prípade vredu predkolenia.

Aké máte skúsenosti s Varixinalom?

Medzi látky s priaznivým účinkom na kŕčové žily patrí aj prípravok VARIXINAL, obsahujúci štyri liečivé rastliny (pagaštan konský, čučoriedky, listnatec bodlinatý, gotu kola), ktoré sú jednotlivo súčasťou aj niektorých iných venofarmák. Okrem uvedených výťažkov z rastlín obsahuje preparát aj vitamín C a hesperidín. Zloženie prípravku predurčuje jeho úspešné použitie u pacientov s kŕčovými žilami dolných končatín. Vyskúšali sme preto jeho účinok v skupine 20 pacientov (15 žien, 5 mužov) s kŕčovými žilami dolných končatín. Všetci pacienti užívali Varixinal v odporúčanej dávke 1 tableta denne po dobu 3 mesiacov. Počas liečby sa u žiadneho pacienta neobjavili vedľajšie nežiaduce účinky. Po troch mesiacoch liečby došlo k zmierneniu subjektívnych ťažkostí (obr.1) pacientov:

- **neprijemných pocitov či dyskomfortu v oblasti dolných končatín,**
- **bolestí,**
- **pocitu opuchnutých nôh,**
- **kŕčov**

Subjektívne zlepšenie potvrdilo aj objektívne meranie obvodov končatín v oblasti členka a lýtku (obr. 2). Varixinal priaznivo ovplyvňuje žilový návrat krvi z dolných končatín, a tým zmiernuje nepríjemné pocity únavy, napätia, ťažkých nôh, či iného dyskomfortu v oblasti dolných končatín, ako aj kŕče a opuchy končatín. Na základe uvedeného je možné odporúčať tento prípravok najmä ľuďom trpiacim kŕčovými žilami dolných končatín a ako prevenciu ľuďom, ktorí majú sklon ku vzniku kŕčových žíl.

Ako možno kŕčovým žilám dolných končatín predchádzať?

Vyhýbajte sa dlhšiemu stojiu či sedu. Ak to nie je možné, snažte sa sed či stoj prerušovať pravidelným cvičením - pohybmi v členkoch (dajú sa robiť aj v sede) či stojom na špičky nôh počas dlhého státi. Aj takáto malá svalová práca zlepší žilový odtok z končatiny. Pestujte športy, ktoré posilňujú svalovú pumpu lýtkových svalov - plávanie, turistika, bicyklovanie. Snažte sa zmierniť pôsobenie rizikových faktorov, ktoré zhoršujú návrat žilovej krvi z končatín - nadmerná hmotnosť, sedavý spôsob života, nedostatok pohybu. Ak pracujete v stoji alebo v sede, noste preventívne kompresné elastické pančuchy. V teplých letných mesiacoch, kedy je nosenie pančúch nepríjemné, užívajte látky priaznivo ovplyvňujúce žilový návrat krvi z dolných končatín. Ak už máte kŕčové žily, môžete ich ďalšej progresii zabrániť len komplexným prístupom - pravidelným cvičením, užívaním látok s priaznivým vplyvom na žilový systém a mikrocirkuláciu dolných končatín a nosením elastických pančúch.

Prečo kŕčové žily – varixy vznikajú?

Lúmen – svetlosť cievy

Chlopňa

Epitel

Intima

Média

Adventícia
Spojivové tkanivo



Základom zdravého žilového systému je dobrá funkcia chlopní v stenách žíl.

Tie umožňujú to, aby neokysličená krv otekala smerom nahor, napríklad z dolných končatín smerom k srdcu, a naopak bránia priechodu krvi späť v smere gravitácie.

Chlopne však s pribúdajúcim vekom strácajú svoju pružnosť a chlopňa čisto mechanicky nestačí uzatvoriť rozšírený lúmen žily. Následkom je postupná stagnácia krvi v žilách.

Tým vzniká tlak na cievne steny, dochádza k ich rozširovaniu.

Tak začína bludný kruh degeneratívnych zmien.



V okamihu, kedy menejcenná stena žily povieľ a krv vlastnou váhou preplní krvné riečište, žila sa stáča a vakovite rozširuje.

Pod kožou sa začínajú objavovať útvary, ktorým hovoríme varixy alebo kŕčové žily.



VARIXINAL® - SKUTOČNÁ ÚĽAVA PRE VAŠE NOHY

VARIXINAL je účinnou kombináciou výťažkov zo štyroch liečivých rastlín, ktorých účinky boli klinicky testované:

Pagaštan konský

obsahuje účinnú látku aescin, ktorá výrazne podporuje krvný obeh v žilách, spevňuje žilové steny a znižuje ich krehkosť a lámavosť

Listnatec bodlinatý

používa sa proti chronickej žilovej nedostatočnosti, hemoroidom a kŕčovým žilám

Gotu kola

podporuje dlhovekosť, vyrovnáva krvný tlak, zlepšuje pružnosť a hrúbku ciev, urýchľuje liečbu rán a zároveň pôsobí preventívne aj pri dermatitídach, ekzémoch, lupienke a celulitide.

Čučoriedky

podporujú tvorbu spojivových tkanív a pomáhajú zlepšiť krvný obeh v žilách

VARIXINAL ako jediný prípravok vo svojej kategórii obsahuje aj účinnú látku bioflavonoid hesperidín, ktorá v kombinácii s prítomným vitamínom C účinne prispieva k posilneniu žilových stien, chráni ich pred poškodením a znižuje opuchy.

Teraz aj ekonomické balenie VARIXINAL 90 tbl. na 3-mesačnú kúru.





Liptovské liečebné kúpele, a.s., LÚČKY

Vám ponúkajú:

- ✓ Liečebné pobyty od **550 Sk** na osobu a deň
- ✓ Liečebno preventívne pobyty od **400 Sk** na osobu a deň
- ✓ Hotelové pobyty s raňajkami a bazénom už od **200 Sk**
- ✓ Rekondičné pobyty pre firmy už od **650 Sk**
- ✓ Ambulantnú liečbu

Kúpele pre celú rodinu

Tel. +421 / 44/ 439 28 28

+421 / 44/ 437 51 11

Fax +421 / 44/ 439 23 70



Zubný kaz je najrozšírenejšia choroba ľudstva a stretol sa s ňou asi každý. Korunka zuba je pokrytá sklovinou, ktorá je najtvrdším tkanivom ľudského organizmu. Neobsahuje cievy a nervy, preto sa nedokáže regenerovať. Keď sa poraníte na koži, okamžite sa spustia obranné reakcie a koža sa zahojí, alebo sa aspoň vytvorí jazva. Keď sa poškodí sklovina, treba postihnuté miesto odstrániť a nahradiť výplňou.

Zub je po celý svoj život v neustálom kontakte so slinami, množstvom mikroorganizmov v ústach a so zvyškami potravy. Všetky tieto zložky vytvárajú na povrchu skloviny zubný povlak. Zubný povlak – plak je tuhá blanka, ktorá obsahuje častice rozloženej potravy a prevažne baktérie. Tieto sa usadzujú na povrchu zubov, ďasien a množia sa. Okrem kyselín, ktoré tieto baktérie produkujú a ktoré rozleptávajú zubnú sklovinu, vylučujú aj toxíny. Tie dráždia ďasná a vyvolávajú miestny zápal. Gingivitída / zápal ďasien / je možné pozorovať ako červené, ľahko krvácajúce ďasná, napr. pri umývaní zubov, pri odhryznutí z jablka, ale väčšinou zostáva neliečená, pretože je nebolestivá.

V prípade, že sa jej nevenuje dostatočná pozornosť, následná degenerácia pokračuje. Váživo medzi zubom a ďasnom sa naruší a vytvorí sa dutina / kapsa / medzi zubným krčkom a ďasnom. Bez zabezpečenia včasnej nápravy preniká zápal do hĺbky. Pri dlhodobom trvaní takéhoto stavu zvyčajne dôjde k postihnutiu celého systému upevnenia zubov. Zuby strácajú pevné uchytanie, začínú sa chovať ako mliečne, kývať sa a nakoniec vypadávajú, ale nie preto, žeby ich chceli nahradiť zuby trvalé. Jedna vec je však istá. Zuby, o ktoré pacienta pripraví paradontóza, už nikdy boľief nebudú.

„Zubné pasty, pokiaľ je to možné, striedame, nemali by zubnú sklovinu obrusovať. Vhodné je používať aj ústnu vodu. Tá však v žiadnom prípade nemôže nahradiť či skrátiť čistenie zubov.“

Ako DOSIAHNUŤ ŽIARIVÝ ÚSMEV

Prevenencia zubného kazu je jednoduchá. Docieliť, aby zubný kaz nemohol vzniknúť a keď už vznikol, aby sa nerozšíroval až k zubnej dreni.

Každý zubný lekár nepochybuje o tom, že vo vzťahu k úrovni ústnej hygieny je najdôležitejšia zubná kefka a správna technika čistenia chrupu. Pri technike čistenia zubov preferujeme metódy, pomocou ktorých sa štetinky zubnej kefky dostávajú aj do medzizubných priestorov. Mulry a spol./1993/ však dokázal, že zubná kefka ne-

môže odstrániť zubný plak dokonale (asi len 50%). Preto vývoj prináša výrobu rozličných zubných pást obsahujúcich látky s protizápalovým, baktérie redukujúcim a tým plak obmedzujúcim účinkom. Tieto zvláštne zubné pasty v kombinácii s vhodnou zubnou kefkou sú schopné zaistiť dokonalý čistiaci efekt na povrchu zubov, účinne redukovať výskyt zubného kazu a liečiť ochorenie paradontu.

1. Zdravé ďasná sú ružové a nikdy nekrvávajú



2. Elektrická kefka nedokáže napodobniť pohyb ľudskej ruky

3. Kefka vydrží 6 - 8 týždňov



4. Na solenie jedál používajte fluoridovanú soľ



V spolupráci s Lekárskou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci vyvinula spoločnosť Walmark zubnú pastu Santoin Excellent. Táto unikátna zubná pasta, určená na každodennú starostlivosť o chrup, výrazne obmedzuje tvorbu zubného plaku. Je účinnou prevenciou vzniku paradontózy a výrazne zlepšuje priebeh už akútnych prípadov. Navyše, chráni pred zvýšenou tvorbou zubného kameňa a vznikom zubného kazu.

Santoin Excellent obsahuje klinicky overené extrakty z liečivých rastlín *Prunella vulgaris* a *Macleaya cordata*. Ich vzájomná kombinácia pomáha tlmieť zápal ďasien, znižovať ich bolesťivosť a pôsobí proti patogénnym baktériám, ktoré zápal v ústach vyvolávajú.

Výťažok z rastliny *Prunella vulgaris* obsahuje flavonoidy a fenolické kyseliny, známe svojou výraznou antioxidačnou a antivírusovou aktivitou. Extrakt z *Macleaya cordata* je zasa boha-

Santoin Excellent z Walmarku

Účinný špecialista na paradontózu

tým zdrojom látok, ktoré vykazujú antimikrobiálne a protizápalové účinky. Majú pritom aj vysokú schopnosť neutralizácie sírnych látok, ktoré sú často príčinou nepríjemného zápachu z úst.

Santoin obsahuje aj alantoín, ktorý urýchľuje hojenie zápalov, a fluór, nevyhnutný na ochranu zubov pred vznikom zubného kazu. Vysoký protizápalový a hojivý účinok pasty môžete ešte umocniť súčasným používaním ústnej vody Santoin.



ŠTÚDIA POTVRDILA VYSOKÚ ÚČINNOSŤ ARTHROSTOPU PLUS

ArthroStop PLUS funguje a zaujíma opodstatnené miesto v prevencii a pri potláčaní degeneratívnych kĺbových ochorení! Preukázala to aj ostatná štúdia, ktorú spoločnosť Walmark realizovala s pomocou českých praktických a odborných lekárov.

Štúdia skúmala účinnosť prípravku u 735 pacientov. Tí užívali ArthroStop PLUS v odporúčanom dávkovaní počas troch mesiacov.

Po trojmesačnom užívaní došlo u nich k výraznému poklesu bolestivosti kĺbov (v priemere z indexu 3,05 na 1,69). Rovnako výrazné bolo aj zníženie stuhlosti kĺbov (z 2,7 na 1,7). U väčšiny pacientov sa navyše zvýšil aj rozsah pohyblivosti kĺbov. Celkové zlepšenie osteoartrózy bolo zaznamenané u 88 % všetkých sledovaných osôb.

MUDr. Ivo Skácel, reumatológ a internista z Hraníc na Morave, zhŕňa: „Štúdia preukázala vysoký bezpečnostný protíl ArthroStopu Plus, aj jeho vysokú efektivitu v zmiernení bolestivého syndrómu u degeneratívnych reumatických chorôb.“

„Po trojmesačnom užívaní pacienti udávajú zníženie bolestivosti kĺbov a zlepšenie pohyblivosti. Znižuje sa aj frekvencia výskytu opuchlín kĺbov. Prípravky ArthroStop odporúčam aj ako prevenciu degeneratívnych ochorení kĺbov špičkovým športovcom. ArthroStop PLUS užívali aj hokejisti HC Třinec,“ dodáva MUDr. Ingrid Wallicová, primárka oddelenia liečebnej rehabilitácie nemocnice Podlesí – Třinec.

Ukázalo sa, že prednosťou prípravku je ideálne zladené všetkých účinných zložiek do takého pomeru, ktorý dokáže jednoznačne odstrániť bolestivosť kĺbov, pri dlhodobom užívaní môže významne zlepšiť klinické ťažkosti. Všetko bez akýchkoľvek nežiadúcich účinkov. To sú jednoznačné výsledky hovoriace pre ľahký a bezbolestný pohyb.



Meno: Vladimír Dobrota
Narodený: 12. 7. 1954
Býva: Králíky 117

Streli sme sa v období, keď, ako dátum narodenia prezrádza, oslavoval prvý päťdesiatku svojho života. Banskobystričania ho poznajú ako dlhoročného chatára na Králikoch, teraz ako príjemného človeka v pohostinstve „Mistrál“, ktorého je majiteľom. Dôvod, pre ktorý sme sa stretli bol, okrem dobrého pívka, aj ArthroStop. Keď som ho pred rokom – dvoma videl, ako ťažko chodí pre problém s bedrovým kĺbom, bol už na trhu dostupný ArthroStop. „Skús ho brať“ povedal som mu vtedy, „uškodí ti nemôže“. Po trojmesačnom užívaní ArthroStopu Plus a potom nápoja patril medzi užívateľov, na ktorých sa efekt prejavil skoro stopercentne. Nechajme ho, nech o tom porozpráva sám:

„V mladosti som, ako každý malý chlapec, naháňal futbalovú loptu od desiatich rokov až do 25-ky, keď som aktívne hrával nižšie súťaže. Rehabilitácia a regenerácia vtedy nebola žiadna, boli sme živí domácou stravou. Nehovoriac už o nejakých vitamínoch alebo čomsi inom. V lete sme sa kúpali, v zime lyžovali,“ hovorí Vlado. „Minulý rok v septembri som začal pociťovať výrazné bolesti bedrového zhybu, ktoré ma prinútili vyhľadať lekársku pomoc. Po návšteve ortopéda som začal brať lieky proti bolesti a zápalu. Stav sa však nezlepšoval. Kríval som, postupne sa pridružili aj bolesti druhého bedrového zhybu a chrbtice. Mal som problém nastúpiť a vystúpiť z auta, nehovoriac už o raňajšom vstávaní. Kým som sa rozhýbal, mal som mnohokrát slzy v očiach. Problém mi robila aj bežná chôdza. Na odporúčanie môjho kamaráta, ktorý mal už skúsenosti s ArthroStopom, začal som ho užívať. Dva mesiace ArthroStop Plus trikrát denne

a potom mesiac ArthroStop nápoj. Asi po prvom týždni postupne začali bolesti prestávať, stav sa zlepšil natoľko, že som mohol chodiť normálne, bez krívania. Je samozrejmé, že ťažkosti neprešli úplne, občas po väčšej námahe ešte nejakú tú bolesť cítim, ale to sa s predchádzajúcim stavom nedá ani porovnať. Občas si aj pobežím so svojím psom, na mojej 50-ke som si bez problémov zatancoval, aj ľudia, ktorí ma dlho nevideli sa čudovali, kde je moje krívanie. Môžem povedať, že tomuto zlepšeniu výrazne pomohol ArthroStop a po ústupe bolesti aj pravidelný pohyb. Od decembra minulého roku som zatiaľ nemal dôvod trojmesačnú kúru ArthroStopom zopakovať, už pol roka som bez liekov, chodím a zaťažujem svoje telo naplno. Kto sa chce o tom presvedčiť, nech príde na Králiky a sám uvidí, že môj stav sa zlepšil aj vďaka ArthroStopu. Porozprávam mu o tom pri dobrom pívku alebo vínu u mňa v Mistráli.“



Ako vybrať s bolesťami kĺbov



Osteoartróza je najrozsiahlšie kĺbové ochorenie, ktoré postihuje predovšetkým stredné a vyššie vekové skupiny. Ide o prastaré ochorenie, ktoré bolo zistené už u egyptských múmií. Dnes na túto chorobu trpí prakticky každý druhý človek vo veku nad päťdesiat rokov. V ordinácii praktického lekára predstavujú chorí s osteoartrózou asi 20 % všetkých návštev.

Čo je to osteoartróza?

Ochorenie pohybového aparátu – osteoartróza – je charakterizované narušením kĺbovej chrupavky. Toto narušenie môže spôsobiť, že sa hlavice kostí začnú o seba trieť, čo sa prejavuje bolesťou, stuhlosťou a deformáciou kĺbov. Osteoartróza vzniká ako dôsledok celého radu vyvolávajúcich príčin, najmä preťažovania kĺbov (namáhavá fyzická práca, šport, nadváha) a opakovaných úrazov kĺbov. Konečným výsledkom je poškodenie chrupavky a zvýšené odbúravanie stavebných kameňov, ktoré vytvárajú jej tkanivo. Ochorenie postihuje najmä nadmerne zaťažované kĺby ako kolená, bedrá a medzistavcové chrupavky chrbtice.

Architektúra kĺbovej chrupavky

Kĺbová chrupavka je veľmi odolná proti mohutnému tlakovému zaťaženiu, ku ktorému dochádza pri bežnom používaní kĺbu. Každý deň musí vynakladať všetku svoju elastickú odolnosť jednak na stereotypné, tisíckrát sa opakujúce nárazy pri niektorých typoch práce, jednak na



Zdravý kĺb
(zvyčajne do 35 rokov)



Mierne opotrebovaný kĺb
(zvyčajne od 35 do 50 rokov)



Veľmi poškodený kĺb
(zvyčajne po 50 rokoch)

nárazy opakované, napríklad pri chôdzi či behu. Chrupavka je pre to zvláštnym spôsobom vybavená. Jej architektúru tvorí sieť pevných kolagénových vlákien, ktoré sa navzájom križujú a tvoria pevnú kostru chrupavky. Kolagénové vlákna ležia v akomsi vankúši tzv.

základnej hmoty, ktorú tvoria veľké molekuly cukru a bielkovín. Tie sú pre odolnosť proti nárazom rozhodujúce, pretože viažu značný objem vody a zaručujú tak elasticitu chrupavky. Akýkoľvek úbytok týchto stavebných kameňov – ako je to pri osteoartróze – vážne naruší funkciu kĺbu.

Starostlivosť novej generácie o kĺby

Naši predkovia sa snažili svoje kĺbové problémy aspoň čiastočne zmierniť tak, že jedli zvieracie chrupavky. Neskôr sa prešlo na podávanie želatíny alebo kolagénového hydrolyzátu. Rovnako, ako prežúvanie chrupaviek, je v dnešnej dobe už trochu prekonané aj užívanie samotnej želatíny. Moderná veda o výžive sa sústredila na štúdium presného zloženia chrupavky a na to, čo chorej chrupavke chýba. V súčasnej dobe sme už schopní nielen presne určiť, z čoho sa chrupavka skladá, ale aj izolovať látky, ktoré neskôr do chrupavky dodávame ako stavebné kamene pre jej vlastnú regeneráciu.

KÍBY STRES NEMILUJU

1. Zbavte sa nadbytočných kilogramov



2. Nepodliehajte hektickej dobe, relaxujte



3. Cvičenie vo vode môže robiť priam zázraky



ArthroStop RAPID

- rýchla úlava pri
bolestiach kĺbov

Tablety ArthroStop RAPID predstavujú unikátny prípravok na ochranu a regeneráciu kĺbov, ktorý je určený ako prevencia, aj ako riešenie akútnych problémov. Znižuje kĺbovú stuhlosť a zlepšuje pohyblivosť kĺbov, zlepšuje mechanické vlastnosti a odolnosť kĺbov. Obsahuje účinné látky, ktoré chránia, vyživujú a obnovujú chrupavky. Jedinečné zloženie ArthroStopu RAPID – glukozamín, chondroitín a boswellin (extrakt z kôry stromu Boswellia serrata) – účinne pôsobí vo všetkých kĺboch, či už ide o kĺby kolenné, bedrové, kĺby rúk alebo chrbtice. Vďaka prírodnému boswellinu je nástup účinku ArthroStopu RAPID mimoriadne rýchly. Tablety pritom pôsobia vo dvoch fázach. V prvej fáze boswellin rýchlo a účinne potláča zápal kĺbov a s ním súvisiacu bolesť. V druhej fáze účinkujú glukozamín a chondroitín, teda základné stavebné zložky kĺbovej chrupavky, ktoré ju pomáhajú regenerovať a obnovovať. Výsledkom je citelné zlepšenie pohyblivosti kĺbov. Prítomnosť mangánu v prípravku navyše zlepšuje proces regenerácie chrupavky a pozitívne ovplyvňuje stav kostí, zubov a mäkkých tkanív.





Relax®

Fitness

<20 kcal

Relax®

Fitness

<20 kcal

POMARANČ
MRKVA & CITRÓN

L: carnivital

1 liter e

Berte život s ľahkosťou!

*Chcete zostať štíhla a pritom si dopriať chuť skutočného ovocia?
Konečne je tu chutný ovocný nápoj so zníženým obsahom kalórií, ktorý
je navyše obohatený o unikátnu zložku **L: carnivital** - kombináciu vitamínov
pre Vaše zdravie a L-carnitínu pre rýchlejšie spaľovanie tukov!*



Hovoriť o vode v spojitosti so životom je pravdepodobne zbytočné, lebo známa je pravda, že život bez vody nie je možný. V ostatnom období sa čoraz častejšie začína hovoriť aj o regulovanom príjme tekutín, ktorý, ako sa zdá, je v živote človeka veľmi dôležitý.

Telesne aktívna osoba potrebuje zabezpečiť denný príjem tekutín v takom rozsahu, v akom ich stráca. Málokto si uvedomuje, že už pri ranom vstávaní ideme do nastávajúceho dňa s výrazným deficitom vody. Strata potením v spánku je priamo úmerná teplote, v ktorej spíme. Čím vyššia vonkajšia teplota, tým viac vypotíme. Tekutinu počas spánku strácame aj formou pár vo vydychovanom vzduchu a keď pripočítame i raňajšie močenie, vychádza nám, že strata tekutín počas spánku je dosť veľká. Na náhradu strát vody potrebujeme denne asi 2 litre tekutiny. Preto bude zrejme čosi pravdy na tom, že deň treba začať príjmom tekutín, najlepšie vo forme čistej vody alebo minerálky. Dva - tri dcl raňajšej tekutiny výrazne pozitívne ovplyvnia metabolické procesy nášho organizmu v priebehu dňa. Treba si uvedomiť, že voda tvorí asi 60 % telesnej hmotnosti muža a 50 % hmotnosti ženy. Hlavnou úlohou vody v organizme je transport živín, rozpustených v telesných tekutinách, k jednotlivým bunkám rôznych orgánov a tkanív, udržiavanie objemu cirkulujúcej krvi a regulácia telesnej teploty. Straty vody horeuvedenou formou vedú k „zahusteniu organizmu“, znižuje sa prietok krvi jednotlivými orgánmi, nie je zabezpečený prísun živín k bunkám, narušený je aj proces metabolizmu v jednotlivých bunkách, dochádza k ich poškodzovaniu tzv. voľnými radikálmi (to sú vlastne jedy), ktoré urýchľujú starnutie organizmu, a tým aj celého tela. Známe sú výroky modeliek, ktoré vo svojom dennom režime síce výrazne obmedzujú príjem stravy kvôli štihlosti, nikdy však neobmedzujú prísun tekutín. Ich príjem sa pohybuje medzi dvoma až štyrmi litrami denne. Zdôvodňujú to logicky – strata tekutín vedie k starnutiu buniek aj na koži, dochádza k vysušeniu pokožky a k vytvoreniu vrások. Slabým prekrvením sa koža poškodzuje aj voľnými radikálmi, ktoré majú na svedomí poškodenie buniek a ich starnutie. Preplachovaním organizmu tekutinou dochádza k vyplavovaniu metabolitov poškodzujúcich organizmus a k prísunu vitamínov a minerálov spolu s výživou, ktorá zabraňuje procesu starnutia jednotlivých buniek, orgánov, a tým aj celého tela.

VÝZNAM VODY V ŽIVOTE ČLOVEKA

Pri stúpaní telesnej teploty v dôsledku zvýšenia teploty ovzdušia alebo pri zvýšenej telesnej záťaži dochádza k poteniu. Bunky, ktoré v mozgu regulujú telesnú teplotu, riadia vylučovanie potu, čo je vlastne ochladzovanie organizmu v dôsledku odparovania potu. Pri zvýšenej telesnej námahe v teplom prostredí treba zabezpečiť zvýšený prívod tekutín aj pred výkonom, aj počas výkonu, aj po výkone. Dobré sme to mohli vidieť aj prednedávnom na ME vo futbale v Portugalsku, kde okolo hracej plochy museli byť fľaše s nápojmi a počas prerušenia hry alebo ošetrovania hráča takmer všetci si dopĺňovali stratenú tekutinu v extrémne teplom portugalskom počasí. Váňové straty hráčov, ktoré podľa dostupných informácií dosahovali 2 až 5 kg, išli zo 75 % na úkor straty tekutín. V takýchto prípadoch môže dôjsť k extrémnemu prehriatiu a niekedy aj k smrti. Pociť smädu je pri záťaži už alarmujúci – v organizme chýba tekutina a mnohokrát je už neskoro. Aj keď zabezpečíme dostatočný prísun tekutín a minerálov, dochádza k poklesu našej výkonnosti. Pociť smädu vzniká tak, že v mozgu sú bunky, ktoré reagujú na určitú hladinu solí. Ak dôjde k „zahusteniu organizmu“, zvýšeniu hladiny soli, mozog reguluje pociť smädu. Nato, aby sa prijatá tekutina v žalúdku a v črevách vstrebala, je však potrebná určitá energia a čas, za ktorý sa stav upraví. Práve v tomto období výrazne klesá koncentrácia a výkonnosť, čo často môže mať veľmi zlý konečný efekt. Odvážením sa pred a po výkone alebo záťaži sa dá veľmi ľahko vypočítať strata vody. Asi pol kilogramu straty hmotnosti zodpovedá 378 ml vody. Ak by sme takto

prerátali straty spomínaných futbalistov, tak by sme videli, že aj niektorí profesionáli majú k pitnému režimu neprofesionálny vzťah.

Čo je najlepšie na pitie? Otázka, v ktorej mnohí nemajú jasno. Najlepšia je voda a minerálky, o bublinkách nech si každý rozhodne sám. Za zmienku však stojí zloženie minerálok – aký majú obsah jednotlivých solí. Ľudia s vysokým krvným tlakom a ochorením srdca by mali radšej piť stolové vody s nízkou hladinou sodíka (neodporúča sa obsah nad 100 mg). Naopak, veľmi aktívni ľudia, športovci, pracujúci vo vysokých vonkajších teplotách by mali piť vodu s vyšším obsahom sodíka ako 100 mg/l. Množstvo stolových vôd na našom trhu dostatočne dopĺňa straty iných minerálov pri bežnom spôsobe života a výkonnosti. Vitamínové džúsy, ovocné nápoje majú tiež svoje prednosti, sú však pomerne energeticky bohaté, a nedokážu úplne uhasiť smäd. Preto sa odporúča ich kombinácia s minerálnymi vodami.

Hasenie smädu alkoholom, od nízkostupňových pív až po tvrdý alkohol, sa veľmi neodporúča. Napr. 10 stupňové pivo, v ktorom je pomerne nízka hladina alkoholu v kombinácii s CO₂ a predstavuje aj dosť veľkú energetickú dávku, vedie k zahaseniu smädu a pocitu doplnenia energie, ale len na krátku dobu. Následne však dochádza k zvýšenej diuréze, t.j. k častejšiemu močeniu, a tým k väčšej strate tekutín, čo môže neskôr spôsobiť dehydratáciu – stratu telesných tekutín. Preto sa neodporúča dopĺňať stratu vody alkoholom.

V bežnom živote sa najlepšie osvedčilo kombinované nahradzovanie strát tekutín či už čajom, minerálnou vodou alebo občas aj tým pivkom, ale najdôležitejšie je, aby sme tekutiny prijímali a ich kombináciu správne regulovali.

GINKGO BILOBA + PUPALKA DVOJROČNÁ

Ginkgo nabité účinnými látkami

Ginkgo biloba je prastarý strom, ktorý rastie na zemi v nezmenenej podobe už viac ako 200 miliónov rokov. Viaceré klinické štúdie preukázali, že extrakt z ginkgo biloby výrazne zlepšuje prietok krvi a tým aj výživu jednotlivých tkanív a orgánov, predovšetkým v oblasti končatín a mozgu. Veľmi významné sú preto priaznivé účinky pri poruchách pamäti, závratoch, pri zvonení v ušiach, či zníženej schopnosti koncentrácie.

Pupalka dvojročná je rastlina pochádzajúca zo Severnej a Strednej Ameriky. V ľudovom liečiteľstve bol výťažok pupalky používaný k vonkajšej liečbe rán a infekcií. V 60-tych rokoch boli objavené fantastické účinky pupalkového oleja získaného lisovaním semien za studena. Pupalka má priaznivé účinky pri kardiovaskulárnych chorobách a kožných ekzémoch.

Možnosti užívania prípravku Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná: ako prevencia cievnych mozgových príhod, pri kožných ochoreniach, pri zápalových ochoreniach pohybového aparátu, na zlepšenie krvného obehu v mozgu, končatinách a ušiach, zvyšuje výkonnosť, schopnosť koncentrácie a celkovú vitalitu.

**MUDr. Juraj Serafin**

neuroológ Nemocnice Podlesí v Třinci

PREČO KOMBINOVAŤ GINKGO S HORČÍKOM

Nedávno som v ordinácii vyšetroval 73-ročného pacienta, ktorý trpel poruchou stability. Bol nútený používať paličku, pri chôdzi ho navyše trápili bolesti v lýtkach. Po mesiaci liečby sa rovnováha zlepšila natoľko, že bol opäť schopný chodiť bez palice a bolesti v lýtkach sa podstatne zmiernili. Jeho manželka si všimla, že menej zabúda, a on sám sa cítil celkovo lepšie. Užíval liek obsahujúci extrakt z ginkgo biloby.

Prečo je ginkgo také populárne?

Ľudia si začínajú viac vážiť svoje zdravie a snažia sa predchádzať rôznym ochoreniam. Zlepšujú si fyzickú kondíciu športovaním, cvičením, zaraďujú do jedálneho lístka rôzne potravinové doplnky, ktorými kompenzujú nedostatok niektorých prvkov v bežnej strave. Často sa snažia liečiť niektoré ťažkosti sami, voľne predajnými liečivými prostriedkami, pokiaľ možno na prírodnej báze. Jedným z nich je práve ginkgo biloba, teda ginkgo dvojaločné, ktoré si pre svoje liečivé účinky získalo zaslúženú popularitu. Má priaznivý vplyv na celý cievny systém, zlepšuje predovšetkým prekrvenie mozgu a končatín. Dokáže priaznivo ovplyvniť závraty, ušné šelesty, nahluchlosť či bolesti hlavy. Najmä u starších ľudí zlepšuje pamäť.

Ginkgo a prevencia

Ginkgo biloba je preventívnym prostriedkom jednak proti náhlým mozgovým príhodám, jednak proti infarktu myokardu. Liečebne ho možno odporúčať starším pacientom s predpokladanou cievnu nedostatnosťou mozgu, ktorá sa môže prejavovať emočnou labilitou, zhoršenou pamäťou, poruchou rovnováhy, hučaním v ušiach či pocitom chladných dolných končatín. U mladších pacientov sa využíva jeho účinok na periférny cievny systém, napr. pri vazoneuróze.

Ginkgo spoločne s horčíkom – Zn. Ideál

Horčík vhodne dopĺňa účinok ginka dvojaločného na cievny a nervový systém. Navyše, väčšina populácie má nedostatočný prísun horčíka v strave. Pritom je to jeden z najdôležitejších prvkov v ľudskom tele, pre väčšinu biochemických reakcií celkom nenahraditeľný. Jeho nedostatok zhoršuje priebeh prakticky každej choroby. Je dôležitý pre normálnu činnosť svalov a nervov, zabraňuje vzniku žľových a ľadvinových kameňov s obsahom vápnika, pomáha udržiavať v dobrom stave kardiovaskulárny aparát, poskytuje ochranu proti infarktu myokardu, podieľa sa na regulácii krvného tlaku, spevňuje zubnú sklovinu, zabraňuje demineralizácii kostí. Medzi príznaky jeho nedostatku patrí nervozita, podráždenosť, zvýšená únava, bolesti hlavy, svalové trhanie, kŕče, trpnutie končatín, poruchy sústredenia, stavy úzkosti či depresie. Obľúbeným preparátom sa pre svoje účinky stáva GinkoPrim. Práve v ňom sa totiž kombinuje tak priaznivý efekt horčíka, ako aj ginkgo biloby.

Ako rýchlo pocítíme účinok?

Doba a denné dávky závisia na indikácii, kvôli ktorej ginkgo zvolíme. Liečba môže trvať aj vyše roka. Pri používaní potravinových doplnkov trvá kúra väčšinou 2 – 3 mesiace. V prípadoch dlhšieho užívania by mal byť informovaný lekár. Liečebný efekt sa však objavuje už po niekoľkých týždňoch užívania.

GINKOPRIM

Ideálna kombinácia ginkgo biloby a horčíka

GinkoPrim je určený na zlepšenie prekrvenia končatín a mozgového tkaniva, a vďaka tomu prispieva k zlepšeniu kognitívnych funkcií, najmä pamäti. Zlepšuje celkovú psychickú kondíciu človeka. Extrakt z ginkgo biloby je v tomto preparáte veľmi vhodne kombinovaný s horčíkom, s ktorého nedostatkom sa stretávame stále častejšie, a to vo všetkých vekových kategóriách. Deficit horčíka je stále presvedčivejšie dávaný do súvislosti s radom neurologických a psychiatrických porúch a je považovaný za rizikový faktor kardiovaskulárnych ochorení. Horčík v kombinácii s extraktom z ginkgo biloby dopĺňa priaznivé pôsobenie ginkgo biloby, čím sa významne uplatňuje pri prevencii a liečbe mnohých chronických ochorení, najmä ochorení kardiovaskulárneho systému a tiež neurologických a psychiatrických chorôb či porúch.



MEMOPLUS

Ako si pomôcť so skúškami

MemoPlus je prípravok, ktorý pôsobí priaznivo na schopnosť myslenia a koncentrácie, na pamäť. Kombinácia všetkých piatich aktívnych látok tohto prípravku priaznivo ovplyvňuje nielen duševné schopnosti, ale aj celkovú kondíciu jednotlivca. Extrakt z ginkgo biloby podporuje správny krvný obeh v mozgu, a tým aj funkcie myslenia, koncentrácie a pamäti. Extrakt z echinacey pomáha udržať správnu funkciu imunitného systému. Guarana je rastlina všeobecne známa pre svoje priaznivé účinky na odstránenie únavy. Medzi všeobecne známe prejavy nedostatku vitamínu B12 patrí aj únava, depresia alebo strata pamäti. Nedostatok horčíka vedie ku zvýšenej nervovej dráždivosti, strate schopnosti koncentrácie. MemoPlus je vhodný najmä pre osoby psychicky pracujúce, študentov, manažérov, učiteľov, lekárov či vodičov.



S ČLAPKANICAMI PRICHÁDZA TRÁPENIE

Sychravé počasie, výkyvy teplôt, dážď, ľadovec – kto by nepoznal tú menej príjemnú tvár jesene, striedajúcu so železnou pravidelnosťou babie leto a neúprosne ohlasujúcu príchod zimy. Prakticky všetci počas chladných mesiacov prekonáme niektoré ochorenia vyvolané prechladnutím, vírmi, baktériami. Zimné obdobie, rovnako ako stres a únava, zvyšuje našu náchylnosť k bolestiam v hrdle. Pocity škrabania, pálenia a bolesti v hrdle sú často prvými signálmi nachladnutia či iných ochorení. Nie je však nutné, resp. vhodné, ihneď začínať s antibiotikami. Nutnosti návštevy lekára a užívania antibiotík vo väčšine prípadov predídeme včasným a správnym podaním bylinkových prípravkov. Ťažkosti potom rýchle a bez komplikácií odznejú.

SEPTOFORT

Nielen proti bolesti v hrdle

Účinným prostriedkom prevencie a lokálnej liečby zápalov hrdla a nosohltanu sú pastilky Septofort. Pastilky s vynikajúcou chuťou máty okamžite tišia bolesť, a navyše pôsobia ako dezinfekcia hrtanu a ústnej dutiny. Sú preto aj efektívnym prípravkom pre prevenciu a liečbu infekcií dutiny ústnej – aft, zápalov ďasien, jazyka, priaznivo pôsobia po operáciách v dutine ústnej alebo hrdle, po extrakciách zubov, erózií ústnej sliznice rôzneho pôvodu. Septofort je vhodný pre všetky vekové skupiny. Môžu ho užívať deti od päť rokov, mladiství aj dospelí. Neobsahuje cukor, a je teda vhodný aj pre diabetikov.



ARTHROSTOP RAPID

Rapidne rýchlejšie, rapidne účinnejšie!

Spoločnosť Walmark naďalej pokračuje vo vývoji radu ArthroStop a vyvinula pre vás tablety ArthroStop RAPID. Ide o unikátny prípravok na ochranu a regeneráciu kĺbov, ktorý je určený ako prevencia, aj ako riešenie akútnych problémov. Obsahuje účinné látky, ktoré chránia, vyživujú a obnovujú chrupavky. Jedinečné zloženie ArthroStopu RAPID účinne pôsobí vo všetkých kĺboch. Vďaka prírodnému boswellinu (extraktu z kôry stromu *Boswellia serrata*) je nástup účinku ArthroStopu RAPID mimoriadne rýchly. Boswellové kyseliny totiž majú výrazný protizápalový efekt, porovnateľný s protizápalovým účinkom ibuprofenu. Znižujú opotrebenie chrupavky a ochraňujú ju pred deštruktívnym pôsobením niektorých enzýmov. Zlepšujú výživu zápalom postihnutých kĺbov. ArthroStop RAPID pôsobí vo dvoch fázach. Najprv boswellin rýchlo a účinne potláča bolestivé zápal kĺbov. Potom účinkujú ďalšie aktívne zložky prípravku – glukozamín a chondroitín, teda základné stavebné zložky kĺbovej chrupavky. Tie ju pomáhajú regenerovať a obnovovať. Výsledkom je výrazné zlepšenie pohyblivosti kĺbov, zníženie ich stuhlosti, zlepšenie mechanických vlastností a odolnosti kĺbov. Prítomnosť mangánu v prípravku navyše zlepšuje proces regenerácie chrupavky a pozitívne ovplyvňuje stav kostí, zubov a mäkkých tkanív. (Pri balení ArthroStop RAPID 180 tbl. navyše dávka liekov zadarmo.)



ARTHROSTOP KRÉM

Priamo na postihnuté miesta

ArthroStop krém, určený na natieranie kĺbov pri ochorení osteoartrózou, je veľmi účinným doplnkom ostatných prípravkov radu ArthroStop. Aplikácia je jednoduchá. Krém stačí krúživým pohybom vtrieť na postihnuté miesto. Obsiahnuté účinné látky veľmi rýchlo lokálne pôsobia na zníženie bolesti a zároveň sa podieľajú na zmiernení celkovej stuhlosti a zlepšení pohyblivosti kĺbov. Krém obsahuje glukozamínsulfát, extrakt z kôry stromu *Boswellia serrata* a MSM, teda látky, ktoré sa významne uplatňujú v prevencii a liečbe kĺbových ťažkostí. A k tomu ešte metylsalicylát, ktorý dobre preniká kožou, má výrazne protizápalové a protibolestivé účinky a je preto výborným antireumatikom. Mentol, gáfor a prítomné silice zasa ohniská bolesti rýchle prekrvia a prehrejú, takže okamžite dochádza k citelnej úľave.



ARTHROSTOP LIQUID

Kĺbová výživa šetrná k vášmu žalúdku

ArthroStop Liquid predstavuje novú, revolučnú formu starostlivosti o pohybový aparát. Účinné látky, prinášajúce úľavu pri bolestiach kĺbov a chrbtice, dodáte vášmu telu vo forme lahodného sirupu, ktorý nedráždi žalúdok. Optimálnym riešením je navyše pre všetkých, ktorým robí problémy prehĺtanie tabliet. ArthroStop Liquid zabezpečuje dostatočný prísun látok nevyhnutných na fyziologickú stavbu a činnosť kĺbových chrupaviek, má blahodarný vplyv na kĺbové funkcie, znižuje kĺbovú stuhlosť, podporuje tvorbu chrupavky a zlepšuje mechanické vlastnosti a odolnosť kĺbov.

Denne sa užíva 20 ml, teda 4 kávové lyžičky, prípravku. Dennú dávku je možné užiť naraz alebo ju rozložiť do 2 – 4 jednotlivých dávok a zapíť dostatočným množstvom tekutiny. Efekt účinných látok pretrváva aj po dokončení liečby, a to 2 – 6 mesiacov. Potom je dobré kúru zopakovať.

MARTANKOVIA S IMUNAKTIVOM

Chráňte zdravie svojich detí

V spolupráci so špičkovou americkou univerzitou v Louisville sme vyvinuli prípravok na posilnenie imunitného systému detí, obsahujúci ako účinnú látku betaglukán. Americký tím vedený Dr. Václavom Větvíčkom, Ph.D., skúma tento prírodný polysacharid už viac ako 9 rokov. V priebehu týchto rokov svoje výskumy publikoval v mnohých prestížnych svetových časopisoch a monografiách. Jeho štúdie dokázali bioaktívne účinky betaglukánu ako stimulátora obranného systému organizmu. Betaglukán sa preto stal aj novou účinnou zložkou komplexného vitamínového a multiminerálneho prípravku pre deti – Martankov s Imunaktivom. Výskumy ukazujú, že k optimálnej stimulácii imunity dochádza pri kombinácii betaglukánu s vitamínmi. Prípravok nedráždi žalúdočnú sliznicu. Navyše pomáha aktivovať priamo bunky imunitného systému, a tak nemôže nastať problém rezistencie, ktorý je známy napríklad pri väčšine bežne používaných antibiotík.



Nie je na svete bylina, aby na niečo nebola...

Seriál o lekárskejších tradíciách

TRADÍCIA A VEDA



Staré české úslovie v titulku nášho nového seriálu by sa celkom dobre uplatnilo ako jedna z úvodných tém k serióznej práci o histórii lekárskej vedy. Človek totiž od začiatku vekov siahla po rastlinách, aby utišil bolesť, prisúdil im čarovnú moc a postupne sa naučil rozoznávať ich vlastnosti. Zloženie takmer polovice liekov, ktoré sa v súčasnosti používajú, je rastlinného pôvodu, pričom ďalšia štvrtina obsahuje rastlinné výťažky alebo účinné látky získavané priamo z bylín. Výskum rastlín a ich nových zlúčenín je dnes pre zdravotníctvo prvoradým záujmom. Rastliny stále predstavujú jednu z najcennejších základných surovín a nenahraditeľný zdroj nových liekov. Okrem iného sa tiež stále viac spomínajú, a aj vedecky skúmajú, metódy, ktoré používali už naši predkovia. V našom novom seriáli vám preto chceme predstaviť najdôležitejšie lekárske tradície sveta.

INDIA

India je kolískou najstaršej známej lekárskej tradície – ayurvédскеj medicíny, ktorá doteraz nestratila nič zo svojej platnosti, napriek tomu, že sa používa viac ako 5000 rokov. Ayurvéda sa postupne rozšírila do celej Ázie a ovplyvnila aj iné lekárske metódy, predovšetkým tibetskú a čínsku. Ayurvédská medicína vníma človeka ako celok a liečebné postupy berú do úvahy jeho temperament, životný štýl a citové rozpoloženie, ktoré môžu narušiť jeho rovnováhu, a tak vyvolať chorobu. Nie, že by starí Indovia odmietali lieky anorganického či živočíšneho zloženia. Vieme, že napríklad na liečenie impotencie používali niektoré zlúčeniny ortuti, ekzémy potierali masťou z holubieho trusu, proti cholere vraj dobre zaberali kravské ľadviný, kravský moč zase našiel uplatnenie ako účinné sedatívum, pižmo sa využívalo nielen pri výrobe voňaviek a kozmetických krémov, ale užívalo sa proti krícom, no a napríklad na spálenie bolo zo všetkého najlepšie mačacie sadlo.

Výrazná väčšina staroindických liekov však bola rastlinného pôvodu – zahrňovala takmer 1250 rastlín! Išlo o rastlinné zmesi s individuálnym dávkovaním, pripravované vo for-

me výluhov, pleťových vôd, obkladov alebo tabliet. Napríklad proti kašľu podľa tradičnej indickej medicíny pomáha sirup z koreňa ibiša, anízový čaj alebo prášok, čaj zo semienka gréckeho sena, z vňate myšieho chvosta, zádušníka, skorocelu a bazalky, účinné sú aj listy žihľavy prevarené vo víne, inhalácie nálevu pamajoránu, borových pukov alebo čadiace borové živice. Proti chrípke zaberá dostatok cesnaku a chren s medom. Pri nádche sa odporúča popíjať čaj z meruzalky (ríbezle zlatej), inhalovať výpary z odvaru mäty piepornej alebo pamajoránu či, síce trochu drastické, ale o to spoľahlivejšie vykvapkávanie nosa citrónovou alebo cibulovou šťavou.



Nabudúce: JAPONSKO

BOSWELLIA SERRATA

Indická rastlina *Boswellia serrata* sa v ayurvéde úspešne využíva už po stáročia, a to najmä pri chorobách pohybového systému. Extrakt z kôry tejto rastliny obsahuje 35 – 65 % boswellových kyselín, ktoré sa uplatňujú predovšetkým v liečbe zápalových reumatických chorôb, artrózy a chronických zápalov hrubého čreva. Boswellové kyseliny sú pre organizmus, a špeciálne pre kĺby, dôležité najmä pre svoj protizápalový účinok. Práve odstránenie zápalu je totiž dôležitým predpokladom obnovy a ozdravenia kĺbov.

Je dokázané, že boswellové kyseliny majú výrazný protizápalový efekt, porovnateľný s protizápalovým účinkom Ibuprofenu. Znižujú katabolické procesy spojivového tkaniva a ochraňujú kĺbovú chrupavku pred deštruktívnym pôsobením niektorých enzýmov. Zlepšujú prekrvenie zápalom postihnutých kĺbov. Uvedené účinky môžu viesť k výraznému klinickému zlepšeniu!!! A to najmä k zmenšeniu opuchlín a rannej stuhlosti, k útlmu bolesti, zlepšeniu kĺbovej pohyblivosti a zníženiu kortikoterapie, teda k celkovému zlepšeniu kvality života.

Práve pre svoje vynikajúce vlastnosti a fantastický protizápalový účinok je výťažok z *Boswellie* účinnou zložkou nášho nového, v mnohom prevratného prípravku pre prevenciu aj akútnu liečbu artritických ťažkostí – ArthroStopu RAPID.





LECITHÍN 1200mg LECITÍN - CHRÁNI NIELEN SRDCE

Lecitín je látka nachádzajúca sa predovšetkým v potravinách rastlinného pôvodu. Je bohatým zdrojom cholínu, ktorý je jedným z vitamínov skupiny B.

Lecitín chráni organizmus pred ukladaním cholesterolu na steny ciev a pomáha jeho vylučovaniu z organizmu, čím znižuje riziko vzniku aterosklerózy. Prečisťuje steny ciev a posilňuje činnosť srdca. Lecitín dodáva vlasom zdravý lesk a obmedzuje ich vypadávanie.

Lecitín je vynikajúci stimulačný a tonizačný prostriedok pre starších ľudí, ktorí trpia nechutenstvom.



COENZYME Q10 + CARNITIN Nebojte sa omladnúť!

Coenzyme Q10 sa vyskytuje v bunkách všetkých organizmov, ktoré potrebujú k životu kyslík. Pre funkciu celého organizmu je úplne nevyhnutný. Podieľa sa na transporte elektrónov spojených s tvorbou energie potrebnej pre život. Schopnosť vytvárať si Coenzyme Q10 starnutím organizmu klesá. V tomto prípravku je Coenzyme Q10 jedinečne doplnený o L-carnitín. Táto mimoriadne zaujímavá látka, doslova výživový doplnok blízkej budúcnosti, mobilizuje zdroje energie. Zlepšuje využitie kyslíka vo svaloch, podporuje tvorbu energie z tukov, a tým prispieva k redukcii hmotnosti. Svojimi účinkami dopĺňa pôsobenie Coenzymu Q10. Coenzyme Q10 priaznivo ovplyvňuje funkciu srdcového svalu, a to bez vedľajších účinkov. Prípravok podporuje fyzickú aktivitu a vitalitu, chráni srdcový sval pred poškodením, je dôležitý pre udržanie zdravých ďasien a zubov, pozitívne ovplyvňuje látkovú výmenu a predchádza rýchlemu starnutiu.



ENERGY SPEKTRUM

Spektrum vitamínov pre vaše zdravie

Opäť je tu jeseň a s ňou obdobie chrípky a nachladnutia. Cítíme sa stále unavení? Nedostatok slniečka v nás vyvoláva smutné nálady a depresie. Nie je to však len počasie, vlhko a zima, čo na náš imunitný systém pôsobí. Často nemáme čas pripravovať si kvalitné jedlo, bohaté na čerstvú zeleninu a ovocie, dávame prednosť rýchlemu občerstveniu a polotovarom, ktoré pri výrobe väčšinu vitamínov a minerálov už stratili. Naš organizmus je navyše vystavený stresu pri riešení problémov ako v zamestnaní, tak aj doma. Následne potom máme problémy so spánkom, sme precitliveli a náladoví, môžu sa objaviť aj bolesti v srdcovej krajine a tráviace ťažkosti.

Všetky tieto uvedené vplyvy vyvolávajú vyššie nároky organizmu na dostatočný prísun dôležitých vitamínov a minerálov. Energy Spektrum vám ponúka všetky potrebné multivitamíny a multiminerály iba v jednej tablete. Okrem dôležitých vitamínov a minerálov obsahuje aj Coenzyme Q10, ktorý priaznivo ovplyvní vašu fyzickú aktivitu a ochráni vaše srdce. Nedostatok tejto, pre organizmus nevyhnutnej látky, sa môže na začiatku prejavovať nenápadne, poklesom výkonnosti, únavou, neskôr však môže viesť k urýchleniu rozvoja a k zhoršeniu priebehu závažných zdravotných problémov.

SENIOR SPEKTRUM

Udržte si vynikajúcu kondíciu aj vo vyššom veku!

Hektický životný štýl modernej doby kladie stále vyššie nároky na ľudské zdravie. S pribúdajúcimi rokmi odolnosť organizmu voči negatívnym vplyvom, ako je zhoršujúce sa životné prostredie, zlá životospráva či stres, klesá. Účinným pomocníkom proti tomuto nepriaznivému trendu je Senior Spektrum s výťažkom ženšenu! Prípravok obsahuje špeciálne zostavenú kombináciu vitamínov a minerálov nevyhnutných pre načerpanie duševnej a fyzickej sviežosti u starších ľudí. Táto široká paleta účinných látok je kvôli vyššiemu efektu obohatená výťažkom z koreňa ženšenu. Ten zvyšuje obranyschopnosť organizmu, má protizápalové a protivírusové účinky. Zlepšuje fyzickú kondíciu a telesný výkon, pamäť a schopnosť koncentrácie. Reguluje srdcovú činnosť a krvný tlak. Brzdí procesy starnutia, dodáva životnú energiu a vitalitu.





ŽENSKÝ MAGAZÍN

www.zenskymagazin.sk

- mesačník modernej ženy pre zábavu a poučenie
- časopis životných príbehov a zaujímavosti z oblasti bývania, módy, kozmetiky, rodiny, zdravia, cestovného ruchu a gastronómie
- **PREKVAPENIE NAVYŠE** - časopis v časopise VITA a BONBÓN



KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

- úspešná knižná edícia
- zdroj informácií a poučenia
- efektívna forma propagácie



! Členovia Klubu zdravia WALMARK majú možnosť celoročne nakupovať produkciu Ženského magazínu (knihy, CD) za zvýhodnené ceny. Bližšie informácie a ponuku nájdete v aktuálnych vydaniach Ženského magazínu. **!**



V roku 2004 ešte pripravujeme:

Speciály - VARENIE, ZDRAVIE

Extra - PENIAZE - VZDELÁVANIE - KARIÉRA, DIETÁ - RODINA

FOXI, s r. o., Jadranská 41, Pošta 42, 844 62 Bratislava 42

Tel.: 02/6930 98 30-7, tel./fax: 02/69 30 98 36, e-mail: marketing@foxi.sk

Infolinka a objednávky predplatného na tel. číslo: 02/69 30 98 40



OSOBNÝ účet

náklady za zdravotnú starostlivosť on-line

MANAŽMENT poistenca

pomoc pri zabezpečovaní zdravotnej starostlivosti

ŠTANDARD zzp

rozšírený rozsah kúpeľnej starostlivosti

VITAMÍNOVÝ balíček

pre bezplatného darcu krvi pri každom odbere

LIEKOVÁ knižka

riadená preskripcia šetrí Vaše zdravie

BABY box

zvýšená prevencia a starostlivosť o mamičky v oblasti gynekológie

Tvorme zdravé riešenia.



Asistenčná služba 0800150150

<http://www.sideria.sk> - internetový portál - on line služby a vepo

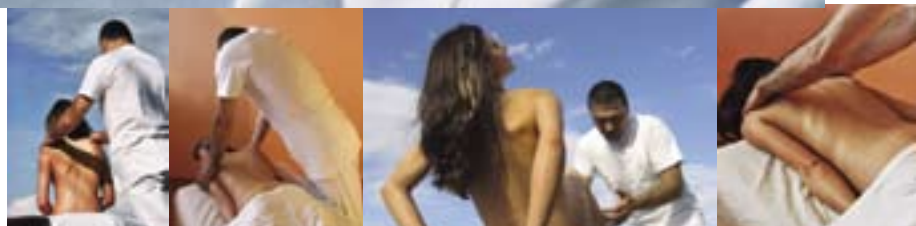
SIDERIA ISTOTA
ZDRUŽENÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVNA

Masáže sa v najrôznejších formách robia už tisíce rokov a ich blahodarné účinky sú dobre známe. Dnes hojivú silu masáží a ďalších hmatových terapií opäť objavujeme. Táto účinná forma komunikácie pôsobí dobre na každého. Prospieva novorodencom aj seniorom, ženám aj mužom, športovcom aj intelektuálom, osamelým ľuďom aj milencom.

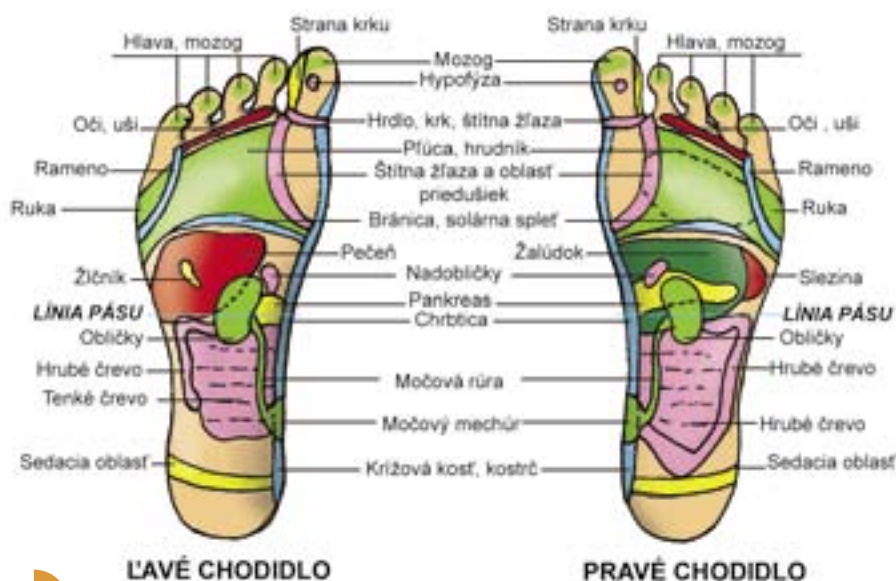
Siahť a dotýkať sa, nech už je cieľom pocítiť tvar a štruktúru nejakého predmetu alebo reagovať na nejakého človeka, je prirodzenou ľudskou reakciou. Matka sa mazná so svojím dieťaťom, partneri sa láskajú, domáce zvieratá sa hladia, citlivé alebo bolestivé miesta si inštinktívne trieime, aby sme zmiernili bolesť. Hmat je teda silnou a vysoko citlivou formou komunikácie. Masáž môže podľa hĺbky masážnych pohybov stimulovať alebo upokojovať nervové zakončenia. Spôsobuje zrýchlenie krvného obehu, a tým podporuje tok kyslíka a živín v organizme. Masáž je dôležitým prostriedkom urýchlenia toku miazgy, ktorý je závislý od činnosti svalov a umožňuje tak efektívnejšie filtrovanie a vylučovanie odpadu z tela. Miazgová sústava navyše súvisí s našim imunitným systémom. Masáž napomáha regeneráciu kože, pomáha udržiavať kolagénové vlákna, ktoré koži prepožičiavajú jej elasticitu a pevnosť, je prostriedkom boja proti vráskam, reguluje aj činnosť potných a mazových žliaz, ktoré pokožku lubrikujú a hydratujú. Masáž mobilizuje tráviacu sústavu, napomáha riešenie problémov, ako je zápcha a nadúvanie. Ako účinná podpora relaxácie pomáha masáž odstrániť stres, napätie a bolesti svalov, zmierniť bolesti hlavy a problémy so spánkom. Masáž je aj povzbudzujúcim prostriedkom: podporuje funkciu mnohých telesných sústav, napomáha hojenie, posilňuje svaly a zanecháva vás s pocitom obnovej energie.

Spolu so základnou masážou dnes zaznamenávame oživenie záujmu o mnohé staroveké umenia, ktoré kladú značný dôraz na dotyk. Patria k nim napríklad japonské masáže shiatsu, čínska tlaková masáž – akupresúra, aromaterapia.

NEBOJTE SA DOTYKOV



Chodidlá ako mapa tela



HLADENIE ZVIERAT UZDRAVUJE!

Výskumy naznačujú, že hladenie domáceho zvieratá môže znižovať krvný tlak, zmierniť depresiu, urýchľovať uzdravenie a obmedzovať riziká infarktu. Aj samotnému domácemu miláčikovi hladenie pomáha.



Jednou z najúčinnějších a aj najperspektívnejších metód alternatívnej medicíny je reflexná terapia. Využíva tlak a masáž reflexných zón a plôch na chodidlách. Je založená na zásade, že telo je možné rozdeliť do desiatich vertikálnych zón, z ktorých každá odpovedá určitému miestu na chodidle. Chodidlá sú tak vlastne akousi mapou tela. Citlivé miesta na chodidle indikuje problém v odpovedajúcom telesnom orgáne a masážou správneho miesta možno problémy obmedziť. Účinok sa dá

presne smerovať, a to nielen na určitý orgán, ale dokonca na jeho časť. Efekt je pritom okamžitý. Moderná reflexná terapia dnes predstavuje účinný spôsob, ako zmierniť bolesť, znížiť stres, zlepšiť krvný obeh, zbaviť telo nečistôt a jedov, zvýšiť hladinu energie a obnoviť prirodzenú telesnú a duševnú rovnováhu. Reflexné zóny sa navyše dajú využiť na spoľahlivú diagnostiku.

SAMSUNG

Produkty značky Samsung môžete kúpiť v sieti predajní TPD po celom Slovensku

SBM200TA

ZÁPÄSTNÝ TLAKOMER

- Fuzzy Logic
- uloženie posledných 40 meraní
- oscilometrická metóda
- signalizácia chýb
- veľký 3 riadkový displej
- dotykový displej, zobrazenie času a dátumu
- automatické vypínanie, kontrola stavu batérií
- jednoduché ovládanie, automatické vypínanie

2 199 Sk



SBM300F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

- Fuzzy Logic De Luxe
- meranie tlaku a pulzu, uloženie posledných 8 meraní
- veľký trojriadkový displej
- automatické vypínanie, kontrola stavu batérií
- oscilometrická metóda, rýchle meranie, automatické vypínanie
- jednoduché ovládanie

2 199 Sk



SBM400F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

- Fuzzy Logic
- meranie tlaku a pulzu uloženie posledných 8 meraní
- veľký dvojriadkový displej
- automatické vypínanie, kontrola stavu batérií
- oscilometrická metóda, rýchle meranie
- automatické vypínanie, jednoduché ovládanie

1 999 Sk



SET100

INFRAČERVENÝ UŠNÝ TEPLOMER

- veľmi rýchle 1 sekundové meranie
- snímanie 9 x za sekundu
- pamäť na 10 posledných meraní
- rozsah merania : 32°C - 43°C
- možnosť výberu medzi °C a °F
- súčasťou balenia je púzdro na teplomer
- 24 ochranných obalov na senzor
- automatické vypínanie
- hmotnosť iba 53 g

1 299 Sk



SDT4H (SDT4F - ohybná verzia)

DIGITÁLNY TEPLOMER

- vodeodolný, veľký LCD displej
- pamäť posledne nameranej teploty, rýchle 60-sekundové meranie, presnosť na desatinu stupňa, signalizácia upozorňujúca na koniec merania, (špeciálny signál pre teplotu vyššiu ako 37,5°C)
- automatické vypínanie, životnosť batérie až 200 hodín
- skladovacie púzdro
- hmotnosť 11,34 g

149 Sk / 199 Sk



TPD®

**"Bratislavské multielektro opäť
zvíťazilo v teste o najlepšiu
elektropredajňu na Slovensku."**

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

**Obchodné centrum TPD
otvorené 7 dní v týždni
od 9,00 hod. do 20,00 hod.
Farského 26,
Bratislava, Petržalka
tel: 02/622 47 000,
02/622 47 944**

Najväčšie multielektro!

**práčky,
chladničky,
televízory,
audio-video,
drobné spotrebiče
počítače,
bytový textil,
foto,
domáce potreby,
kuchynské štúdio,
mobily,
elektroinštalácie,
vstavané skrine,
nábytok,
kúpeľňové štúdio,
svietidlá...**

Pobočky TPD:

**MARTIN, tel. 043/ 423 78 00, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, tel. 044/ 562 16 74, LUČENEC, tel. 047/ 433 33 32,
ZVOLEN, tel. 045/ 532 18 35, ŽIAR nad HRONOM, tel. 045/ 673 22 89, ŽILINA, tel. 041/ 700 10 35**

Vo februári 2004 sme priniesli klubový internet s novou tvárou. V dobe neustáleho rozvoja internetu a elektronických médií prichádza aj naša spoločnosť s mnohými novinkami, ktoré skvalitnia naše služby a budú prínosom pre vás, našich verných zákazníkov.

NAKUPOVAŤ NA INTERNETE SA OPLATÍ!

Pre väčšinu z nás sa stal internet neodmysliteľnou súčasťou pracovného, ale aj súkromného života. Na internete je naozaj všetko. Práve preto, aby to „všetko“, čo na internete nájdete, sa čo najjednoduchšie a najpohodlnejšie pre vás dostalo až k vám domov, prinášame na www.klubzdravia.sk možnosť nákupu našich produktov prostredníctvom e-shopu.

Systém nákupu je veľmi jednoduchý a dostupný každému, kto chce realizovať nákup našich produktov pohodlne zo svojej kancelárie či domu.

Pri všetkých produktoch nájdete stručný popis vrátane zloženia a účinkov. Po jednoduchom prihlásení sa do svojho nákupného košíka, po zadaní vášho ID člena Klubu zdravia a prihlasovacieho hesla, sa zobrazí zoznam všetkých ponúkaných produktov. Jednotlivé balenia po jednoduchom zakliknutí si pridáte do nákupného košíka a realizujete objednávku. Tento postup je všetkým užívateľom našej web stránky dobre známy. Novinkou je možnosť platby rozšírená o služby TatraPay, CardPay a platby prevodným príkazom. Samozrejme, že naďalej môžete požadovať zaslanie objednaných produktov na dobierku a platiť za produkty na pošte. Ale načo nosiť peniaze v peňaženke, keď je možné platiť bez hotovosti. Systém TatraPay je určite výhodný pre všetkých klientov Tatrabanke. Ak nemáte svoj osobný účet v Tatrabanke a ste držiteľmi kreditných kariet VISA, EuroCard a MasterCard, je pre vás pripravený systém CardPay, ktorý

umožňuje platiť za objednané produkty kreditnými kartami akejkoľvek banky. Pri objednávke s platbou týmito dvoma systémami vám tovar doručíme prednostne. V prípade, že si vyberiete možnosť platby prevodným príkazom, postupujete ako pri akejkoľvek prevode peňazí z vašej banky. Systém vygeneruje formulár prevodného príkazu a ten stačí zadať vo vašej banke. Pri takejto platbe vám tovar doručíme najneskôr do 10 dní od prijatia objednávky.

Celý systém využitia nového e-shopu na www.klubzdravia.sk je prehľadne a presne popísaný priamo na našich stránkach a je zostavený tak, aby vám zjednodušil nákup našich produktov. O stave vybavenia vašich objednávok dostanete priebežné informácie priamo na váš mail a máte tak istotu aktuálnej informácie o tom, čo sa deje s objednanými produktmi.

Všetky novinky systému spracovania vašich objednávok sme sa snažili postaviť tak, aby komunikácia so zákazníckym servisom bola čo najjednoduchšia a aby sme vaše požiadavky vybavili k vašej úplnej spokojnosti.

50 WK ZADARMO

Pre všetkých užívateľov internetu je tu darček navyše: kto v období od 1.10.2004 do 31.1.2005 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby TatraPay, CardPay a prevodným príkazom, dostane darček. Ako dodatočné poďakovanie za dôveru k našim službám vám na účet člena Klubu zdravia pripíšeme 50 WK za každú takto realizovanú objednávku.



✿	Taneč- nica	Pomáfať čese otec	Skratka Lamberto	Hebrejské oslovenie boha	Značka Rumunská	Nafúkaná, s hnevom	✿	Samo- hláska	Opak slova horom	✿	Značka Slovenská	Druhá časť tajničky	Svetadiel	Skratka odišského preukaz
Španielsky ľudový tánc							Ukazovateľ zámennosti, príroda				Spievanie			
Dôraz					Skratka demokratickej strany			Samohláska súhlas			Zvuk pet- chemikálie spojka			
Vokali- začná slabika			Značka fluóru	Dve samo- hlásky	Prvá časť tajničky						Nemecky on, spojka			Závistý od drog
Samo- hláska		Bohyňa viťazstva, Homerov spev									Spojka, samo- hláska	Ukazovateľ zámennosti, číslo strany		
Prvá slabika slova feta			Spojka, Popierateľ		Obidvoma							Oslovenie starého z nemčiny		
Skratka Kysuckého Nového Mesta												Podarútok		
Tri samo- hlásky											Spojka		Spojka, zákon, periódika	
✿	maľova- pôda, družba Imricha										✿	Skratka komárna dávam do zeme		
Chof- básky												Osamotený		
Vlastník												Skratka Dany		
Značka Rumunská		Časť nohy	Hlboké ženské hlasy									Ruská riečka		
Skratka Ingrid												Nemecky v		Bohyňa kráľov
Časť zeme odevu												Spolu- hláska		Spolu- hláska, malý motýľ
Zvíra, ktoré škodí záhradníkovi											✿	Značka a farba, služba táboru		
Dôverné oslovenie Orlie				Čo sa nám v noci máva	Samo- hláska	Staroruský locúr	Skratka opíjajúca hovorenia	Dve samo- hlásky	Časť auta					
✿	Zviazané seme	Už sa stalo	Dravý vták							Časť vlny Ireka časť tajničky				
Skratka severo západu			Spolu- hláska, úžager		Česká riečka							Španielsky hrdina, skratka Imricha		
Štvrtá časť tajničky					Značka metra skratka počtu		Zaplať mačka Japonsko a Kambodža							
Dôverné oslovenie Oty				Značka pauzy samo- hláska		Sýtiť sa, samo- hláska					Česky mlieč, značka Nemecka			
Malý potok								Zdrobné- lina Edity						



Pätnásť vyžrebovaných úspešných lúštitel'ov dostane balíček výrobkov Walmark.

Svoje odpovede posielajte na korešpondenčnom lístku **do 30. 11. 2004** na adresu:

Klub zdravia Walmark, Framborská 58, P.O.Box A 70, 010 01 Žilina.

Nezabudnite pripísať heslo: **TAJNIČKA**, mená výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk

Martankovia

Multivitamín
a multiminerál
pre deti

Viete, ako posilniť imunitný systém vašich detí?
Dajte im nových Martankov s Imunactivom
- najobľúbenejšie multivitamíny v galaxii!



Noví Martankovia obsahujú Imunactiv™ – unikátny komplex aktívnych látok, ktorý je špeciálne vyvinutý na ochranu detí pred nachladnutím, bakteriálnym a vírusovým ochorením, na posilnenie a stimuláciu ich imunitného systému. WGP™ betaglukán je patentovaná substancia výlučne prírodného charakteru, ktorá sa vyznačuje jedinečnými biologickými vlastnosťami v pôsobení na imunitný systém.

Každá tableta Martankov, samozrejme, obsahuje všetky nevyhnutné vitamíny – A,B,C,D,E, biotín, kyselinu listovú – v množstve odpovedajúcom 100 % odporúčanej dennej dávky. Spolu s minerálmi a ďalšími aktívnymi látkami Martankovia zabezpečujú prísun všetkých látok potrebných pre zdravý rast a vývoj dieťaťa.

Martankovia

- Priaznivo ovplyvňujú obranyschopnosť (imunitný systém) dieťaťa
- Pomáhajú udržiavať vitalitu a celkovo dobrý zdravotný stav
- Priaznivo podporujú pamäťové schopnosti dieťaťa
- Pomáhajú zabezpečovať zdravý vývoj tkanív, najmä kostí, zubov, vlasov a kože
- Obsahujú xylitol, ktorý chráni detské zúbky pred zubným kazom



Kozmická supersúťaž

„Hľadáme hviezdneho textára“

Kamaráti, pomôžete martanskej kapele s textom pesničky? Pošlite svoj najlepší text pesničky spolu s jedným čiarovým kódom zo 100 tbl. balenia Martankov a vyhrajte vynikajúce ceny. V každom balení Martankov nájdete magické svetiace pero, ktoré vám pomôže priniesť tie najlepšie nápady. A čo je v hre? Hráme o Sony Playstation, MP3 a CD volkmeny, mobilné telefóny a mnoho ďalších cien. Viac informácií a úplné pravidlá súťaže nájdete na www.martankovia.sk. Odtiaľ môžete tiež pohodlne sledovať celý priebeh súťaže až do finále. Každý týždeň budeme uverejňovať najlepšie texty a vy sami sa môžete stať porotcami a vybrať ten najlepší text. Všetky super texty budú, samozrejme, odmenené peknými cenami!

Sledujte pravidelne internetové stránky

www.martankovia.sk

Neváhajte a pošlite text s čiarovým kódom ešte dnes na adresu:

WALMARK - Zákaznícky servis, Framborská 58, 010 01 Žilina

Hodnotíme každý týždeň!

Vo vašej lekárni na vás
čakajú kamaráti Martankovia.

VYRÁBA WALMARK, A.S., OLDŘICHOVICE 44, 739 61 TŘINEC,

www.walmark.sk, www.martankovia.sk





AHOJ KAMARÁTI!!!

Počuli ste už niečo o Marťankoch?

O malých zelených kamarátoch, ktorí chcú všade navôkol pomáhať deťom? **AKO? Ako?**

Ich tajomstvo je ukryté vo farebnej škatuľke. Otvoríš ju a zbadáš maličkého Marťanka. Ten však vyzerá trochu ináč, nie je ani živý, ani rozprávkový, ale chutnučký až-áž. A zdravý, že by si sa čudoval. Neveríš? Pokojne skús!

Keď budeš jesť **Marťankov** pravidelne, posilní sa tvoje telo aj myseľ. Ako to? Nuž, jednoducho. Lebo je v nich ukryté množstvo dôležitých vitamínov a minerálov, ktoré nutne potrebuješ pre svoje zdravie a preto, aby z teba vyrástol riadny, zdravý dospelák. Chápeš?

AKO? Ako?

Ak na teba, náhodou, striehne nejaká choroba (chrípka, kašeľ, nádcha alebo boľavé hrdlo – iste to dobre poznáš), ochutnaj Echináčkov. Sú to malé medvedíky, v ktorých je tajuplná rastlina echinacea.

Skús si to zapamätať, zaboduješ u dospelákov. Práve túto echinaceu kedysi používali Indiáni na liečenie rôznych neduhov. Pokojne ju vyskúšaj aj ty a nechaj sa prekvapiť. Echináčkov však môžeš užívať aj keď nie si chorý, práve preto, aby si neochorel. Zamotané, však? (Akože sa volá tá zázračná rastlinka? E.....)



A do tretice je tu vitamín C. O tom si už isto počul a možno ho aj občas užívaš. Vieš však aj o Brontíkoch?

Brontosaurus boli super veľké a silné zvieratá. Taký super silný je aj vitamín C (našťastie, nie je až tak veľký), ktorý má tvar malého brontosaura, a preto sa volá Brontík. Chutí ako ovocie, ale to môžeš jesť v hojnom množstve aj naďalej spolu s Brontíkmi.



A to nie je všetko. Marťankovia a ich kamaráti vám prinášajú aj množstvo zábavy.

Čože, ty to ešte nevieš, že Marťankovia majú svoju internetovú stránku?! Nevadí. Ak máš rád zábavu, tak svojich kamarátov nájdeš na adrese www.martankovia.sk. Určite neoľutuješ, keď navštíviš ich stránku. Ak by si čo i len očkom mrkol na internetovú adresu Marťankov, ihneď sa ocitneš na palube vesmírnej lode. Neboj sa, nie je to zložitá, na lodi sú sprievodcovia, ktorí ti pomôžu lepšie sa na nej orientovať. Sú to Martin, Poe, Mustafa, Xaver a Bebetka.

Martin je kapitán lode a nájdeš u neho všetky navigačné funkcie. **Poe** je bežár a u neho nájdeš správne tipy na vynikajúce filmy, muziku a počítačové hry. **Mustafa** je veľký milovník športu a dobrého jedla. U **Xavera** nájdeš každý mesiac novú počítačovú hru, ktorú si môžeš zahrať a pritom si aj zasúfažiť. A Bebetka je chytré dievčatko, s ktorým sa môžeš kedykoľvek poradiť, ak budeš mať akýkoľvek problém. **Tak vidíš, nemáš sa čoho báť, len smelo vstúp na kozmickú loď Marťankov a budeš mať nových kamarátov. Tak už neváhaj a pod!**

S	O	M	Á	R	I	K	L	K
O	M	A	Č	K	A	O	A	O
K	Z	Á	B	A	N	N	B	B
O	R	O	L	D	P	Í	U	Y
L	V	A	A	E	A	K	Ť	L
Z	D	T	S	L	E	V	R	A
R	R	A	V	F	I	E	Ý	T
A	V	Ô	L	Í	L	O	S	R
Ž	A	B	A	N	L	O	S	O

Pohládajte v osemsmerovke názvy sedemnástich zvierat. Vyškrtnite ich. Zostávajúce písmená prečítajte v smere zľava doprava, zhora dolu. Dostanete znenie tajničky.

Hľadajte: somárik, koník, ondatra, delfín, lev, výr, sokol, orol, žaba, pes, labuť, mačka, vôl, osol, krt, los, kobyľa.

Správnu odpoveď napíš na korešpondenčný lístok a pošli do **30. novembra 2004** na adresu: **Klub zdravia Walmark, Framborská 58, P.O.Box A 70, 010 01 Žilina.**

Nezabudni pripísať heslo: OSEMSMEROVKA.

Spomedzi všetkých úspešných lúštitel'ov vyžrebujeme 100, ktorým pošleme marťanské kozmohodinky. Mená výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk



O MALOM ČARODEJNÍKOVI



Kde bolo, tam bolo, v jednom malom malebnom mestečku, v jednej malej, celkom obyčajnej škole, stávali sa občas čudné – prečudné veci.

Raz sa stalo, že práve vtedy, keď pán školník odpratával zo školského dvora sneh, premenila sa mu lopata, ktorú mal v ruke, na vianočný stromček. Alebo pani upratovačka pri umývaní chodby zistila, že vo vedre nemá vodu, ale plno kvákajúcich žiab.

Pýtate sa, ako je to možné? Tak ja vám to poviem.

Túto školu navštevovali aj dvaja súrodenci – Vilko a Alenka, ktorí boli z čarodejníckej rodiny. Pán riaditeľ školy sa dohodol s ich ockom na tom, že ak nebudú počas vyučovania čarovať, môžu chodiť do školy spolu s ostatnými deťmi.

Alenka bola veľmi usilovná a svedomitá žiačka, dobre sa učila a rada pomáhala svojim spolužiakom. Všetci žiaci 7.B triedy – lebo túto Alenka navštevovala – ju mali veľmi radi.

Vilko bol tretiak, mal tiež samé jednotky, ale bol to veľký šibal a roztopašník. Neovládal síce veľa kúzli a čarodejníckych trikov, ale niekedy stačilo aj málo na to, aby vyparatil hocikaké huncútstvo.

Doma však bol aj Vilko poslušný synček, pretože keby sa ocko o jeho kúzlach dozvedel, hneď by ho preradil do čarodejníckej školy, a to by sa mu vôbec nepáčilo, pretože v takej škole sú veľmi prísni učitelia a hodiny čarov a kúzli nie sú vôbec zábavné, akoby si poniektorí mysleli, ba práve naopak. A tak Vilko robil v škole len drobné kúzla, na ktorých sa cez prestávky zabávala celá 3.A.

Stalo sa, že pred hodinou biológie povedala pani učiteľka veselému Jožkovi : „Jožino, pôjdeš do kabinetu a doniesieš do triedy vypchatého bociana. Dnes sa o ňom budeme učiť.“

Jožko bociana doniesol, ale kým prišla pani učiteľka do triedy, namiesto bo-

ciana stál na stole myšiak hôrny. Celá trieda sa spolu s Vilkom smiala, až sa zadúšala od smiechu, ale Jožino dostal päťku, pretože pani učiteľka si myslela, že nevie ako bocian vyzerá.

Na hodine matematiky zase Vilko začaroval dlhovlasej Maruške kružidlo tak, že nekreslilo na tabuľu kružnice, ale štvorce. Maruška v ten deň tiež dostala päťtorku, ale povedala si, že ona to tak nenechá. Nebola síce z kúzelníckej rodiny, zato mala doma dobrých kamarátov – Marťanek. Boli to jej malinkí priatelia, ktorí k nej prilietali každý večer z krajiny Marťankovo. Keď v ten večer prilieteli, veľmi sa čudovali, že ich stále veselá kamarátka Maruška tak veľmi plače a boli zvedaví, čo sa stalo. Maruška im porozprávala príbeh o spolužiakovi Vilkovi, i to, prečo dostala z matematiky päťku. Marťankom sa Vilkov správanie vôbec nepáčilo a rozhodli sa, že mu dajú malú príučku.

Druhý deň bola sobota a Vilko s Alenkou a rodičmi odišli na chalupu oberať čerešne, ktorých bolo tohto roku neúrekom. Vilko nazerá plnú misu čerešní a utekal za mamičkou pochváliť sa, aký je on šikovný synček. Kým však pribehol do kuchyne, v mise namiesto čerešní boli samí Marťankovia.

„Pomóóó, mamií, pomóóó!“ – kričal Vilko.

„V mise mám nejaké drobné potvory!“

„To nie sú potvory, to sú Marťankovia! A akí milí!“ – smiala sa Alenka.

„Však si ty v škole niečo vyparatil?“

„Nevyparatil a žiadnych Marťanek nepoznám!“ – zatĺkal Vilko.

„No počkaj!“ – pomysleli si Marťankovia – „navyššie ešte aj klame. Musíme s tým nejakú skoncovať.“

V pondelok ráno sa Vilko zobudil s vysokou teplotou a bolesťou bruška, takže namiesto do školy musel ísť k pani doktorke. Tá ho pekne vyšetrila, predpísala mu sirup, tabletky a povedala Vilkovej mamičke, aby mu v lekárni kúpila aj Marťanek s oligo-

sacharidmi, lebo Vilka bolí bruško od toho, že papá veľa sladkostí. Chlebič, ktorý mu mamka urobí na desiatu, dá spolužiakovi, a v školskom bufete si namiesto toho kúpi nanuk. Z obeda tiež zje veľmi málo, radšej si kúpi keksík.

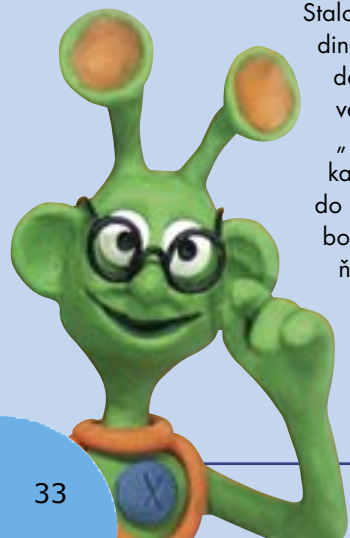
„Ja žiadnych Marťanek nechcem“ – vyhlásil rezolútne Vilko a namiesto toho, aby Marťanek papal, odložil si ich pre spolužakov, ktorí mali vitamíny radi.

Keď sa o týždeň Vilko vrátil zdravý do školy, mal už vymyslené, čo vyvedie svojej spolužiačke, dlhovlasej Maruške, ktorej závidel jej krásne dlhé vlasy. Myslel si, že keď Maruška pôjde odpovedať, vyčaruje v triede taký prievan, ktorý rozpletie Maruškinu vrkoču a celá trieda sa jej bude smiať. To ale netušil, že Maruška má svojich ochrancov – Marťanek. Práve keď sa chystal použiť čarovné slovíčko, ktoré vykúzli prievan, pristála na stole marťanská loď a z nej mu svojimi malými prstami hrozili štyria Marťankovia. Vilko sa tak zľakol, že na kúzlom úplne zabudol.

„No čo“ – pomyslel si – „idem si kúpiť aspoň nanuk.“ Desiatu daroval spolužiakovi, a v školskom bufete si kúpil najväčší nanuk, aký tam mali. Keď však rozbalil obal, zvnútra vyletela ďalšia marťanská loď aj s posádkou. A keď sa Vilkovi na obede premenili dve makové buchty na marťanské plavidlá, smiali sa tomu všetci žiaci v školskej jedálni. Vilko si vtedy povedal, že už nikdy nebude čarovať s úmyslom robiť niekomu zle.

Na druhý deň sa ospravedlnil Maruške aj Jožinovi, pánovi školníkovi i pani upratovačke. Desiatu zjedol sám, dokonca si nekúpil ani nanuk v školskom bufete, namiesto toho pohľadal doma Marťanek, ktorých mu kúpila mamička, keď bol chorý.

Od tých čias už Vilko v škole nečaruje, ale ak sa predsa len chystá niečo vyparatiť, pozerá, či mu z aktovky nevyletí marťanská loď, alebo či sa mu pastelky v peračníku nepremenili na malých Marťanek.



ZOZNAM LEKÁRNÍ S PLNÝM SORTIMENTOM WALMARK

Náš sortiment sa stále rozširuje, a preto sa snažíme zabezpečiť, aby ste mali možnosť vybrať si naozaj z celého sortimentu ten správny výrobok priamo v lekárni. Naše výrobky však, samozrejme, dostanete aj v ostatných lekárnach. V nasledujúcom zozname zmluvných partnerských lekární s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu. Prezentácie jednotlivých lekární nájdete aj na www.klubzdravia.sk.

! UPOZORNENIE !

V žiadnej lekárni nie je možné uplatniť zľavu na členskú kartu Klubu zdravia!



Mesto	Názov lekárně	Adresa
Bánovce nad Bebravou	Valeriána	Hviezdoslavova 23
Bánovce nad Bebravou	Svätej Kataríny	M.R. Štefánika
Banská Bystrica	Alchemika	Ul. ČSA 23
Banská Bystrica	Helium	Nám. Ľ. Svobodu 1
Banská Bystrica	Nádej	Dolná ul.5
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	A. Kmefa 13
Bardejov	Pharmacia	Dlhý rad 6
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4
Bojnice	Lekáreň NOTRE DAME	J.Kráľa 37
Bratislava	Centrum	Obchodná
Bratislava	Harmónia	Kocelova 36
Bratislava	Hedera	Panonska cesta 9
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9
Bratislava	Media	Krížna 28
Bratislava	Optifarma Comfort	Panónska cesta 2
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1
Bratislava	Pod Manderlom	Nám. SNP 20
Bratislava	Spektrum	Ivánska cesta 12, OC Avion
Bratislava	Sv. Ladislava	Zníevska 3
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12
Bratislava	Vitalita	Liščíe údolie 57
Bratislava	Vrakúša	Rajčská 1
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31
Čadca	Calendula	Slovenských dobrovoľníkov 984
Čadca	Salvator	Námestie Slobody 73
Čadca	U anjela	Mierová 1725
Detva	U Galena	Námestie mieru 5
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30
Dolný Kubín	Alfa	Ul.SNP 1203/10
Dolný Kubín	Timea	Nemocničná 1944
Dolný Kubín	U anjela	Sládkovičova 5
Dubnica nad Váhom	Máj	OD Máj 1400
Dubnica nad Váhom	Pod hájom	Pod hájom 1288/116
Dubnica nad Váhom	Pod kaštieľom	Sídliisko pod kaštieľom
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48
Filakovo	Pod Hradom	Hlavná 2
Handlová	Barbora	SNP 2
Handlová	Herba	Morovníanská 1
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2
Hnúšťa	Verapharm	Hlavná 2
Humenné	Pharmstore	Ul. 1. Mája 23
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1
Hurbanovo	Salvator	Komárňanská 61
Hurbanovo	Salvator	Komárňanská 61
Ilava	Purus	Štúrova 778/30
Kežmarok	Ľubka	Hviezdoslavova 19
Kolárovo	Tília	Brnenské námestie
Komárno	Alba	Eotvosa 37
Košice	Aesculap	Toryská 1
Košice	Dom zdravia	Pošťová 6
Košice	Furča	Maršala Koneva 1
Košice	Jazero	Spišské námestie 5
Košice	Maratón	Hlavná 116
Košice	Parmelia	Štúrova 2
Košice	Radix	Trieda KVP č. 4
Košice - Šaca	Ferrum	poliklinika USS
Kráľovský Chlmec	U Dr. Kuczmana	Hlavná 95
Krompachy	Šalvia	Hlavná 9
Krupina	U Svätej Trojice	Svätotrojičné námestie 13
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773
Levice	Salvator	Štúrova 17
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13
Liptovský Hrádok	Pharmacia	T. Matejovie 542
Liptovský Mikuláš	Ambra	Jilemnického 22
Liptovský Mikuláš	Podbreziny	Senická cesta 628/4
Lučenec	Na námestí	Nám. republiky 13
Lučenec	Hviezda	Ľ.Štúra 7

Mesto	Názov lekárně	Adresa
Lučenec	Regia	Železničná 13
Martin	Beatrix	Kollárova 17
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50
Martin	Caritas	V.P.Tótha 11/2712
Martin	Castanea	Andreja Kmefa 42
Martin	Mexpharm	29. Augusta 1
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9
Michalovce	Farmácia	Nám. osloboditeľov 25
Michalovce	Sanamus	Nám. osloboditeľov 68
Michalovce	U Cyriána	Nám. osloboditeľov
Michalovce	U Samaritána	Profesora Hlaváča 21
Modra	Salvátor	Dukelská 22
Moldava nad Bodvou	Na poliklinike	ČSA 35
Moldava nad Bodvou	U Roka	Školská 1
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524
Námestovo	Zelená	Ul. ČSČK 130/29
Nitra	Bianca	Jurkovičova 27
Nitra	D+D	Štefánikova 53
Nitra	Chrenová	Fatranská 12
Nitra	Nádej	Štefánikova 52
Nitra	Remédium	Štúrova 12
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34
Nitra	U Valentína	Dlhá 2
Nová Dubnica	Rima	Mierové námestie 13
Nové Mesto nad Váhom	Nika	Hviezdoslavova 20
Nové Mesto nad Váhom	Salvia	Námestie slobody č.4.
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3
Nové Zámky	Na prednádraží	Ľ.Štúra 18
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143
Piešťany	Salvator	Nám. slobody 6
Piešťany	Veronika	Teplická 8
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5
Poprad	Primula	Dostojevského 12
Poprad	Tatra	Námestie Sv. Egidia 77
Považská Bystrica	Tília	Centrum
Prešov	Amuletum	Sabinovská 15
Prešov	Salvator	Hlavná 22
Prešov	U Sv. Trojice	Hlavná 77
Prešov	U zl. orla	Hlavná 60
Prešov	Zuzana	Ul. Hollého
Prievidza	Iris	Námestie J.C.Hronského 12
Prievidza	Pod kláštorom	A. Hlinku 22
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1
Púchov	Dentur - L	Štefánikova 801
Púchov	Na starom námestí	Pod Lachovcom 1727/55
Revúca	Revital , zdravot.potreby	Hviezdoslavova 2
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka 1
Rožňava	Farmácia	Šafárikova 17
Ružomberok	Pri poliklinike	Považská 1388
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica
Ružomberok	Stará lekáreň	Polhora 47
Ružomberok	U Božského Srdca	Mostová ulica 8
Sabinov	Tília	SNP 6
Senec	Salvator	Lichnerová 24
Senica	Nová	Hollého 1315
Sereď	Flostília	Spádová 1143
Sereď	Na križovatke	Cukrovárska 3035
Skalica	Kráľovská	Kráľovská
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772
Sobrance	Primula	Hollého 2
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27
Stará Ľubovňa	Elixír	Obchodná 3
Stará Turá	Pri stanici	Dr.Úradníčka 184
Stará Turá	Pri Stanici	Dr. Úradníčka 184
Sropkov	Galenos	Hlavná 1544/65
Svidník	Danka	MUDr.Pribul 2

Mesto	Názov lekáreň	Adresa
Svit	Lucka	Ul. F. Kráľa 273/14
Šahy	Alba	J. Kráľa 3
Šahy	U Galena	Fr. Rákocziho 2
Šaľa	Mestská	Hlavná 14
Šaľa	Veča	Veča
Štúrovo	Aesculap	Jesenského 71
Šurany	U milosrdného srdca	SNP 2
Topoľčany	Alea	M.R. Štefánika 11/21
Topoľčany	Herba	Pribinova 5
Topoľčany	Na korze	Škultétyho 1
Tornaľa	Farmako	Mierová 52
Trebišov	Agape	MR Štefánika
Trenčín	Arnica Montana	Dolný Šianec 10
Trenčín	Ave Mária	Legionárska 5
Trenčín	Centrum	Braneckého 3
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9
Trenčín	Pod vežou	Sládkovičova 54
Trenčín	Soblahovská	Dlhé hony 3
Trnava	Apotheka	Dolné Bašty 3/A
Trnava	Aurum	Hviezdoslavova 11
Trnava	Farmácia	Zelený križok 2
Trnava	Marianum	A. Žarnova 9
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48
Trnava	U Škorpióna	Hlavná 5

Mesto	Názov lekáreň	Adresa
Trnava	Vita	Špačinská 78/C
Trnava	Zdravie	Starohájka 2
Trstená	Lekáreň KARMEĽ	Bernolákova 21
Trstenná	U Murína	Bernolákova 252
Turčianske Teplice	Astra	Hájska
Turčianske Teplice	Turčianska lekáreň	SNP 544
Turzovka	Paracelsus	Stred 461
Veľké Kapušany	Heliantus	Sídliisko L.N. Tolstého
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP
Veľký Krtíš	Panacea	Nemocničná 3
Vranov nad Topľou	Centrum	Pribinova 5
Vrútky	Lekáreň Cyrila a Metoda	Vrútky
Zlaté Moravce	Iris	Nám. A. Hlinku 8
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24
Zlaté Moravce	U zlatého hada	Župná 36
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2
Zvolen	U škorpióna	Kozačeka 2182/11
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Moyzeša 75
Žilina	Coopex	Národná 11
Žilina	Farmácia COMEXIM s r.o.	Španýla 43
Žilina	Mandragora	Hlinská 16
Žilina	Nádej	Námestie Ľ. Štúra 1
Žilina	Paracelsus	Vysokoškolská - poliklinika

VÁŽIME SI VŠETKÝCH NAŠICH ZÁKAZNÍKOV

Pozývame vás prostredníctvom rozhovoru do zákulisia lekáreň nachádzajúcej sa priamo v centre Trnavy. Jej názov je dobre známy stovkám spokojných pacientov: Lekáreň na Evanjelickom dome, ktorej vedúcou je Mgr. Kornélia Duchajová.

S doplnkami výživy pracuje usmievavá a ústretová p. Jasovská, ktorá sa so zánietením rozhovára o práci v lekární.



Čím je vaša lekáreň jedinečná?

Naša lekáreň je veľmi dobre známa, pretože má dlhoročnú tradíciu. Na tomto mieste stojí už desiatky rokov. Aby sme vyšli v ústrety čo najväčšiemu počtu pacientov, máme otvorené celý deň. Sme kolektív zánietených ľudí, ktorí svoju prácu majú radi a dávajú do nej kus svojho srdca, umu i ľudskosti. Myslím si, že jasným dôkazom toho je aj množstvo našich verných pacientov, ktorí k nám radi chodia, a to nielen po lieky a doplnky výživy, ale aj kvôli dobrej a odbornej rade, kvôli príjemnej atmosfére, ktorú sa snažia všetci naši zamestnanci vytvárať. Našími prioritami sú profesionálny a osobný prístup ku každému pacientovi a zákazníkovi.

Aki sú vaši zákazníci, ktorí kupujú voľnopredajné lieky a doplnky výživy?

Samozrejme sú veľmi rôzni. Veľkú skupinu tvoria tí, čo chodia pravidelne, na ktorých sa tešíme a ktorých zdravotné problémy aj poznáme. Často sa nám zdôveria aj s tým, čo ich teší či trápi v ich osobnom

živote. Týchto ľudí si veľmi vážime a sme im vďační za prejavenu dôveru.

Významnou a zaujímavou skupinou sú mladšie vekové kategórie, ľudia zaneprázdnení svojou prácou, ktorí s menšími zdravotnými problémami nebežia hneď k lekárovi, ale prídu rovno do lekáreň. Väčšinou už presne vedia, čo potrebujú, pretože sú veľmi dobre informovaní z tlače, či najnovšie z internetu. Chcuť byť rýchlo obslužení, bohužiaľ, niekedy ich odradí, ak pred nimi v rade stojí niekoľko ľudí. Vždy nás veľmi mrzí, ak ľudia odídu z lekáreň neobslužení, pretože sa ponáhľajú. Každému zákazníkovi, ktorého momentálne obsluhujeme, však chceme poskytnúť kvalitný servis a nemôžeme si dovoliť prejavovať netrpelivosť či neochotu mu profesionálne poradiť.

Kategóriou, ktorá sa neponáhľa a má úplne iné nároky sú starší ľudia. Títo sa radi porozprávajú o svojom zdravotnom probléme a nechajú si všetko dôkladne vysvetliť. Teší nás, keď sa rozhodnú pre prípravok, ktorý im odporúčame a po čase sa nám prídu poďakovať, že sme im dobre poradili. Toto sú jedny z najkrajších momentov našej práce, hncie motory, ktoré dávajú našej snahe zmysel.



Ste klubovou lekárnou spoločnosti Walmart. Aké výhody z toho vyplývajú pre vašich zákazníkov?

Jednoznačne je to plný sortiment všetkých prípravkov, ktoré sú vo vašom produktovom katalógu, samozrejme, možnosť rýchleho zásobovania a prednostné informácie o akciách pre zákazníkov.

Zaujímajú sa vaši zákazníci o doplnky výživy? Ktoré z našich prípravkov sú najžiadanejšie?

Ľudia sú čoraz lepšie informovaní o dôležitosti prevencie a starostlivosti o svoje zdravie pomocou prípravkov, ktoré im nepredpíše lekár. Je oveľa jednoduchšie prísť priamo do lekáreň, a to najmä v prípadoch, ak ich zdravotný stav nevyžaduje lekárske ošetrovanie alebo chcú pre svoje zdravie niečo urobiť skôr, ako ich prekvapí choroba či bolesť.

Záujem o vaše prípravky je veľký, ľudia dôverujú značke Walmart, pretože s ňou majú dobré skúsenosti už mnoho rokov. Zaujímajú sa aj o novinky, informovaní sú najmä z letákov, ktoré sú k dispozícii v lekární, z reklamy v televízii alebo z tlače. Bežne sa stretávame s tým, že vaše prípravky, najmä tie, ktoré sú určené na riešenie konkrétnych zdravotných problémov, im odporúča lekár.

Celoročný záujem je najmä o prípravky Vápnik, horčík, zinok, Alicin, Coenzym Q10, GinkoPrim, ArthroStop, Prostenal, Varixinal. Deti obľubujú Marfankov, vždy sú zvedavé na príbal. Pred letnou sezónou je záujem o Betakarotén a Betabronz.

Myslíte si, že prevencia chorôb prostredníctvom doplnkov výživy má svoje opodstatnenie? Aké prípravky by ste v tejto súvislosti odporúčali práve v jesennom období?

Samozrejme, že prevencia má veľké opodstatnenie, a to pre všetky vekové kategórie. Nikdy nie je neskoro začať sa preventívne starať o svoje zdravie, čím skôr si to uvedomíme, tým lepšie. Ekonomicky aktívni ľudia si dnes nemôžu dovoliť ochoreť, starší ľudia a deti horšie znášajú aj bežné prechladnutia a chrípkové stavy. Starším navyše pribúdajú zdravotné problémy súvisiace so zvyšujúcim sa vekom a opotrebovaním organizmu. Nikto predsa nechce byť chorý. Rozumní ľudia preto siahnu po prípravkoch na posilnenie odolnosti organizmu. To sa odrazí najmä na začiatku jesene a počas zimy, kedy v snahe vyhnúť sa chorobám z prechladnutia a aj chrípkam, kupujú predovšetkým Megacéčko so zinkom, multivitamíny Spektrum, pre deti Marfankov a Echináčikov. Tieto prípravky odporúčam v jesennom aj zimnom období všetkým.

Vernostný program s novými darčekom



NOVÉ A EŠTE LEPŠIE!

Vernostný program sme doplnili o nové darčekom, o ktoré ste prejavili najväčší záujem. Ide o nerezovú termosku, nerezový hrnček, plyšového medveďa, volejbalovú loptu, ruksak s piknikovou výbavou a dávkovač liekov. Niektoré darčekom po vyčerpaní skladových zásob nahradíme novými s atraktívnejším dizajnom. Pôjde o cestovnú tašku a ruksak. **V prípade, že máte ešte záujem o darčekom z predchádzajúcej ponuky, tieto si môžete objednať písomne, telefonicky alebo mailom do 30. 9. 2004.**

Viac informácií o našom vernostnom programe nájdete na internetovej stránke **www.klubzdravia.sk**.

Z darčekom išli tento rok vo vernostnom programe „na dračku“ osuška, cestovná taška a hrnček Marfanko.

AKCIA „ZVÝHODNENÝ BONUS“

Získajte zvýhodnený dvojitý bonus za vybrané výrobky!

Vybrali sme niekoľko výrobkov Walmart a rozhodli sme sa zvýhodniť každého člena Klubu zdravia, ktorý nám v termíne od 15. 9. 2004 do 31. 1. 2005 pošle čiarové kódy práve z týchto vybraných produktov. Vybrané produkty nájdete v tabuľke bonusov (40. strana Klubového spravodajcu) výrazne označené. Tento bonus predstavuje dvojnásobný počet Wk za zaslané čiarové kódy z uvedených produktov.

Napr. výrobok Varixinal 90 tbl. mal doteraz hodnotu bonusu za zaslaný čiarový kód 36 Wk – Walmart korun (Wk) počas akcie vám za jeho zaslanie pripíšeme dvojnásobok – teda 72 Wk.

Neváhajte a posielajte čiarové kódy!



ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ:

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1 Digitálny dávkovač liekov | 5 Nerezovú termosku | 9 Veľkú froté osušku |
| 2 Športový ruksak | 6 Nerezový hrnček | 10 Ruksak s piknikovou výbavou |
| 3 Cestovnú tašku | 7 Volejbalovú loptu | |
| 4 Dáždnik | 8 Plyšového medveďa Bubu | |

Ako sa zapojiť do vernostného programu KZW?

JEDNODUCHO

Vernostného programu sa môžu zúčastniť len členovia Klubu zdravia Walmart. Všetky výrobky zakúpené v lekární alebo formou dobierkovej služby majú na etikete alebo na škatuľke čiarový kód, ktorý má pridelený bonus v tzv. Walmart korunách (ďalej len Wk) rôznej hodnoty. Hodnoty bonusov nájdete na 40. strane nášho časopisu alebo na internetových stránkach na adrese http://www.klubzdravia.sk/files/Tabulka_bonusov.jpg.

Čiarové kódy z našich výrobkov nalepte na zadnú stranu Objednávacej karty vernostného programu, ktorú si môžete vytlačiť z internetovej stránky alebo vyžiadať na zákazníckom servise KZW.

V prípade objednávky do 100 Wk, musíte k cene pripočítať ďalších 20 Wk za poštovné.

Vpíšte objednávacie čísla výrobkov a počet ks

Objednávaciu cenu za Wk nájdete v Tabuľke bonusov

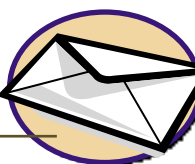
objednávacie číslo
identifikačné číslo výrobku alebo darčeka

váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)

tu zistíte koľko Walmart korun (Wk) získate za odoslaný čiarový kód z daného výrobku

objednávacia cena výrobku (Wk)
tu zistíte koľko Walmart korun (Wk) potrebujete nazbierať, aby ste si mohli daný výrobok objednať

Odošlite objednávku na adresu zákazníckeho servisu



Odpovede na najčastejšie kladené otázky:

- čiarové kódy môžete poslať bez objednania darčekom a výrobkov
- objednávať výrobky a darčekom môžete telefonicky, písomne, e-mailom alebo on-line
- pokiaľ objednávka výrobkov a darčekom je vyššia ako suma nazbieraných Wk, vaša objednávka nebude vybavená
- na Objednávaciu kartu vernostného programu nie je možné objednávať výrobky na dobierku
- darčekom a výrobky objednávané vo vernostnom programe nie je možné kombinovať s objednávkou výrobkov na dobierku
- čiarové kódy môžete poslať i nalepené na čistom papieri, nezabudnite pripísať vaše meno, adresu a zákaznícke číslo
- svoj aktuálny bonus zistíte na internetovej stránke Klubu zdravia - www.klubzdravia.sk alebo bezplatne na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191

Viac informácií o našom vernostnom programe získate na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191 alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk.



ZMLUVNÍ PARTNERI KLUBU ZDRAVIA WALMARK

Klub zdravia Walmark zvyhodnuje svojich členov v neposlednom rade aj možnosťou uplatnenia zľavy po predložení členskej karty u našich obchodných partnerov. Našími partnermi sú spoločnosti Eurotel, TPD – Továr pre domácnosť, Cestovná kancelária SATUR, Ženský magazín, Kúpele Nimnica, Kúpele Lúčky a poisťovňa Sidéria Istota.

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmark získate na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191, ktorá je vám k dispozícii počas pracovných dní od 7.00 hod. do 16.30 hod., alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk



Kúpele Nimnica, a. s.

Poskytujú členom Klubu zdravia Walmark 5 %-nú zľavu z ceny víkendových, rehabilitačných, rekondičných, liečebných pobytov a pobytov pre dôchodcov.

Kúpele sa nachádzajú medzi Púchovom a Považskou Bystricou pri Priehrade mládeže. Sú vhodné na liečbu onkologických chorôb, chorôb tráviaceho ústrojenstva, dýchacích ciest, chorôb a porúch látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou (cukrovka, obezita), ženských chorôb, chorôb z povolaní postihujúcich tráviace a dýchacie cesty.

Kontakty: tel. číslo 042/463 29 12-15, fax 042/4632587, tel./fax 042/463 26 54, obchod@kupelenimnica.sk. Informácie nájdete na www.kupelenimnica.sk



Kúpele Lúčky

Poskytujú členom Klubu zdravia Walmark 5 %-nú zľavu na svoje služby. Kúpele Lúčky sa nachádzajú v horskej, na juh otvorenej doline pod úbočím Choča. Svojím prostredím a klímou sa kúpele zaraďujú do klimatickej oblasti tatranských horských pásiem. Informácie o kúpeľoch nájdete na www.luckykupele.sk



SATUR

Cestovná kancelária SATUR patrí už niekoľko rokov k najobľúbenejším cestovným kanceláriám na Slovensku. Pre členov klubu poskytuje 5 %-nú zľavu z ceny zájazdov.

Pobočky CK SATUR nájdete v mestách: Banská Bystrica, Bardejov, Bratislava, Dolný Kubín, Dunajská Streda, Galanta, Hlohovec, Humenné, Kežmarok, Komárno, Košice, Levice, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Malacky, Martin, Michalovce, Nitra, Nové Mesto nad Váhom, Nové Zámky, Partizánske, Pezinok, Piešťany, Poprad, Považská Bystrica, Prešov, Prievidza, Púchov, Rimavská Sobota, Rožňava, Ružomberok, Spišská Nová Ves, Starý Smokovec, Svidník, Šaľa, Topoľčany, Trenčín, Trnava, Veľký Krtíš, Vranov nad Topľou, Zvolen, Žiar nad Hronom, Žilina.

Informácie nájdete na www.satur.sk



Ženský magazín

Členovia Klubu zdravia sú pri nákupe publikácií z produkcie Ženského magazínu zvyhodňovaní rovnako, ako jeho predplatitelia.

Informácie nájdete na www.zenskymagazin.sk



EuroTel Bratislava, a.s.

Spoločnosť EuroTel Bratislava poskytuje členom Klubu zdravia v období od 1. 2. 2004 do 31. 1. 2005 zľavu 300 Sk vrátane DPH na nákup vybraných produktov kompletnej súpravy EASY z ponuky spoločnosti EuroTel. Podmienkou uplatnenia tejto zľavy je predloženie kupónu uverejneného v tomto časopise a členskej karty Klubu zdravia. Produkty, na ktoré je možné zľavu uplatniť a predajné miesta, na ktorých sa dá zľava uplatniť sú uverejnené na strane venovanej spoločnosti EuroTel v tomto časopise.

www.eurotel.sk



TPD

Predajne elektrospotrebičov pre domácnosť vám poskytujú zľavu 7 % na neakciové produkty predávané v sieti svojich predajní. Pri nákupe akciových produktov získava člen Klubu zdravia Walmark navyše zľavu 2 % z ceny produktu. Zľava sa nedá uplatniť na produkty označené „Super akcia“.

Pobočky predajní TPD: Bratislava, Martin, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Zvolen, Žiar nad Hronom, Žilina.

Informácie nájdete na www.tpd.sk



Sidéria Istota

Poistenci Zduženej zdravotnej poisťovne Sidéria - Istota majú možnosť získať navyše darček podľa nasledujúcich podmienok. Ak chcete zaslať na našu adresu objednávku výrobkov za nazbierané bonusy – Walmark koruny, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde vám pracovníčka dá pečiatku na Objednávaciu kartu vernostného programu. Takto označenú kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a my vám k objednávke v celkovej hodnote objednaného tovaru nad 100 Wk pribalíme jeden prípravok Céčko – vitamín C 100 mg v 40 tbl. balení ako darček zadarmo. Adresy pobočiek poisťovne získate na telefónnom čísle 055/684 27 77 alebo na internetovej adrese www.sideria.sk

KLUBOVÉ INFORMÁCIE

Nakupovať na dobierku sa oplatí!

Všetci zákazníci, ktorí si zakúpia v termíne od 15. 9. 2004 do 15. 1. 2005 výrobky Walmark na dobierku v cene vyššej ako 700 Sk, budú zaradení do žrebovania o zaujímavé ceny.

Termíny žrebovania:

1. dobierky zakúpené v čase od 15. 9. 2004 do 31. 10. 2004 – žrebovanie 15. 11. 2004
2. dobierky zakúpené v čase od 1. 11. 2004 do 30. 11. 2004 – žrebovanie 15. 12. 2004
3. dobierky zakúpené v čase od 1. 12. 2004 do 15. 1. 2005 – žrebovanie 30. 1. 2005

Mená výhercov budú zverejnené na internetovej stránke www.klubzdravia.sk.

Čo môžete vyhrať?

1. **cena** – víkendový pobyt pre 2 osoby v kúpeľoch Lúčky alebo Nimnica
2. **cena** – cestovná taška Walmark
3. **cena** – športový rucksak Klubu zdravia Walmark
4. – 6. **cena** – digitálny teplomer od spoločnosti TPD + osuška Walmark
7. – 16. **cena** – hudobné CD + kniha z knižnice Ženského magazínu
17. – 100. **cena** – balíček výrobkov Walmark

Bonusová cena – v každom žrebovaní získa zákazník, ktorý si v danom období zakúpi výrobky na dobierku v najvyššej hodnote, cenu v podobe **PREPLATENEJ SUMY JEHO NÁKUPU!**

Podmienky pre zaradenie do žrebovania:

- jednorázový nákup – t.j. nedajú sa kumulovať sumy jednotlivých nákupov
- úhrada uvedeného nákupu do termínu žrebovania



Ako si objednať výrobky na dobierku?

1. Telefonicky – na bezplatnej infolinke Klubu zdravia 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 – 16,30 hod.
2. Písomne – vyplnením objednávkového cenníka pre dobierkovú službu a zaslaním na adresu: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, P.O.Box A70, 010 01 Žilina.
3. On-line objednávkovým formulárom na internetovej adrese www.klubzdravia.sk, po prihlásení na osobných internetových stránkach
4. Elektronickou poštou na adrese: klubzdravia@walmark.sk.



Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

1. Pri expedícii tovaru do 10 pracovných dní od doručenia objednávky zákazníkemu servisu účtujeme poštovné a balné vo výške 92 Sk vrátane DPH. **Tento poplatok vám nebudeme účtovať v prípade objednávky vo vyššej hodnote ako 699 Sk.**
2. Pri dodaní tovaru do 5 pracovných dní od doručenia objednávky zákazníkemu servisu účtujeme poštovné a balné vo výške 150 Sk vrátane DPH. **Tento poplatok vám nebudeme účtovať v prípade objednávky vo vyššej hodnote ako 999 Sk.**



Ako uplatniť reklamácie?

Pri zistení rozdielu v množstve alebo druhu tovaru s údajmi na faktúre a dodacom liste, prípadne pri obdržaní poškodeného tovaru, **pošlite reklamovaný tovar a faktúru** (dodací list) spolu s vašimi **identifikačnými údajmi a popisom reklamácie** na adresu: Walmark, spol. s r. o., Framborská 58, P. O. Box A70, 010 01 Žilina

Ak nedostanete objednaný tovar do 30 dní od zaslania objednávky, nahláste túto skutočnosť na infolinke zákazníkemu servisu: 0800 191 191. **Reklamácie na nedodanie objednaného tovaru prijímame maximálne do 6 mesiacov od zaslania objednávky.**

Získajte darček navyše!

Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 999 Sk získavate ako darček pero s logom Walmark. Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 1 999 Sk získate kvalitný froté uterák s logom Walmark. Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 4 999 Sk získate zadarmo veľkú fleesovú deku (rozmery 180 x 120 cm) v cene 900 Sk!

Odpovede na najčastejšie kladené otázky:

- písomnú objednávku môžete napísať aj na korešpondenčný listok, prípadne poslať na listovom papieri
- objednávku na dobierku neposielajte na objednávaciu kartu vernostného programu
- dobierku nie je možné kombinovať s výrobkami objednávanými v rámci vernostného programu
- ak v objednávke nevyznačíte expedičnú lehotu, vaša objednávka bude vybavená do 10 pracovných dní
- zľava 5 % z ceny výrobku sa nedá uplatniť v lekárnach



„Jednoducho treba vydržať a vytrvalo súťažiť“ odporúča s úsmevom výherkyňa súťaže.



Naša spoločnosť zorganizovala v období apríl až jún 2004 letnú súťaž s Betakaroténom. Skutočnosť, že tento prípravok by sa mal stať bežnou súčasťou prípravy organizmu na letnú sezónu, je už všeobecne známa. O obľúbenosti Betakaroténu a Betabronzu od Walmarku svedčí aj vysoký počet súťažných lístkov, ktoré prišli do Klubu zdravia.

Šťastie sa usmialo na 200 výhercov. Najviac prialo pani Eve Kulichovej, ktorá vyhrala 1. cenu - zájazd podľa vlastného výberu v hodnote 50 000,- Sk.

Príjemne prekvapená si prišla pani Kulichová spolu s dcérou prevziať výhru priamo do sídla spoločnosti Walmark v Žiline. Ponúkame vám časť z nášho zaujímavého rozhovoru:

„Betakarotén užívam ja aj moja dcéra už niekoľko rokov. Začali sme na odporúčanie mojej známej, ktorá bola vždy pekne a dlho opálená. S užívaním pravidelne začneme na začiatku letnej sezóny a pokračujeme celé leto. Predtým som vždy mávala alergickú kožnú reakciu na slnko, odkedy užívam Betakarotén, tento problém prakticky vymizol. Len jedenkrát sme sa nechali zlákať nižšou cenou betakaroténu vyrobeného inou firmou, ale čakalo nás nepríjemné

prekvapenie v podobe nechutných tabliet, ktoré sa navyše zle užívali. Tobolky Betakaroténu od Walmarku sú veľmi „šikovné“ a veľmi dobre sa prehltajú. Betakarotén odporúčam každému, som presvedčená, že je výbornou ochranou organizmu zvnútra.

Tento rok som sa skúsila zapojiť do súťaže s tým, že určite nič nevyhrám, pretože som zatiaľ v podobných súťažiach nebola úspešná. Preto keď mi môj syn telefonoval a pýtal sa ma, či ho beriem na zájazd, nevedela som o čo ide. Až keď mi môj manžel potvrdil, že som skutočne vyhrala, uverila som a veľmi som sa potešila. V tom čase sme s mojou dcérou relaxovali v kúpeľoch Rajecké Teplice a správa o výhre umocnila našu vynikajúcu pohodu. Zatiaľ som ešte nerozmýšľala kam pocestujem, ale už teraz sa veľmi teším.“



„Spoločnosti Walmark ďakujem a prajem veľa spokojných a verných zákazníkov. Ja a moja dcéra k nim určite patríme.“

Pani Kulichová nám ešte prezradila, že sa nedávno stala členkou Klubu zdravia Walmark a plánuje využívať všetky výhody, ktoré z členstva v klube vyplývajú, vrátane pravidelných informácií o novinkách a akciách prostredníctvom e-mailu.

Srdečne blahoželáme aj ostatným výhercom. Všetkým, ktorí sa súťaže zúčastnili, ďakujeme za prejavenu dôveru a držíme palce v ďalších súťažiach, ktoré plánujeme zorganizovať.

TLAČOVÉ KONFERENCIE: Media trip do výrobného závodu v Třinci

Skupina pozvaných novinárov dostala na jar tohto roku príležitosť navštíviť závod na výrobu doplnkov výživy v Třinci. Na pôde závodu všetkých srdečne privítal tlačový hovorca spoločnosti Walmark. Člen predstavenstva a medzinárodný riaditeľ

pobočiek p. Kantor oboznámil novinárov s históriou spoločnosti, súčasnými aktivitami i výhľadom do budúcnosti. Potom nasledovala samotná prehliadka výrobného procesu. Všetci novinári sa na vlastné oči presvedčili, že podmienky výrobného procesu

spĺňajú najprísnejšie kritériá stanovené na výrobu liekov a na spoločnom posedení po exkurzii ocenili vysokú kvalitu a úroveň výrobného procesu.



„.....úprimne Vám ďakujem za možnosť zúčastniť sa príjemného výjazdu do Vašej výrobnej prevádzky v Třinci. Všetko ste zorganizovali ozaď na profesionálnej úrovni, za čo Vám úprimne blahoželám!“

WALMARK - TO JE ZDRAVÝ HIT, S KTORÝM BUDETE VŽDY FIT !

Eva Krajmerová

„.....veľmi srdečne Vám ďakujem za celú akciu, bol to naozaj krásny deň - s množstvom informácií a milých prijatí. Vyslovte, prosím, naše poďakovanie za celé prijatie aj v závode v Třinci.“

Natália Mazanová

TABUĽKA BONUSOV



VÝROBOK WALMARK

BALENIE

OBJEDNÁVA-
CIE ČÍSLO

VÁŠ
BONUS ZA
ZASLANÝ
ČIAROVÝ
KÓD (WK)

OBJED-
NÁVACIA
CENA
VÝROBKU
(WK)

Vitamíny

Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	90
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	79
B komplex + C	100 tbl.	3109	8	114
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	47
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	13	169
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	71
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	4571	1	19
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	1	19
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	11	150
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	21	266
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	19	222
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	29	341
Coenzym Q10 30 mg	30 tbl.	5776	28	335
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	40	254
MegaCéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	36	209
MegaCéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	36	209
MegaCéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	82
MegaCéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	82
MegaCéčko Aktiv	30 tbl.	6094	16	114
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	60
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	64

Minerály a stopové prvky

Dolomit	70 tbl.	3321	5	63
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	5	60
Chrom forte 0,2 mg	30 tbl.	5424	13	168
Chrom forte 0,2 mg nikotínát	30 tbl.	6223	13	168
Chrom 0,03 mg	30 tbl.	0074	5	66
Kelp	50 tbl.	3444	6	72
Selen	100tbl.	4595	10	124
Selen	30 tbl.	4076	5	59
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	17	200
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	6	81
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	97
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	5	65
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	8	114
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	48
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	212

Reghaar - prírodné vlasové prípravky

Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	5	68
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	108
Reghaar šampón	175 ml	3079	7	82

Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze

Zubná pasta Santoin Excellent	120g	6032	10	66
Santoin - ústna voda	200ml	3055	14	83
Santoin - zubná pasta	65g	3048	10	57
Santoin - zubná pasta	120g	4045	14	90

Spektrum - multivitamíny a multiminerály

ABC Spektrum	30 tbl.	3154	10	130
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	18	218
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	12	153
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	42	261
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	11	143
Senior Spektrum	30 tob.	3543	30	179

Prípravky pre deti

Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	69
Echináčkovia čierna ríbezla	30 tbl.	3574	7	82
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	82
Marfankovia imuno, pomaranč	30 tbl.	0111	16	104
Marfankovia imuno, pomaranč	100 tbl.	0159	40	257
Marfankovia imuno, jahoda	30 tbl.	0128	16	104
Marfankovia imuno, jahoda	100 tbl.	0166	40	257
Marfankovia Xylitol, lesná zmes	30 tbl.	0135	16	104
Marfankovia Xylitol, lesná zmes	100 tbl.	0173	40	253
Marfankovia Xylitol, marhuľa	30 tbl.	0142	16	104
Marfankovia Xylitol, marhuľa	100 tbl.	0180	40	253

Bylinný rad

Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	10	126
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	130

VÝROBOK WALMARK

BALENIE

OBJEDNÁVA-
CIE ČÍSLO

VÁŠ
BONUS ZA
ZASLANÝ
ČIAROVÝ
KÓD (WK)

OBJED-
NÁVACIA
CENA
VÝROBKU
(WK)

Bylinné výťažky - doplnky výživy

Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	48
EPA marine	30 tob.	4816	8	102
EPA marine	100 tob.	5226	20	245
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	229
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	97
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	7	82
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	17	195
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	14	82
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	28	174
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	71
Pupalka dvojročná 500mg	100 tob.	3888	20	252
Pupalka dvojročná 500mg	30 tob.	3291	8	103
Pupalka dvojročná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	114
Vláknina	30 tbl.	4625	7	96

Výživa kĺbov

ArthroStop	30 tob.bl.	4533	17	192
ArthroStop	60 tob.bl.	5691	27	322
ArthroStop PLUS	30 tob.bl.	5806	19	228
ArthroStop PLUS	60 tob.bl.	5967	29	347
ArthroStop PLUS	100 tob.bl.	6131	42	473
ArthroStop - nápoj jahoda	280g	5653	21	261
ArthroStop - nápoj jahoda	450g	5660	30	358
ArthroStop - nápoj marhuľa	280g	5615	21	261
ArthroStop - nápoj marhuľa	450g	5622	30	358
ArthroStop - nápoj citrón	280g	5639	21	261
ArthroStop - nápoj citrón	450g	5646	30	358
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	92	516
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	164	872
ArthroStop LIUQUID	400 ml.	0289	50	306
ArthroStop krém	100 ml.	6315	16	113

Špeciálne prípravky pre ženy

Femine Plus	30 tbl.	4069	11	142
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	12	151
Viaderm	30 tob.	3130	12	163
Viaredin	30 tbl.	5684	19	234
Viaredin	60 tbl.	5882	36	418
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	27	326
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	27	326
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	27	326

Zameraný rad

GinkoPrim	30 tbl.	5585	13	168
GinkoPrim	60 tbl.	5592	21	268
GinkoStim	30 tbl.	4618	12	163
MemoPlus	30 tbl.	3413	11	144
StresVit	30 tbl.	3161	12	158
Chromdiet	30 tbl.	0074	11	145
Chromdiet	100 tbl.	0081	29	368
Cholestop	30 tbl.	4922	14	173
Betabronz 6 mg.	30 tbl.	5929	10	126
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	21	266
Varixinal	30 tbl.	4779	30	180
Varixinal	90 tbl.	4786	72	413
Vitavision	30 tbl.	4793	12	158
Denoxinal	30 tbl.	5936	24	162
Urinal	30 tbl.	5943	36	201
Prostenal	30 tbl.	5745	34	200
Prostenal	50 tbl.	6452	52	315

Darčkové predmety

Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	337
Veľká froté osuška Walmark	1 ks	1300	0	326
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	670
Ruksak Klub zdravia	1 ks	2300	0	504
Nerezová termoska	1 ks	2400	0	298
Nerezový hrnček	1 ks	2500	0	144
Plyšový medveď Bubú	1 ks	2600	0	230
Volejbalová lopta	1 ks	2700	0	245
Ruksak s piknikovou výbavou	1 ks	2800	0	700
Dávkovač liekov	1 ks	2900	0	230