

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

OKTÓBER 2006



Správna stolička
pre školáka

Ako sa sušia
vitamíny

Dva hlty
krásky denne

Predstavujeme
vitamín Q

Nové lieky
z Walmarku

- Trigrip
- Emoxen gel 10%

Krížovka
o zaujímavé
ceny

Maroš
Kramár

Javisko je magické miesto

Návšteva vo výrobnom závode vzbudila uznanie

Spoločnosť Walmark vyrába svoje produkty v jednom z najmodernejších farmaceutických závodov. Keďže si myslíme, že lepšie je raz vidieť ako stokrát počuť, pozvali sme do tohto závodu tých najpovolanejších, tých, ktorí vám denne odporúčajú naše produkty v lekárňach. Skupina lekárnikov zo stredného Slovenska sa priamo „na mieste činu“ presvedčila o tom, že to, čo tak často zdôrazňujeme ako vysoký benefit našich produktov, teda kvalitu výrobného procesu, je pravda a že nič nezveličujeme. Lekárnici vysoko ocenili úroveň ako výrobných tak aj skladových priestorov. Uznali, že skutočnosť predčila ich očakávania a utvrdila ich dôveru našim produktom. Po pracovnej časti nastal čas na oddych, a to v podobe dobrej zábavy, jedla a relaxácie vo wellness centre. Pretože aj oddych je nevyhnutnou súčasťou zdravého života.

V tejto aktivite budeme pokračovať a postupne do výrobného závodu pozveme lekárnikov z ďalších regiónov Slovenska. Aby aj tí „Vaši“ dostali možnosť vidieť všetko na vlastné oči.

(Pre vás, našich čitateľov, u ktorých sme vzbudili zvedavosť, prinášame na stranách 12 a 13, zaujímavú reportáž priamo z výrobného závodu.)



„ArthroStop® účinkuje!“ tvrdia odborní lekári

Pre skvalitnenie informovanosti odborných lekárov o možnostiach použitia značkového radu kĺbovej výživy ArthroStop® sme sa aktívne zapojili do akcie rehabilitačných lekárov a sestier pod názvom Košické vertebrologické dni. Táto aktivita bola prospešná pre obidve strany - zúčastnení lekári a sestry sa dozvedeli viac odborných informácií o prípravkoch ArthroStop® a my zase o ich spokojných pacientoch, ktorým užívanie týchto prípravkov odporúčajú. Je potešujúce počuť priamo od odborníkov, že prípravky ArthroStop® sú účinné a plnia tak účel, pre ktorý boli vyvinuté.



Odborno - spoločenské stretnutia

Naša spoločnosť Walmark s.r.o. zorganizovala v mesiacoch marec a apríl stretnutia s lekárnikmi a farmaceutickými laborantmi v jednotlivých mestách Slovenska (Prešov, Košice, Sereď, Pezinok, Rožňava, Liptovský Mikuláš, Dunajská Streda, Nitra, Banská Bystrica, Lučenec, Galanta, Skalica a Martin), zamerané na zlepšenie informovanosti o produktoch Prostenal® s Perfect complexom a Denoxinal®. Stretnutí sa zúčastnilo 375 lekárnikov a laborantov.





Vážení a milí priatelia,

keď som si sadla za počítač, aby som napísala tento úvodník do nového čísla nášho časopisu, uvedomila som si, ako ten čas rýchlo uteká. Nie je to tak dávno, čo sme vám prostredníctvom týchto stránok želali krásne prežitie leta – a už opäť prichádza jeseň ...

Asi je dobré občas si uvedomiť, že „čas hrá proti nám“, a urobiť všetko preto, aby sme sa cítili sviežo, boli v dobrej psychickej a fyzickej pohode i v pokročilejšom veku. Firma Walmark je tu na to, aby nám v tom pomáhala. Som si istá, že s našimi výrobkami budete vždy v tej najlepšej kondícii. K vašej duševnej pohode môže prispieť aj náš časopis, ktorý ako vždy prináša „ochutnávku“ všetkého, čo by vás mohlo zaujímať.

V tomto čísle nájdete rozhovor so známou osobnosťou z televíznej obrazovky Marošom Kramárom. Nielen pre ľudí, ktorí trpia podobným ochorením, bude poučné a povzbudivé rozprávanie devätnásťročnej študentky Moniky, ktorá obdivuhodne bojuje s roztrúsenou sklerózou.

Máte doma prvého? Alebo školáka, ktorý sa stále „hrbí“ pri stole a ak môže, tak uteká od učenia? Možno je dôvodom aj nevhodné pracovné prostredie. Spýtali sme sa špecialistu, ako vybrať tu najvhodnejšiu stoličku pre vášho žiačika.

Sme veľmi radi, že sa v tomto čísle môžeme pochváliť aj novými liekmi, ktoré spoločnosť Walmark vyvinula – je to predovšetkým nový liek Trigrip a Emoxen gél.

A pokiaľ vás zaujíma, ako prebieha výroba doplnkov výživy a liekov vo Walmarku, nalistujte si stranu 12. Veľmi radi vás zoznámime s technológiami a postupmi výroby toho, čo nám všetkým pomáha.

Prajem vám krásne zafarbenú jeseň a teším sa dovidenia pri ďalšom čísle časopisu Klub zdravia Walmark.

Miroslava Kostelanská

manažérka

pre Klub zdravia Walmark

obsah



- 4 O čom sa hovorí
Kĺby ako dobre naolejovaná mašinka
- 6 Na návšteve
Maroš Kramár
- 8 Viete, že
Kaleidoskop zaujímavostí
- 9 Listáreň
- 11 čo nás trápi
Zdravý spánok
- 12 Walmark sa predstavuje
Vítajte u nás!
- 15 Pre ženy
Dva hlty krásy denne
- 16 Lieky
Lieky pre vás
- 17 Walmark predstavuje
Existuje vitamín Q?
- 18 Lekár radí
Ako predchádzať vírusovým ochoreniam
- 19 Pre všetkých
Keď ginko hrá prím
- 20 Walmark radí
Otvorte oči!
- 21 Na slovíčko
Čo robiť, ak sa vám tvoria krčkové žily?
- 23 Kompletá starostlivosť
Dajte telu, čo si žiada
- 24 Tradície a veda
Sušené vitamíny
- 25 Zdravá kuchyňa
špeciality z banánov
- 27 Čítanie pre mamičky
Správna stolička pre školáka
- 29 Walmark pomáha
- 30 Exkluzívne
Stretnutie CeHam
- 32 Klubové správy
- 35 Horoskopy
- 36 Tabuľka bonusov

16 Lieky
pre vás



6 "Javisko je pre mňa
magické miesto"



23 Špeciality
z banánov



12
Výroba našich
produktov

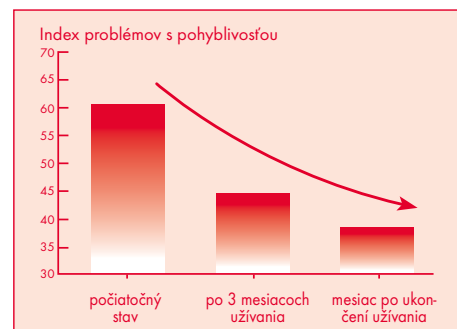
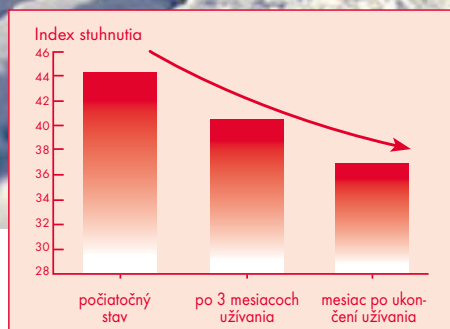
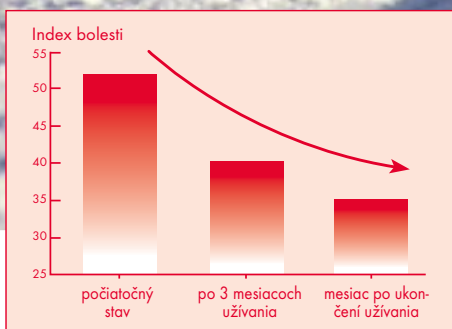
Kĺby ako dobre naolejovaná mašinka

TUŠÍTE, KOĽKO DRUHOV KÍBOV MÁME V TELE? SEDEM DRUHOV ROZDELENÝCH PODĽA ICH ŠTRUKTÚRY A ROZSAHU POHYBU, KTORÝ UMOŽŇUJÚ. CHRUPAVKY NA KONCOCH TÝCHTO KOSTNÝCH SPOJENÍ NEUSTÁLYM PREMAZÁVANÍM KÍBU MINIMALIZUJÚ TRENIE A ZAISŤUJÚ HLADKÝ PRIEBEH VŠETKÝCH POHYBOV.

Kĺb je mimoriadne zložitú technické dielo. Tvoria ho kosti, ktoré sa otáčajú, nakláňajú či kĺžu, svaly, ktoré ich ťahajú, a pevné šlachy a väzy, ktoré bezpečne držia všetky štruktúry pohromade. Od útleho detstva postupne zisťujeme, ako nám kĺby umožňujú hýbať sa. Učíme sa chodiť, behať, kopať do lopaty. Neskôr sa dostávame k pohybom vyžadujúcim dômyselnejšie ovládanie a koordináciu – ako napríklad hra na klavíri alebo tanec.

Osteoartróza je najčastejšie ochorenie kĺbov

Lenže tak, ako všetko v tele, **aj kĺby môžu ochoriť**. Jedným z najbežnejších ochorení je **osteoartróza**, degeneratívny stav, ktorý znamená poškodenie chrupavky chrániacej povrch kostí v kĺbe. Jednou z príčin tohto ochorenia je prirodzené opotrebovanie – ochranná vrstva chrupavky medzi kosťami kĺbu tlmíaca nárazy sa vekom odiera a na styčných plochách kĺbu sa často tvoria skostnatené výrastky. Rozvoj choroby môže vyvolať aj abnormálny tlak v kĺboch, ich zranenie alebo obezita, ktorá kĺb zaťažuje nadmernou váhou. Aj preto **artróza**, ktorá je typická tým, že bolesti sa zhoršujú v priebehu dňa, **najčastejšie postihuje kĺby nesúce váhu tela: bedrové kĺby, kolenná, chrčticu**, ale aj kĺby prstov, môže sa však objaviť v ktoromkoľvek kĺbe.



Vynikajúce výsledky štúdie realizovanej v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch.

Je už vedecky dokázané, že **prípravky s obsahom glukosamín- a chondroitín-sulfátu pomáhajú zmierňovať neprijemné prejavy chronického ochorenia, akým je osteoartróza**. Tieto dve látky sú totiž základnými stavebnými zložkami kĺbovej chrupavky, a tá ich pri tomto reumatickom ochorení stráca. Ich dodávanie „zvonka“ v prípravkoch z radu ArthroStop® pomáha regenerovať a obnovovať opotrebované chrupavky kĺbov tela. Ale to nie je všetko. Prípravok z tohto radu - ArthroStop® RAPID - je unikátny v tom, že obsahuje patentovaný prírodný extrakt boswellin z kôry stromu *Boswellia serrata*. **Boswellinové kyseliny majú výrazný protizápalový efekt, ktorý je porovnateľný s protizápalovým účinkom analgetík!** Práve vďaka boswellinu môže ArthroStop® RAPID priniesť výraznejšiu a rýchlejšiu úľavu od bolesti v porovnaní s inými prípravkami tohto druhu. Okrem toho obsahuje aj vitamín C a mangán, látky s pozitívnym vplyvom na metabolizmus spojivového tkaniva. Aby reumatici mohli povedať, že im kĺby opäť fungujú ako dobre naolejovaná mašinka.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE!

Renomované pracovisko akým Národný ústav reumatických chorôb v Piešťanoch nesporne je, uskutočnilo štúdiu na účinky prípravku ArthroStop® Rapid.

Počas troch mesiacov užívali pacienti trpiaci artrózou kolenných a bedrových kĺbov 3 tablety denne.

Podľa zodpovedného skúšajúceho lekára MUDr. Romana Stančíka, PhD., štúdia **preukázala významný pokles bolestivosti**, a to už po niekoľkých dňoch od začiatku užívania preparátu. Dosiahnutý stav sa nezhoršil ani mesiac po jeho vysadení! **Pozitívny efekt sa dokázal aj pri ďalších sledovaných parametroch, ako ranná stuhnutosť či schopnosť vykonávať bežné denné aktivity.** Laboratórne testy potvrdili bezpečnosť prípravku. Dobrá znášanlivosť tohto revolučného preparátu je jeho veľkou výhodou.

ArthroStop® Rapid

Glukosamínsulfát a chondroitínsulfát sú látky, ktoré vo vzájomnej kombinácii ovplyvňujú stav kĺbovej chrupavky. Vedecké práce z posledných období dokonca preukázali schopnosť týchto látok spomaliť, alebo dokonca úplne zastaviť degeneratívne zmeny na chrupavke. Výsledkom je zlepšenie pohyblivosti a zníženie rizika poškodenia kĺbu. Boswellové kyseliny pôsobia ako antireumatiká - tlmia bolesť a zápal, ale na rozdiel od antireumatík nedráždia žalúdočnú sliznicu. Práve vďaka Boswellinu prípravok tak rýchlo pôsobí proti bolesti.



Nezabudnite na ArthroStop® krém! Štúdia potvrdila jeho pozitívny účinok.

Užívanie prípravkov z radu ArthroStop® (tabliet, nápoja, sirupu) je ideálne kombinovať s používaním ArthroStop® krému. Dosiahnete tak komplexnejší účinok. Podľa MUDr. Ernesta Cabana z Banskej Bystrice takáto kombinácia výrazne urýchľuje návrat poškodeného kĺbu do normálneho stavu. Okrem zložky, ktorá prekrvuje a prehrieva postihnuté miesto, aj krém obsahuje účinné látky, na ktorých je založené celé pozitívne pôsobenie ArthroStopu - vrátane boswellinu s výrazným protibolestivým efektom.

Štúdia, ktorej sa zúčastnila vzorka dobrovoľníkov, dokázala, že **natieraním krému dvakrát denne na postihnuté miesto sa výrazne zlepšila pohyblivosť kĺbov následkom zmenšenia bolesti i opuchu a urýchlil sa návrat ich funkčnosti**. Väčšina užívateľov ArthroStop® krému s reumatickými bolesťami najmä drobných kĺbov, ktoré predtým trvali už dlhšiu dobu, hodnotila jeho efekt ako veľmi dobrý.



Účinné látky prípravkov radu

ArthroStop



Boswellia Serrata

Glukosamínsulfát - štruktúrálna zložka kĺbovej chrupavky. Chráni a regeneruje kĺbové povrchy, a tým zlepšuje funkciu kĺbov. Zároveň má protizápalové účinky. Stimuluje novotvorbu stavebných kameňov chrupavky a chráni ju pred toxickými látkami, ktoré vznikajú v organizme.

Chondroitínsulfát - základná stavebná látka medzibunkovej hmoty chrupavky. Jeho zvýšený prísun zlepšuje jej mechanické a elastické vlastnosti.

Boswellin - svetovým patentom chránená zložka s výraznými protizápalovými účinkami.

Mangán - je nevyhnutný pre tvorbu spojivového tkaniva (väzivo, chrupavka, kosť), najmä však pre syntézu glykosaminoglykanov, stavebných kameňov chrupavky.



„Javisko je pre mňa magické miesto.“

MENO MAROŠ KRAMÁR JE POJMOM V HERECKEJ BRANDŽI. JEHO PROFESIONÁLNA KARIÉRA JE VEĽMI BOHATÁ, MÁ ZA SEBOU MNOŽSTVO RÔZNORODÝCH HERECKÝCH POSTÁV. PRI ROZHOVORE PRÍJEMNE PREKVAPIL, JE TO ČLOVEK ZÁBAVNÝ, VEĽMI SPONTÁNNY, BEZ AKÝCHKOĽVEK HERECKÝCH „MANIEROV“.

Je o vás známe, že sa vo svete hercov pohybuje už od chlapčenských rokov. Ako všetky tie roky vnímate? Čo vám dali a čo vzali?

Dali mi veľa, veľa príjemných zážitkov a ľudí, ktorých som stretol pri tejto robote. Mám túto robotu rád a robím ju od malička. Vzala mi detstvo, ako ja hovorievam, ale zas na druhej strane sa môžem hrať až dodnes, aj v tomto mojom veku. Herectvo mi dalo veľmi príjemné pocity v divadle. Napríklad, keď cítim, že divák „ide s na-

mi“, že nás počúva, že sa s nami zabáva. Keď je divák pri záverečnom potlesku rád, že v divadle bol, že to neboli zbytočne vyhodnené peniaze a zabitý čas. Takže to sú také príjemné pocity. A čo mi herectvo vzalo? Kľud a aj zdravie, lebo táto robota je nepravdivá a od malička som v strese. Každá premiéra, každé moderovanie, každá „ostrá“ v televízii je veľký stres, no a ako sa hovorí, všetky choroby sú z nervov a zo stresu.

Keď sme už pri chorobách, aký ste pacient?

Neskúsený, lebo mne celý život v podstate nič vážne nebolo. Mal som operovaný meniskus, ale to sú také drobnosti. Mám však panickú hrôzu z injekcií.

Ste úspešný herec, člen činohry SND v Bratislave. V diváckej ankete OTO 2005 ste získali cenu pre najúspešnejšieho herca. Potešilo vás toto ocenenie?

Každé ocenenie je príjemné, najmä to od divákov, pretože práca, ktorú robím je pre nich. Keď je divák ochotný zobrať anketový lístok, pero, napísať meno a ešte lístok aj poslať, má s tým prácu, zabezrie mu to istý čas a to si veľmi vážim.

Ocenenie je preto veľmi potešujúce a, samozrejme, aj zaväzujúce.

Veľký úspech ste „žali“ v relácii Inkognito. Ozaj, ktoré najzaujímavejšie povolania ste hádali?

V tejto relácii sa zišla dobrá partia ľudí, poznali sme sa, vedeli sme si „nahrať“. Povolani, ktoré sme hádali, bolo veľmi veľa, o mnohých som ani netušil, že existujú. Zvlášť zaujímavý bol napríklad lovec žralokov z Austrálie. Povolanie sme, samozrejme, nemohli uhádnuť, kde už človek stretne lovca žralokov na Slovensku. Vtedy som sa dozvedel, že

nú pamäť, dúfam, že sa jej bude dariť. Timurko má štyri a pol roka a má takú neuveriteľnú fantáziu, že sa až desím. V ostatnej dobe mám veľa roboty, menej sa im venujem. Preto sa cítim byť vinný, keď dostanem takú cenu, akou je Najpopulárnejší otec roka. Môj dobrý kamarát Janko Króner zlomyselne o mne rozširuje, že deti držím na rukách, len keď ma fotografujú. To, samozrejme, nie je pravda. Rád s nimi podnikám zábavné aktivity, vieme sa spolu poriadne vyblázniť.

Ste veľmi zaneprázdnený človek, vaše

Dbáte o zdravú výživu?

Čo mi chutí je nezdravé a čo je zdravé tak to je nechutné. Ja mám rád jedlá na smotánke, šľavnaté, pretože na takejto strave som vyrastal. Skúsil som aj medzinárodné kuchyne, veľmi mi chutí thajská kuchyňa, obľúbil som si suši a morské plody. A to je veľmi zdravé, nie?

A čo doplnky výživy? Užívate ich?

S tým som začal v neskoršom veku, predtým som nikdy neužíval žiadne lieky, pretože mi nikdy nič nebolo. Teraz si sem-tam kúpim nejaké vitamínové bomby a v zime zinok. Rád si nechám odporúčať a skúšam.



zo žraločích plutiev sa vyrába afrodiziakum. Najvtipnejšie povolanie bolo inseminátor, hádanie vyvolávalo dosť komické situácie, takže aj my, účinkujúci, sme sa výborne zabavili.

Istý čas ste moderovali reláciu Bonzáčik. Táto relácia vám mimoriadne „pristala“, pretože ste otcom dvoch detí Tamarky a Timurka, ktoré sú pre vás určite bohatým zdrojom inšpirácie. Dokonca ste získali cenu Najpopulárnejší otec roka 2006.

Deti mi priniesli absolútnu zmenu života. Tamarka má už šesť a pol roka, v septembri začala chodiť do školy. Má úžas-

povolanie vyžaduje maximálny výkon. Ako sa udržiavate v optimálnej fyzickej a psychickej kondícii?

Fyzicky sa cítim najlepšie vo vírivej vani a na javisku. Javisko je pre mňa magické miesto, lebo tam všetky bolesti okamžite odídu. Nedávno som začal s kondičným cvičením, ale z časových dôvodov cvičím veľmi nepravidelne. Je to podľa mňa drina, ale je pravda, že sa po ňom vždy cítim lepšie. Športom sa venujem len tak „okrasovo“. Skúšal som windsurfing, vodné lyžovanie aj korčuľovanie na kolieskových korčuľoch. Najlepšie sa zrelaxujem pri mori, pri oceáne, šum mora mám veľmi rád.

Blíži sa jeseň. Čo vám prinesie?

Jeseň je taká nostalgická, niekedy je ozaj pekná, keď je všetko v prírode farebné. Ale ja mám rád jar a leto, to sú „moje“ ročné obdobia. Jeseň a zimu najradšej prekonávam prácou. Čím viac roboty mám, tým som aktívnejší. Keď mám tri dni voľno, neviem čo s tým.

V divadle momentálne nie som až tak vyťažенý, hrám v štyroch tituloch. Pracujem na filme v Prahe, ktorý má byť dokončený práve v tomto období. Film sa bude vysielat aj v televízii ako seriál. Som rád, že som dostal príležitosť zahrať si vo filme. Okrem toho mám ponuky z rôznych televízií, aj na seriály.

Odkiaľ sa berú tučníaci?

Priemerná hmotnosť obyvateľov dnešného sveta sa oproti minulosti zvýšila o 2,5 kg. Obézne deti vyrastajú na obézných dospelých, ktorí sú už v skorom dospelom veku ohrození radom zdravotných problémov. Záleží len na nás – rodičoch, aké stravovacie návyky u svojich potomkov vypestujeme. Mali by sme ich naučiť, že návyk reštaurácií typu „fast food“ je len výnimočnou záležitosťou. Rôzne hamburgery, hranolčeky doplnené dresingmi a majonézami sú totiž energeticky veľmi výdatné, ale málo biologicky hodnotné. Zároveň by sme mali dbať na to, aby denný detský jedálny lístok obsahoval všetky základné živiny, teda asi 65 g bielkovín, 125 g sacharidov, 30 g tuku. Dôležitý je aj dostatok vitamínov, minerálov, stopových prvkov a vlákniny.



Viaderm®

Prípravok Viaderm® je určený ľuďom, ktorí chcú zlepšiť kvalitu svojich vlasov, kože a nechtov. Tvorí ho jedinečná kombinácia látok, ktorú navrhli s poprední dermatológovia. Rad vitamínov – A, B5, B6, C, E, biotín, zinok a tiež lykopén, selén, biotín a nenasýtené mastné kyseliny majú blahodarný vplyv na vzhľad vlasov, nechtov a pokožky. Praslička roľná je cenným zdrojom kremíka, pupalka dvojročná pôsobí priaznivo na pokožku. Kyselina aminobenzoová zas dokáže udržať a prehĺbiť prirodzenú farbu vlasov. Viaderm® môže pomôcť ženám aj mužom, ktorým sa lámu, štiepia či nadmerne vypadávajú vlasy. Pomáha udržiavať prirodzenú pigmentáciu (farbu), lesk a kvalitu vlasov. Zlepšuje prekrvenie vlasovej pokožky a aktivuje metabolické procesy na úrovni vlasových cibuliek. Užívajú sa 2 tabletky denne, najlepšie počas 3 mesiacov.



Zdravie pod šupkou

Exotické ovocie, medzi ktoré patrí predovšetkým banán, kivi, melón či papája, nám dodáva osvieženie a predovšetkým vitamíny, cenné minerálne látky a vlákninu, ktorá sa postará o pocit nasýtenia. Vedeli ste, že:

- Jeden banán obsahuje trikrát viac draslíka než jablko a desaťkrát viac vitamínu B6 než hruška?
- Dve kivi pokrývajú dennú potrebu vitamínu C u dospelého človeka a dodajú takmer toľko vlákniny ako jedna porcia cereálií?
- Mango je veľkou zásobárňou vitamínov A a C?



Tip Nezrelé mango umiestnime do blízkosti banánu alebo jablka, ktoré vylučujú etylén urýchľujúci dozrievanie. Zrelé mango poznáme podľa stôp latexu pri stopke.

Chcem spať

Mlieko a mliečne výrobky prispievajú k ľahšiemu zaspávaniu. Napríklad podmaslie obsahuje lecitín uvoľňujúci napätie. Najlepšie je kombinovať mlieko s medom, pretože vďaka obsahu cukru preniká z krvi do mozgových buniek upokojujúca látka tryptofán.

Podobné účinky majú aj niektoré druhy korenia, ako je aníz, bazalka, cesnak, fenikel, klinček, muškátový oriešok, petržlen či šalvia.

Ľudia, ktorí majú problémy so zaspávaním, by mali vyskúšať niektorý z bylinkových čajov. Pomáha napríklad harmančekový, z lipového kvetu alebo z valeriány lekárskej. Aj celozrnné výrobky, ryža, pivovarnícke kvasnice či sušené ovocie majú, vďaka obsahu horčička, upokojujúce účinky.



Prostenal® s PERFECT COMPLEXOM

Určite si mnohí z vás v lekárňach všimli prípravok Prostenal® s Perfect Complexom. Tento bol vytvorený na základe najnovších vedeckých štúdií a je určený predovšetkým mužom, ktorých trápia problémy s prostatou. Nový Prostenal®, oproti doterajšiemu, obsahuje PERFECT COMPLEX, ktorého zloženie využíva overené rastlinné extrakty zo Saw Palmety, prhlavy dvojdomej a prírodný lykopén. Ich vzájomný pomer a koncentrácia boli stanovené s cieľom vytvoriť účinnú pomoc v boji s príznakmi ochorenia prostaty. Prostenal® s PERFECT COMPLEXOM predstavuje komplexnú starostlivosť o prostatu a môže mať priaznivý vplyv na zníženie rizika vzniku rakoviny prostaty a taktiež môže priaznivo ovplyvňovať mužskú potenciu. Užíva sa 1 tableta denne po jedle.





Lepšia pamäť

Vážený Walmark, už druhý rok som priaznivcom Vášho výrobku GinkoPrim. Kúpil som si ho, pretože mám problémy s krvným obehom. Naozaj mi pomohol – už ma netrápia studené nohy a ruky, ale tiež som spoznal, že sa mi skutočne zlepšila pamäť. Preto Vám chcem poďakovať za tento výrobok, ktorý doporučujem všetkým, ktorí majú rovnaký problém, ako som mal ja. So srdečným pozdravom Dávid R.

Vážený pán Dávid, jedinečná kombinácia extraktu Ginka biloby a horčika, ktorú výrobok GinkoPrim obsahuje, pomáha zlepšovať prietok krvi, a tým i výživu jednotlivých telesných orgánov – predovšetkým v oblasti končatín a mozgu. Preto je GinkoPrim vhodný pre študentov rovnako, ako pre starších ľudí, u ktorých býva krvný obeh spomalený. Ďakujeme Vám za Váš list a prajeme krásnu a bezproblémovú jeseň.

Pomaly, ale isto

Dobrý deň, aj ja sa môžem s hrdosťou pochváliť, že užívam Váš prípravok Varixinal. Beriem už piate balenie!! A musím skonštatovať, že mám stále (i keď pomalé) zlepšenie. Tento produkt som doporučila svojim známym a tiež sa stali pravidelnými užívateľmi Varixinalu. Veľmi si ho chvália.

Samozrejme, upozorňujem, aby nečakali „zázraky“ hneď za jeden mesiac, je to beh na dlhú trať. Ale i tak je to stále lepšie, ako si nechať úplne zdevastovať nohy nečinnosťou. Prajem Vám veľa úspechov v ďalšom výskume stále kvalitnejších a dokonalejších výrobkov, ktoré si nájdu stále sa rozširujúci okruh spokojných zákazníkov. Varixinal budem i naďalej užívať, rovnako, ako ďalšie Vaše kvalitné produkty – Viaderm, Beta karotén, Megacéčko – no proste, čo bude akurát aktuálne. Majte sa dobre, hlavne, aby boli všetci vďaka Vám zdraví. S pozdravom Monika F.

Milá pani Monika, asi nie je lepšia reklama, ako keď spokojný zákazník odporúča výrobok svojim priateľom a známym. Varixinal je naozaj osvedčeným prostriedkom pre množstvo žien a mužov rôzneho veku, ktorých trápia problémy so žilami. Sme veľmi radi, že sa o svoje pozitívne skúsenosti delíte aj s vašimi známymi. Ďakujeme Vám za to a prajeme Vám pevné zdravie.



Koruna krásy

Dobrý deň, chcela by som Vám poďakovať za výrobok Viaderm. Začali sme si ho s mamou kupovať potom, ako sme uvideli v televízii reklamu. Máme s mamou obidve dlhé vlasy a vždy na jar a na jeseň sme mali problémy s ich vypadávaním. Teraz na jar sme začali užívať Viaderm a musím povedať, že sme sa zhodli, že nám naozaj pomohol. Vlasy nielen že nepadajú, ale sú i silnejšie a lesklejšie. Asi od mája sme začali tiež s užívaním Betakaroténu. Kupujeme jedine ten od Walmarku, kde je garantovaná optimálna dávka účinnej látky v jednej tobole. Sme totiž (bohužiaľ) obidve fajčiarky a v lekární nás upozornili, že vysoké množstvo betakaroténu môže byť pre fajčiarov nebezpečné. Privítali by sme, keby ste k tejto problematike prichystali nejaký článok vo vašom (a našom) klubovom časopise. Prajeme Vám veľa úspechov, ďakujeme za výrobky prinášajúce zdravie a tešíme sa na ďalšie vydanie časopisu Klub zdravia, Nikola Š.

Milá slečna Nikola, ďakujeme Vám za pekný list, ktorý nás veľmi potešil a okrem pochvaly priniesol i dobrú inšpiráciu na novú tému. Problematika optimálneho množstva betakaroténu pre fajčiarov je natoľko zaujímavá, že skutočne stojí za obširnejší článok. Sľubujeme, že ho v najbližšom čísle časopisu uverejníme. Prajeme Vám i Vašej mame nielen veľa spokojnosti s našimi výrobkami, ale i veľa šťastia v osobnom živote.





TPD - Tovar pre domácnosť, člen skupiny EURONICS, je ideálnym miestom pre Vaše nákupy! Nájdete tu všetko potrebné pre domácnosť od žehličky, cez nábytok až po špičkovú audio a video techniku. A ako je už v TPD zvykom - v príjemnom prostredí, s profesionálnym personálom a zaručene najnižšími cenami na trhu!

www.tpd.sk

Bohatý sortiment výrobkov je u nás rozdelený do týchto kategórií:

- **Audio a video** (televízory, domáce kiná, audio komponenty...)
- **Veľká biela technika** (chladničky, práčky, umývačky riadu...)
- **Drobné spotrebiče** (mikrovlnné rúry, vysávače, žehličky...)
- **Kuchynské linky** (od spoločnosti Decodom Topoľčany...)- len v BA, ZA, ZV
- **Zabudovateľné spotrebiče** (sporáky, chladničky, digestory ...)
- **Obývačkové štúdio** (obývačky, detské izby, predsieň...)- len v BA
- **Telekomunikačná technika** (mobily, telefóny, faxy...)- len v BA
- **Fotoaparáty a kamery** (pamäťové karty...)
- **Zdravotechnika** (zvlhčovače, teplomery, tlakomery...)



BRATISLAVA, Farského 26, tel.: 02/622 47 000, 02/622 47 944, **MARTIN**, Vajanského nám. 3, tel. 043 / 423 78 00, **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**, OD - Prior stred, Štúrova ul., tel. 044 / 562 16 74, **LUČENEC**, OD - Prior stred, Novohradská 4, tel. 047 / 433 33 32, **ZVOLEN**, Lieskovská cesta 2479, tel. 045 / 532 18 35, **ŽIAR nad HRONOM**, OD - Prior stred, ul. SNP 108, tel. 045 / 673 22 89, **ŽILINA**, Háľkova 3, tel. 041 / 700 10 35

Melatonín

SPAŤ MUSÍME VŠETCI. NIEKTORÍ SPIA RADI A DLHO, INÍ MENEJ. V PRIEMERE 1/3 ŽIVOTA ČLOVEK PRESPI, ČO JE PRIRODZENÉ, PRETOŽE POČAS SPÁNKU SA ORGANIZMUS REGENERUJE, TELO SI OBNOVUJE SVOJE SÚSTAVY A TVORÍ ENERGIU NA NASLEDUJÚCI DEŇ. SPÁNOK JE NEVYHNUTNÝ PRE PSYCHICKÚ, FYZICKÚ A CITOVÚ POHODU.

Pre zdravý spánok

Mnohí ľudia sa často sťažujú, že nemôžu zaspáť. Nemusia to byť ľudia s problémami v rodine, pracujúci pod tlakom, v strese, ale v mnohých prípadoch sú to starší ľudia, ktorí počas dňa žijú v relatívnom pokoji. Títo ľudia si večer ľahnú, zavrú oči, nemôžu však zaspáť. Najčastejším riešením sú v takomto prípade lieky na spanie, ale ich užívanie má aj tienisté stránky. Dlhodobé užívanie liekov na spanie môže mať nežiaduce účinky a vyvolávať závislosť.

Na trhu však existuje MELATONÍN, ktorý pomáha ľuďom prirodzene zaspáť. Hlavný rozdiel medzi melatonínom a liekmi na spanie je väčšinou v tom, ako sa po nich človek cíti. Lieky na spanie sú veľmi účinné, človek po ich užití veľmi rýchlo zaspí, ale mnohí ľudia sa sťažujú, že napriek tomu sa ráno zobudia málo oddýchnutí. Melatonín však navodzuje príjemný a pokojný spánok, kedy človek prespí celú noc a ráno sa zobudí dokonale osviežený a oddýchnutý.

Z toho dôvodu stále väčší počet ľudí s poruchami spánku siahá po melatoníne, pretože ide o kvalitne zdokumentovaný a bezpečný spôsob, ako sa v noci poriadne vyspať.

Melatonín reguluje spánkový rytmus tela

V strednej časti ľudského mozgu leží malá žľaza veľkosti hrášku – epifýza, ktorá uvoľňovaním melatonínu kontroluje rytmus spánku a bdenia a riadi naše biologické hodiny. Za normálnych okolností nie sú s touto funkciou žiadne problémy. Večer, keď sa zotmie, epifýza začne produkovať melatonín, človek sa cíti unavený, začne zívvať a po zaľahnutí zaspí. U niektorých ľudí však uvoľňovanie mela-

tonínu nemusí správne fungovať, čo spôsobuje ťažkosti s nespavosťou. U ľudí, ktorí pracujú v strese a v zhone tiež klesajúca hladina melatonínu už v strednom veku nepostačuje na zníženie frekvencie činnosti mysle a navodenie hlbokého spánku tak, ako je to u detí, ktoré majú až 8 – násobne vyššiu hladinu melatonínu ako dospelí. Človek preto väčšinou spí plytkým spánkom, ktorý neprináša potrebný oddych. Po užití melatonínu sa tento stav vracia naspäť do obdobia mladosti.

Užívaním melatonínu pomáhame vykompenzovať jeho nedostatok vo vlastnom tele a dosiahneme to, že sa budeme cítiť unavení a ospalí úplne prirodzeným spôsobom. Bolo dokázané, že melatonín je rovnako účinný ako lieky z hľadiska navodenia únavy, avšak viac navodí uvoľnenejší a prirodzenejší druh spánku.

Čo je to melatonín?

Melatonín je molekula, ktorá existuje už tri miliardy rokov a ktorá bola zistená u každého doteraz skúmaného živočicha aj rastliny. Melatonín je hormón epifýzy produkovaný počas spánku.

Melatonín je antioxidant, ktorý bráni poškodeniu buniek, bunkových membrán a bunkových tukov voľnými radikálmi a stimuluje činnosť imunitného systému. Jeho silný antioxidantný účinok tkvie v schopnosti likvidovať niektoré reaktívne formy kyslíka. Bol dokázaný pozitívny vplyv melatonínu, či už v kombinácii s imunoterapiou, rádioterapiou či chemoterapiou u onkologických pacientov.

Zároveň funguje ako regulátor našich biologických hodín, ktoré kontrolujú tempo nášho starnutia, kontroluje našu štruktúru spánku a ovplyvňuje našu náladu.

Melatonín

- užíva sa hlavne ako spoľahlivý prostriedok na spanie
- reguluje trávenie, menštruáciu a ďalšie telesné procesy
- potláča tvorbu voľných radikálov a zmierňuje nepriaznivé zmeny spôsobené starnutím
- v predaji 30 a 60 tbl. balenie



Ako sa vyrábajú **doplňky**



personálny filter

Všetko sa začína v **sklade vstupných surovín**, kde sú všetky aktívne a pomocné látky a obalový materiál vo všetkých jazykových mutáciách. (Walmark dodáva svoje výrobky do 25 krajín sveta). Zo skladu putujú vstupné suroviny do **prípravy materiálu**, kde sú prebalované na čisté palety. Cez **materiálový filter** pokračujú suroviny ďalej do výroby, kde vládnu prísne podmienky dané certifikátom GMP. Všetci ľudia, ktorí vstúpia do čistej pracovnej zóny musia prejsť **filtr**om, v tomto prípade **personálnym**. Tu sa prezliekajú do bielych ochranných odevov a nasadzujú si aj pokrývku hlavy.

Prvou zastávkou v čistom pásme je **zóna váženia**. Suroviny pripravené na výrobu jednotlivých šarží sa tu vážia do antikorových sudov. V zóne váženia je každá surovina popísaná názvom materiálu a šaržou.



homogenizácia

Nasleduje **homogenizácia**, kde sa suroviny definovaným spôsobom miešajú, aby sa docielila homogénna tabletovina. Tá putuje v antikorových sudoch k jednotlivým tabletovačkám.



potahovanie tabliet

Niektoré tablety treba potiahnuť (kvôli ochrane pred vzdušnou vlhkosťou a svetlom, alebo je potrebné neutralizovať nepríjemnú chuť). Proces potahovania trvá asi 6 - 8 hodín. Do potahovačky sa čerpadlami zo zásobníka vháňa potahovacia suspenzia, ktorá sa v potahovačke rozstrekuje tryskami na plochu tabletových jadier. Do potahovacieho bubna súčasne prúdi upravený ohriaty vzduch, ktorý tablety suší. Naraz je možné tabletovať asi štvrt tony tabliet. Proces je regulovaný automaticky pomocou receptorov a riadiaceho systému.



váženie materiálu

výživy vo Walmarku?

Celý proces výroby je kontrolovaný **laboratóriom priebežnej kontroly**. Laborantky na odobratých vzorkách kontrolujú definované fyzikálne parametre tak, aby boli v zhode s predpísanou špecifikáciou. Touto kontrolou prechádza každá vyrábaná šarža.

kontrola akosti



Na blistrovacích linkách sa tablety plnia do dlhého pásu fólie. Správny počet toboliek či tabliet kontroluje kamerový systém. Blistrovacía linka rozstrihá pás fólie na jednotlivé blistre, zloží škatuľku označenú dátumom výroby, šaržou a expiračnou lehotou, vloží do nej správny počet blisterov, informačný leták a škatuľku uzavrie. Každý výrobok je odvážený na dynamických váhach, ktoré skontrolujú úplnosť výrobku. Jedna blistrovacía linka vyrobí za zmenu zhruba 20 až 30 tisíc naplnených škatuliek.

Najobľúbenejšie
značkové prípravky



blistrovacía linka



Zabalené hotové výrobky v distribučnej kartonáži čakajú v karanténnom sklade na prepustenie z informačného systému a fyzické opustenie závodu. Všetka výrobná dokumentácia a zápisy o vykonaných priebežných kontrolách sa odovzdávajú **oddeleniu zabezpečovania kvality**. Pokiaľ sa nenájde žiadna chyba, výrobky sú prepustené z karanténneho skladu do skladu distribučného a odtiaľ putujú rôznymi distribučnými kanálmi k zákazníkovi.

Vyrobené tablety treba zabaliť. Vo Walmarku sa používajú dve technológie plnenia a balenia. Sú to plastové kontajne-ry a blistre v papierových škatuľkách.

Linky baliace do **plastových kontajnerov** majú zásobník s plastovými kontajnermi a zásobník s tabletami. Operátori nastavujú množstvo tabliet, potrebné do jedného plastového obalu. Pomocou snímacích senzorov stroj spočíta správne množstvo tabliet do každého obalu. Každý z nich je odvážený na dynamických váhach, či je naplnený správnym počtom tabliet. Skontrolovaný uzavretý obal prejde na etiketovačku. Každá etiketa musí byť potlačená dátumom, šaržou a lehotou expirácie. Jedna výrobná linka na plastové obaly naplní za jednu zmenu 10 až 20 tisíc dóz.



plniaca linka

**ATRAKTÍVNA
PONUKA
JESENNÝCH
POBYTOV
S 5% ZĽAVOU**

KÚPELE & WELLNESS



SLOVENSKO: Piešťany, Bardejov, Trenčianske Teplice, Turčianske Teplice, Rájecké Teplice, Vysoké Tatry, Vyšné Ružbachy, ...

ČECHY A MORAVA: Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, Poděbrady, Teplice, Jeseník, Luhačovice, Teplice nad Bečvou

MAĎARSKO: Győr, Sarvar, Bükfürdő, Hévíz, Hajdúszoboszló, Eger, Budapešť

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustron

Požiadajte si o katalógy
alebo si ich prezrite na **www.ckpressburg.sk**

V zdravom tele zdravý duch

Myšlienka, ktorú v praxi realizujú kúpeľné zariadenia už po stáročiach.

Aká že je vlastná pointa tejto myšlienky? Nezanedbávať telesný pohyb, starostlivosť o telo a starostlivosť o duševnú a fyzickú pohodu. Vyrovnaný a pravidelný prísun týchto zložiek má zásadný preventívny význam, je základom zdravého vývoja ľudskej osobnosti a dochádza tak aj k eliminácii mnohých problémov, ktoré sú považované za civilizačné. Inými slovami hovoríme o zdravom životnom štýle. Zdravý životný štýl by sa mal vnímať v dvoch rovinách. Za prvé ide o o denné uspokojovanie potrieb, ktorými sa myslí výkon pracovných povinností, fyzický pohyb, čas na vlastné aktivity, atď. Za druhé hovoríme o „sezónnej“ starostlivosti, ktorá je spojená so zmenou prostredia a denného rytmu. K „sezónnej“ starostlivosti plným právom patria pobyty v kúpeľoch, vysokohorských strediskách alebo pri termálnych prameňoch. Návšteva termálnych kúpeľov je založená predovšetkým na princípe prevencie, kedy máte možnosť vyskúšať si širokú ponuku procedúr, terapií alebo osvojenie si nových poznatkov v spojení s kvalitným pobytom, ku ktorému patria výlety do okolia, návštevy kultúrnych stánkov alebo ďalších podnikov vrátane barov a kaviarní. Ponuka je zostavená pre každú vekovú a spoločenskú skupinu. Dnes je už bežným javom, že v kúpeľoch trávi pobyt hosť v aktívnom veku, senior i „náštročný“. Široká škála ponúk slovenských, českých, maďarských a poľských kúpeľov dáva na výber skutočne každému v podobe rôznych typov pobytov – od regeneračných, cez manažérske až po liečebné. Kúpele, termálne kúpele i vysokohorské klimatické pobyty sú celoročnou záležitosťou a stávajú sa vyhľadávanou a žiadanou zložkou zdravého životného štýlu.

5%



ZĽAVA

pre členov Walmark klubu na pobyty z našej ponuky

CK PRESSBURG Bratislava, a.s.
Trnavská cesta 50, 821 02 Bratislava
Tel.: 02/44640581, 21, Fax: 02/44455458
E-mail: dcr@ck-pressburg.sk

www.ck-pressburg.sk



V auguste vychádza:

- Kúpele a Wellness 2007
- Zima 2006/2007

Termály na Slovensku a v Maďarsku 2006/2007



Dva hlty krásy denne!

DÁ SA KRÁSA JEŠŤ? PRÍLIŠ PRITIAHNUTÉ ZA VLASY? ČO VŠAK, AK TIE ROZSTRAPKANÉ VLASY BEZ LESKU, SO SKLONOM VYPADÁVAŤ, MAJÚ NEDOSTATOK KREMÍKA ČI INÝCH STOPOVÝCH PRVKOV? NECHTY S BIELYMI ŠKVRNAMI SA ŠTIEPIA, ZJAVNE IM CHÝBA ZINOK. ALEBO SKŔR BIOTÍN? AJ VYSUŠENÁ POKOŽKA S DROBNÝMI VRÁSKAMI OKOLO OČÍ ČI ÚST SI ZASLÚŽI POTREBNÚ VÝŽIVU V PODOBE ANTIOXIDANTOV! CESTA KU KRÁSE MÔŽE BYŤ KLUKATÁ. ALEBO AJ NIE.

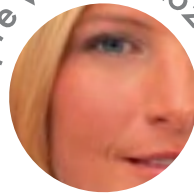
„Via“ znamená cesta. A Viaderm je cesta ku krásy bez zbytočných obchádzok a zákrut. Tento produkt totiž v rámci vzájomnej spolupráce a na základe najnovších vedeckých poznatkov vyvinuli lekári z odboru dermatológie a poprední vizážisti. Obsahuje dôležité bioaktívne látky, minerály, stopové prvky a prírodné extrakty, ktoré majú priaznivý účinok na náš mladistvý vzhľad.

V lete si zvykneme dopriať dovolenku. Kúpeme sa v horúcich lúčoch slnka, v slanej vode, ležíme na pieskových plážach. Pokožka je bronzová, slnko a more nám na vlasoch „vyčarovali“ plavé pramene, piesok urobil prirodzený peeling. Ale čo potom? Doprajme dovolenku aj našej koži, vlasom a nechťom. Veď dovolenka je od slova dovoľovať si, nie? Dovoľme teda, aby biotín, zinok a selén zlepšili stav našej pokožky a posilnili nechty! Antioxidanty vitamín E a betakarotén zas dokážu zabrániť vzniku vrások a zmenám pigmentácie.

pre vaše nechty



pre vašu pokožku



pre vaše vlasy



Mukopolysacharidy obsiahnuté v rybom prášku zlepšujú pružnosť pokožky, lykopen dokonca znižuje riziko vzniku nádorových ochorení, napr. kožnej rakoviny. Praslička roľná je zdrojom kremíka, stavebného kameňa vlasov, kože i nechťov. Kyselina aminobenzoová dokáže vrátiť a udržať prirodzenú farbu našich kaderí! A to už ani

nehovoríme o pôsobení elixíru, akým je vitamín C. Dve toboľky tohto výživového doplnku denne jednoducho obsahujú potrebnú porciu všetkého, čo potrebujú naše namáhané vlasy, nechty i pokožka. Dá sa krása ješť? Že či! **Doprajte si dva hlty krásy denne!** Muži vás budú hľtať – očami!

Lenka Šmídová,
2. miesto – jachting
Atény 2004



Viaderm skvelo účinkuje na vaše:

- vlasý** – spevňuje ich štruktúru, zabraňuje vypadávaniu, vyživuje vlasové koreňky, spomaľuje proces šedivenia
- nechty** – zvyšuje pevnosť nechťov, regeneruje nechťovú platničku, obmedzuje tvorbu záderov a bielych škvrn na nechťoch
- pokožku** – zvyšuje jej vlhkosť, spomaľuje starnutie, obmedzuje tvorbu vrások, pôsobí aj proti akné, seboroickej dermatitíde, atopickému ekzému, znižuje riziko rakoviny kože

Lieky z Walmarku

pre vás

SPOLOČNOSŤ WALMARK MÔŽE VYRÁBAŤ LIEKY NA ZÁKLADE ÚSPEŠNE ZVLÁDNUTÉHO CERTIFIKAČNÉHO PROCESU A POVOLENIA VYDANÉHO ŠTÁTNYM ÚSTAVOM PRE KONTROLU LIEČIV. PRAVIDLÁ PRE VÝROBU LIEČIV SÚ OVEĽA PRÍSNEJŠIE AKO NAPRÍKLAD POŽIADAVKY NA VÝROBU POTRAVIN A DOPLNKOV VÝŽIVY. V TOMTO ROKU PRICHÁDZA HNEĎ S DVOMA NOVÝMI LIEKMI.

Trigrip **Novinka**

Trigrip je nový, voľne predajný liek na potlačenie všetkých príznakov chrípky a nachladnutia. Trigrip svojim jedinečným zložením potláča bolesť hlavy, kĺbov a svalov, znižuje horúčku, zvyšuje imunitu, znižuje pocit únavy a uvoľňuje zapchatý nos.



Rýchlo pomôže, chrípku premôže.

- tlmí bolesť hlavy, kĺbov a svalov
- znižuje horúčku
- obsahuje vitamín C pre zvýšenie imunity
- uvoľňuje zapchatý nos
- znižuje únavu
- nedráždi žalúdočnú sliznicu
- je vo forme dobre prehltateľných tobolek

Dávkovanie:

Ak lekár neurčí ináč, užívajú dospelí a mladiství na začiatku liečby 3x denne 2 tabletky a ďalej 3x denne 1 tabletka

Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiadúce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Tip Obsah kofeínu zvyšuje účinok paracetamolu - vysoký účinok pri nízkej záťaži organizmu

Emoxen gél 10% **Novinka**

Proti bolesti pohybového aparátu.

Emoxen gél 10% je voľne predajný liek určený na lokálnu liečbu bolestivých reumatických i nereumatických stavov a poúrazových stavov pohybového ústrojenstva. Emoxen gél 10% je matný biely gél, ktorý sa dobre rozotiera a nezanedáva na pokožke žiadnu stopu po použití.

Prípravok sa používa pri:

- lokálnej liečbe reumatických ochorení
- liečbe zápalu kĺbových puzdier
- zápale šliach a svalových úponov
- liečbe bolestivých stavov pri degeneratívnych ochoreniach kĺbov
- liečbe bolestivých stavov pri osteoporóze
- liečbe poúrazových stavov, ako sú pomliaždeniny, podvrtnutia kĺbov a poranenia mäkkých častí kĺbov
- rehabilitačnej terapie

Dávkovanie:

Na postihnuté miesto nanesieme 3x až 4x denne približne 4cm gélu a jemne ho vtlačíme do pokožky. Prípravok môžu používať dospelí, mladiství a deti od 12. roku veku.

Tip Prírodný mentol rozširuje cievy, urýchľuje doznievanie bolesti a zrýchľuje prenikanie do miesta zápalu.

Liek k vonkajšiemu použitiu. Pre prípadné nežiadúce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.



Vyženie vám bolest' z hrdla.

Septofort

Septofort je liek určený na dezinfekciu ústnej dutiny a účinný proti bolesti hrdla. Účinnou látkou produktu je chlorhexidin, ktorý patrí medzi dlhodobo používané látky v klinickej praxi. Nachádza sa v rôznych produktoch, či už ako hlavná alebo vedľajšia účinná látka. Táto účinná látka sa v cmúľavých tabletkách Septofort uvoľňuje v dutine ústnej postupne, dostáva sa do miest, kde sa nachádza infekcia a v týchto miestach pôsobí antimikrobiálne tým, že potláča infekciu, zápal, a tým napomáha rýchlejšie vymiznutie problémov s bolesťou a prehĺtaním.

- Potláča nastávajúce príznaky nachladnutia.
- Pôsobí proti bolesti hrdla.
- Dezinfikuje ústnu dutinu a hrtan.
- Je účinný pri zápaloch ďasien a nosohltana.
- Odporúčame pri stavoch po operáciách v dutine ústnej alebo hrdle.
- Odporúčame pri prevencii i liečbe áft.
- Septofort - pastilky so sviežou mäťovou príchuťou.
- Je vhodný pre diabetikov.
- Je vhodný pre deti od piateho roku veku.

Dávkovanie: Ak lekár neurčí ináč, užívajú deti od 5 do 12 rokov ½ až 1 pastilku denne, mladiství od 12. roku 3x denne 1 pastilku a dospelí 3 až 4x denne 1 pastilku. Pastilky sa nechajú rozplynúť v ústach. Po požití pastilky sa pre znehodnotenie účinku nesmie jesť a piť 1 až 2 hodiny.

Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiadúce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Tip Môžete si vybrať 12 a 24 pastilkové balenie Septofortu

Existuje vitamín Q? Áno!

O KOENZÝME Q 10 STE UŽ NEPOCHYBNE VEĽAKRÁT POČULI. NAJMÄ DÁMY, PRETOŽE JE SÚČASŤOU MNOHÝCH PLEŤOVÝCH KRÉMOV, KEĎŽE SPOMALUJE PROCES STARNUTIA. TÁTO LÁTKA JE VŠAK PRIRODZENOU SÚČASŤOU ĽUDSKÉHO ORGANIZMU A PRE NAŠE BUNKY JE PRIAM ENERGETICKOU BOMBOU.

Bunku bez „vitamínu Q“, ako by sme tento koenzým ešte mohli nazvať, možno prirovnať k motoru bez zapalovacích sviečok. Koenzým Q 10 možno nájsť v malých telieskach bunky, nazývaných mitochondrie, ktoré fungujú ako bunkové továrne na energiu. Samozrejme, ak je koenzým Q 10 nevyhnutnou súčasťou metabolismu nášho organizmu, musí si ho telo vytvárať samo, a príroda to zariadila aj tak, že je možné prijímať ho v potrave. Obidve tieto tvrdenia však majú svoje „ale“: v potrave ho prijímame malé množstvo a produkcia vlastného koenzýmu Q 10 sa znižuje vplyvom starnutia. Najmä ľudia po päťdesiatke potrebujú extradávkovú tejto látky. Jej hladina navyše dramaticky klesá pri rôznych chronických ochoreniach, pod vplyvom stresu a zvýšenej námahy.

Nedávna štúdia, ktorú robili na Einstein College of Medicine v New Yorku, odhalila fakt, že ženy uží-



Pre koho je vhodné užívanie koenzýmu Q 10:

- pre ľudí s ochoreniami srdca
- pre ľudí užívajúcich lieky na zníženie cholesterolu v krvi a pre užívateľky hormonálnej antikoncepcie
- pre ľudí trpiacich paradentózou
- pre vyčerpaných a hekticky žijúcich ľudí
- pre vegetariánov a športovcov

Užíva „Q-čko“ už roky

Známa moderátorka Alena Heribanová užíva „Q-čko“ už roky. „Doniesla som si ho z Austrálie, síce pod iným názvom, ale ešte v čase, keď sa u nás o ňom ani nevedelo,“ spomína. Vďaka nemu sa cíti byť v pohode a mladisto fit. Už dlhší čas užíva koenzým Q 10 práve od Walmartu. „Nedávno som sa vrátila z mesačného pobytu v Nepále, mala som ho tam so sebou,“ hovorí plná zážitkov. „A všetci moji spolucestovatelia ho tam od mňa pýtali!“



Walmart popri Coenzyme Q 10 s obsahom 10 mg a 30 mg účinnej látky v toboleke pripravil novinku, **přípravok s extradávkou tohto elixíru – až 60 mg!** Môže ho užívať každý, pretože je bezpečný a má vynikajúce antioxidantné účinky. Skúste a ak pocítite v priebehu krátkeho času zlepšenie, evidentne ste trpeli jeho nedostatkom. Aj do vás vošla energia? Nech žije život!

vajúce hormonálnu antikoncepciu trpia, okrem iného, nedostatkom práve tohto koenzýmu a prospelo by im jeho užívanie vo forme výživových doplnkov. Okrem toho nedostatkom koenzýmu Q10 často trpia ľudia sťažujúci sa na srdce: pri angíne pectoris, zvýšenom krvnom tlaku, s chybami srdcových chlopní. Biopsia, tzv. odoberanie vzoriek tkaniva, poukazuje až u 50-75 percentách pacientov so srdcovými ochoreniami na nedostatok Q 10. Keďže srdcový sval je metabolicky najaktívnejším svalom v celom tele, môže byť preň práve nedostatok koenzýmu Q 10 osudný. Okrem toho dokáže užívanie tohto silného antioxidantu doslova zachrániť zuby, pretože blahodarne pôsobí u ľudí s paradentózou, takže má svoje opodstatnenie aj v prípade „úteku pred zubnou protézou“.



POČAS ROKA, ALE PREDOVŠETKÝM V ZIME A NA JAR, PREKONÁVAME VÍRUSOVÉ INFEKcie, ktoré prebiehajú pomerne ľahko v porovnaní s chrípkou, ale dôsledky ich nedoliečenia môžu byť veľmi nepríjemné.

Vnútrotnou očistou proti vírusom a baktériám



MUDr. Kateřina Plocarová
Interné oddelenie
Nemocnice Kladno

Prečo vznikajú virózy?

Pri tomto ochorení prenikajú povrchom sliznice do tela mikroorganizmy. Do cieľového orgánu sa potom vírus dostáva buď priamo alebo nepriamo, po rozmnožení na sliznici, ak nie je zlikvidovaný v spádových miazgových uzlinách. Najčastejším vírusovým ochorením sú virózy respiračné – patrí sem obyčajná nádcha, ale môžu byť postihnuté aj dolné cesty dýchacie – priedušnica a priedušky, a v najkrajnejšom prípade aj pľúcne tkanivo.

Aké môžu byť následky vírusových infekcií?

Najčastejšie je to bakteriálny zápal horných ciest dýchacích, ale môžeme ochoriť aj na zápal pľúc, močové infekcie, bakteriálne hnačky atď.

Čo môžeme urobiť pre to, aby sme týmto komplikáciám predišli?

V prvom rade je dôležité aj celkom bežné vírusové ochorenia neprechodiť. Dôsledky sa totiž môžu prejaviť za mnoho rokov, napríklad poruchami imunity. Najdôležitejšie je dostatočne odpočívať a dodržiavať pitný režim. Organizmus by sme mali navyše posilniť vitamínom C a dopriať mu očistnú kúru. Okrem bylinkových čajov, ktoré pomáhajú pri zápaloch močových ciest, upravujú črevné ťažkosti a pomôžu regenerovať pečene.

tkanivo, môžeme svoje telo detoxikovať pomocou moderných doplnkov stravy, ktoré dostať v lekárňach.

Aké je zloženie detoxikačných prípravkov?

Napríklad preparát Denoxinal je vhodným doplnkom pri virózach rôzneho pôvodu. Obsahuje zmes rastlinných výťažkov (lopúch, rešetliak, púpava, ďatelina, cesnak, pestrec mariánsky), ktorých pozitívne účinky poznali už naše staré mamy. Zároveň obsahuje výťažok zo sladkovodnej riasy chlorelly, ktorá je súčasťou preparátov na podporu imunity a metabolizmu. V Denoxinale nájdeme aj pektín, čo je nestráviteľná vláknina, ktorá má veľký význam v prevencii nádorového postihnutia hrubého čreva, a tiež vitamín C v dennej dávke.

Ako pôsobia jednotlivé látky v Denoxinale?

Pestrec mariánsky je osvedčený prostriedok na ochranu pečene. Tento orgán je zodpovedný za odstránenie väčšiny škodlivých látok z tela, a preto tiež najviac trpí pri zlej životospráve. Poruchy trávenia patria medzi civilizčné choroby, ale sprežívajú aj všetky zmeny stravy.

vovania.

Rešetliak prečisťujúci má ľahko prehĺňacie účinky, pôsobí povzbudivo na hladké svalstvo hrubého čreva, čím urýchľuje odchod škodlivých metabolitov von z tela a znižuje dobu ich kontaktu s črevnou sliznicou.

Cesnak sa odjakživa používal ako prírodné antibiotikum. Pokiaľ dochádza k zmenám stravovania, a teda aj trávenia, mení sa aj črevná flóra. Práve cesnak dokáže zničiť „škodlivé“ baktérie, známe sú jeho účinky na normalizáciu krvného tlaku a hladiny cholesterolu.

Púpava lekárska s lopúchom povzbudzujú tráviace orgány a podporujú tvorbu tráviacich štiav, pôsobia mierne močopudne a žlčopudne, čím významne ovplyvňujú látkovú výmenu. Navyše obsahujú inulín, ktorý normalizuje črevnú mikroflóru.

V čom vidíte prednosti Denoxinalu?

V tomto doplnku stravy je vhodne kombinovaná zmes rastlín a ďalších látok, ktorá prirodzenou cestou povzbudzuje trávenie a vylučovanie, zlepšuje metabolizmus a následne aj celkovú výkonnosť. Preparát Denoxinal je veľmi vhodným doplnkom stravy, ktorý sa okrem iného dobre uplatní aj v prevencii vírusových infekčných ochorení.

Tip Preparát je vhodný po väčšej záťaži organizmu, či už ide o stres, infekciu alebo diétne chyby.



GinkoPrim

ANNA MOLNÁROVÁ Z LEVÍC, KTORÁ JE ČLENKOU KLUBU ZDRAVIA WALMARK UŽ SEDEM ROKOV, VEDELA, ČO ROBÍ, KEĎ SI OBJEDNÁVALA ŠKATUĽKU VÝŽIVOVÉHO DOPLNKU GINKOPRIM. „ČASTO TRPIEVAM STUDENÝMI RUKAMI A NOHAMI, NAJMÄ V OBDOBÍ, KEĎ SOM VO ZVÝŠENOM STRESE,“ HOVORÍ. „NIEKEDY KVÔLI TOMU VEČER ANI NEMÔŽEM ZASPAŤ.“

je jednoducho príma!

Oválne zelené tablety prípravku GinkoPrim obsahujú výťažok z ginka dvojľaločného, ale čo je dôležité, aj horčík. Horčík totiž dopĺňa a prehľbuje priaznivé pôsobenie ginka na nervový systém a psychické zdravie jednotlivca. So zníženou hladinou tohto minerálu a jej prejavmi sa čoraz častejšie stretávame v súvislosti s používaním umelých hnojív a priemyselným spracovaním potravín. Horčík pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém, udržiava správnu funkciu srdca a ciev.

Vejárovitě listy sú nabitě účinnými látkami

A čo spomínaný výťažok z ginka, najdlhšie prežívajúceho stromu s typickými vejárovitými listami, ktoré sú priam nabité účinnými látkami? Ginko dvojľaločné - po latinsky ginkgo biloba - nie nadarmo odborníci prezývajú aj „žijúca fosília“, „živá skamenelina“ či „elixír mladosti“. Je to nielen preto, že jednotlivé stromy sa môžu dožívať 1000 až 2000 rokov. Ľudia veľmi rýchlo prišli na to, že žlté listy stromu ginka obsahujú práve na jeseň najvyššiu koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien, súvisiacich so starnutím, podporujú krvný obeh, najmä mikrocirkuláciu v drobných cievach, a tým pomáhajú najmä ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami.

Podpora prietoku krvi pôsobí pozitívne aj na mozgovú funkciu. Zlepšuje pamäť, zvyšuje schopnosť sústrediť sa a učiť sa, pomáha predchádzať stavom úzkosti, bolestiam hlavy či dokonca depresiám. Má priaznivé účinky pri závratoch, „zvonení v ušiach“ a u mužov s impotenciou môže užívanie extraktu z ginka čiastočne zlepšiť erekciu.

Extrakt z ginka dvojľaločného je momentálne najpredávanejším rastlinným extraktom vôbec. Veď listy tohto prastarého stromu obsahujú viac ako 60 známych bioaktívnych látok! Čínska medicína pozná ginko už minimálne 5000 rokov.

Zoznam zdravotných problémov, na ktoré má ginko priaznivý vplyv, je veľmi dlhý. Odporúča sa pri chronickej mozgovej cievnej nedostatočnosti, pomáha pri stareckej zabudlivosti a demenciách, napríklad Alzheimerovej chorobe, urýchljuje napríklad liečbu po cievnych mozgových príhodách a preparáty z ginka chránia organizmus aj pred účinkami znečisteného životného prostredia a poruchami, ktoré s tým súvisia.

Anna Molnárová užívala po jednej tablete GinkoPrimu dvakrát denne pred jedlom najmä preto, aby zlepšila prekrvenie svojich studených rúk a nôh.

„Výsledok bol neuveriteľný, už si nohy nemusím každý večer pod paplónom trieť jednu o druhú, aby sa mi prekrvili a zohriali,“ teší sa. A hoci iné účinky prípravku ani veľmi neočakávala, uvedomila si, ako sa jej zlepšila aj pamäť. „Ako pracovníčka bytového podniku som si prekvapujúco zrazu pamätala tváre klientov, ulicu, poschodie, na ktorom bývajú, prostete všetko!“

Účinky GinkoPrimu na nej samej ju natoľko nadchli, že si ho objednáva pravidelne. GinkoPrim je jednoducho príma! Dve tablety denne obsahujú ministerstvom zdravotníctva odporúčanú dávku extraktu z ginkgo biloby na deň!

Ako pôsobí GinkoPrim:

- má priaznivý účinok na krvný obeh a ciev, predovšetkým v mozgu a dolných končatinách
- priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie
- pomáha ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami
- pozitívne ovplyvňuje problémy so sluchom
- svojou antioxidantnou aktivitou spomaľuje rozvoj zmien súvisiacich so starnutím



MÁTE STÁLE POCIT UNAVENÝCH OČÍ, KVAPKY NEPOMÁHAJÚ A CHODÍTE SPAŤ S POCITOM, ŽE VAŠE VIEČKA SÚ ČÍM ĎALEJ ŤAŽŠIE? MOŽNO JE PRÍČINOU VEĽKÝ NADBYTOK KOŽE VIEČOK, KTORÝ STE ZDEDILI TREBÁRS PO OTCOVI...



MUDr. Vlastimil Višek, CSc., primár plastickej chirurgie Lékařského domu



Otvorte oči!

Problém horných viečok väčšinou spočíva vo veľkom nadbytku kože,“ vysvetľuje primár plastickej chirurgie Lékařského domu MUDr. Vlastimil Višek, CSc. „Prúžok kože je vyslovene nadbytočný, prekáža nielen kozmeticky, ale aj funkčne, pretože predsa len niečo váži, takže, keď niekoľko tisíckrát cez deň mrkneme, tak večer už oblasť viečok trpí preťažením.“ Pružnosť viečok, samozrejme, klesá s vekom, ale často tento problém obťažuje aj veľmi mladých ľudí, pretože dispozícia na ovisnuté viečka je dedičná. Riešenie je celkom ľahké. Stačí jednoduchý zákrok, pri ktorom sa očiam uľahčí a skutočne sa otvoria.

Čo nás čaká a neminie?

„Pokiaľ robíme izolovane operáciu horných viečok pri miestnom znecitlivení, trvá zákrok 45 až 50 minút,“ hovorí MUDr. Višek. „Operácia začína infiltráciou očného poľa miestnym anestetikom, nasleduje resekcia prúžku kože, ktorý má väčšinou šírku 1,5 až 2 cm. Keď je viečko rozoperované a otvorené, prenikáme očným kútkom cez očný sval k tukovým vankúšom, ktoré odstraňujeme. Kruhový očný sval jemne zošijeme vstrebávajúcím sa materiálom a nakoniec vo vonkajšej tretine založíme niekoľko špeciálnych stehov, ktoré v budúcnosti zabezpečia väčšiu pevnosť viečka a zachovanie jeho konečnej kontúry.“

Bude to bolieť?

Stehy sa vyberajú šiesty deň po operácii. „V prvých 2 až 3 dňoch po zákroku je dôležité, aby si pacient prikladal na oči ľadové obklady, čo pôsobí proti opuchom, modrinám, ale aj proti bolesti,“ radí pán

Laser alebo klasika?

Pri operácii horných viečok sa používa buď klasický alebo laserový skalpel. Podľa názoru lekárov, ktorí tento zákrok dlhodobo robia, je vhodnejšie použiť klasický skalpel. Pri použití laserového skalpela rana síce trochu menej krváca, ale predsa len na úrovni niekoľkých vrstvičiek buniek sa okraj rany spáli, čo býva príčinou následných jaziev. Oproti tomu, klasický skalpel robí ostrý rez bez akéhokoľvek odumretia buniek.

primár. „Podľa mojich skúseností netreba užívať lieky proti bolesti. O 2 až 3 dni si pacient môže umyť tvár a ísť na prechádzku.“ Sinky a opuchy sa do týždňa vstrebú. Desiaty deň sa už ženy môžu nalíčiť a po 14 dňoch je dovolená akákoľvek záťaž.

V pokoji

Každá rana sa najlepšie hojí, keď má dost pokoja. Preto by mal byť pacient prvých dvoch dní po zákroku opatrný – nesmie sa do rany udrieť, mal by mať hlavu aj počas spánku podloženú, aby nedochádzalo k prekrvovaniu a vzniku modrín a opuchov. Každé tri hodiny si pacient prikladá na oči štvorčeka gázy namočené v bórovej vode, ktoré podkladá pod špeciálnu čelenku.

Komu dôverovať

Operujú sa vždy obidve oči naraz. Operácia totiž začína ešte skôr, než použijeme lokálne anestetikum, presným odmeraním viečka s presnosťou na desiatiny milimetra. Tým docielime symetriu, a to aj pri vrodených asymetrických viečkach.

„Varoval by som pred pracoviskami, ktoré ponúkajú podobné úkony za nápad-

ne nízke ceny,“ upozorňuje MUDr. Višek. „Väčšinou tu pacientom len odstránia prúžok kože a zašijú ho. Neodstraňujú tukové vankúše, nespevňujú očný sval...“

Preto by si mal každý v tejto súvislosti rozmyslieť, za čo platí, prečo je cena tak nápadne nízka...

Vitavision a zdravie očí.

Vitavision je doplnkom stravy, ktorý pomáha chrániť oči pred vznikom rôznych obtíží, ktoré prináša moderný životný štýl (televízia, počítače), zlé životné prostredie a nevhodná životospráva. Tento unikátny preparát obsahuje prírodné látky, ktoré majú priaznivý vplyv na funkciu očného aparátu. **Vitavision obsahuje luteín, bioflavonoidy, výťažok z čučoriedok a beta karotén.** Všetky zložky sa vzájomne vo svojich účinkoch dopĺňajú a posilňujú ochranu sietnice a šošovky pred oxidačným poškodením a špecifickými zdravotnými postihnutiami.



Ťažké nohy? Ľahká pomoc!

AK BY SME CHCELI BYŤ CYNICKÍ, Z HĽADISKA TVORBY KRČOVÝCH ŽÍL BY SME MOHLI POVEDAŤ, ŽE ČLOVEK MÁ SMOLU V TOM, ŽE SA STAL „DVOJNOŽCOM“. ŽILY NA ĽUDSKÝCH NOHÁCH TO TOTIŽ NEMAJÚ JEDNODUCHÉ, VEĎ KRV Z DOLNÝCH KONČATÍN SA MUSÍ DOSLOVA VYŠPLHAŤ PROTI PÔSOBIENIU GRAVITAČNEJ SILY AJ POL DRUHA METRA NAHOR!



rôznejších faktorov „povolí“ a časom na nich vznikajú typické vypukliny pripomínajúce pokrútený špagát. Následkom rozšírených žíl je nedovieravosť žilových chlopní, krv sa v rozšírených žilových vákoch hromadí a namiesto toho, aby prúdila smerom k srdcu, vracia sa dokonca naspäť. Vzniká tak začarovaný kruh. Pri vzniku krčových žíl zohráva veľkú úlohu aj zdedená dispozícia.

Máte genetický nábeh na nohy ako z olova?

Najmä v „kozmetických“ začiatkoch ochorenia si ešte s „ťažkými nohami“ možno poradiť relatívne ľahko. Ak vieme, čo robiť, v budúcnosti sa pre nás vôbec nemusí stať „ťažkou diagnózou“. Jednou z možností je užívanie výživového doplnku Varixinal. Je to kombinovaný preparát, ktorý obsahuje výťažok zo štyroch liečivých rastlín – pagaštanu konského, listnatca bodlinatého, čučoriedky obyčajnej i gotu coly a navyše aj vitamín C a hesperidín. Podľa štúdií, ktoré sa robili na tento prípravok, **majú „tablety pre zdravé žily“ od Walmarku nielen dokázateľný protipuchový účinok, ale zmierňujú aj ťažkosti, ako sú nepríjemné pocity v podobe svrbenia, krčov a bolesti nôh. Účinné rastlinné extrakty pomáhajú stabilizovať cievne steny, zlepšujú okysličenie a prekrvenie kože.**

Tak, čo, ťažké nohy? Ľahká pomoc! Len treba vedieť, ako na to!

Okrem toho sa ľudský tvor v ostatnom období málo pohybuje, pri sedení si prekladá nohu cez nohu, často je obézny, v strave má nedostatok vlákniny, nosí nepohodlné šatstvo, obuv a podobne. Proste, zvieratá krčových žilami netrpia, my áno.

Štatistika uvádza, že až polovica našej populácie v strednom veku trpí týmto problémom, pričom slabšie pohlavie je na tom horšie. Ženy totiž majú diagnózu ťažkých nôh dva razy častejšie v porovnaní s mužmi. Dôvody sú najmä hormonálne. Nohy a ich žily sú nesmierne namáhané najmä v tehotenstve, a po prvom či druhom pôrode má takmer každá žena nejakú formu, hoci len kozmetických krčových žíl.

Ako vlastne dochádza ku vzniku tých nepekných, modravých, pokrútených ciev na našich dolných končatinách?

Oslabené žilové steny pod vplyvom naj-

Čo robiť, ak sa vám tvoria krčové žily?

- Vyhybajte sa dlhodobému státiu, ale aj sedeniu.
- Nezabúdajte na pravidelné cvičenie, pri ktorom si posilňujete svalovinu nôh, napr. jednoduchú cievnu gymnastiku (vstávanie na špičky, prepínanie špičiek a piat, bicyklovanie so zdvihnutými nohami).
- Často si vykladajte nohy, na noc si ich podložte vankúšom.
- Nohám prospieva aj striedanie prúdu teplej a studenej sprchy (od členkov nahor).
- Kúpte si akupresúrny koberček, po štrku a tráve chodievajte často naboso.
- Nenoste tesný odev ani vysoké podpätky.
- Vyhnite sa saune, horúcim kúpeľom, termálnym bazénom.
- Dbajte na pestrosť stravy, najmä dostatočný príjem vlákniny.
- V ťažších štádiách krčových žíl noste kompresívne pančuchy.
- Užívajte výživový doplnok Varixinal, stačí jedna tableta denne.



BOMBA PROTI CHRÍPKE

MegaCéčko + Zinok

= jedinečná kombinácia v boji proti chrípke



Staré balenie:

MegaCéčko 100 tbl. + Zinok 30 tbl.



**Teraz v novom
výhodnejšom balení:**

MegaCéčko 100 tbl.
a **Zinok až 60 tbl.
ZADARMO.**



Výživový doplnok

MegaCéčko

600 mg vitamínu C v jednej tablete lahodnej chuti!



Kúpele Nimnica, a.s.

MINERÁLNA PERLA SLOVENSKA, NAJMLADŠIE SLOVENSKE KÚPELE

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
PREDLŽENÝ VÍKENDOVÝ POBYT
RELAXAČNÝ POBYT
REKONDIČNÝ POBYT
POBYTY S URČITÝM ZAMERANÍM



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

PRE ZDRAVÚ A HARMONICKÚ FUNKCIU ORGANIZMU JE DÔLEŽITÉ ZOSTAVENIE SPRÁVNEHO JEDÁLNEHO LÍSTKA. ČASTO VŠAK NIE JE MOŽNÉ PRIPRAVIŤ POKRMY S DOSTATOČNÝM MNOŽSTVOM VŠETKÝCH DÔLEŽITÝCH VITAMÍNOV A MINERÁLOV, PRETO JE VHODNÉ ICH DOPLŇOVANIE. TIETO POŽIADAVKY DOBRE SPĽŇA MODERNÝ PRÍPRAVOK SPEKTRUM IMUNACTIV™.

Nový doplnok stravy Spektrum Imunactiv™ je vhodný na celoročné užívanie a preukáže nám cennú službu najmä v obdobiach častého výskytu chrípkových, vírusových a respiračných ochorení. Na zvýšený prísun vitamínov a minerálov musíme dbať aj pri stavoch vyčerpanosti, pretrvávajúcej únave a pri zvýšenej psychickej a fyzickej námahe.

Kompletná ochrana

V novom Spektre sú vitamíny a hlavné minerály v 100 % dennej odporúčanej dávke a zdroje minerálov sú predovšetkým organické, teda sa dobre vstrebávajú. Nové Spektrum je navyše obohatené o jedinečný komplex Imunactiv™, ktorý ma priaznivý vplyv na imunitný systém ľudského tela, pretože aktívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu, pomáha

Každá tableta Spektrum Imunactiv™ obsahuje:

	Hmot./1 tbl.	% DDD*
Beta-glukán	50,0 mg	-
Bioflavonoidy (komplex)	25,0 mg	-
Vitámín C	60,0 mg	100
Zinok	15,0 mg	100
Vitámín A	800,0 µg	100
Vitámín B1 (tiamín)	1,4 mg	100
Vitámín B2 (riboflavín)	1,6 mg	100
Vitámín B3 (niacín)	18,0 mg	100
Vitámín B5 (kys. pantoténová)	6,0 mg	100
Vitámín B6 (pyridoxín)	2,0 mg	100
Vitámín B12 (kyanokobalamín)	1,0 µg	100
Vitámín D	5,0 µg	100
Vitámín E	10,0 mg	100
Vitámín K	10,0 µg	-
Biotín	150,0 µg	100
Kyselina listová	200,0 µg	100
Jód	150,0 µg	100
Horčík	105,6 mg	35
Chróóm	25,0 µg	-
Fosfor	120,0 mg	15
Mangán	2,5 mg	-
Meď	2,0 mg	-
Selén	20,0 µg	-
Vápnik	153,3 mg	19
Železo	14,0 mg	100

* - % odporúčanej dennej dávky v 1 tablete - nie je stanovené
Dávkovanie: Užíva sa 1 tableta denne, nezávisle na jedle, ktorá sa zapíja tekutinou.

Dajte telu, čo si žiada - nové Spektrum Imunactiv™

predchádzať vírusovým a bakteriálnym ochoreniam a skracovať čas nevyhnutnej rekonvalescencie. Komplex Imunactiv™ je zložený zo 4 účinných látok, ktoré sa podieľajú na priaznivom ovplyvnení obranného systému, a pomáha tak chrániť pred vznikom predovšetkým bežných ochorení (prechladnutie, kašeľ, chrípka, angína, ale aj hnačkové ochorenia a pod.). Zloženie komplexu Imunactiv™ tvorí beta-glukán, vitamín C, zinok a bioflavonoidy.

Vitámín C je všeobecne známy ako látka priaznivo ovplyvňujúca imunitu. Jeho účinok navyše podporujú **bioflavonoidy**, látky prírodného pôvodu, ktoré svojimi antioxidačnými účinkami chránia vitamín C pred znehodnotením a zlepšujú jeho vstrebávanie.

Zinok je tiež nevyhnutný pre funkciu imunitného systému, preto tvorí nedeliteľnú súčasť prípravku Spektrum.

Beta-glukán je látka prírodného pôvodu, prítomná vo vysokom množstve v niektorých hubách a kvasniciach. Preukázalo sa, že beta-glukán aktivuje v ľudskom organizme obranu proti vírusom, pomáha rozpoznať poškodené bunky, aktivuje makrofágy (akúsi prvú obran-

nú líniu), aby boli schopné poškodené bunky zachytiť, ničiť infekčné organizmy, a tým posilňuje celý imunitný systém organizmu.

Hlavné účinky

- pomáha chrániť organizmus pred vznikom bežných ochorení (prechladnutie, kašeľ, chrípka, angína), ale aj hnačkových stavov a pod
- pomáha prekonať obdobia vyčerpanosti a únavy
- je vhodný v období dospievania a intenzívneho rastu na doplnenie zvýšených nárokov organizmu na vitamíny a minerály
- chráni telo pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži
- ľahko sa vstrebáva, a teda aj lepšie účinkuje





NAŠI PREDKOVIA DOKÁZALI VĎAKA USUŠENÝM ZÁSOBÁM FÍG, DATLÍ, MÄSA A RÝB PREČKAŤ ZIMU. MY SI MÔŽEME POMOCOU SUŠENÉHO OVOCIA A ZELENINY POCHUTNAŤ A UTUŽIŤ SVOJE ZDRAVIE.

Sušené vitamíny

V starom Grécku a Egypte sa potraviny sušili predovšetkým na slnku. Aj u nás stávali ešte donedávna za humnami vidiecke sušiarne, v ktorých sa celú jeseň sušili jablká, hrušky alebo slivky.

Zásobáreň zdravia

Pri sušení sa v potravinách zachováva vitamín C, rad vitamínov B, provitamín A, minerálne látky, ako je vápnik, horčík, železo a stopové prvky, napríklad zinok alebo selén.

Ak chceme uchovať v sušenom ovocí alebo zelenine čo najviac vitamínov, nesušíme ich na slnku, v rúre alebo na povale. Vhodnejšie je zaobstarať si špeciálnu sušičku. Vitamíny sú totiž citlivé na vysokú teplotu, na svetlo a vzdušný kyslík. Uzavretá sušič-

ka nastaví optimálnu teplotu prúdiaceho teplého vzduchu a sušené potraviny si zachovávajú pekný vzhľad, pôvodnú farbu, vôňu a pružnosť. Navyše pri sušení nemusíme používať konzervačné látky, pretože sa obsah vody znižuje postupne, čo nedovoľuje, aby sa rozvíjali mikroorganizmy.

Voľný výber

Na sušenie vyberáme čerstvé a dozreté ovocie či zeleninu, ktoré majú najvyšší obsah cukru a živín. Nesmú byť nahnité alebo plesnivé. Neprekáža však, keď sú plody menej pekné, naopak, pri sušení dobre využijeme aj zdeformované tvary alebo ovocie a zeleninu s „kozmetickými“ vadami šupky.

Ovocie umyjeme, z kôstkovíc odstránime kôstku. Ovocie nakrájame na plátky hrubé asi pol centimetra

alebo na kocky, kolieska atď. Nakrájané kúsky poukladáme buď na mriežkovú vložku, alebo priamo na sitá. Drobné ovocie, ako sú ríbezle alebo čučoriedky, prípadne prezreté ovocie rozmixujeme a hmotu použijeme na ovocné placky.

Viete, že:

- Správne usušené potraviny obsahujú najviac 5 % vody?
- Pri sušení sa v ovocí a zelenine koncentrujú prírodné cukry, takže je sladšie a má výraznejšiu chuť?
- Na spracovanie sú vhodné takmer všetky druhy ovocia, zeleniny, huby, aj niektoré kvety?
- Teplota v miestnosti s uskladnenými sušenými produktmi by mala byť do 15° C?
- Výhodou sušičiek je nízka spotreba elektrickej energie?

Tip Kúsok ovocia necháme po sušení vychladnúť, a potom ho rozpolíme. Po jeho stlačení sa na reze nesmie objaviť voda.



Potravina	Čas sušenia (hod)
Banány	10 - 12
Hrušky	8 - 10
Huby	4 - 5
Jablká	7 - 8
Jahody	7 - 8
Marhule	10 - 12
Mrkva	4 - 6
Papriky	8 - 10
Pór	5 - 6
Rajčiny	8 - 10
Ríbezle	6 - 8
Slivky	15 - 18

BANÁN PREDSTAVUJE DOKONALÚ, HYGIENICKY ZABALENÚ DESIATU, KTORÚ SI MÔŽEME DOPRIAŤ KEDYKOĽVEK POČAS DŇA. ŠPORTOVCI VOZIA BANÁNY V PLECNIAKU AKO ZÁSOBU SACHARIDOV, PRE CHORÝCH PREDSTAVUJÚ VHODNÚ STRAVU PRI REKONVALESCENCII. Z BANÁNOV MÔŽEME PRIPRAVIŤ VEĽA DÔMYSELNÝCH JEDÁL. PRINÁŠAME RECEPTY NA DVA EXOTICKÉ POKRMY.

Recepty pre vás

150 g uvarenej ryže
100 g sparených hrozienok
60 g sekaných olúpaných mandlí
3 lyžice tekutého medu
1 mandarínkový kompót (olúpané mandarínky)
3 kivi
2 banány

Ovocný zimný šalát

Postup:

Uvarenú ryžu necháme vychladnúť a potom ju premiešame s ovocím nakrájaným na kúsky. Pridáme sparené hrozienka, sekané mandle, zalejeme medom a zľahka premiešame. Podávame chladené, ľahko poprásené škoricou.

Nutričné hodnoty (v 100 g pokrmu)	
Energia:	148 kcal
Bielkoviny:	2,6 g
Tuky:	4,6 g
Sacharidy:	23,2 g

ODPORÚČANIE ODBORNÍKA NA VÝŽIVU

ING. PETRA HAVLÍČKA:

Nutrične a energeticky bohatý šalát, kombinujúci čerstvé ovocie a ryžu. Veľmi ľahko stráviteľný pokrm. Môžeme ho doplniť aj malým kopčekom smotany.



4 plátky reznov z kuracích prs
100 g šunky
2 banány
30 g hrozienok
hladká múka
olej
soľ

Kuracie mäso plnené banánmi a šunkou

Postup:

Mäso naklepeme, osolíme, potrieme olivovým olejom a bylinkami. Na každý plátok dáme šunku a do stredu kúsok banána. Plátok zrolujeme a všetko zopneme ihlou. Závitok opečieme na panvici, a keď sa mäso na povrchu uzavrie, vložíme ho do rúry. Pečieme asi 25 minút

pri 150 ° C. Počas pečenia podlievame. Po upečení šťavu zlejeme do panvice, pridáme hrozienka, poprásime múkou a chvíľu povaríme. Mäso nakrájame šikmým rezom na hrubšie plátky a prelejeme šťavou. Podávame s ryžou.

ODPORÚČANIE ODBORNÍKA NA VÝŽIVU

ING. PETRA HAVLÍČKA:

Pokrm má dobrý obsah ľahko stráviteľných bielkovín, nízky obsah živočíšnych tukov a malý obsah sacharidov. Dá sa konzumovať samostatne bez ďalšej prílohy.

Nutričné hodnoty (v 100 g pokrmu)	
Energia:	147 kcal
Bielkoviny:	15,2 g
Tuky:	4,5 g
Sacharidy:	11,1 g

Vláknina

Doplnok stravy, ktorý obsahuje kompletnú zostavu rastlinnej vlákniny – celulózu, hemicelulózu, pektín a lignín, ktoré sa získavajú výhradne z prírodných zdrojov. Vláknina vyvoláva pocit nasýtenia, podporuje črevnú peristaltiku, uľahčuje vyprázdňovanie a chráni pred civilizačnými chorobami. Užíva sa 1 až 4 tablety denne pred jedlom.



Chróm forte

Chróm je esenciálnym stopovým prvkom, ktorého nedostatočná hladina v organizme je dávaná do súvislosti s nadváhou, cukrovkou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Prípravok Chróm forte reguluje a stabilizuje hladinu krvného cukru, a preto je vhodným prostriedkom na zníženie hmotnosti. Užíva sa 1 tableta denne s jedlom.



CLA Clarinol™

Prípravok CLA Clarinol™ predstavuje unikátny zdroj konjugovanej kyseliny linolovej. Oproti bežným prípravkom napomáhajúcim chudnutiu má niekoľko výhod. Pomáha odbúravať telesný tuk bez toho, aby dochádzalo k úbytku svalovej hmoty, a zároveň pôsobí proti spätnému ukladaniu tuku. Priaznivo ovplyvňuje metabolizmus, pretože napomáha spaľovanie tukov aj počas spánku. Užívajú sa 1 až 3 tablety denne počas jedla alebo po jedle.



Multivitaním a multiminerál pre deti

Martankovia Imunactiv™

- napomáhajú posilňovať prirodzenú obranyschopnosť (imunitný systém) detského organizmu

Martankovia s oligosacharidmi

- oligosacharidy stimulujú rast a aktivitu prospešných baktérií v čreve a tým pomáhajú správne tráveniu a vyprázdňovaniu

Martankovia obsahujú Xylitol

- ktorý pomáha chrániť detské zuby pred vznikom zubného kazu

Výživový doplnok



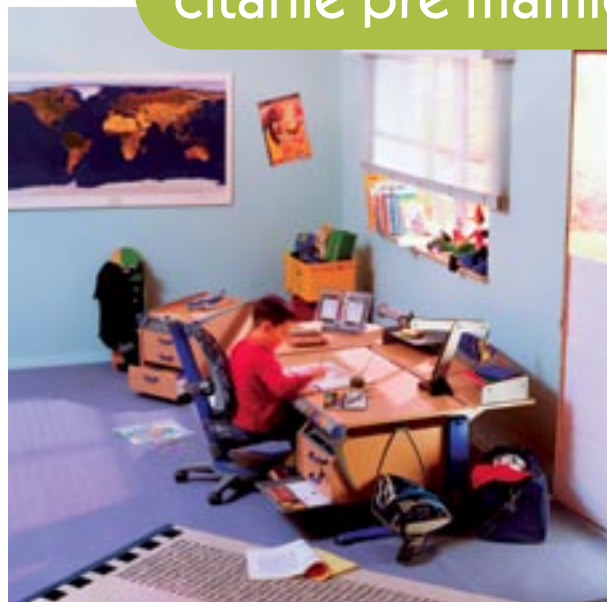
www.martankovia.sk



MUDr. Sylva Gilbertová, CSc.
rehabilitačná lekárka,
Zdravotný ústav,
Myslíkova 6, Praha 2

Správna veľkosť stoličky

Keď sa staršie dieťa posadí a oprie svojím chrbtom o operadlo, malo by mať chodidlá celou plochou voľne položené na zemi. Pre menšie deti sú vhodné opierky pod nohy.



www.alix.cz

Vyberáme stoličku pre školáka

NIELEN U NÁS PRIBÚDAJÚ DETI S CHYBNÝM DRŽANÍM TELA. JE TO SPÔSOBENÉ ZLÝM SEDENÍM V ŠKOLÁCH, ALE AJ DLHÝM ČASOM, KTORÝ DETI TRÁVIA DOMA PRI POČÍTAČOCH. JEDNOU Z MOŽNOSTÍ PREVENČIE JE UMOŽNIŤ DIEŤAŤU PRI UČENÍ ZDRAVÉ SEDENIE.

Ako by mala vyzeráť ideálna stolička pre školáka?

Musí mať správnu fyziologickú oporu chrbtice, umožňovať dynamický spôsob sedenia a byť dostatočne stabilná. Je vhodné, ak sa dajú niektoré parametre stoličky nastaviť. V zásade platí, že čím lepšia stolička, tým má viac možností nastavenia (napr. výšky sedacej plochy, hĺbky sedadla, výšky a sklonu operadla). Pre deti školského veku je dôležitá najmä správna výška sedacej plochy a pracovného stola. Vhodné môžu byť aj područky s možnosťou umiestnenia do potrebnej výšky. Nesmú byť príliš dlhé, aby nebrá-

nili zájsť so stoličkou až k stolu, a mali by byť v zadnej časti stoličky. Sú dôležité najmä na relaxáciu trapézových svalov, uvoľnenie ramenných pletencov a krčnej chrbtice.

Čo pomáha pri sedení dieťaťu s chybým držaním tela?

Pre tieto deti existujú rôzne ergonomické a rehabilitačné pomôcky. Patria sem napr. bedrové a nožné opierky, sedacie klíny a pod. Pre zlepšenie držania tela a dynamické sedenie máme dobré skúsenosti s overballmi. Okrem cvičenia môžu slúžiť aj ako podpera chrbta alebo na nich dieťa na stoličke sedí. Pre deti s chybým držaním tela je však nevyhnutný individuálny rehabilitačný prístup.

V ostatných rokoch sa stali hitom rehabilitačné lopty. Nahradiť stoličku?

Lopty sú určite dobrou alternatívou, pretože umožňujú dynamické, nie statické sedenie. Zlepšujú držanie tela, pretože sedenie a pohybovanie na nich vedie k aktivite hlbokých chrbtových svalov.

Sú vhodné aj na sedenie pre školákov, ale v žiadnom prípade nenahradia pracovnú stoličku. Odporúčala by som ich používať na sedenie približne 20 až 30 minút, u menších detí aj kratšiu dobu. Predsa len chrbtová podpera je dôležitá, pretože pri dlhšom sedení na lopte by deti trpeli únavou chrbtového svalstva.

Niektorí nedávajú dopustiť na kľakosedly. Aký je váš názor?

Je to podobné ako s loptou, môžu predstavovať alternatívu stoličky, ale nenahradia ju. Pri dlhšom kľakaní navyše dochádza k väčšiemu zaťažovaniu kolenových kĺbov, najmä pokiaľ je uhol sedenia -kľacania príliš ostrý.

Na čo by ste chceli ešte rodičov upozorniť?

Mnoho menších detí trpí bolesťami hlavy, čo môže byť spôsobené sedením s dlhodobou predklonenou hlavou. Týmto deťom by som odporúčala šikmú pracovnú plochu pracovnej dosky, ktorá napomáha vzpriamené držanie tela, predovšetkým držanie hlavy.



Martankovia Imunactiv™

Martankovia s Imunactivom sú zdravé a chutné multivitamíny a multiminerály pre deti, ktoré posilnia imunitu a ochránia detský organizmus pred škodlivými vplyvmi okolitého prostredia pomocou komplexu Imunactiv. Imunactiv je unikátny komplex aktívnych látok, špeciálne vyvinutý na ochranu detí pred nachladnutím, bakteriálnym a vírusovým ochorením a na posilnenie a stimuláciu ich imunitného systému. Prípravok Martankovia Imunactiv™ dostanete v dvoch príchuťach – pomaranč a jahoda. Navyše, vďaka obsahu sladidla Xylitol, ochráni vaše citlivé detské zuby a zabráni vzniku zubného kazu. Vyskúšajte tiež Martankov s oligosacharidmi v dvoch príchuťach - lesná zmes a marhuľa. Užíva sa vždy 1 tableta denne po jedle.

POĎ SA S NAMI HRAŤ!

NÁJDI
6 ROZDIELOV



Ďalšie hry a zaujímavosti nájdeš na mart'ankovskej internetovej stránke www.martankovia.sk.

KOMBINOVANÁ OSEMSMEROVKA

PERNÍK, PIERKO, PIONIER, PLOMBA, POLITIKA, POLOVICA, PORIADOK, PORISKO, PRACKA, PRIATELIA, PRIEK, RAKETA, SLOVO, SMOLIARI, SODÍK, TERÉN, TERMITY, VEĽRYBA, VIOLA, ZÁKAZY, ZÁVORA, ŽRALOK, AIRAN, ANTIKA, BRNENIE, ČESNAK, CESTOVINY, ČESTÍČKA, CIBUĽA, DIELO, GLADIÁTORI, GRAMATIKA, IRINA, KLASIKA, KLEPEC, KOMÉTA, KOMINÁR, KORYTNAČKA, KRÉTA, KROKODÍL, LAVICA, LAVÓR, LEKTORI, LETOPÔČET, LETORA, LIMETA, LIMITA, LITER, MARCIPÁN, MARMEĽADA, MELASA,

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

autor: Ľubomír Kováčik

Jediným ťahom s magickým perom ... (tajnička).

Správne znenie kombinovanej osemsmierovky, nám milí kamaráti, pošlite do 31.12.2006 na adresu:
Klub zdravia Walmart, P.O.BOX. A70, 010 90 Žilina. Dvadsiatich z vás odmeníme mart'ankovým darčekom.

Internetová vedomostná olympiáda

V SOBOTU 24.6.2006 SA NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE NA GAŠTANOVEJ ULICI V ŽILINE USKUTOČNILO FINÁLOVÉ KOLO SÚŤAŽE 1. INTERNETOVÁ VEDOMOSTNÁ OLYMPIÁDA.

POČAS ŠKOLSKÉHO ROKA 2005/2006 RIEŠILO 40 000 TISÍC ŽIAKOV Z CELÉHO SLOVENSKA VEDOMOSTNÉ TESTY Z UČIVA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL. VÝNIMOČNE NA TEJTO SÚŤAŽI BOLO, ŽE TESTY SA RIEŠILI ČEZ INTERNET.



Do projektu sa zapojilo viac ako 1100 základných škôl. Žiaci si mohli v siedmich kolách preveriť svoje vedomosti zo všetkých predmetov. Najlepší desiat z každého ročníka postúpili do finálového kola, kde súťažili o pekné ceny. Hlavnými koordinátormi celej súťaže boli Jozef Mores a Bohumil Zábojník zo Žiliny, ktorí sa už dlhé roky zaoberajú netradičnými vzdelávacími projektami pre deti aj dospelých.

1. ročník internetovej vedomostnej olympiády dopadol nad očakávanie dobre. A všetci - organizátori, deti, učitelia aj rodičia, sa už teraz tešia na ďalší ročník, ktorý sa začne v novom školskom roku. Víťazi boli odmenení hodnotnými cenami a navyše osem z nich získalo pre svoju školu päťdesiat detských multivitamínov Marťankovia, ktoré, ako pevne veríme, urobia radosť aj ich spolužiakom.



Klauni - doktori, ktorí už tri roky liečia smiechom v bratislavskej nemocnici, rozšírili svoje rady o ďalších troch klaunov, ktorí sa stanú súčasťou detského oddelenia v žilinskej nemocnici. Aby sa tak mohlo stať, chceli im pomôcť predávať ich symbol - červený nos, a z výnosu potom financovať službu smiechu medzi chorými deťmi. Akcia bola spojená aj s pokusom prekonať slovenský rekord v počte klaunov na jednom mieste. Každý, kto mal o 15:00 v sobotu 27.mája v Žiline červený nos (mohol si priniesť vlastný klaunovský nos alebo si ho dať namaľovať), bol považovaný za klauna. Aj keď sa nakoniec slovenský rekord nepodarilo prekonať, podarilo sa na akcii vyzbierať 15 000 slovenských korún na činnosť klaunov doktorov v žilinskej nemocnici. Okrem klaunov prebiehal na hlavnom pódiu od 11:00 do neskorej nočnej hodiny zábavný program, v ktorom vystúpili

MYSLITE NOSOM

ŽILINSKÉ RÁDIO FAJN PATRÍ K TÝM NAJMLADŠÍM ELEKTRONICKÝM MÉDIÁM. NAPRIEK TOMU, ALEBO PRÁVE PRETO, SA ROZHODLO OSLÁVIŤ SVOJE EŠTE LEN DRUHÉ DETSKÉ NARODENINY. RÁDIO FAJN VŠAK NEUSPORIADALO LEN AKCIU PRE AKCIU, ALE STRETNUTIE PRE VŠETKÝCH, KTORÍ SA CHCÚ ZABÁVAŤ A ZÁROVEŇ POMÔCŤ DOBREJ VECI. SPOJILO SA S OBČIANSKYM ZDRUŽENÍM ČERVENÝ NOS A OBČIANSKYM ZDRUŽENÍM ARS DICTANDI A SPOLOČNE SA V SOBOTU 27.MÁJA V ŽILINE NA HLINKOVOM NÁMESTÍ POKÚSILI PRESVEDČIŤ VŠETKÝCH, ŽE AJ NOSOM SA DÁ MYSLIEŤ - NA TÝCH DRUHÝCH.



deti z materských a základných škôl a centier voľného času. Pre deti boli pripravené súťaže o atraktívne ceny od sponzorov. Jedným z nich bola aj spoločnosť Walmart. V popoludňajších hodinách vypuklo veľké finále v spievaní Šašostar. Odmenou pre všetkých spievajúcich boli marťanské rádiá, aby mohli svoj talent ďalej rozvíjať a mali dobrú hudbu stále na ušiach.

Napokon po spočítaní klaunov spustili veľkú show skupina Amphibios, S odstupom času, Miro Jaroš, Robo Mikla, skupina Arzén, P.S. a Števo Skrúcaný.

Stretnutie CeHam pre rodičov detí s „CF“

NA PÔDE DETSKEJ FAKULTNEJ NEMOCNICE S POLIKLINIKOU V BANSKEJ BYSTRICI, KDE SÍDLI AJ CENTRUM PRE LIEČBU CYSTICKEJ FIBRÓZY (CF), KTORÉ POSKYTUJE KOMPLEXNÚ STAROSTLIVOSŤ PRE PACIENTOV Z CELÉHO STREDOSLOVENSKEHO REGIÓNU, SA DŇA 3.6.2006 USKUTOČNILO STRETNUTIE RODIČOV DETÍ S TÝMTO GENETICKÝM OCHORENÍM (CYSTICKÁ FIBRÓZA).

Na stretnutí sa zúčastnili aj zástupcovia CF centra, spolu s diétnou sestrou nemocnice, koordinátorkou výživy a predstaviteľmi Klubu CF na Slovensku (www.klubcf.sk). Stretnutie malo názov CeHam a je jedným z programov Klubu cystickej fibrózy, ktorého cieľom je pomôcť všetkým záujemcom nájsť spôsob, ako si spestriť každodennú stravu chutnými a jednoducho pripraviteľnými jedlami. Možno si dáte otázku, čo to má spoločné s Walmarkom, ale odpoveď nájdete až po prečítaní celého článku.

Nie všetci vedia, že cystická fibróza je nevyliečiteľné multiorgánové ochorenie, ktoré má negatívny vplyv na funkciu mnohých vnútorných orgánov - hlavne pľúc, pankreasu a pečene. Samotné ochorenie je spôsobené poruchou funkcie génu na 7. chromozóme. Produktom tohto génu je glykoproteín CFTR- transmembránový regulátor vodivosti cystickej

fibrózy. V súčasnosti je známych vyše 1400 mutácií génu pre CF, preto aj samotné ochorenie má veľmi veľkú variáciu prejavov. Podstatou je generalizovaná porucha exokrinných žliaz s vysokou koncentráciou elektrolytov v pote. Preto sa našim deťom hovorí - slané deti. Ochorenie postihuje predovšetkým respiračný trakt, časté infekcie spôsobujú ireverzibilné poškodenie pľúc, čo vedie k respiračnej insuficiencii. U prevažnej väčšiny pacientov sa postupne vyvíja porucha funkcie pankreasu, čím dochádza k nedostatku enzýmov v tráviacom trakte, ktoré majú za úlohu tráviť potravu. Pacienti preto majú frekventné zápachajúce stolice masťového vzhľadu.

Celkovým dôsledkom je malnutrícia, neprospievanie, bolesti bruška. Pacienti musia užívať veľa liekov, antibiotík, mukolytík, multienzymov, vitamínov.

Toto stretnutie bolo zamerané na zlepšenie schopnosti detí odolať tejto chorobe. Veľmi dôležitý je komplexný prístup k výžive, charakteristický pre túto špecifickú skupinu, lebo od nej sa odvíja

celková výkonnosť a prognóza pacienta. Úlohou stretnutia bolo zlepšiť vedomosti o správnej výžive. Pretože CF pacienti strácajú veľké množstvo živín, hlavne tukov v stolici, stravovanie musí byť iné ako u ostatných ľudí. Detiedia vysokotukovú stravu, bohatú na nenasýtené mastné kyseliny, vitamíny rozpustné v tukoch a vlákninu.

Práve preto si rodičia pacientov s cystickou fibrózou vymieňali svoje skúsenosti s prípravou rôznorodých jedál s chuťovou a výzorovou príťažlivosťou.

Denno denne musia dodávať organizmu deficitné vitamíny rozpustné v tukoch radu A, D, E, a K a taktiež púpalka dvojdomá nechýba v jedálničku CF pacienta. Práve tu nám pomohla a pomáha so svojimi prípravkami spoločnosť Walmark.



Autor: Lubomír Kováčik	Nápev	1		Útok	Násyp	Anglický jazyk	Vzťahujúca sa na leva	Pomôcky: alit, amonal	Svetový pohár	Kryha, po česky	Metropola Peru	Po troške berie	Dával do párov
Abvolt			Ručiteľ na zmenke Obolus					Zavri vrchnák					
Alegórie								3 Čiže, po rusky					
Sekal						Navíjaj 			 Kridlo (odb.)				
Pomôcky: inotaje, Keno	Koryto rieky Živá bytosť				Existovala Udieraj					Prístav v Balt. mori Druh horčice			
Toliar (skr.)				Zabávala Školská budova							Elektrónvolt Výzva		
Vlastnou rukou			Prišivala Tropický plod					Horký žalúdočný liek					
Inak				D E N O X I N A L Účinná kombinácia rastlín pre detoxikáciu organizmu. 						Dúhovo žiariaci drahokam			
Začiatok dňa										Rekontra (skr.)		Ruské sídlo	Juhoamerické zvieratá
 Híba		ŠPZ Olomouca Značka automobilu								Dravý vták			
Sídlo v Mali										Pomôcky: Lima, old	Obraz pravoslávnych Neexistovalo	EČV Bratislavy	
			Postava z Matrixu	Tropický mravec					Inakšie				
									Druh lotérie				
Sídlo v Sudáne					Domáce meno Eduardy		Trhavina	Poľovačka	Ruská rieka			4	Etylalkohol
		Pootepával Nenasával											
Typ ruských lietadiel			Belgický spevák Slov. Infor. Služba						Portlandský slinok Sídlo v Etiópii				
				Patriaca Alovi 100						ŠPZ Ostravy Starý, po anglicky			
Egyptský posvätný býk					Elektrické napätie ŠPZ Ostravy			Molybdén			Osobné zámeno Argón		
2								Hlina					
Typ ruských lietadiel			Vajcovitý tvar					Zodral					

10 vyžrebovaných úspešných lúštitel'ov odmeníme výrobkom Denoxinal 30 tbl.

Svoje odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina, do 31.12.2006. Nezabudnite pripísať heslo: **KRÍŽOVKA**.

Vernostný program Klubu zdravia

Pre prichádzajúce jesenné a zimné obdobie sme pre vás pripravili nové darčkové predmety, ktoré môžete získať len v našom vernostnom programe. Okrem nových a inovovaných darčkových predmetov, nájdete v našej ponuke napríklad aj rehabilitačnú loptu – FIT loptu – pre posilňovanie a cvičenie doma, v kancelárii alebo v telocvični. Veríme, že sa vám nové darčkové predmety budú páčiť.



FIT lopta

250 Wk



Plyšová hračka

220 Wk



Súprava Maliar

137 Wk



Dáždnik

200 Wk



Termo hrnček

230 Wk



Športová taška HUSKY

650 Wk



Turistický rucksak HUSKY

600 Wk



Fleesová deka

280 Wk



Termoska 1l

350 Wk



Sada pier

70 Wk



Lopatka na sneh

280 Wk



Fleesová vesta

450 Wk



Čiapka a šál

180 Wk

Ako sa zapojiť do vernostného programu Klubu zdravia Walmark

• Princíp získavania Walmark korún (Wk)

Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou dobierkovej služby majú na etikete alebo na krabičke čiarový kód. Walmark koruny (ďalej len Wk) získate zaslaním čiarových kódov z výrobkov Walmark na adresu zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark. Za získané Wk si môžete objednať výrobky a darčkové predmety z nášho vernostného programu.

• Ako zistiť hodnotu jednotlivých čiarových kódov?

Bodové hodnoty čiarových kódov nájdete na poslednej strane nášho časopisu alebo na internetovej stránke klubu zdravia www.klubzdravia.sk

• Ako zasielať čiarové kódy?

Čiarové kódy nalepujete na objednávaciu kartu nášho vernostného programu, ktorú si môžete vytlačiť z internetovej stránky Klubu zdravia, alebo vyžiadať od zákazníckeho servisu KZW. V prípade, že nemáte objed-

návaciu kartu, použijete pre nalepenie kódov akýkoľvek papier. Nezabudnite však uviesť svoje identifikačné údaje. Objednávaciu kartu vernostného programu je určená na nalepovanie čiarových kódov a objednávanie darčkových predmetov alebo výrobkov za Wk. Pozn.: Ak vaša objednávka nedosiahne výšku 100 Wk, musíte k cene pripočítať ďalších 20 Wk na poštovné a balné.

• Ako zistíte množstvo získaných Wk?

Svoj aktuálny stav Wk zistíte prihlásením sa na našej internetovej adrese www.klubzdravia.sk alebo telefonicky na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191

• Kto sa môže zapojiť do nášho vernostného programu?

Vernostný program Klubu zdravia je určený len pre členov Klubu zdravia Walmark.



ZHRNUTIE:

Vystrihnite čiarové kódy z našich výrobkov



Nalepte tieto čiarové kódy na zadnú stranu objednávacej karty alebo na čistý papier



Hodnotu vašich nazbieraných čiarových kódov, si môžete **overiť** zadaním posledných 4 čísiel EAN na www.kzw.sk/produkty.asp

Nezabudnite **vyplniť** vaše členské číslo a pokiaľ objednáate naše výrobky alebo darčkové predmety, napíšte počet kusov a objednávacie číslo



Odošlite kartu na adresu zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark, P. O. BOX A – 70, 010 90 Žilina (najlepšie formou doporučenej zásielky)



VIAC INFORMÁCIÍ O NAŠOM VERNOSTNOM PROGRAME NÁJDETE NA INTERNETOVÝCH STRÁNKACH www.klubzdravia.sk

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ - DOBIERKA

Skvalitňujeme naše služby!



Zásielkový predaj Klubu zdravia Walmark sa stal vašim spoľahlivým partnerom. Umožňuje pohodlný nákup priamo z „pohodlia vášho domova“ a šetrí váš čas. Snažíme sa neustále skvalitňovať naše služby. Pripravili sme pre vás prepojenie vernostného programu a dobierkového predaja. Znamená to **možnosť spoločnej objednávky za Wk a objednávky výrobkov na dobierku**. Naďalej však nie je možné kombinovať Wk so slovenskými korunami (tovar za Wk si môžete objednať až po získaní požadovaných Wk). Ako sa toto prepojenie dá využiť? Na svojom účte máte 150 Wk a objednáвате výrobky na dobierku v hodnote 549 Sk. Spolu vaša objednávka predstavuje hodnotu 699 čo je hranica pre bezplatné zaslanie tovaru.

Ako si objednávať?

- 1. telefonicky** – na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 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 P.O.BOX A – 70, 010 90 Žilina.
- 3. On – line objednávkovým formulárom** na internetovej adrese www.klubzdravia.sk, po prihlásení na osobnej internetovej stránke
- 4. elektronickou poštou** na adrese klubzdravia@walmark.sk

Pri objednávke, ktorá dosiahne požadovanú hodnotu, získate darček navyše!

- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 999 Sk získavate **pero**
- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 1 999 Sk získavate **froté uterák**
- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 4 999 Sk získavate **štvordielnu sadu na syr Blade** zadarmo!



Platba prevodným príkazom

Internetové objednávky môžete uhrádzať aj prevodným príkazom. Čo to pre vás znamená?

- Postupujete rovnako, ako pri ktoromkoľvek prevode peňazí z vašej banky.
- Systém vám pri spracovaní vašej objednávky vygeneruje všetky potrebné údaje, ktoré potrebujete pre správne zadanie príkazu banky.

Platba platobnou kartou

Od roku 2004 máte možnosť platiť za internetové objednávky platobnou kartou. Hovoríte si, prečo by som mal platiť kartou a či je to vôbec bezpečné?

- Nemusíte mať doma hotovosť.
- Overenie prebieha najnovším bezpečnostným systémom, ktorý slúži na ochranu dát prenášaných medzi držiteľom karty a servisným strediskom.
- S vašou platobnou kartou príde do styku len servisné stredisko Tatra banky, rovnako, ako keby ste vyberali z bankomatu. Vaša platobná požiadavka je elektronicky prevedená priamo do zabezpečeného systému banky a my obdržíme informáciu, či transakcia bola alebo nebola zrealizovaná.



ODPOVEDE NA NAJČASTEJŠIE Kladené OTÁZKY

- **Registrovaní členovia** sa na osobnú internetovú stránku dostanú uvedením členského čísla a hesla, ktoré použili pri prihlasovaní sa do klubu. Nie je potrebné robiť novú registráciu. V prípade problémov s registráciou prosím kontaktujte našu bezplatnú linku 0800 191 191.
- Čiarové kódy z výrobkov Nature's Bounty a Altermed nie sú zahrnuté do vernostného programu.
- **Prečo nezískavate body za čiarové kódy automaticky po prijatí objednávky?**

Dôvodom nie je fakt, že nevieme vaše body z nákupu pripočítať, ale skutočnosť, že do vernostného programu sa započítavajú i body z výrobkov zakúpených v lekárnach. Preto je zaslanie čiarových kódov jediným objektívnym dokladom o nákupe výrobkov. Veríme, že vás

tento trochu komplikovanejší spôsob získania bodov neodradí od účasti v našom vernostnom programe.

- **Máte už vystrihnutý čiarový kód a neviete jeho hodnotu?** Nezúfajte! Na internetovej stránke www.klubzdravia.sk/produkty.asp si môžete hodnotu čiarového kódu overiť. Zadaním posledného štvorčíslia alebo celého tinaštmiestneho čiarového (EAN) kódu sa vám zobrazí typ produktu a hodnota kódu vo Wk. Nemáte prístup na internet? Zavolajte na našu bezplatnú linku 0800 091 191 a my vám hodnotu povieme.
- **Aktuálnu tabuľku bonusov** s bodovým ohodnotením výrobkov a darčkových predmetov s objednávacími číslami nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk a na **poslednej strane tohto klubového časopisu**

KLUBOVÉ AKCIE

NEDOSTÁVATE MIMORIADNE VYDANIA NÁŠHO ČASOPISU?

Naším najaktívnejším členom Klubu zdravia zasielame v mesiaci máj a november špeciálne zásielky, ktoré obsahujú mimoriadne vydanie časopisu Klub zdravia spolu s mimoriadnymi akciovými ponukami našich produktov. V tomto trende budeme i naďalej pokračovať, pretože máme na túto aktivitu od vás len samé kladné ohlasy. Chceli by ste dostávať náš časopis 4 x ročne aj vy? Stačí, keď si budete objednávať naše výrobky prostredníctvom zásielkového predaja a súčasne sa zapojíte i do nášho vernostného programu. Čím viac výrobkov si objednáte, alebo čím väčšie množstvo čiarových kódov nám zašlete, tým väčšia je vaša šanca, že aj vy získate naše mimoriadne novembrové číslo, v ktorom nájdete špeciálne vianočné akcie!



Telefonická poradňa s lekárkou

Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Ľubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a nevíete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady Vám pomôžu pri riešení Vášho problému. Presvedčili sa o tom už mnohí naši členovia, ktorí túto nadštandardnú službu využili.

Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Ľubomíra Branická,
vždy v stredu
od 12,30 do 16,30 hod.
na bezplatnej linke
zákazníckeho servisu
0800 191 191.

Získajte zvýhodnený dvojitý bonus na vybrané výrobky!

V našom vernostnom programe sme vybrali skupinu výrobkov Walmark a rozhodli sme sa zvýhodniť každého člena Klubu zdravia, ktorý nám v termíne od **15.9.2006 do 31.1.2007** pošle čiarové kódy práve z týchto vybraných výrobkov.

Vybrané produkty nájdete v tabuľke bonusov výrazne označené. Tento bonus predstavuje **dvojnásobný počet Wk** za zaslané čiarové kódy z uvedených výrobkov. Tak neváhajte a posielajte čiarové kódy!

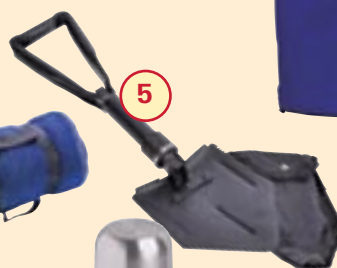


SÚŤAŽ PRE VÁS

Všetci členovia Klubu zdravia, ktorí si v čase od 15.9.2006 do 30.11.2006 zakúpia naše výrobky prostredníctvom našej internetovej stránky, budú zaradení do zlosovania o hodnotné ceny.

Aké ceny môžete získať?

1. cena	- bonus 1000 Wk
2. cena	- športová taška Husky
3. cena	- fleesová vesta
4. cena	- turistický ruksak Husky
5. cena	- lopatka na sneh
6. cena	- fleesová deka
7. - 11. cena	- fit lopta
12. - 16. cena	- termoska
17. - 21. cena	- dáždnik
22. - 30. cena	- hrnček
31. - 50. cena	- bonus 100 Wk



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmark získate na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191 alebo na internetovej stránke



www.klubzdravia.sk

Kúpele Nimnica, a.s.

poskytujú 5% zľavu z ceny víkendových, rehabilitačných a rekondičných pobytov. Viac informácií o Kúpeľoch Nimnica nájdete na internetovej stránke alebo na tel. č. 042/4632912 - 15.



www.kupelenimnica.sk

CK Pressburg

špecialista na liečebné, relaxačné a wellness pobyty. Poskytuje zľavu 5% z katalógovej ponuky liečebných pobytov. Viac informácií o cestovnej kancelárii nájdete na internetovej stránke



www.ck-pressburg.sk

TPD

Tovar pre domácnosť najväčšia obchodná sieť s vybavením pre domácnosť, poskytuje 7% zľavu na neakciové tovary. Viac informácií o TPD nájdete na internetovej stránke



www.tpd.sk



Baran, 21. 3. – 20. 4.

Baran je rodeným vodcom tiahnuť v čele vojsk. Pokiaľ nie je prvý, trpí ako zvierat. Napätie je pre neho hnací motor, ktorý ho sice robí neznesiteľným, ale zároveň mu dodáva priebojnosť, nadšenie a vodcovské schopnosti. Kľud Baranovi pohodu neprinesie. Po dlhšom odpočinku by mohol dokonca ochorieť. Aj keď sa zdá, že nemá ďaleko k rozdávaniu rán a niekedy je veľmi hluchý, pri blízkom poznaní zistíte, že má srdce rytiera, ktorý úprimne presadzuje svoje záujmy. Celý rok 2006 Baranom praje. Na jeseň nastane ten najvhodnejší čas k spravodlivému boju a Barani budú po vytrvalom úsilí odmenení. Ak dokážu svoju energiu využiť, môžu si hlavne v decembri splniť takmer akékoľvek prania. Takže Barani neváhajte – žiadajte o zvýšenie platu, investujte, žeňte sa, vydávajte a rozmnožujte sa. Ak chcete, aby pri vás stál aj naďalej váš anjel strážny, nezabudnite na pokoru a podelte sa o svoje šťastie s ostatnými. Venujte väčšiu časťku na dobročinné účely.



Býk,

21. 4. – 20. 5.

Známene Býk je odpradáva spojované s pláňatou lásky Venúšou a s láskou k hmotnému zabezpečeniu a dobremu jedlu. Narodení v znamení Býk nemajú život v blahobyte vždy zaručený, ale aj tak dokážu zo všetkých transakcií vyťažiť maximum. Pociť šťastia zažívajú pri krásnej hudbe, dobrom sexe, plnej chladničke a v luxusnom oblečení. Alebo presne naopak. Veľa Býkov opovrhne pozlátkom luxusu, vyznávajú prírodný životný štýl a polovicu svojich príjmov venujú útulku pre opustené zvieratá. Koncom roku 2006 zažijú mnohí Býci pocit, že je osud voči nim príliš prísny. Pokiaľ Býci zistíte, že vám v ceste stojí predovšetkým vlastné sebaoprečenie a že prekážky sa nachádzajú hlavne vo vašej hlave, nič dramatické vám nehrozí. Vyvarujte sa „starých dobrých kamarátov“ a nadmernému pitiu alkoholu. Investujte do stáleho partnerského vzťahu, môžete prežiť vzrušujúce obdobie a zistíte, že láska a sloboda sa vzájomne nevyklučujú.

Blíženci, 21. 5. – 20. 6.

Blížencov veľmi ľahko poznáte. Sú veľmi zhorčiví a vyskytujú sa na všetkých večierkoch. Nikdy ich neudržíte na jednom mieste. Sú nevyočitateľní a milujú prevleky a maskovanie. Ľahko sa nechajú očariť, ale rýchlo sa nudia a presúvajú sa o dom ďalej. V ich očiach nájdete detský úžas, ale aj strach z trvalých záväzkov. Zmysel pre rodinu nie je ich silnou stránkou, ak však hľadáte veľkorysú, originalitu a rovnoprávný vzťah, rýchlo pochopíte, že Blíženci sú proste formát. Niektorí jedinci narodení v tomto znamení budú mať v druhej polovici roku 2006 nutkanie presadzovať sa za každú cenu. To ich môže dostať do chúlостivej situácie. Našťastie ich bude Saturn držať trochu naspäť, takže žiadna zásadná katastrofa nehrozí. Lepšie je zostať doma a svoju túžbu po zviditeľnení sa, ukojiť bez ohľadu na vek, písaním memoárov. Blíženci, trénujte bobríka mlčanlivosti a učte sa variť. Partnera si zatiaľ ponechajte, zmeňte radšej účasť a štýl obliekania.



Rak, 21. 6. – 22. 7.

Vládcom znamenia Rak je Mesiac. Jeho striedajúce sa fázy symbolizujú neustále striedanie nálad, predtuch a prianií, ktoré oblievajú Rakovu, inak veľmi konzervatívnu, myseľ. Raky dokážu vytvoriť pravú oázu pohody a kľudu pre všetkých, ktorých milujú. A že nemilujú málo. Aj oni sami potrebujú láskavé zaobchádzanie. Zranený Rak sa stiahne do ulity, v ktorej môže zostať veľmi dlho – niekedy aj celý život. Rak sa s vami nikdy nerozide. Rodina je pre neho všetkým, zvykol si na vás, a potom, čo by na to povedali ľudia... Po dlhom období, kedy Raky trápili tranzitujúci Saturn, nastáva čas nastaviť ruku a byť obdarovaným osudom. Jupiter dodá optimizmus, Urán priniesie nevšedné zážitky a ukáže, že aj život za dverami kuchyne stojí za to. Raky, uvažte starostlivo, aké pokroky ste skutočne schopní urobiť, aby ste po chvíľke letu nedopadli tam, kde ste už raz boli. Menej je niekedy viac a krok dopredu môže byť niekedy veľmi riskantný. Zvlášť, keď stojíte nad priepasťou.



Lev, 23. 7. – 22. 8.

Lev je kráľ a preto očakáva, že s ním aj podľa toho budete jednáť. Neuspokojí sa so šedou rutinou, je tvorivý, potrebuje výzvy a dramatické situácie, ktoré mu umožnia vyniknúť. Býva to individualista neznášajúci konkurenciu. Luxus a blahobyť je mu všetkým. Dokáže byť tak romantický, že vám vzenie slzy do očí. Nebýva vždy ľahké ho presvedčiť, že život nie je rozprávka, kde dobro zvíťazí a zlosynovia sú spravodlivo potrestaní. Momentálne sa Levy môžu cítiť ustaraní, unavení, nedocenení a chorí. Že za to všetko môže tranzitujúci Saturn, bude asi slabá útecha, rovnako ako otrepaná fráza, že všetko zlé je na niečo dobré. Rovnako rada, zahnať všetky chmáry usilovnou prácou, nemusí pri Levoch padnúť na úrodnú pôdu. Skrátka je potrebné sa polepšiť, zaplatiť všetky dlhy, nakúpiť zásoby vitamínov a čakať na lepší zajtrajšok.



Panna,

23. 8. – 22. 9.

Panna je tu preto, aby sa pýtala, poznamenávala si, telefonovala, diskutovala a overovala. Má vyhranený zmysel pre zodpovednosť. Nie pre umývanie kuchyne a upratovanie šuplíkov, ako sa chýbne traduje. Určite ste stretli Pannu, ktorá vôbec nezodpovedá obvyklým charakteristikám a je jednoducho nezaraditeľná. To iba maskuje svoje krehké vnútro. Nech je Panna akákoľvek, nakoniec sa určite prejaví jej múdrosť, ku ktorej má predpoklady dané osudom. V druhej polovici roku 2006 sa Panny môžu prichystať na neočakávané prekvapenie, ktoré preverí charakter ich priateľov, toleranciu nadriadených a nervy partnera. Dôležité je nebať sa zmien a tešiť sa z neznámeho. Vybočenie z radu Panny sice straší, ale možno vďaka tomu uvidia veci v jasnejšom svetle a dostanú chuť vzoprieť sa starým poriadkom. Len akčné Panny pochopia svoju cenu, čo im otvorí budúcnosť a už ich nikto neprehliadne.



Váhy,

23. 9. – 22. 10.

Vďaka svojmu charakteru nebude Škorpión nikdy prehliadnutý a jeho múdre názory budú ešte dlho citované. Ide o osobnosť s hlbokými citmi, ktorá sa dokáže preniesť nad ľudskú slabosť. Vidí až na dno ľudskej duše, vie, čo chce, má rád výzvy a vie dŕiať aj za ostatných. Povestný je svojou žiarlivosťou a mocenskými sklonmi. Škorpiónom nie je cudzie žiadne ľudské tabu. Vždy sa pohybujú na hraně zákona, morálky alebo priepasti. Poznáte ich podľa toho, že Vám budú pripadať záhadní a tajomní. Tento rok prináša Škorpiónom nové možnosti. Tým z nich, ktorí sa doteraz nedokázali vzdať takých malicherností, ako je stály plat alebo teplé večere, už Urán pravdepodobne ukázal, čo je sloboda. Možno dokonca proti svojej vôli. Saturn vám zase pripomenul vážnejšie stránky života. To všetko je daň za úspech, ktorý vám už klepe na dvere. Ak nemáte nereálne očakávania, nemáte žiadny dôvod na obľúbený škorpióni pesimizmus. Šťastie sa dá nájsť aj tam, kde ho už roky nehladáte.



Škorpión,

23. 10. – 22. 11.

Vďaka svojmu charakteru nebude Škorpión nikdy prehliadnutý a jeho múdre názory budú ešte dlho citované. Ide o osobnosť s hlbokými citmi, ktorá sa dokáže preniesť nad ľudskú slabosť. Vidí až na dno ľudskej duše, vie, čo chce, má rád výzvy a vie dŕiať aj za ostatných. Povestný je svojou žiarlivosťou a mocenskými sklonmi. Škorpiónom nie je cudzie žiadne ľudské tabu. Vždy sa pohybujú na hraně zákona, morálky alebo priepasti. Poznáte ich podľa toho, že Vám budú pripadať záhadní a tajomní. Tento rok prináša Škorpiónom nové možnosti. Tým z nich, ktorí sa doteraz nedokázali vzdať takých malicherností, ako je stály plat alebo teplé večere, už Urán pravdepodobne ukázal, čo je sloboda. Možno dokonca proti svojej vôli. Saturn vám zase pripomenul vážnejšie stránky života. To všetko je daň za úspech, ktorý vám už klepe na dvere. Ak nemáte nereálne očakávania, nemáte žiadny dôvod na obľúbený škorpióni pesimizmus. Šťastie sa dá nájsť aj tam, kde ho už roky nehladáte.



Strelce,

23. 11. – 21. 12.

Potrebuje predovšetkým otvorenú budúcnosť a čerstvý vzduch. Neznáša týždenné nákupy a sedavé zamestnanie. Dobrodružstvo je pre neho všetkým. V hlavne nosí veľké plány a rutinu ho ubíja. Miluje zábavu, dobrodružstvo a novinky zo sveta. Skúsťe mu niečo zakázať a uvidíte, ako s vami zatočí. So Strelcom sa v žiadnom prípade nebudete nudiť. Kto má rád rešpekt, voľnosť a nepotrpí si na pravidelný príjem, je u neho na správnej adrese. Strelce vás nenechá stagnovať a pomôže vám k večnej mladosti a optimizmu. V živote mnohých Strelcov nezostala kameň na kameni. Už len tí, ktorí sú narodení na konci znamenia, zvliekajú starú kožu a vyjednávajú s osudom. Pre všetkých je však stále potrebný dostatok odpočinku a hľadanie duševného kľudu. Na jeseň 2006 mnohí Strelci konečne uvidia budúcnosť v svetlejších farbách. V druhej polovici roka je čas na nové vízie. Čo tak zmena zamestnania, svadba, príchod do rodiny alebo štúdium? Strelci, zostaňte zatiaľ pri plánovaní, unáhlené kroky sa nevyplácajú.



Kozorožec,

22. 12. – 20. 1.

Kozorožec vie, čo chce a ako to dosiahne. Potrebuje sebarealizáciu a pevné stanovené pravidlá. Je to priateľ, ktorý vás nikdy nenechá v problémoch, aj keď sám nemá život jednoduchý. Jeho postup je pomalý, všetky výsledky sú podložené tvrdom prácou, čakaním a odriekaním. Pod ťarchou života sa nikdy nezrúti. Aj keď je navonok silný, vo vnútri sa skrýva krehká duša, ktorá potrebuje citlivú podporu a záujem. Problém je, že o to nevie požiadať, a málokto to na ňom pozná. V druhej polovici roku 2006 budú Kozorožce citlivejšie ako kedykoľvek pred tým. Možno dokážu konečne sami seba priznať, že potrebujú teplo ľudskej blízkosti. Ak to dajú dokonca najavo svojmu partnerovi, zažijú v rodine mimoriadny pocit naplnenia. Vhodné je zabezpečiť deťom domáceho maznáčika a partnerovi kúpiť perníkové srdce. Rovnako v zamestnaní sa môžu Kozorožce uvoľniť, čaká ich úspešné obdobie, kde nehrozí žiadny problém.

Vodnár,

21. 1. – 19. 2.

Ako rozumové znamenie má každý Vodnár panický strach z takých vecí, ako sú city a záväzky. Je to humanista, fantasta a strážca morálnych hodnôt. Pre vyššie záujmy nasadia aj vlastný život. Svoje sociálne cítenie prejavia v každej situácii. Či už ide o právo na vzdelanie detí tretieho sveta, alebo zvýšenie platu domovníkovi. Má veľmi veľa záujmov a koníčkov. Aj keď sa s ním jeho najbližší môžu cítiť ako v mraziacom boxe, nakoniec mu všetko odpustia pre jeho úprimnosť a detскую úprimnosť v očiach. Vodnárovou úlohou roka je pripôsobiť svoje výnimočné myšlienky a názory tak, aby boli prijateľné pre ostatných. Zvrátený druh humoru umožní narodeným v tomto období v druhej polovici roku konečne začať jasovať. Konečne budú mať proti čomu revoltovať. Vďaka tranzitujúcej planéte Saturn sa určite nájde dostatočné množstvo komplikácií a nepriajných autorít. Pokiaľ sa Vodnár nepodariť pochopiť, že to s ním osud myslí dobre, doporučujeme zájsť za odborníkom na duševné zdravie.



Ryby,

20. 2. – 20. 3.

Rybám nie je možné porozumieť, nedokážu to ani oni samé. Vie sa o nich len, že chápu okolitý svet inak ako ostatní a majú prístup tak, kde ostatní nemôžu. Dokážu sa vcítiť do pocitov druhých, majú umelecké sklony a veľa priateľov. Svet fantázie je pre nich všetkým. Dokážu sa do neho ponoriť na celé hodiny, dni a týždne. Nesnažte sa im pristihnúť krídelkú a nechajte ich občas odplávať do neznáma. Inak vám definitívne zmiznú s ním aj neha, romantika a chápavá, obetavá duša. V minulom roku nútil Saturn Ryby k sústredeniu a výkonom. Teraz, pod vplyvom Uránu hrozí, že sa odtrhnú z reťaze a komplikujú si život. Ryby majú totiž pre životné krízy zvláštne nadanie. Hlavne koncom roka nie je vhodná doba na väčšie finančné transakcie. Ku cti bude Rybám pripísané, že aj z najväčších problémov vykorčuľujú so šarmom seba vlastným, v smokingu a v sprievode fanfár. Je potrebné počítať s tým, že od septembra nie je na myšlienkové pochody Rýb žiadne spoľahlivie.





tabuľka bonusov

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	105
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	94
B komplex + C	100 tbl.	3109	12	151
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	18	202
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	7	84
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	23
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	23
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	13	170
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	24	297
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	20	244
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	32	374
Coenzym Q10 30 mg	30 tob.	5776	28	333
Coenzym Q10 60 mg	30 tob.	1286	78	445
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	23	286
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	38	236
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	38	236
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	95
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	95
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	9	119
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	67
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	6	72
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	7	91
Chró 0,200 mg	30 tbl.	6223	32	190
Chró 30 ng	30 tbl.	6230	6	75
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Selén	100 tbl.	4595	17	191
Selén	30 tbl.	4076	6	73
Selezin ACE	30 tbl.	0654	11	146
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	19	229
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	7	92
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	111
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	17	193
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	79
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	18	212
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	10	135
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	54
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	20	241
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová voda	50 ml	3062	7	84
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	138
Reghaar šampón	175 ml	3079	8	110
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoin Excelent zubná pasta	65g	6032	6	76
Santoin ústna voda	200 ml	3055	7	97
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	76
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	120
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
Spektrum imunaktiv - novinka	30 tbl.	1613	30	179
Spektrum imunaktiv - novinka	90 tbl.	1668	74	426
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	12	153
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	21	261
Energy Q 10 Spektrum (dopredaj)	30 tbl.	4908	15	179
Energy Q 10 Spektrum (dopredaj)	60 tbl.	4991	24	294
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	30	355
Imuno Spektrum (dopredaj)	30 tbl.	4915	14	171
Senior Spektrum	30 tob.	3543	18	212
Prípravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	79
Echináčkovia čierna ríbežľa	30 tbl.	3574	7	91
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	91
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	10	121
Martankovia imuno pomaranč	100 tbl.	0159	48	296
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	10	121
Martankovia imuno jahoda	100 tbl.	0166	48	296
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	0135	9	120
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	0173	48	296
Martankovia oligo marhúľa	30 tbl.	0142	9	120
Martankovia oligo marhúľa	100 tbl.	0180	48	296
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	12	157
Yucca 500mg	30 tob.	4212	12	155

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	61
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	8	114
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	22	275
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	286
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	92
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	17	196
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	117
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	299
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	115
Pupalka dvojročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	132
Vláknina	30 tbl.	4625	18	119
Výživa kĺbov				
ArthroStop PLUS	60 tbl.	5967	32	373
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	47	523
ArthroStop s príchuťou marhúľa	450g	5622	37	428
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	32	373
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	44	499
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	164	872
ArthroStop LIQUID čerešňa	400 ml	0289	31	369
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	135
Špeciálne prípravky pre ženy				
Clarinol CLA 1000 mg	30 tob.	0401	33	390
Clarinol CLA 1000 mg	60 tob.	418	116	631
Viaderm NEW	30 tob.	1309	20	247
Viaderm NEW	50 tob.	1279	66	390
Zameraný rad				
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	17	193
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	54	328
GinkoStim	30 tbl.	4618	16	182
MemoPlus NEW	30 tbl.	0210	16	187
MemoPlus NEW	60 tbl.	0227	28	337
StresVit	30 tbl.	3161	16	181
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	160
Chromdiet	100 tbl.	0081	34	394
Betabronz 6 mg.	30 tob.	5929	11	138
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	24	294
Melatonin 3 mg.	60 tbl.	1576	88	493
Varixinal	30 tbl.	4779	18	206
Varixinal	90 tbl.	4786	86	486
Varixinal gél	75 ml	0630	11	148
Vitavision	30 tbl.	1804	32	187
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	213
Denoxinal	60 tbl.	0449	66	383
Urinal	30 tob.	5943	19	229
Urinal	60 tob.	0647	30	360
Prostenal	30 tob.	5745	19	234
Prostenal	50 tob.	6452	29	349
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	257
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	42	480
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	6	-
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Emoxen gél	50 g	0591	8	-
Darčkové predmety				
Športová taška Husky	1 ks	1400	0	650
Turistický rucksak Husky	1 ks	2300	0	600
Nerezový hrniec - nový dizajn	1 ks	2500	0	230
Dáždnik	1 ks	4100	0	200
Súprava pero + pentelka	1 ks	0100	0	70
Fleesová deka	1 ks	3200	0	280
Termoska 1 l	1 ks	2400	0	350
Lopatka na sneh	1 ks	0200	0	280
Súprava MALIAR	1 ks	0250	0	137
Fleesová vesta (veľkosti M, XL)	1 ks	0260	0	450
Fleesová čiapka + šál	1 ks	0290	0	180
Fit lopta	1 ks	0270	0	260
Plyšová hračka - Ovečka	1 ks	0280	0	220
Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	150
Obal na CD	1 ks	4000	0	120
Plážová podložka	1 ks	3000	0	180
Pikniková deka	1 ks	3700	0	395
Chladiaca taška	1 ks	3800	0	330
Froté osuška	1 ks	1300	0	295

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete tiež na internetovej adrese www.klubzdavia.sk

Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

Tabuľka bonusov je platná od 15. 9. 2006 - 31. 1. 2007

Výrobky označené **červenou farbou** sú zaradené do akcie **Zvýhodnený bonus**.

(Hodnotu bonusu vo Wk pre dané výrobky uvádzame už zdvojnásobenú!)