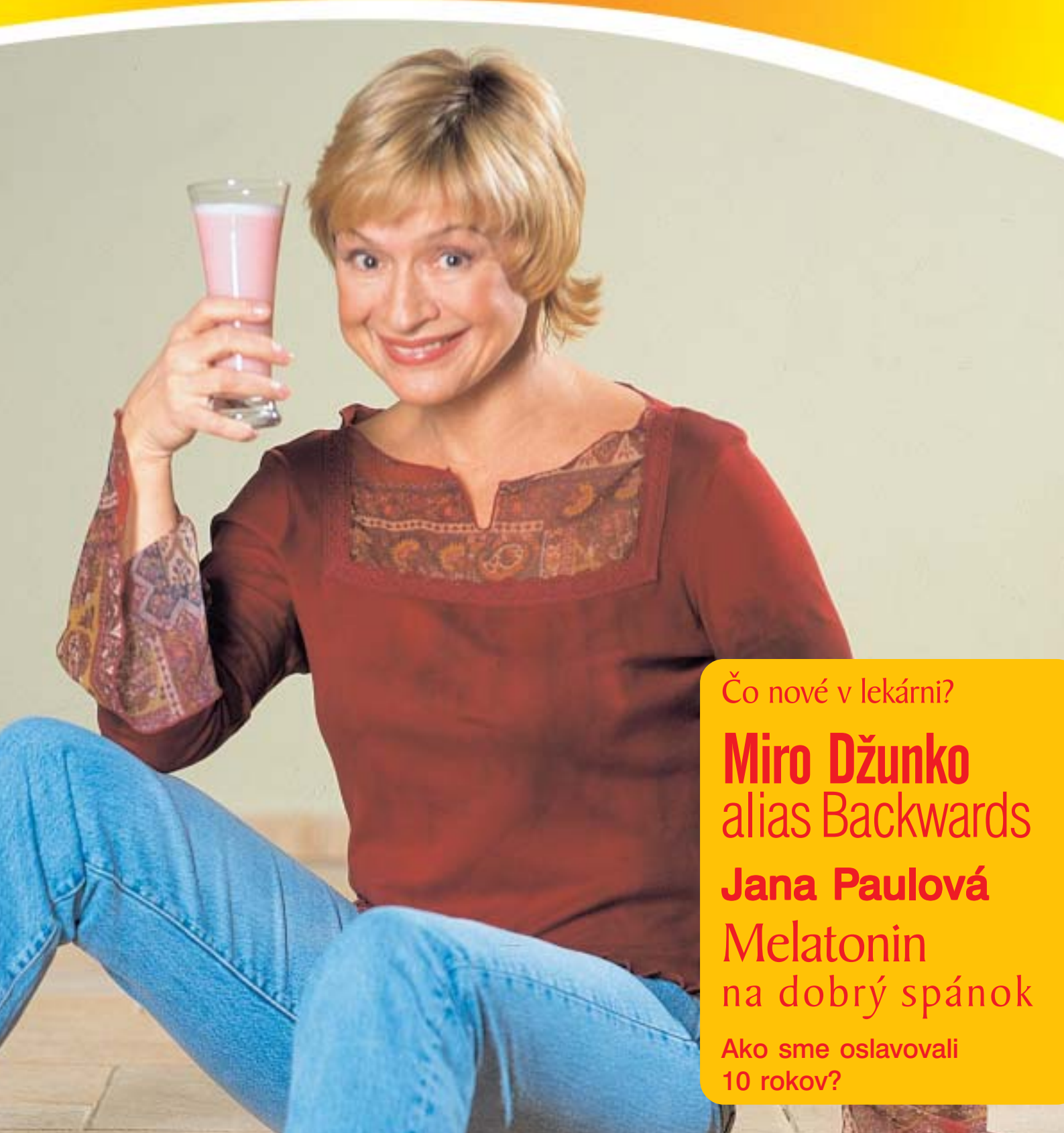


FEBRUÁR 2003



Klub sdrania
WALMARK
... výhoda na vašej strane

Klubový spravodajca



Čo nové v lekárni?

Miro Džunko
alias Backwards

Jana Paulová
Melatonin
na dobrý spánok

Ako sme oslavovali
10 rokov?

**Milí priatelia,**

dovoľte mi, hneď v úvode, vyjadriť radosť, že sa Vám môžeme opäť prihovoriť na stránkach časopisu Klubový spravodajca. Zároveň sa chceme poďakovať za všetky gratulácie k 10. výročiu našej spoločnosti na Slovensku. Sme úprimne prekvapení a nesmierne radi, že máme vo Vás toľkých priaznivcov a hlavne spokojných zákazníkov.

Ani sme nestihli založiť všetky fotografie z letnej dovolenky do albumov a už tu máme začiatok roku 2003. Do nového roku vstupujeme s veľkými predsavzatiami, snami a túžbami. Chceli by sme veľa dokázať v práci i v osobnom živote. Verím, že každý z nás bude mať v novom roku 2003 dostatok energie, chuti, šťastia, ale hlavne pevného zdravia, aby sa k svojím snom a túžbam čo najviac priblížil. Dovoľte mi v mene divízie farmácie spoločnosti Walmark zaželať, aby Vám rok 2003 priniesol čo najviac šťastných chvíľ doma aj v práci.

V rukách držíte nové číslo Klubového spravodajcu, ktoré Vás isto zaujme svojím obsahom. Dočítate sa v ňom, čo nás čaká v lekárnach, aké potraviny áno, aké nie, dozviete sa, čo s krvným tlakom a poradíme Vám ako schudnúť a bojovať s celulitídou. Samozrejme, nechýba rubrika venovaná deťom. Snažili sme sa koncipovať časopis tak, aby bol čítaním pre celú rodinu.

Pretože od Vás denne dostávame desiatky listov, nechýba ani v tomto čísle rubrika „Listáreň“, v ktorej pravidelne uverejňujeme Vaše postrehy a nápady. Poteší nás každý jeden



ohlas, pretože aj to nám dokazuje, že naša práca má zmysel. Uvítame aj nápady, čo by ste si radi prečítali vo Vašom Klubovom spravodajcovi.

Pre našu divíziu bude rok 2003 plodným rokom, pretože na trh uvádzame rad novinek a inovácií, o ktorých sa dočítate na ďalších stranách. V krátkosti len upozorním na Ginkgo Prim a Melatonin

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ divízie farmácie

O B S A H

- 5 Ozlomkrky
- 6 Čo nové v lekárni?
- 9 Melatónin na dobrý spánok
- 12 Kedy som mala schudnúť?
- 16 ArthroStop štúdia
- 18 Ako sme oslavovali 10 rokov?
- 19 Betakarotén
- 21 Krvný tlak

Pour Féliciter 2003

Ďakujeme Vám za Vašu priazeň
v tomto roku a želáme Vám
úspešný štart do nového roku
nech Vás šťastie, zdravie a láska
sprevádzajú na každom kroku.



L i s t á r e ň



Vážená spoločnosť Walmark, k 10. výročiu Vašej firmy Vám prajem všetko najlepšie, aby sa Vám, ako aj nám v zdraví vždy darilo. Pozdravujem všetkých pracovníkov Walmarku a zasielam svoju ručnú výšivku.

Vaša stála zákazníčka a členka Klubu zdravia
Silvia.



Ahoj Walmark, som veľmi rád, že som členom Klubu zdravia. Páčia sa mi Vaše katalógy, hry a časopis Spravodajca. Máte výborné výrobky, najviac mi chutia Marťankovia. Ďakujem Vám za to, že mi vopred posielate novinky z Walmarku. Už sa teším na ďalšiu poštu od Vás. Posielam Vám nakresleného Marťanka.

Váš Marťanský člen Matej.

Marťankovia sú usilovní ako malé včielky a vyrábajú vitamíny aj pre malé detičky. V Marťankoch sú vitamíny a samé dobré veci, pán doktor povedal: preto jedzme ich všetci!

Váš člen Klubu zdravia
Martin



Vážení priatelia, v prvom rade Vám chcem poďakovať za Váš darček k 10. výročiu (dvojnásobný počet bonusov a pripísané bonusy za vyplnenie dotazníka), vďaka čomu si teraz po prvýkrát môžem objednať Váš výrobok zdarma.

Ja zatiaľ nevyužívam dobierkovú službu, pretože v podniku, kde pracujem, je zriadená lekáreň a ceny výrobkov v nej sú porovnateľné s cenami s 5% zľavou pre členov Klubu zdravia. Takže si nakupujem tam. Za Váš skvelý prístup k členom Klubu zdravia Walmark Vám ešte raz ďakujem a teším sa na ďalšiu spoluprácu.

Vaša členka Klubu zdravia
Ludmila.

Vážená spoločnosť Walmark, pravidelne si kupujem Váš výrobok Betabronz. Keď bola akcia na opaľovací krém, tak som ho dostala k tabletkám Betabronzu. Ja aj moja kamarátka pravidelne navštevujeme soláriá, ktoré si bez Betabronzu nevieme ani predstaviť. Sme nadmieru spokojné s Vašimi výrobkami. Touto cestou by som sa chcela poďakovať za Vaše výrobky a služby. Vaša stála členka Klubu zdravia

Zuzana.



Vážení kolektív pracovníkov Klubu zdravia Walmark, touto cestou sa Vám chcem poďakovať za vynikajúce výrobky, ktoré vyrábate v prospech nášho zdravia. Pravidelne ich kupujem v lekárňach a veľmi mi pomáhajú. Želám Vám všetko najlepšie k 10. výročiu a ešte veľa osláv takýchto výročí. Vaša verná zákazníčka a členka Klubu zdravia Alena.



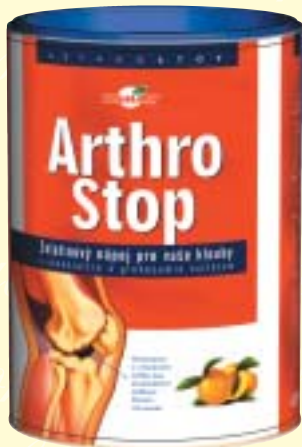
Milý Klub zdravia, najviac radosti ste spôsobili môjmu synčekovi Viktorovi. Hlavne vďaka Vám už nemá problémy s jedením vitamínov. Marťankovia ho natoľko zaujali, že radšej hráva Marťankovské dobrodružstvá, ako „Človeče, nezlob sa“. Touto cestou sa Vám chcem poďakovať za Marťanské rádio, boli sme z neho nadšení všetci. Každé ráno si Viktor sám vypýta svojho Marťanka a ja mám radosť, že mu okrem potrebných vitamínov dávam to, čo má naozaj rád. Vaša verná zákazníčka Zuzana a Marťanko Viktorko.

LEKÁR RADÍ

Študujem na konzervatóriu v B.B. odbor TANEC. Mám 16 rokov a som tu už tretí rok. Odkedy som tu, začalo mi strašne pukať v kĺboch a niekedy to aj bolí. Veľmi sa bojí, že budem musieť skoro ukončiť kariéru tanečnice. Rada by som chcela vedieť, či existuje nejaký produkt alebo liek, ktorý by mi pomohol. Ďakujem za vašu radu!
Marina z Kremníčky

Som veľmi rád, že Vám môžem poradiť pri nepríjemnom probléme, ktorý strpčuje Váš mladý život. Činnosť, ktorú robíte, je charakteristická tým, že nadmerne zaťažovaný kĺbový systém. Najväčší nápor je kladený na chrupavku, ktorá sa nestačí regenerovať a pokračujúcim tlakom na ňu dochádza k jej poškodeniu. To sa prejavuje rôznymi príznakmi a najčastejšie sú to tie, ktoré spomínate aj Vy. Donedávna sa používali preparáty, ktoré odstraňovali len vonkajšie prejavy, ako bol zápal a bolestivosť, ale vlastnú príčinu ochorenia - deštrukciu chrupavky - nedokázali zastaviť, alebo výrazne obmedziť. Avšak vývoj ide ďalej a dnes Vám môžeme ponúknuť prípravky s látkami, ktoré majú nielen protizápalové a analgetické účinky, ale pomáhajú aj pri regenerácii poškodenej chrupavky. Ide o látky vlastné organizmu, netoxické ani pri dlhodobom používaní a na rozdiel od iných prípravkov bez vedľajších účinkov (napríklad v podobe poškodenia sliznice žalúdka). Z produkcie spoločnosti Walmark Vám doporučujem užívať v kombinácii prípravok ArthroStop tablety + ArthroStop koktail. Tablety obmedzujú hlavne zápal a citlivosť kĺbov, znižujú bolestivosť. Koktail predstavuje výživu kĺbov a dopĺňa potrebné látky (kolagén, vápnik, vitamín C, chondroprotektívne látky). Novinkou v produktovom rade je ArthroStop PLUS, ktorý má zvýšený obsah glukosamínu (až 500 mg) a navyše obsahuje extrakt z Boswelie na poškodené kĺby a MSM na redukciu zápalových symptómov osteoartrózy.

Samozrejme, treba prehodnotiť realnosť zaťažovania kĺbov, dopriať im rehabilitáciu a iné spôsoby režimovej a fyzikálnej terapie. Namiesto je konzultácia s odborníkom - ortopédom. Verím, že Vám naše prípravky prinesú očakávanú úľavu a pomoc a že Vašu kariéru tanečnice úspešne završíte.



Dobrý deň! Chcela by som Vás poprosiť o radu. Mám veľmi citlivú a svetlú pokožku, ktorá mi robí v lete problémy pri opaľovaní. Rozhodla som sa preto začať leto v soláriu, no aj napriek tomu ma stále opaľuje do červena. Existujú nejaké produkty na podporu pigmentu? Aké by ste mi odporučili?

Ako ja, tak i Vy patríte k ľuďom, ktorí pre svoju svetlú a citlivú pokožku majú každý rok dilemu, vystaviť či nevystaviť telo slnečným lúčom. Zistilo sa, že v úsilí pri získaní pekného, ale zároveň zdravého opálenia nám môžu pomôcť prírodné látky, ktoré konzumujeme aj v potrave bez toho, aby sme vedeli, ako vplývajú na rôzne deje v organizme. K takýmto látkam patrí provitamin vitamínu A - betakarotén. Ide o karotenoid, prírodné ochranné farbivo rastlín, ktoré má antioxidačné účinky. Tým chráni bunky pokožky pred pôsobením voľných radikálov, mení sa na vitamín A, ktorý regeneruje bunky a zabezpečuje ich funkciu. Zdravé bunky môžu produkovať dostatok pigmentu na ochranu pokožky a meniť sčervenanie na zhnednutie. Nepremenývaný betakarotén sa ukladá v pokožke a takisto jej dáva zlatistý nádych. Nie je škodlivý ani vo vyšších dávkach. Takisto dôležitý pre zdravé bunky pokožky je vitamín B5 (kyselina pantoténová, pantenol), ktorý zabezpečuje regeneráciu pokožky po nadmernom opálení a sčervenaní. Odborníci hovoria, že je žiadúce užívať doplnky výživy s obsahom týchto látok preventívne už niekoľko týždňov pred samotným opaľovaním alebo pobytom na slnku. Preto Vám doporučujem prípravok „Beta karotén“, alebo novinku „Betabronz“ s betakaroténom a vitamínom B5, špeciálne určený pre zdravé opálenie bez nepríjemných prejavov. Verím, že ak sa rozhodnete pre niektorý z týchto prípravkov, odmenou Vám bude príjemný pocit z pobytu na slnku, čo Vám srdečne želám.

Chcel by som sa informovať, od ktorého roku je možné podávať deťom vitamíny Marťankovia s oligosacharidmi. Ďakujem.

Multivitaminové a multiminerálne prípravky detského radu Marťankovia je možné podávať deťom od 3 rokov veku. Ďakujem za Váš záujem o Marťankov s oligosacharidmi, ktoré sa stali veľmi obľúbenými nielen u detí. Predstavujú významný doplnok výživy pre detský organizmus. Dopĺňajú nielen vitamíny a minerály, ale pomocou oligosacharidov zabezpečujú aj optimálnu rovnováhu črevnej flóry, a tým udržiavajú tráviaci trakt v správnej činnosti. To má vplyv na celkový zdravotný stav detí, hlavne imunitu a kondíciu. Vaše dieťa si môže teraz tabletky Marťankov s oligosacharidmi vychutnať už v dvoch príchutiach, nakoľko sme začiatkom roka obohatili trh o novinku „Marťankovia s oligosacharidmi s marhuľovou príchťou“.



Dobrý deň, mám k Vám veľkú prosbu. Aj keď nerada, musím priznať, že moje miery a hmotnosť sú vzdialené od ideálu. Už niekoľko rokov stále priberám na váhe a objeme, veľmi to vidieť hlavne na bokoch a bruchu. Vyskúšala som viacero „zaručených“ diét, ale bez výsledku. Ďakujem za skorú odpoveď.

Predovšetkým treba upraviť životosprávu tak, aby bol energetický výdaj väčší ako príjem. Viac rád, ako upraviť životosprávu, nájdete na stránkach tohto čísla KS.

Tieto opatrenia doporučujeme podporiť užívaním prípravku Viaredin, ktorý svojimi účinnými látkami pomáha redukovať telesnú hmotnosť. Na výber sú tablety, aj forma koktailu v rôznych príchutiach, záleží na obľúbenosti spôsobu užívania.

Viaredin je kombináciou zložiek, ktoré znižujú chuť do jedla a na sladké a súčasne obmedzujú tvorbu a ukladanie tukov. Takýto výrazný účinok má napríklad extrakt z rastliny Garcinia hanburyi a quaesita, ktorý obsahuje kyselinu hydroxy - citrónovú. Dôležitá je aj prítomnosť guarany, karnitínu, chrómu, jódu a vitamínov. Tieto látky zlepšujú spaľovanie tukov a ich premenu na energiu. Prínosom prípravku Viaredin je skutočnosť, že regulácia nadváhy prebieha bez nepríjemných efektov, ako sú nespavosť, zrýchlený tep, depresie a nervozita. Pre optimálny výsledok užívania prípravku Viaredin je potrebné vedieť, že proces chudnutia musí prebiehať dlhšiu dobu, aspoň 3 mesiace a dlhšie, pre eliminovanie tzv. jo - jo efektu. Toto časové doporučenie je veľmi všeobecné, individuálne záleží na mnohých faktoroch, predovšetkým na východiskovej telesnej hmotnosti a výške. Pri koktaile treba myslieť na fakt, že Viaredin koktail nie je určený ako náhrada za hlavné jedlá, ale môže byť ich súčasťou, čím sa zníži množstvo prijímanej stravy, alebo zastúpi desiatu a olovant bez vynechania konzumácie ovocia a zeleniny.

Želám Vám veľa úspechov s prípravkom Viaredin pri tvarovaní správnych proporcií.

Vaše otázky vypracoval
Dr. Ľudovít Kolenčík

Ozlomkrky s Walmarkom

Naša firma stála pri zrode televíznej relácie Slovenskej televízie pod názvom Ozlomkrky. Nakoľko už po prvom odvysielaní došlo do redakcie STV vyše 2500 pozitívnych ohlasov, čo, samozrejme, príjemne prekvapilo nielen samotných tvorcov programu, ale aj nás, rozhodli sme sa, že sa pozrieme do zákulisia relácie a vypovedáme aj jej hlavných predstaviteľov.

Ako distribútori doplnkov výživy sme sa rozhodli stať generálnymi partnerom tohto programu najmä kvôli jeho obsahu. V Slovenskej televízii sa totiž konečne zrodila originálna myšlienka.

Súťažnou formou pripravili zábavno-súťažnú show, ktorá má za úlohu nielen rozdávať ceny a peniaze, ale učiť ľudí dbať o svoje zdravie a myslieť na prevenciu.

K atraktivite tohto programu prispela aj dvojica Jozef Vajda a Silvia Lakatošová, ktorí tento program moderovali. Svoju úlohu zohralo i pekné prostredie hotela s bazénom v Dunajskej Strede, ktorý po obsadení televíznej techniky a moderného svetelného parku dodával celkovému priebehu jedinečnú atmosféru.



Prečo súťažiaci nechtiac skončili vo vode?

Ako to už v podobných vedomostných reláciách býva, kto nevie, nič neberie. Navyše, v tomto prípade to mali súťažiaci ešte omnoho ťažšie, pretože kto nevedel, nečakane skončil v bazéne. Aby však aj títo nešťastníci nešli domov naprázdno, dostali od nás ako cenu útechy vitamínové balíčky. O dôveryhodnosť celej súťaže sa postaral i lekár, ktorý vždy vysvetlil zmysel správnej odpovede.



Jozko Vajda má rád kukuricu, nepije syté nápoje, snaží sa zdravo stravovať športovať i napriek tomu, že je pracovne dosť vyťažený – pracuje niekedy až 20 hodín denne. Učinkuje v novom slovenskom filme Jesenná láska, ktorý je o medziľudských vzťahoch a s postavou, ktorú hrá sa i duševne stotožnil.

Ako sa staráte o svoje zdravie?

J.V.: Snažím sa jesť zdravo, aby jedlo obsahovalo čo najviac vitamínov. Samozrejme, nie vždy to je možné, preto si kvôli prevencii kupujem aj vitamíny. Hlavne teraz, v zimnom období, mi nesmie chýbať Céčko a v priebehu roka sú to rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín E, B komplex a podobne.

Prečo si myslíte, že prevencia je také dôležitá?

J.V.: Pretože som sa presvedčil o tom, že vitamíny pomáhajú. Ak si vás choroba nájde, tak už je neskoro. Na druhej strane sa musím priznať, že očkovať som sa zatiaľ proti chrípke nedal.

Povráva sa, že ste športovo aktívny.

J.V.: Behával som Košický maratón, Bielu stopu, robil som „železného muža“... V súčasnosti sa venujem skôr tenisu, saune a podobne.

Silvia Lakatošová bola prvou federálnou MISS a dnes je organizátorkou tohto podujatia na Slovensku. V minulosti tancovala v Lúčnici a tento rok ju čakajú štátnice na vysokej škole.

V čom vidíte rozdiel medzi dnešnými súťažami krásy a tými, ktorých ste sa zúčastnili?

S.L.: Hlavne je to v profesionalite, dokonalejšej organizácii a pripravenosti samotných dievčat. Dnes si dievčatá môžu vybrať kostýmy a mejkap, zatiaľ čo v minulosti sme si ich museli doniesť. Tiež majú k dispozícii ľudí, ktorí im okrem profesionálneho zvládnutia výkonu pomáhajú aj v psychickej príprave.

Sú diéty súťažiacich dievčat naozaj také prísne, ako sa hovorí?

S.L.: To je skreslená predstava, pretože už dávno nie sú v móde dievčatá typu kosť a koža. Samozrejme, diétny program upravujeme individuálne, pretože kamery pridávajú nášmu telu asi tri kilá navyše. Takéto diéty väčšinou spočívajú v zdravej a vyváženej strave, ktorú tvorí najmä ovocie a zelenina.

Vy a šport?

S.L.: Mám rada saunu, tenis, v posilovni preferujem cviky na formovanie zadočku, ale nie som typ, ktorý by šiel sám od seba za športom.

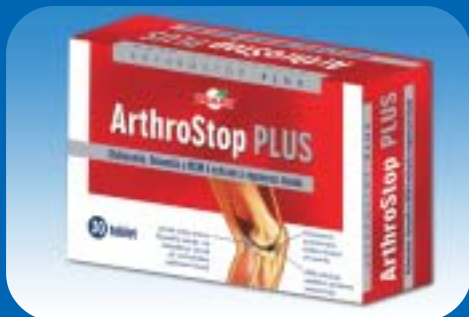
Spracoval: rš

Čo nás čaká v lekárňach?

Jar 2003

Výživa kĺbov má nového favorita ArthroStop PLUS

Je ním novinka Arthro Stop Plus v tbl. balení. S obsahom až 500mg glukosamín hydrochloridu, extrakt z Boswellie serrata na poškodené kĺby a MSM na redukciu zápalových symptónov osteoartrózy.



Nové obaly

Obľúbené multivitamínové prípravky radu Spektrum sa konečne dočkali svojej zmeny. Už v jeseni sme Vám predstavili v novom obale Energy Spektrum. V súčasnosti sa svojou novou tvárou môžu pochváliť aj abc Spektrum, Ženšen Spektrum a imuno Spektrum.

abc Spektrum
najkompletnejší
multivitamín
za prijateľnú cenu
vysokiej kvality



energy Spektrum
multivitamín
s predĺženým
účinkom
a koenzýmom
Q10



senior Spektrum
multivitamín pre
telesnú a duševnú
kondíciu s obsahom
ženšenu



imuno Spektrum
multivitamín na
obranyschopnosť
organizmu
s obsahom echinacey



Čo s celulitídou?

Kým pre lekárov je celulitída iba bežnou kožnou poruchou, u žien ide o estetickú a kozmetickú záležitosť. Zistenie, že pokožka na bokoch, zadočku a stehnách začína pripomínať kôru nedávno konzumovaného pomaranča, vyvoláva u nežnejšej časti populácie nepokoj až paniku. Tá je často úmerná tomu, ako rýchlo sa blíži obdobie dovolení, kupovania a skúšania nových plaviek.

Prípravok **Celulit**, ktorý privádzame na trh v novom vylepšenom zložení je vyváženým produktom s obsahom účinných látok, ktoré svojím zásahom do metabolizmu pomáhajú redukovat prejavy celulitídy.



GinkoPrim novinka

pre studené končatiny a nielen to

Výnimočná kombinácia 30 mg Ginkgo biloby a 150 mg horčička má priaznivý účinok na krvný obeh a cievy, a tým prispieva k zlepšeniu krvného prietoku hlavne v mozgu a dolných končatinách. Je vhodný pre ľudí trpiacich studenými končatinami a starších ľudí, pretože pozitívne ovplyvňuje problémy so sluchom.



Chromdiet a müsli?

Myslíte, že tieto slová spolu nesúvisia? Ale áno. Ľudia, ktorí sa snažia zbaviť nejakého toho kilogramu, sa nemôžu spoliehať len na „zázračné elixíry“. Je treba pre to aj niečo urobiť. Predovšetkým - upraviť si svoju životosprávu. A preto sme sa rozhodli k výrobku Chromdiet pridať ošetrovať v limitovanej

sérii zadarmo jednu müsli tyčinku.

A keď k tomu pridáte prípravok Chromdiet, ktorý obsahuje účinné látky ako chróm, vlákninu, chitosan, inulín z čakanky a vlákninu, úspech je zaručený.

Pretože Chromdiet tlmí chuť na sladké, Vy začnete zdravšie jesť a kilogramy pôjdu dole. Chitosan je druh vlákniny získaný z ulít morských živočíchov, ktorý viaže na seba tuky a tým umožňuje ich vylučovanie z tela von. Dobré rady, ako si pomôcť, nájdete v ďalších článkoch na stránkach Klubového spravodajcu.



Leto s Betabronzom

Ak sa Vám už podarilo upraviť postavu podľa svojich predstáv, tak Vám blahoželáme. Určite sa budete lepšie cítiť aj na slniečku, pretože sa budete môcť bez výčitek opaľovať. Ale pozor! Nezabudnite na slnečné žiarenie. Preto Vám doporučujeme v lete používať výrobok Betabronz, ku ktorému sme tiež pripravili akciu v podobe krému na opaľovanie. Nezabudnite však, že pôjde o limitovanú sériu!

Je Vaša pokožka bledá a pri opaľovaní Vám sčervenie, dokonca aj páli? Betabronz je prípravok, ktorý Váš problém pri dôkladnom používaní odstráni, pretože znižuje nežiadúce účinky slnenia. Navyše, pomáha chrániť organizmus pred chorobami kože, zápalovými ochoreniami a očnými problémami.



JE VÁŠ KRVNÝ OBEH V PORIADKU ?



Výťažky z listov tohto stromu patria k jedným z najpopulárnejších rastlinných produktov na svete.

GinkoPrim obsahuje extrakt z listov Ginkga biloby v množstve až neuveriteľných 30 mg, čo potvrdzuje aj jeho kvalita a účinok.

Jeho účinnosť zvyšuje prítomnosť minerálneho prvku horčíka, ktorý je dôležitý pri prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém. Zároveň tento prípravok môže byť súčasťou doplnkovej liečby rôznych ochorení s doporučením ošetrojúceho lekára, hlavne pri súčasnom užívaní niektorých liekov znižujúcich krvnú zrážanlivosť (anopyrin, aspirín, warfarin) a pri liekoch obsahujúcich podobné látky (Tanakan, Tebokan, iné prípravky s ginkgom).

V čom spočívajú jeho ochranné účinky?

Ginkgo biloba obsahuje celý rad aktívnych látok, ktoré sa navzájom dopĺňajú vo svojom účinku na organizmus. Významnými látkami sú *flavonoidy*, ktoré patria k tzv. antioxidantom, čiže látkam bojujúcim proti voľným kyslíkovým radikálom, ktoré za určitých okolností pôsobia veľmi deštruktívne na zdravé bunky, čo vedie k ťažkým zdravotným poruchám a nezriedka pomáhajú naštartovať proces karcinogenézy.

Ďalšími účinnými látkami sú *terpény* či *ginkgolidy*, látky, ktoré obmedzujú tvorbu krvných zrazenín, rozširujú tepny, žily, a čo je veľmi dôležité, aj drobné vlásočnice (vazodilatačný účinok), zabraňujú "krčom" ich stien. Spomínané účinky vedú k zlepšeniu prietoku krvi (reologický účinok), a tým aj k lepšiemu transportu kyslíka k srdcu, do končatín a mozgu. GinkgoPrim pomôže riešiť cievne problémy, prejavujúce sa aterosklerózou končatinových tepien, pri opakovaných zápaloch žíl, pri krčových žilách, bolestivom blednutí alebo modraní prstov ruky (Raynaudov fenomén) či studených nohách. Zmierňujú tzv. klaudikačné bolesti v lýtkach pri dlhšej chôdzi.

Spracoval:lk

Trápia vás studené nohy a ruky, pociťujete závrate, zvonenie v ušiach, bolesti v lýtkach pri chôdzi, vaša pamäť sa zhoršuje a ste nesústredení ?

Ak na tieto otázky odpovedáte kladne, je načas všimnúť si stav vášho krvného obehu. Zhoršený krvný obeh znamená nedostatočné zásobovanie buniek jednotlivých tkanív a orgánov krvou a teda aj potrebnými živinami a kyslíkom. A už sú na svete rôzne zdravotné problémy postihnutých orgánov. Tieto problémy môžu postihnúť jedincov v akejkolvek vekovej skupine, ale poznatky lekárov hovoria o tom, že najčastejšie sa s nimi stretávajú starší ľudia vo veku 50 a viac rokov.

Vďaka práci neúnavných vedcov sa objavili účinné látky prírodného pôvodu, ktoré majú výrazne pozitívne účinky a pomáhajú mnohým ľuďom zbaviť sa nepríjemných problémov.

A tu je čas i miesto predstaviť prírodný prostriedok, ktorý si udržiava pozornosť lekárov a verejnosti pre svoje vynikajúce účinky na zlepšenie činnosti krvného obehu.

Týmto prostriedkom je extrakt z listov stromu Ginkgo biloba, ktorý je hlavnou zložkou nového prípravku **GinkoPrim**.



Opustil Backwards slovenský Paul McCartney?

Miro Džunko dostal už ako trojročný prvú gitaru, ale naučil sa na nej hrať až v sedemnástich. S kamarátom založil skupinu Backwards, ktorá získala víťazstvo na Beatlefeste 98 v New Yorku (osobné ocenenie sestry G. Harrisona). Preslávil sa účinkovaním v muzikáli Beatles na Novej scéne v Bratislave, kde si zahral celkom päťdesiatkrát úlohu Paula McCartneyho. V tom istom čase sa predstavil v role princa v detskom muzikáli „Soľ nad zlato“. Túto jeseň sa mu podarilo splniť dávny sen - vydal svoj prvý sólový album pod názvom „Dievča z Liverpoolu“.



Ako sa cítiš s odstupom času po vydaní svojho sólového albumu?

Je to fantastický pocit, pretože sa mi podarilo verejnosti sprístupniť moju hudbu a som rád, že sa jej páči.

Backwards sa predstavovali v úlohe Beatles. V čom pociťuješ rozdiel po zrealizovaní vlastného projektu?

Sólový album je podobne ako Backwards v štýle Beatles, ale sú to nové skladby v brit – popovom nádychu. Mnohých iste prekvapilo, že piesne som naspieval v slovenčine. Rozdiel je aj v tom, že každý umelec sa chce presadiť vlastnou hudbou, čo sa mi podarilo, kým Backwards sa predstavoval iba v roli Beatles, čo bolo na druhej strane náročnejšie na zvládnutie techniky hry i samotných vokálov.

Je pravda, že ste s chalanmi mávali čas to nezhody?

Áno, rozišli sme sa po odohraní 50 predstavení Beatles na Novej scéne. Zavládla medzi nami ponorková nemoc, kedy sme si už nemali čo povedať. Jednoducho sme si už v tej dobe nevedeli predstaviť našu ďalšiu spoluprácu - a ja som dávno túžil po vlastnom projekte.

Môžeme to brať ako odchod z kapely?

Musím priznať, že odlúčenie bolo pre kapelu Backwards len dobré, pretože nás

časom veľmi zbližilo, začali sme spolu komunikovať, spomínať na staré zlaté časy a uvažovať o pokračovaní tohto projektu. Asi prvým krokom znovuzrodenia Backwards bolo spoločné turné so skupinou Olympic a ďalšie vystúpenia. Nie však na úkor mojej sólovej dráhy, ako by sa mohlo zdať.

Niektorí rodičia podceňujú záujmy svojich detí. Ako to bolo v začiatkoch u Teba?

Musím naozaj veľmi a úprimne poďakovať rodičom, hlavne môjmu otcovi, pretože on ma naučil hrať prvé akordy na gitare, on nás ako kapelu Backwards učil spievať, jednoducho bol našou oporou a bez neho by sme to určite tak ďaleko nedotiahli.

Stretávaš sa po úspechoch so závisťou?

Samozrejme, že áno, je to sprievodný jav úspechu, s ktorým nič neurobiš. Za ten čas, čo sa pohybujem v hudobnej brandži, som si už na mnohé praktiky zvykol, ani ich neprehliadam, ale ani sa im zvlášť nevenujem.

Nejaká nemilá príhoda z vystúpení?

Stávalo sa, že ma choroba niekoľkokrát veľmi zaskočila. Preto som začal myslieť na prevenciu. Už sa nemôžem spoliehať na to, že mňa sa to netýka. Musím byť na vystúpeniach fit, preto je pre mňa zdravie veľmi dôležité. Tou prevenciou nemyslím

len sa teplo obliekať, piť čaje, ale aj užívanie podporných prostriedkov, ako sú vitamíny, hlavne teraz v zime, pretože si myslím, že zohrávajú svoju dôležitú úlohu.

Povráva sa, že si športovo založený, dokonca si trénoval aikido. ...

Áno, venoval som sa karate niekoľko rokov, dokonca som ho na základnej škole aj trénoval. Časom som však začal postupovať s módnymi trendmi a keď prišli do módy počítače, začal som sa venovať im, neskôr hudbe a dnes mi na šport ostáva veľmi málo času. Preto sa venujem aspoň rekreačnému športu, a to hlavne bicyklovaniu.

Tvoje najväčšie ocenenie?

Jednoznačne to bol krásny pocit na Beatles festivale v New Yorku, keď za nami prišla sestra nášho nebohého favorita Georga Harrisona a povedala, že to, čo sme predviedli, jej pripomenulo staré časy Beatles a niekedy si naozaj myslím, že sa tieto vrátili.

Čo by si odkázal členom Klubu zdravia Walmark?

Veľa zdravia, veľa vitamínov a hlavne veľa lásky, pretože láska je polovica zdravia.

Spracoval: rš



S ú t a ť

o 2 cd a 4 mc

Stačí, ak pošlete kupón na adresu:

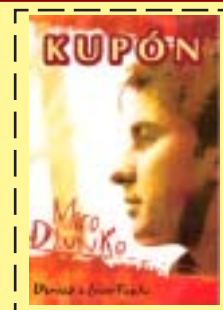
Walmark – džunko

P.O.BOX A-70

010 90 Žilina

do 1.5.2003

Výhercov uverejníme na internetovej stránke www.klubzdravia.sk





Melatonin

Prírodný prostriedok na zdravý spánok

Dr. Steve Novil z American Longevity Research Institute liečil 6 rokov pacientov melatonínom. Pacientku, ktorá sa pravidelne v noci budila, lebo musela ísť na toaletu, zaradil do programu, kde sa užívali 3 mg melatonínu hodinu pred spaním. Do jedného týždňa sa jej spánkový režim podstatne zmenil. Potreba nočného močenia sa výrazne zredukovala a keď aj vstala na toaletu, po návrate do postele bez problémov opäť zaspala. Okrem oveľa pokojnejších nocí pacientka prežívala príjemné a živé sny, a to prvýkrát po niekoľkých rokoch. Vždy vstávala oddýchnutá a svieža.

Výskumníci zaoberajúci sa ľudským telom dokázali, že zvýšené hladiny melatonínu môžu priniesť definitívny koniec bezsenným nociam. Jeho produkcia prebieha počas celej noci a je stimulovaná tmou. Množstvo vyprodukovaného melatonínu priamo súvisí s tým, ako dobre spíme a jeho chemické zloženie je dôležité na objasnenie našich vnútorných hodín.

Gallupovo pozorovanie viac ako 1000 dospelých ľudí potvrdilo, že 49% z nich trpí poruchami spánku.

Hladina melatonínu sa vekom znižuje, čím sa dá vysvetliť známy jav nespavosti spojenej so starobou. Vedci zistili, že kvalita spánku u starších ľudí bola priamo úmerná množstvu melatonínu produkovaného epifýzou. Starší ľudia trpiaci nespavosťou mali len polovičné množstvo melatonínu oproti mladým ľuďom. Hoci strávili viac času v posteli, spali menej.

Výskumy uskutočnené priekopníckym výskumníkom Dr. Russelom Reiterom na Texaskej univerzite ukázali, že melatónin je potencionálnym ničiteľom voľných radikálov – nestabilných molekúl, ktoré podporujú rakovinu a srdcové choroby tým, že poškodzujú DNA, bunky a tkanivá. Imunológ Dr. Walter Pierpaoli z nadácie Biancalana – Masera pre starnutie z Ancony v Taliansku verí, že melatónin je poslom správ. Zmeny v hladine melatonínu napovedajú, kedy odštartovať pubertu a začať sexuálny vývin. Melatónin môže byť aj spínačom, ktorý dáva do pohybu menštruačný cyklus, ukladá nás spať, prebúdz a dáva výstražný signál telu, aby začalo produkovať protilátky na boj s chorobami. Komplikovanú hudbu tohto orchestra dáva do súladu orchestrálny dirigent – epifýza, pričom využíva melatónin ako taktovku.

Kedy by sme mali začať Melatonin užívať?

Viete, že...

- Odborníci na rakovinu v Miláne pridávali pacientom melatónin k chemoterapii a k imunoterapii a zistili, že pacienti zaznamenali ústup nádorov?
- Melatónin je pilulka na spanie, ktorá vyvoláva spánok bez potlačenia „snového“ spánku a bez vedľajších účinkov ako pacienti, ktorí sa liečili výlučne chemoterapiou a imunoterapiou.
- Cestujúci zistili, že pri ceste lietadlom cez jednu alebo viac časových zón si užívaním melatonínu môžu „prestaviť biologické hodiny“?
- Melatónin pomáha v prevencii proti srdcovým chorobám tým, že znižuje vysokú hladinu cholesterolu v krvi?

Melatónin sa tvorí v dostatočnom množstve hlavne v prvých 16-tich rokoch života. Potom jeho produkcia postupne klesá. Jeho dopĺňanie sa odporúča predovšetkým po 40. roku života, kedy nedostatočná tvorba melatonínu môže zapríčiniť poruchy spánku. Užíva sa hlavne ako spoľahlivý prostriedok na spanie – bez návyku a iných vedľajších účinkov. Podáva sa ľuďom, ktorí pracujú v striedavých zmenách alebo diaľkovým cestujúcim, trpiacim tzv. pásmovou chorobou. Melatónin, podávaný pred spaním, pomáha skrátiť dobu zaspávania a prípadne zlepšiť jeho kvalitu. Pôsobí tiež ako antioxidant, čím sa uplatňuje v prevencii mnohých chorôb. Potláča tvorbu voľných radikálov a zmierňuje nepriaznivé zmeny spôsobené starnutím.

Prípravok Melatonin od spoločnosti Walmark je bežne dostupný v lekárňach ako doplnok výživy s obsahom až 3 mg tohto účinného hormónu.

Zdroj: Zastavte Čas
Spracoval: rš



Ovplyvniť váš jedálny lístok môžete už pri nákupe!

Poznáte to? Celý deň ste v práci a večer si chcete narychlo kúpiť niečo na zjedenie. Doma sa vám nechce nič pripravovať, a tak zabľúdnite do blízkej predajne lahôdok. Ak je už zavretá, navštívite najbližší hypermarket. Prechádzate od regála k regálu a zbiehajú sa vám sliny na všetko. Nakoniec vo svojom nákupnom košíku máte rôzne kalorické dobroty, ale nič výživné. Preto:

Nikdy nenakupujte s prázdny žalúdkom!



Samozrejme, dôležité je vybrať si výrobok so správnym zložením. Uľahčuje nám to povinnosť, ktorú majú všetci dovozcovia - označenie každého zahraničného výrobku etiketou, na ktorej musí byť v slovenskom jazyku základný popis výrobku a jeho zloženie. Nezabudnite, že veľmi dôležitá je aj samotná príprava a môžete ňou i zo zdravých surovín vyrobiť nezdravé jedlo. A aké je to správne zloženie?

Dávajte prednosť odtučneným výrobkom, prípadne výrobkom so zníženým obsahom tuku.

Mäso – uprednostňujte mäso kuracie alebo morčacie. Obohaťte si jedálny lístok rybami, napr. losos je bohatým zdrojom nenasýtených omega-3 mastných kyselín a vitamínu B12. Údeniny, ako napr. párky a salámy nahradte šunkou prípadne tuniakom. Pri príprave mäsa môžete znížiť obsah tuku aj vykrojením tukových častí. Snažte sa pripravovať mäso na pare alebo grile. Vyhybajte sa smaženiu. Keď sa vám to nepodarí, osmažte mäso na vlastnej šťave prípadne na olivovom oleji a nezapomnite si pripraviť papierový obrúsok, na ktorý mäso po vysmažení položíte a nadbytočná mastnota sa vpije do obrúska. V súčasnosti môžete použiť aj teflónové panvice s upraveným povrchom, ktorý nevyžaduje použitie oleja.

Chlieb – je bohatý na cukry a škroby, z tohto dôvodu je veľmi sýty a pomaly sa trávi. Môže spôsobiť podráždenie zažívacieho ústrojenstva, preto uprednostňujte chlieb celozrnný, ktorý obsahuje horčík a vitamíny B, E.

Nielen k hlavným jedlám ako príloha, ale aj ako osviežujúca desiata alebo olovrant môže byť chutný zeleninový alebo ovocný šalát. Má nízky energetický obsah a zmes účinných antioxidantov. Pri servírovaní je to radosť pre vaše oči, ale tiež lahôdka pre váš žalúdok.

Smotanové omáčky a tučné zálievky nahradte dnes už ľahko dostupným dressingom.

Ak máte chuť na sladké, skúste si namiesto zmrzliny pochutnať na jogurte s ovocím. Ak máte chuť na zákusok, namiesto maslovej – krémovej náplne skúste náplň z ovocia. Príjemným osviežením je aj koktail z ovocia a odtučneného mlieka. Ak ste si zvykli začínať deň ráno s kávou, skúste to so 100% ovocným džúsom.

Obilniny – sú rýchlo stráviteľné. Menej zaťažujú organizmus, sú chudobné na tuky, málo kalorické a bohaté na vlákna. Pozor však na ochucované obilniny, niektoré obsahujú veľa cukrov a konzervačných látok.

Strukoviny – sú to nenahraditeľné zdroje bielkovín a vláknin. Napr. šošovica obsahuje kyselinu listovú, draslík, železo a ďalšie dôležité minerály.

Orechy sú zdravé, ale pre bohatý obsah tukov môžu spôsobiť tráviace ťažkosti.

Brokolica – je zdrojom vitamínu C, 100 g pokryje polovicu dennej dávky tohto vitamínu. Čím je tmavšia, tým je v nej viac betakaroténu a vitamínu C. Zlúčeniny dusíka, ktoré tiež obsahuje, sú účinné v prevencii proti rakovine. Vyskúšajte ju ako prílohu podusenú na pare ku kuraciemu mäsu, alebo zapečenú so syrom a zemiakmi. Tak tiež je veľmi chutná do zeleninových šalátov.

Cibuľa – okrem toho, že je veľmi účinná proti nachladnutiu, obsahuje látky, ktoré sú schopné kontrolovať hladinu cholesterolu, zabraňujú infarktu a niektorým druhom rakoviny. Jej výhodou je, že ani tepelnou úpravou nestráca na svojej kvalite.

Cesnak – má antioxidačné a antibakteriálne účinky, znižuje krvný tlak, zamedzuje zrážaniu krvi, podporuje imunitu. Je, samozrejme, nenahraditeľnou zložkou v kuchyni, môžete ním dochutiť ako mäso, tak aj cestoviny.

Rajčiny – obsahujú veľmi dôležitý lykopén, betakarotén a vitamín C. Lykopén pôsobí ako liek proti rakovine, ak je, samozrejme, konzumovaný najmenej v desiatich dávkach rajčín týždenne. Významným zdrojom lykopénu je rajčinová šťava, ešte lepším sú však tepelne upravené rajčiny na olivovom oleji. Je to veľmi obľúbená a hlavne chutná kombinácia, napríklad s cestovinami.

Jahody – obsahujú veľa vitamínu C, draslíka, horčika a vláknin. Majú vysoký obsah pektínu, ktorý znižuje hladinu cholesterolu.

Mrkva – známy zdroj betakaroténu. Najviac betakaroténu sa vstrebaáva z uvarenej mrkvy. V surovom stave je mrkva obľúbenou zložkou zeleninových šalátov.

Mali by ste myslieť aj na správny pitný režim, ktorý je dôležitý nielen v čase fyzickej námahy. Dôležité je piť minimálne 2 litre vody denne. Táto voda by nemala obsahovať bublinky, cukor a samozrejme kofeín. Piť by ste mali pravidelne počas dňa v malých dávkach, nie naraz a veľa. Cca 2 hodiny pred fyzickou záťažou by ste mali piť viac a tiež počas tréningu by ste nemali zabúdať na prísun tekutín. Teplota vody, ktorú pijete, by nemala byť nižšia ako 15°C. Ak tréning trvá viac ako jednu hodinu, je vhodné piť športové nápoje s obsahom sacharidov. Vyhýbajte sa nápojom sladeným cukrom. Taktiež nápoje s obsahom kofeínu nie sú vhodné, organizmus totiž dehydratuje.

Zdroj: www.fitserver.sk
Spracoval: rš

Ktoré potraviny áno a ktoré nie?

Druh potravín	Vhodné	Opatrne	Nevhodné
Mäso, údeniny	Kuracie, morčacie, teľacie, chudé hovädzie, králik a zverina	Chudé bravčové, jahňacie, kuracia šunka	Viditeľný tuk na mäse, masťné jedlá, mleté mäso, loj, kačica, hus, sliepka, vnútornosti, paštety, tlačienka, čajovka, špekáčiky, párky, klobásy, salámy
Tuky	Znížiť spotrebu všetkých tukov	Rastlinné oleje (olivový, sójový, slnečnicový), kvalitné rastlinné tuky	Živočíšne maslo, sadlo, slanina, majonézy, tatárska omáčka, stužené tuky
Ryby	Kapor, lieň, pstruh, filé, treska, štika, platesa	Losos, makrela, tuniak, sleď, konzervované ryby v tomate, zelenine či rastlinnom oleji	Rybie vnútornosti, krab, homár, kaviár, langusta, úhor, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mlieko a mliečne výrobky	Nízkotučné mlieko, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a syry, kyslé mliečne výrobky	Mlieko a mliečne výrobky do 2% a syry do 30% tuku v sušine	Plnotučné mlieko, smotanové jogurty, kyslá či sladká smotana, syry nad 40% tuku, kondenzované mlieko
Vajcia	Bielok	Žltok a potraviny z neho vyrábané	Vaječné žltka, majonézy
Strukoviny	Šošovica, hrach, fazuľa, sója		
Zelenina a ovocie	Ako súčasť každého jedla, (čerstvá, mrazená), zemiaky	Kompóty sladené umelým sladidlom, sušené ovocie, hrozienka, datle, figy	Hranolky, zapiekaná či vyprážaná zelenina, avokádo, kandizované ovocie, marmelády, džemy s cukrom
Cestoviny	Bezvaječné cestoviny		Vaječné cestoviny
Orechy a semená		Všetky druhy semien	Kokosový orech, kokosová múčka, pražené alebo solené orechy
Chlieb, pečivo a obilniny	Chlieb a pečivo z tmavej múky, celozrnné pečivo, müsli výrobky, ovsené vločky, celozrnné obilniny, pohánka, ryža natural	Netučné rožky, netučné pečivo	Výrobky z bielej múky, šišky, briošky, vyprážané múčniky, francúzske pečivo z lístkového cesta
Cukrovinky	Suché pečivo a celozrnné sušienky s nízkym obsahom tuku, puding z odtučneného mlieka	Pečivo a múčniky s rastlinným tukom	Múčniky a masťné krémové pečivo, čokoláda, bonbóny, cukríky, marmeláda, smotanové krémy, koláče, torty ...
Nápoje	Káva, čaj, minerálna a stolová voda, ovocné šťavy a džúsy nesladené cukrom	Nízkoenergetické nápoje a nápoje s nízkym % alkoholu	Cukrom sladené šťavy a malinovsky, čokoládové nápoje sladené cukrom, destiláty



Recept na šťastie Jany Paulovej

Ak pátrate po recepte na šťastie, nemohli ste si vybrať lepšieho kuchára. Jana Paulová rozdáva radosť a pohodu nielen z divadelných javísk, televíznych obrazoviek či filmového plátna prostredníctvom svojich úloh. Aj v súkromí ju nezastihnete ináč ako v dobrej nálade. Mnohých tým provokuje, mnohým pomáha. Prvá otázka sa teda núka sama:

Tak aký je ten Váš recept na šťastie?

„Ono je to vlastne veľmi jednoduché, verte mi. Prišla som na to už pred rokmi, keď som si jednoducho nariadila, že budem mať dobrú náladu a tú mi nikto nevezme. Snažím sa byť len s ľuďmi, s ktorými mi je dobre. Žiadne takzvané povinné večierky, žiadne nekonečné rozhovory s tými, ktorí počúvajú hlavne sami seba! K tomu stačí pridať schopnosť z času na čas sa na seba pozrieť z vtáčej perspektívy – ľutujem tých, ktorí to nevedia- a samozrejme humor.“

Čakal som, že humor nevynecháte...

„Veď humor je pre mňa zásadná záležitosť! Mám vždy príjemný pocit, keď sa mi podarí rozosmiať druhých, či už v divadle alebo v súkromí. Nehovorím, že je to v živote to úplne najviac, ale keď poviem niečo čomu sa ostatní zasmejú, fakt ma to poteší. Nedokážem si predstaviť, že by som žila s človekom, ktorému chýba zmysel pre humor. Nikdy neviem, o čom sa mám s takými ľuďmi rozprávať. Zámerne poviem nejakú hlúposť a najhoršie je, keď v očiach oproti mne vidím absolútne prázdno, keď to na druhú stranu stola skrátka vôbec nedopadne. Namiesto ďalšej prihrávky sa mi ujde úplne seriózna odpoveď. Tak to potom rýchlo miznem.“

Ale aby som sa vrátil k prvej otázke: neviem si predstaviť, že naozaj nie je nič, čo by váš dokázalo našťavať.

„Ale to viete, že áno. To by som mohla vymenovať vecí! Zo všetkého najviac mi vadí stretnutie s človekom, ktorý nie je tolerantný. Toleranciu považujem za základnú podmienku života. Obklopujem sa tolerantnými ľuďmi, pretože ľudia bez tolerance sa mi zo zásady zdajú hlúpi.“

Čím sa dobíjate?

„Tak toho je našťastie omnoho viac. Sú to chvíle, ktoré trávim v kruhu svojej rodiny. Sú to priatelia, mnoho stretnutí a okamihov, o ktorých sa snáď ani nedá hovoriť, ale ktoré sú ukryté hlboko v duši. A potom je to tiež príroda, o ktorej som do doby, kým som sa presťahovala na vidiek, v každodennom zhone snáď ani netušila. Pomáha mi šport, vďaka ktorému sa zbavujem zlých nálad.“

Krásne spomienky a zážitky ste si určite priviezli aj zo svojej nedávnej cesty po Indii. Prečo ste si vybrali práve túto krajinu?

„Mám pocit, že India je jedno z naozaj posledných duchovných miest, ktoré nám na našej planéte ostalo. Prejdete dlhú cestu miestom a časom, precestujete celé storočia. Napriek tomu, že tam žijete uprostred ľudského mraveniska, kde je neuveriteľná koncentrácia ľudí na jeden meter štvorcový, nestretnete sa s aroganciou, či nejakými potýčkami. Ľudia sa tam naučili spolu dobre vychádzať. Okrem ich duchovného sveta ma zaujíma aj východná medicína. Fascinuje ma, že sa dokážu liečiť bez antibiotík, skrátka prírodnými prostriedkami, a to snáď všetky choroby, vrátane obezity.“



Vráťme sa poslednou otázkou späť ku nám. Kde sa môžu naši čitatelia s vami stretnúť?

„Do našich kín sa práve uvádza film Zdeňka Trošku Kameňák, kde hrám hlavnú úlohu. A nedávno sme mali premiéru novej divadelnej komédie Murraya Schisgala Ako jedna rodina. Je o tom, čo všetko sme ochotní urobiť preto, aby sme nezostali sami. Na javisku sa zišla báječná partia: hrám s Pavlom Zdeničkom, Svätom Skopalom a Mirkom Vladkom. A nesmiem zabudnúť na Milana Lasicu, ktorý hru režíroval! V Prahe hráme túto hru v divadle Kalich a naviac s ňou cestujeme po celej republike. Tak isto uvádzame komédiu Natierač, ktorú s Pavlom Zdeničkom, Simonou Stašovou a Zuzkou Mixovou hráme už po siedmy rok!“

Chudnime s chuťou a zdravo! Testujeme Viaredin

Vďaka firme Walmark sme mohli vyskúšať na II. Internej klinike Fakultnej nemocnice v Bratislave účinok dietetického prípravku Viaredin na 10 - tich obéznych pacientoch, ktorí dostávali tri denné dávky koktailu a k tomu ešte aj tabletky - najprv 3x1 tbl. denne počas jedného mesiaca a potom 2x1 tbl. denne v priebehu ďalších dvoch mesiacov.

Zloženie prípravku

V diétnych režimoch môžu mať svoju významnú úlohu doplnky výživy, ktoré pomáhajú znižovať chuť do jedla a zároveň sú dobrým zdrojom základných výživných látok. Jedným z takýchto doplnkov výživy je aj **Viaredin**, ktorý je distribuovaný do lekární vo forme tabliet a koktailu v troch príchuťach. Ide o výživový doplnok s obsahom vitamínov, minerálov a bylinných výťažkov.

Podstatnou zložkou prípravku je výťažok z plodov indickej rastliny Garcinia, ktorá pôsobí ako efektívna brzda apetítu a súčasne obmedzuje tvorbu a ukladanie tukov a cholesterolu.

Okrem toho zvyšuje tvorbu cukru (glukózy) v organizme, čo má za následok utlmenie pocitu hladu a vyvolanie pocitu nasýtenia. Na túto látku nevzniká návyk a nemá ani vedľajšie účinky.

Zosilnenie účinku kyseliny hydroxycitrónovej možno dosiahnuť v kombinácii s karnitínom (pomáha pri spaľovaní tukov) a chrómom (zlepšuje účinok inzulínu, a tým reguluje aj hladinu tukov). Obe tieto látky sa nachádzajú vo Viaredine. Dôležitou zložkou prípravku je výťažok z brazílskej rastliny Guarana - guaranin, ktorý potláča chuť do jedla a pomáha lepšie znášať obdobie diéty tým, že zvyšuje duševnú aktivitu, odstraňuje pocit únavy a ospalosti. Ďalšie súčasti prípravku, vláknina z akácie a chitosan sú nízkokalorické, nestráviteľné zložky potravy, ktoré spomaľujú trávenie.

Významnou zložkou prípravku je Spirulina, s vysokým obsahom bielkovín. Je ľahko stráviteľná.

Viaredin navyše obsahuje vitamíny, minerály, prírodné aktívne enzýmy, stopové prvky, ako i esenciálnu masťnú kyselinu – kyselinu gama-linolénovú.

Je to pravdepodobne najkoncentrovanejšia potrava vôbec. Viaredin nielen obsahuje látky znižujúce chuť do jedla, ale má aj zložky nápomocné v metabolizme základných živín, zlepšujúce ich využitie a navyše sú v ňom aj mnohé stopové prvky a vitamíny.

TEST I. časť



Naše prvé skúsenosti...

s použitím prípravku Viaredin u obéznych pacientov. Trojmesačná doplnková liečba u piatich obéznych diabetikov a piatich obéznych nediabetikov viedla k nasledovným prvým poznatkom:

Pacienti po prípravku Viaredin udávajú skutočne zvýšený pocit sýtosti, čo má za následok slabší pocit hladu spojený s menšou potrebou jedla.

Tu je však nutné poznamenať, že pacientov treba motivovať ku komplexnému liečebnému postupu s dôrazom na zmenu životnému štýlu a výberu potravín, pretože

inak nepomôže pri chudnutí ani Viaredin. Ďalším údajom od pacientov je významné zlepšenie stolice, čo je možné prisúdiť obsahu vlákniny v prípravku Viaredin.

U diabetikov prípravok Viaredin vyvoláva intenzívny pocit sladkosti pri obsahu približne 4 gramov sacharidov v jednej lyžici prášku. Je to zanedbateľné množstvo.

Diabetikov je potrebné upozorniť na neškodnosť obsahu sacharidov v prípravku Viaredin.

Viaredin koktail má denný obsah energie okolo 300 kJ (70 kcal), čo ani pre diabetika nie je veľké množstvo. Prípravok Viaredin možno hodnotiť ako pomocný prostriedok pri znižovaní telesnej hmotnosti. V ďalšom vydaní Klubového spravodajcu zhodnotíme účinky Viaredinu počas klinickej štúdie.

Doc. MUDr. B. Krahulec, CSc
Predseda obezitologickej sekcie slovenskej diabetologickej spoločnosti

Viete, že...

- obezita sa vyskytuje u približne 20% populácie a to tak u mužov, ako aj u žien, pričom v ostatných rokoch významne stúpa?
- následky obezity súvisia s častejším výskytom metabolických, kardiovaskulárnych a nádorových ochorení?
- s obezitou súvisia ochorenia pohybového aparátu a psychické poruchy?
- zníženie telesnej hmotnosti už o 5% vedie k významnému zníženiu výskytu cukrovky u obéznych pacientov?

VIAREDIN

Objavte tajomstvo chudnutia, objavte

Viaredin



Pauliny Hruš

Zmeňte životný štýl a siahnite po Viaredine



Poznáte tak výnimočné účinky indickej rastliny Garcinia, ktorá v kombinácii s karnitínom, chrómom a chitosanom pôsobí ako účinná brada apetitu a navyše obmedzuje tvorbu a ukladanie tukov v tele. Užívajte tablety a koktail súčasne - budete sa cítiť a vyzerať naozaj fajn.

Teraz špeciálne balenie Viaredin Mix
v príchutiach jahoda, čokoláda a vanilka



Tablety a koktail s mixérom ZADARMO!



Dostanete vo svojej lekární.

www.walmark.sk, www.klubzdravia.sk

HALMARK

ZOZNAM LEKÁRNÍ S PLNÝM SORTIMENTOM WALMARK

Náš sortiment sa stále rozširuje, a preto sa snažíme zabezpečiť, aby ste mali možnosť vybrať si naozaj ten správny výrobok priamo v zmluvnej lekárni. Naše výrobky však, samo-

zrejme, dostanete aj v ostatných lekárňach. V nasledujúcom zozname zmluvných partnerských lekární s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu.

! UPOZORNENIE !

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



Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Bánovce n. Bebravou	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n. Bebravou
Banská Bystrica	Alchemilka	Ul. ČSA 23	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Helium	Nám. L. Svobodu 1	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Nádej	Dolná ul.5	Banská Bystrica
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	A. Kmefa 13	Banská Štiavnica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bratislava	Ambra	Pribišova	Bratislava
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9	Bratislava
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
Bratislava	Sv. Ladislava	Špitálska 7	Bratislava
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Bratislava	Hedera	Panonska cesta 9	Bratislava
Bratislava	Harmónia	Kocelova 36	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Brezno	Afrodita	Nám.M.R.Štefánika 8	Brezno
Čadca	Calendula	Slovenských dobrovoľníkov 984	Čadca
Čadca	Paracelsus	Stred 461	Turzovka
Čadca	Salvator	Námestie Slobody 73	Čadca
Čadca	U anjela	Mierová 1725	Čadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dolný Kubín	Alfa	ul.SNP 1203/10	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Galanta	Mestská	Clementisove sady 908/9	Galanta
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Ilava	Pod kaštieľom	Sídliisko pod kaštieľom	Dubnica nad Váhom
Ilava	Rima	Mierové námestie 13	Nová Dubnica
Ilava	Máj	OD Máj 1400	Dubnica nad Váhom
Kežmarok	Lubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Komárno	Alba	Eotvosa 37	Komárno
Košice	Avena	Trieda SNP 1	Košice
Košice	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
Košice	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
Košice	Maratón	Hlavná 116	Košice
Košice	Parmelia	Štúrova 2	Košice
Košice	Aesculap	Toryská 1	Košice
Košice	Ferrum	Poliklinika USS	Košice-Šaca
Kráľovský Chlmec	Heliantus	Sídliisko L.N. Tolstého	Veľké Kapušany
Kráľovský Chlmec	U Dr. Kuczmana	Hlavná 95	Kráľovský Chlmec
Krupina	U Svätej Trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Alba	J.Kráľa 3	Šahy
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Liptovský Mikuláš	Podbreziny	Senická cesta 628/4	Liptovský Mikuláš
Lučenec	Na námestí	Nám. Republiky 13	Lučenec
Lučenec	Pod Hradom	Hlavná 2	Fiľakovo
Lučenec	Regia	Železničná 13	Lučenec
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Martin	Castanea	Andreja Kmefa 42	Martin
Martin	Mexpharm	29. augusta 1	Martin
Martin	Lekáreň Cyrila a Metoda	Vrútky	Vrútky
Martin	Aqua	Republikánska 6	Vrútky
Martin	Beatrix	Kollárova 17	Martin
Martin	Caritas	V.P.Tótha 11/2712	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce
Michalovce	U Cypriána	Nám. osloboditeľov	Michalovce
Moldava nad Bodvou	U Raka	Školská 1	Moldava nad Bodvou
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava

Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Námestovo	Zelená	Ul. CSCK 130/29	Námestovo
Nitra	D+D	Štefánikova 53	Nitra
Nitra	Chrenová	Fatranská 12	Nitra
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34	Nitra
Nové Mesto n. Váhom	Salvia	Námestie slobody č.4.	Nové Mesto n.Váhom
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky
Nové Zámky	Na prednádraží	L.Štúra 18	Nové Zámky
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Salvátor	Dukelská 22	Modra
Piešťany	Salvator	Nám. slobody 6	Piešťany
Piešťany	Veronika	Teplická 8	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Tatra	Námestie Sv. Egídia 77	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prešov	Amuletum	Sabinovská 15	Prešov
Prievidza	Iris	Námestie J.C.Hronského 12	Prievidza
Prievidza	Lekáreň NOTRE DAME	J.Kráľa 37	Bojnice
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1	Prievidza
Prievidza	Herba	Morovniarska 1	Handlová
Púchov	Dentur - L	Štefánikova 801	Púchov
Revúca	Farmako	Mierová 52	Tornaľa
Revúca	Revital , zdravot.potreby	Hviezdoslavova 2	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka 1	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Verapharm	Hlavná 2	Hnúšťa
Rožňava	Farmácia	Šafárikova 17	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Ružomberok	Stará lekáreň	Polhora 47	Ružomberok
Ružomberok	U Božského Srdca	Mostová ulica 8	Ružomberok
Ružomberok	Pri poliklinike	Považská 1388	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	U Martina	Robotnícka 61	Senica
Sereď	Na križovatke	Sereď	Sereď
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Hollého 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Lubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Lubovňa
Stropkov	Galenos	Hlavná 1544/65	Stropkov
Svidník	Danka	MUDr.Pribulu 2	Svidník
Šaľa	Mestská	Hlavná 14	Šaľa
Štúrovo	Aesculap	Jesenského 71	Štúrovo
Šurany	U Milosrdného srdca	SNP 2	Šurany
Topoľčany	Alea	M.R.Štefánika 11/21	Topoľčany
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Agape	M.R. Štefánika	Trebišov
Trenčín	Arnica Montana	Dolný Šianec 10	Trenčín
Trenčín	Ave Mária	Legionárska 5	Trenčín
Trenčín	Centrum	Braneckého 3	Trenčín
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9	Trenčín
Trnava	Aurum	Hviezdoslavova 11	Trnava
Trnava	Farmácia	Štefánikova 24	Trnava
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Trnava	U škorpióna	Hlavná 5	Trnava
Trnava	Zdravie	Starohájska 2	Trnava
Turčianske Teplice	Astra	Hájska	Turčianske Teplice
Turčianske Teplice	Turčianska lekáreň	SNP 544	Turčianske Teplice
Tvrdošín	Lekáreň KARMEĽ	Bernolákova 21	Trstená
Tvrdošín	U Murína	Bernolákova 252	Trstená
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP	Veľký Krtíš
Veľký Krtíš	Panacea	Nemocničná 3	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Centrum	Pribinova 5	Vranov nad Topľou
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U zlatého hada	Župná 36	Zlaté Moravce
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Moyzesa 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná 11	Žilina
Žilina	Mandragora	Hlínská 16	Žilina
Žilina	Nádej	Námestie L.Štúra 1	Žilina
Žilina	Paracelsus	Vysokoškôľakov - poliklinika	Žilina
Žilina	Farmácia COMEXIM s. r.o.	Španyola 43	Žilina

Klinické štúdie potvrdili účinky kĺbovej výživy ArthroStop !

Overenie účinkov nového preparátu býva najlepšia možnosť ako zistiť, či teória účinkov je totožná s praktickými výsledkami a či liečebný efekt v konečnom dôsledku výrazne napomáha v prevencii, poranenia alebo ochorenia na liečbu ktorého je určený. Toto bol jeden z dôvodov, prečo som sa rozhodol spolupracovať so spoločnosťou Walmark pri praktickom odskúšaní nového preparátu ArthroStop.

V skupine na overenie účinkov Arthrostopu sme sa rozhodli pre vekovú škálu ľudí od 18 do 66 rokov. Zastúpenie mužov a žien bolo vyrovnané.

Vybrali sme dvadcať ľudí, ktorí zaťažovali svoj pohybový aparát primerane k veku, aktívnych športovcov, ktorí v tréningu preťažujú svoj organizmus a ľudí, ktorí po operácii majú poškodený meniskus kolenného zhybu s následným poškodením chrupavky kolenného zhybu.

Počas klinických štúdií sme kombinovali Arthrostop želatínový nápoj s ArthroStop tabletami, nakoľko tablety obsahujú výťažok zo zeleru ktorý pôsobí proti bolesti.

Táto kombinácia umožnila vylúčenie iných liekov počas celej trojmesačnej kúry, ktoré dovtedy používali na tlmenie bolesti a tým sme predišli k skresleniu konečného výsledku.

Aké bolo dávkovanie?

Raňajky:

želatínový nápoj ArthroStop v dávke podľa príbalenej odmerky rozpustenej vo vode, minerálke alebo džúse v jednej z troch príchuť (jahoda, marhuľa alebo citrón).

Obed a večera:

Po obede alebo večeri sme nápoj kombinovali s 1 tabletou, kvôli proti bolestivému efektu výťažku zeleru, ktorý obsahujú tablety.

Ako sme vyhodnocovali?

Všetci užívatelia mali pred použitím ArthroStopu problém s niektorými kĺbmi, čo je trochu aj na zamyslenie, pretože najmladší mal len 18 rokov, avšak vzhľadom k tomu, že je vrcholový športovec, jeho problémy z kolennými zhybmi môžu ísť na úkor preťaženia.

Počas užívania väčšina nemenila svoj pohybový stereotyp, športovci zaťažovali pohybový aparát v súlade s tréningovým procesom, rekreační športovci a turisti sa venovali svojmu

hobby a staršia populácia sa zaoberala bežnou dennou prácou s plným zaťažením pohybového aparátu.

Po trojmesačnom užívaní v uvedenej kombinácii výživových doplnkov každý dostal dotazník v ktorom odpovedal na otázky týkajúce sa priameho účinku preparátov ArthroStop na pohybový aparát. Kategórie sme rozdelili podľa pohlavia a veku do 45 a nad 45 rokov.

Čo prinieslo trojmesačné užívanie Arthrostopu?

Kompletne celá skupina mužov do 45 rokov udávala po pravidelnom užívaní úľavu, čo sa týka kĺbov. Aktívny športovci dokonca uviedli plnú záťaž bez bolesti a potreby bandážovania kolenných zhybov. Mohli sa plne venovať tréningu bez akýchkoľvek obmedzení pre bolestivosť kolenných zhybov.

Niektorí muži nad 45 rokov uviedli výrazné zlepšenie, čo sa týka ústupu bolesti kolenných zhybov. Po dlhšom čase možnosť rekreačného futbalu a hokeja, došlo aj k zlepšeniu pohyblivosti v krajných polohách vystretia, zohnutia kolenných zhybov. U jedného z nich došlo dokonca aj k ústupu bolesti ramenného zhybu. Tri aktívne športovkyne v kategórii do 45 rokov udávali zlepšenie v zmysle značne zníženej bolestivosti.

U našej biatlonovej reprezentantky Martiny Jašicovej – Halinárovej, ktorá bola tiež v tejto skupine došlo už po prvej dávke ArthroStopu k úplnému ústupu bolesti kolenného zhybu.

U zvyšných dvoch bývalých aktívnych športovkyň došlo k ústupu ráňajších a pozáťažových bolestí kĺbov a chrbtice a tiež sa priklonili k názoru, že dlhodobjšie užívanie preparátu môže viesť k zlepšeniu stavu s tým, že ArthroStop zabráni aj ďalšiemu možnému poškodeniu chrupavky, ku ktorému by došlo bez užívania Chondroprotektívnej liečby.

Ženy nad 45 rokov dokonca spozorovali výrazný ústup bolesti kĺbov a chrbtice. Bolestivosť je len pri dlhšej a väčšej nárazovej práci. Jednoznačne hodnotia preparát ako dobrý.

Aké skúsenosti majú samotné testované osoby?

18 ročný lyžiar

„môj problém s kolenami skončil“

45 ročný rekreačný športovec

„zlepšil sa mi pohyb bedrových zhybov a ráno som menej stuhnutý“

Biatlonistka Martina Halinárová

„s týmto prípravkom som bola veľmi spokojná. „

65 ročný aktívny bežec

(2x operovaný na chrbticu)

„pohyblivosť chrbtice sa mi zlepšila“

47 ročný lesník

„zlepšil sa mi rozsah bezbolestného pohybu kolien aj ramenného zhybu a môžem organizmus viac zaťažiť bez nejakej negatívnej odozvy.“

38 ročný aktívny karatista

„počas užívania ArthroStopu bolesť v kĺbe sa skoro úplne stratila

65 ročný bývalý maratónec

„doporučujem spomínaný preparát užívať hlavne u osôb, ktoré majú už opotrebovaný pohybový aparát“

Snáď toľko stačí citovať, ostatné odpovede sú podobné takže sa dá zhrnúť odpoveď na 2 otázky do jednej vety.

Zmiernenie bolesti kĺbov a chrbtice vedie k zlepšeniu pohyblivosti bez výrazných zaťažových a pozáťažových bolesti, čo je vlastne výsledný efekt pri používaní ArthroStopu. Štúdia jednoznačne všetkých presvedčila, že prípravok spĺňa účel, na ktorý je vyrobený.

- kombinácia prvkov, ktorá priaznivo zasahuje do regenerácie poškodenej chrupavky
- pomáha pri liečbe mikropoškodení kĺbov
- vytvára ochranu pred poškodením chrupavky
- môže sa kombinovať s vitamínmi, minerálmi a inými dovolenými podpornými prostriedkami, ktoré užívajú aj športovci
- má dobrú znášanlivosť s inými liekmi / staršia veková skupina brala lieky aj na srdce /

Mudr.Ernest Caban

Lekár biatlonovej reprezentácie SR

NOVINKA v kĺbovej výžive ArthroStop PLUS

Veľmi nás teší úspešnosť novej značky, ktorá je na trhu len krátko a hlavne vynikajúce výsledky z klinickej štúdie. Preto sa naša spoločnosť rozhodla inovovať výroby kĺbovej výživy a vieďa na trh úplne nový produkt ArthroStop PLUS tablety.

V čom sa vyznačujú produkty kĺbovej výživy ArthroStop?

ArthroStop želatínový nápoj

Glukosamín sulfát zlepšuje mechanickú a elastickú vlastnosť chrupavky

Hydrolyzovaný kolagén (želatína) pomáha obnovovať a regenerovať chrupavku, väzivo a šľachy.

Vitamín C je potrebný pre syntézu kolagénu podieľa sa na antioxidačnej ochrane chrupavky.

Vápnik je dôležitý kostný minerál.

Naviac ArthroStop želatínový nápoj si môžete vybrať v jednej z troch príchuť (marhuľa, jahoda a citrón), takže stačí vypiť chutný nápoj a pomôžete svojím kĺbom ani nevíete ako.

ArthroStop tablety

Je jedinečný na našom trhu, nakoľko ako jediný obsahuje extrakt zo zelerových semien, ktorý po-

máha tlmíť bolesť kĺbov a v kombinácii s Glukosamín sulfátom je ideálnym prípravkom na ochranu a regeneráciu kĺbov.

ArthroStop PLUS tablety NOVINKA

Arthrostop Plus má úplne nové zloženie s novými účinnými látkami podľa posledných svetových výskumov.

Glukosamín hydrochlorid

predstavuje najčistejšiu formu glukosamínu, obsahujúcu až 99 % účinnej látky! Vďaka malej molekulárnej hmotnosti výborne preniká do postihnutých kĺbov.

Extrakt z kôry stromu Boswellia

- má výrazný protizápalový účinok
- antioxidačným pôsobením chráni pred voľnými radikálmi, ktoré sa uplatňujú v patogenéze poškodenia kĺbov

- tlmí bolesť a zlepšuje kĺbovú pohyblivosť
- prináša úľavu pri akútnych športových zraneniach

MSM

je zdroj organicky viazanej síry dôležitý pre tvorbu kolagénu, ktorý je potrebný pre správne utváranie chrupavkového a kostného tkaniva
- redukuje zápalové príznaky
- antioxidačným pôsobením chráni pred voľnými radikálmi, ktoré sa uplatňujú v patogenéze poškodenia kĺbov
- prináša úľavu pri akútnych športových zraneniach (natiahnutie šliach a svalov)

Mangán

sa podieľa na tvorbe chrupavky, kostí a mäkkých tkanív.



Kúpele Nimnica, a.s.

Nimnica 02071

č.t. 042/4632912-15

tel./fax.042/4632654

www.kupelenimnica.sk

kupele@kupelenimnica.sk

Poloha: Slovenská republika, Trenčiansky kraj, údolie rieky Váh medzi Považskou Bystricou a Púchovom.

Nadmorská výška cca 300 m,

úpätie výbežku Javorníkov nad Priehradou mládeže.

INDIKÁCIE: onkologické choroby, choroby tráviaceho ústrojenstva, choroby dýchacích ciest, choroby z poruchy látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou(cukrovka, obezita), choroby ženské, choroby z povolania postihujúce tráviace a dýchacie cesty.

LIEČEBNÉ PROSTRIEDKY: pitná liečba minerálnou vodou, uhličitá kúpele, vodoliečba, masáže podvodné, klasické, reflexné, liečebný telocvik skupinový a individuálny, elektroliečba, inhalačná liečba, teplo-liečba, sauna, plávanie a cvičenie vo vode.



UBYTOVANIE :

I .A II.KATEGÓRIE

v jedno a dvoj lôžkových izbách

Druhy pobytov

-rekondično-relaxačné pobyty pre zamestnancov

-rekondično-relaxačné pobyty pre samoplátcov

-rehabilitačné pobyty

-ambulantné pobyty

-liečebné pobyty

Pre držiteľov karty Walmark 5% zľava

- zo všetkých poskytovaných služieb



Ako sme oslavovali?

V ostatnom čísle KS sme Vás informovali o tom, že spoločnosť Walmark v roku 2002 oslavuje 10. výročie pôsobenia firmy na Slovensku. Okrúhle výročie sme oslávili tak, ako sa patrí. Vám sme priniesli pri príležitosti osláv dvojnásobnú hodnotu Walmark korún a my – zamestnanci Walmarku, je nás vyše dvesto, sme sa zišli koncom roka v hoteli Grand v Demänovskej doline.

Kde bolo, tam bolo ...

Týmito slovami sa začala na plátne premietiť humorná rozprávka o spoločnosti Walmark, vlastne o tom, ako to všetko začalo, až po súčasnosť. Tak sme sa i napríklad dozvedeli, ako si majitelia kúpili prvý zahraničný automobil (ruské sane) a prvé dva mobilné telefóny.



Aj my vieme šejkrovať

Mohli sme sa o tom presvedčiť v rámci hier, ktorých sa zúčastnili náhodne vylosovaní kolegovia. Najväčší úspech mala súťaž v šejkrovaní. Našťastie, profesionálny barman Martin mohol napovedať súťažiacim, ako by to asi malo vyzerať. Veď, koho by napadlo šejkrovať a zároveň chlíť oheň? Nakoniec to dopadlo dobre aj pre súťažiacich.



Dievčatá maľovali na mužské telá

logo Walmarku. Jednoduché? Možno ani nie. Musíme však uznať, že podoba bola dostatočná. Predsa išlo o zábavu.



Navštívil nás aj Fredy Mercury

Síce iba jeho dvojník, ale v živom vystúpení pôsobil ako skutočný Fredy a všetkých prekvapil svojím profesionálnym podaním pesničiek Quenu.



Príhovory

nemohli, samozrejme, chýbať. Generálny riaditeľ spoločnosti Walmark a.s. RNDr. Valdemar Valach a konateľ spoločnosti Walmark s.r.o. Ing. Petr Turoň vyzdvihli najmä prínos zamestnancov a poďakovali aj ich „polovičkám“ za trpezlivosť, ktorú museli niekedy mať pri plnení našich pracovných úloh.



Peter Nagy prekvapil

Prišiel v dobrej nálade a zahral nielen staré známe hity, ale aj novšie piesne. Naživo s gitarou a spevom dokázal vytvoriť naozaj perfektnú atmosféru. Po Petrovom koncerte pokračovala až do skorého rána diskotéka, o ktorú sa postaral diskžokej Milan Krajčí.



V súčasnosti sa už Peter Nagy nevenuje terénnym autám, ako kedysi, skôr prepadol fitness a zdravej výžive.

„Skutočne som sa začal venovať zdravej výžive a nehovorím to preto, že ste z Walmarku. Po cvičení užívam rôzne proteínové nápoje a cez bežný deň dopĺňam telu vitamíny a minerály. Z doplnkov výživy je to najmä MegaCéčko, Koenzým Q10, Vápnik – Horčík - Zinok a podobne. Som presvedčený, že tieto výživové doplnky sú veľmi dôležité a ľudia ich trochu podceňujú. Snažím sa robiť pre svoje zdravie maximum, veď ak mi tieto prípravky nepredĺžia život, tak ho aspoň spríjemnia. Musím sa priznať, že presadzujem aj zdravé a plnohodnotné stravovanie, preto sa venujem oddelenej strave. Mám to šťastie, že moja priateľka je profesionálna modelka, tak sa v týchto veciach dokážeme dopĺňať.“

Betakarotén Účinný slnečník nielen na leto!

K životu nevyhnutne potrebujeme slnečné žiarenie pretože podporuje tvorbu vitamínu D, ktorý je potrebný pre normálny vývoj kostí a ďalšie biologické pochody. Na druhej strane Slnko vysiela na zemský povrch žiarenie, ktoré môže byť aj nebezpečné. Preto neplatí, že sa máme chrániť pred slnkom len v lete. Aj v zimnom období môže slnečné žiarenie poškodiť zdravie, najmä ak sa venujeme športom, pri ktorých sme vystavení priamemu slnku na snehu.

Pri nadmernom opaľovaní dochádza k redčasnému starnutiu kože, zvyšuje sa tvorba vrások a hrozí nebezpečenstvo vzniku kožných nádorov, preto je UV žiarenie nebezpečné.



Čo je vlastne betakarotén?

Betakarotén na rozdiel od vitamínu A je rozpustný vo vode, preto nehrozí jeho predávkovanie a nepríjemné vedľajšie účinky. Je obsiahnutý najmä v ovocí a zelenine a je jedným z najpotentnejších antioxidantov, ktoré organizmus môže využiť na ochranu pred pôsobením škodlivých voľných radikálov. Je známe, že zvýšenou konzumáciou ovocia a zeleniny sa znižuje riziko vzniku rôznych onkologických a chronických ochorení. Preto sa teraz vo výžive kladie taký dôraz na tieto komponenty.

Nie vždy však máme dostatok kvalitného ovocia a zeleniny a ani ich nutričná hodnota nemusí byť na požadovanej úrovni. Je preto potrebné doplniť svoju stravu betakaroténom aj v podobe doplnkov výživy.

Kedy by sme mali užívať prípravky s obsahom betakaroténu?

Ak pracujeme v oblasti zdravotníctva, v prašnom pracovnom prostredí, na slnku, prípadne s farbami a rozpúšťadlami. Ďalej ak sme chronickí fajčiari alebo máme svetlú pokožku.

Betakarotén sa aplikuje tiež pri zvýšenej potrebe v období rastu a dospievania, v tehotenstve, pri slabosti zraku a únave očí.

Aké má účinky?

- je stavebnou látkou pre tvorbu vitamínu A
- ako antioxidant prispieva k ochrane organizmu pred škodlivými účinkami voľných kyslíkových radikálov
- priaznivo ovplyvňuje obranné pochody kože pred ultrafialovým žiarením a inými škodlivinami

- vhodný pre udržanie dobrého zraku, priaznivo pôsobí pri očných ťažkostiach
- podporuje udržiavanie obranyschopnosť organizmu

Prečo je betakarotén ochranou pre nebezpečným UV žiarením?

Prostredníctvom UV žiarenia sa prudko zvyšuje množstvo škodlivých voľných radikálov v pokožke, zatiaľ čo betakarotén výrazne ubúda. Nadbytok slnečného žiarenia je zodpovedný za množstvo kožných porúch (spáleniny, pigmentové škvrny, tvorba vrások, predčasné starnutie kože a zhubné kožné nádory). Najlepší ochranný efekt pri naša kombinácia betakaroténu v tabletkách a ošetrojúce krémy.

Aké výživové doplnky nám zabezpečia dostatočný prísun betakaroténu?

Za posledné roky sa stal neodmysliteľnou súčasťou mnohých ľudí na dovolenky práve prípravok **Betakarotén** z našej produkcie, ktorý je vhodný aj pre diabetikov. Naviac v jednej tabletky obsahuje až 6mg účinnej látky, čo je priemerná denná dávka dospelého človeka. Pre zdravé opaľovanie naša spoločnosť vyvinula špeciálny prípravok určený hlavne pre zdravé opaľovanie pod názvom **Betabronz**, ktorého premiéru ste mohli zaregistrovať v lekárňach už minulé leto. Sme veľmi potešení, že si za tak krátky čas našiel toľkých priaznivcov a že nesklamal.

Samozrejme súčasťou jeho zloženia je betakarotén, ktorý chráni telo pred škodlivým pôsobením voľných radikálov, ktoré vznikajú

práve opaľovaním a sú považované za jeden z faktorov vzniku rakoviny.

Výrobok Betabronz navyše obsahuje kyselinou pantotenovou, ktorá v kombinácii s betakaroténom zabezpečuje znovuoobnovenie buniek.

Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov je treba začať s užívaním Betakaroténu, prípadne Betabronzu jeden až dva mesiace pred začiatkom dlhodobšieho vystavenia sa slnečným lúčom. (napr. letná či zimná dovolenka) To však neznamená, že naša pleť je stopercentne chránená pred poškodením pokožky – betakarotén jej vytvorí ochranu, ktorá zodpovedá svetelnému faktoru cca 2, 4. Nesmieme zabudnúť na vhodné opaľovacie krémy a taktiež na ošetrovanie pokožky pred i po slnení, a to či už letnom alebo zimnom období.



Tofu objavili pred dvetisíc rokmi v krajine maškrtných jazyčkov - v Číne. Najskôr sa vyrábalo na pobreží, neskôr si našlo cestu aj do vnútrozemia Číny, Japonska, juhovýchodnej Ázie, Ameriky a ďalších krajín. Môžeme ho označiť za najuniverzálnejší proteínový zdroj na našej planéte, nakoľko sa z neho dá urobiť všetko, čo robíme z mäsa a mlieka: rezne, šaláty, nátierky, ale aj majonéza bez vajíčka, sladký koktail, či dokonca zmrzlina. Podľa japonských odborníkov na výživu je tofu jednou z hlavných príčin japonskej dlhovekosti.



Nie náhodou je sója už dlhý čas základným materiálom pri výrobe mnohých liekov.

Tento chutný a zdravý syr je fantastickou formou prevencie proti zákejným civilizačným chorobám a úspešne znižuje cholesterol. TOFU syr je výborný v surovom stave, ale možno ho aj variť, smažiť, dusiť alebo použiť ako súčasť nátierok, šalátov, múčnikov či krémov. Môže slúžiť ako posypka na špagety či pizzu, dokonca aj ako náplň palacinek. Vo východných krajinách, najmä v Japonsku a Číne, používajú TOFU často v kombinácii s hydinným mäsom. U nás si TOFU vytvorilo svoje vlastné „slovenské“ podoby, napríklad TOFU škvarky na haluškách, vyprážaný TOFU rezeň, TOFU guláš, fazuľovú polievku s údeným TOFU, lečo s TOFU, či TOFU praženicu.

Poznáte tofu?

Tofu je vlastne bielkovinový chuchvalec získaný zo sójového bôbu. Sójové bôby najskôr namáčame, aby zmäkli, potom pomelieme a vyvaríme vo vode. Počas varu vidíme, ako voda obelie, a po odstránení vyvarenej sóje získame sójové mlieko.

Ďalší postup pri výrobe tofu je rovnaký ako pri výrobe ovčieho alebo kravského syra, ibaže na zrážanie sójového mlieka nepoužívame kľak (výťažok z tefacieho žalúdka), prípadne jeho chemickú náhradu, ale morskú vodu, či soli v nej obsiahnuté.

Proteíny (bielkoviny) sú základné stavebné kamene potrebné na stavbu ľudských buniek, ktoré v tele vznikajú a zanikajú každú chvíľu. Je dobré, keď telo tieto stavebné kamene prijíma v dostatočnom množstve čisté, bez zbytočných prísad tak, aby malý zázrak - naša bunka - prosperovala.

Proteíny	15 g
Tuky	6,5 g
Uhlíhydráty	3,8 g
Kalcium	200 mg
Železo	3,2 mg
Sodík	7,5 mg
Energia	114 cal

Myslíte, že tofu je len pre chorých?

Tofu má množstvo dôležitých minerálnych látok, vitamínov, a čo je na ňom asi to najcennejšie - neobsahuje žiadny cholesterol a má vysoký obsah bielkovín pri nízkom obsahu kalórií. Aj preto Výskumný ústav výživy v Bratislave odporučil TOFU do jedálneho lístka ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami, cukrovkou, hypertenziou, poruchami metabolizmu, celiakiou, alergickými ochoreniami, obezitou, chorobami tráviaceho traktu a pečene.

U nás predávané tofu obsahuje 12 - 15 % plnohodnotných bielkovín. Obsahom vápnika - 200 - 240 mg / 100 g - sa vyrovná mliečnym výrobkom, ale na rozdiel od nich obsahuje aj výrazné množstvo železa - 3,2 mg/100 g - pri energetickej hodnote 114 kalórií. Nové výskumy zamerané na vzťah výživy a civilizačných ochorení nám v tofu a sóji odkryli nové zdroje látok, dôležitých na prevenciu rôznych ochorení, napríklad lecitín (potrebný na tvorbu tzv. dobrého LDL cholesterolu), protirakovinové látky - izoflavóny, genistein, dadzein.

TOFU proti rakovine

Výskyt rakoviny vo svete i u nás je alarmujúci. Len v USA zomrie na rakovinu viac ako pol milióna ľudí ročne. Sú však krajiny, kde je rakovina zriedkavejšia. V Číne je výskyt rakoviny žalúdka o 40% nižší ako v Amerike. Ženy v Singapúre postihuje rakovina prsníka o 50% zriedkavejšie ako ženy v Európe. A japonskí lekári majú osemkrát menej pacientov s rakovinou hrubého čreva než ich európski kolegovia a trikrát menej pacientov s rakovinou prostaty. Prečo?

Americkí vedci zistili, že ľudia, ktorí často jedávajú sóju a výrobky z nej, nezvyknú ochorieť na rakovinu. Rozhodli sa preto podrobne preskúmať túto zázračnú potravinu a dospeli k prekvapivým výsledkom: sója obsahuje minimálne päť antikarcinogénov - látok, ktoré zabraňujú vzniku nádorov alebo zamedzujú rastu nádorov, ktoré už vznikli. Najúčinnnejší z nich je izoflavín genistein, ktorý potláča rast nádorových buniek, pričom zdravým bunkám neublíži.

Spracoval: rš

Zdroj: www.alfabio.sk

Mexický guláš s bielym tofu

Ingrediencie:

200gr. bieleho tofu, 10 dg fazule, po 1 hrnčeku hrášku a kukurice, rastlinný olej, 1 cibuľa, paradajkový pretlak, hladká múka, sójová omáčka, kapia, sladká paprika, soľ, pitná voda

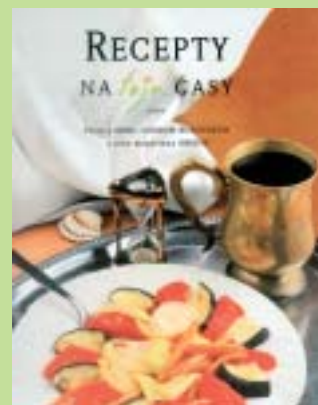
Postup: TOFU nakrájame na kocky, polejeme sójovou omáčkou a necháme postáť 30 minút. Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme hrášok, kukuricu, uvarenú bielu fazuľu, na rezance pokrájanú kapiu a paradajkový pretlak. Dochutíme soľou, mletou paprikou, pridáme TOFU a podusíme. Pred koncom dusenia zahustíme nasucho opraženou múkou, rozmiešanou vo vode a povaríme. Podávame s ryžou.



Recept

Súťaž o 10 kníh

Stačí, ak pošlete kupón (srdce) spolu s vlastným receptom z tofu, prípadne sóje na adresu: Walmark – alfabio P.O.BOX A-70 010 90 Žilina do 1.5.2003 Výhercov uverejníme na internetovej stránke www.klubzdavia.sk



120/80

je to optimálny krvný tlak
zdravého dospelého človeka,
a to v každom veku!

Mýli sa teda každý, kto sa domnieva, že je v poriadku, ak so stúpajúcim vekom stúpa aj krvný tlak. Ozaj, poznáte tie svoje „čísla“? Viete, aký krvný tlak mali Vaši rodičia? Optimálny krvný tlak je jednou z dôležitých podmienok produktívneho života bez istých vážnych zdravotných komplikácií. Tak napríklad, výskyt mozgovej porážky je u mužov s vysokým krvným tlakom 8 x vyšší, výskyt ischemickej choroby srdca takmer 3 x vyšší než u mužov s normálnym krvným tlakom. Podobné pomery platia aj pre ženy.



Pritom na Slovensku, podľa výsledkov prieskumu programu CINDI SR, došlo v období rokov 1993-1998 k zvýšeniu výskytu vysokého krvného tlaku u mužov o 8%. Zvýšený alebo vysoký krvný tlak má u nás takmer každý druhý dospelý muž a každá tretia až štvrtá dospelá žena.

V spoločenských, ktoré dosiaľ žijú prírodným a tradičným životom, pretrvávajú krvný tlak na hladine 120/80 mmHg po celý ľudský život. Ľudia s vysokým krvným tlakom sú tu výnimkou. Na druhej strane, v krajinách s dlhodobou ekonomickou prosperitou a sociálnou stabilitou, je optimálny krvný tlak často výsadou ekonomicky a sociálne privilegiovaných vrstiev spoločnosti, pričom sa viaže na ich cieľavedomé a často nákladné aktivity zdravého životného štýlu.

Váš krvný tlak Vás môže nepríjemne zaskočiť, ak:

- ste muž a máte viac než 30 rokov
- ste žena a máte viac než 45 rokov
- v mladosti Vám zistili tzv. vyššie normálne hodnoty krvného tlaku (130-139/85-89mmHg)
- vysoký krvný tlak mali Vaši rodičia alebo starí rodičia
- pracujete v noci alebo na smeny
- máte málo času na spánok, oddych, uvoľnenie a máte nadváhu
- obľubujete a konzumujete silne soľené potraviny
- menej než 3 hodiny v týždni sa aktívne pohybujete
- ste fajčiar/ka
- ste pravidelnejší konzument/ka alkoholu

Viete prečo sa vysokému krvnému tlaku hovorí „tichý zabijak“?

Pretože často je jeho prvým príznakom osudná, invalidizujúca príhoda ako mozgová porážka, či srdcový infarkt. Takejto príhode predchádzali roky neprimeranej záťaže srdca a ciev v životne dôležitých orgánoch, spôsobenej nespoznatým vysokým krvným tlakom.

Ak svoje hodnoty nepoznáte, obráťte sa na svojho praktického lekára alebo na poradňu zdravia v štátnom zdravotnom ústave v sídle Vášho bydliska a požiadajte o zmeranie krvného tlaku.

Ak Váš krvný tlak presahuje hodnoty 150/95 mmHg a ešte neužívate lieky, obráťte sa na svojho praktického lekára, ktorý Vám ich veľmi pravdepodobne odporučí. Lekár Vám však môže, po zhodnotení Vášho zdravotného stavu, odporučiť lieky na zníženie krvného tlaku už pri hodnotách, ktoré presahujú 130/85 mmHg.

Je možné udržať si „správne čísla“ aj bez podávania liekov?

Mnoho odborníkov sa zhoduje v tom, že pri dodržaní určitých zásad je to možné. Okrem pravidelného merania hodnôt krvného tlaku sem patria hlavne dietetické opatrenia, vyhýbanie sa stresu, redukcia hmotnosti a fyzická aktivita. Meranie tlaku doporučujú lekári robiť nielen pravidelne, ale hlavne aj v domácom prostredí, aby sa vylúčila tzv. „hypertenzia bieleho plášťa“.

Zistilo sa, že pri meraní tlaku v ambulanciách môžu byť hodnoty zvýšené oproti výsledkom merania v prostredí, v ktorom sa pacient cíti najlepšie.

Asi k najstarším prírodným prostriedkom, ktoré znižujú hodnoty vyššieho krvného tlaku, patrí cesnak. Aktívne látky z výťažku cesnaku je dnes možné užiť prostredníctvom doplnkov výživy, ako je **Alicin** alebo **Lecithin + Alicin**.

Cesnak sa doporučuje užívať spolu s rybím olejom, ktorý obsahuje veľké množstvo omega-3 mastných kyselín. Tieto znižujú hladinu triglyceridov, zlého cholesterolu-LDL, a tým aj znižujú krvný tlak. Spracovaný čistý rybí olej nájdeme v prípravkoch **EPA marine**.

K zdravému kardiovaskulárnemu systému, k prevencii aterosklerózy a vysokého krvného tlaku pomáhajú aj ďalšie dôležité aktívne látky, ktoré nám dáva matka príroda – treba spomenúť **Vitamín E** so svojím antioxidantným účinkom, **Ginkgo biloba** - extrakt z listu tejto rastliny zlepšuje krvný obeh a zabraňuje tvorbe a usadzovaniu krvných zrazenín. Z minerálnych prvkov netreba zabúdať na horčík, ktorý má špecifický vzťah k práci srdca, umožňuje zvládanie stresových situácií a udržiava celkovú odolnosť, podobne ako **Vitamín C**.

K najnovším výsledkom vedy vo vzťahu ku zdravému kardiovaskulárnemu systému a práci nášho srdiečka patria poznatky o účinkoch **Koenzýmu Q10**. Jeho význam potvrdzuje aj fakt, že objasnenie funkcie koenzýmu Q10 prinieslo vedcom Nobelovu cenu.

Prospešný je však ten prípravok, ktorý obsahuje koenzým Q10 získaný prírodnou formou, neobsahuje nečistoty a iné analógie koenzýmu. Iba takýto prípravok dáva záruku, že účinná látka bude pôsobiť cielene a na správnom mieste. Môžeme zodpovedne prehlásiť, že výrobky našej spoločnosti spĺňajú všetky kritéria, nakoľko pri ich výrobe uplatňujeme riadenie akosti výroby podľa systému kritických bodov HACCP. Medzi viaczložkové prípravky s obsahom Q10 patrí aj novší produkt **Coenzyme Q10 + Carnitin**, ktorého zloženie sa opiera o US patent č. 4599232, ktorý stanovuje optimálny pomer obidvoch živín. Karnitín dopĺňa účinnok koenzýmu v tom, že umožňuje prechod mastných kyselín do buniek na ich „spálenie“ v mitochondriách, ide o „lovca“ a „transportéra“ tukových častíc, spálením ktorých sa tvorí ďalšia energia. I keď odborníci skúmajúci koenzým Q10 hovoria, že nie je liekom na všetko a je zaradený k doplnkom výživy, čoraz častejšie sa hovorí o jeho významných preventívnych a terapeutických účinkoch.

Spracoval: lk, rs

zdroj: www.szusr.sk





REKREAČNÝ ŠPORT A ZDRAVIE

ČASŤ 2.

Človek potrebuje k svojmu životu isté množstvo pohybu, isté množstvo potravy určitého druhu a, samozrejme, určité množstvo spánku na regeneráciu a odreagovanie od napätia každodenného života.

V ostatnom období sa, našťastie, už aj u nás začalo na rekreačný šport pozerať z iného hľadiska. Veď málokto donedávna vedel, že pravidelné športovanie má svoje čaro a okrem toho množstvo pozitívnych faktorov pre organizmus. Stačí spomenúť napríklad viac životnej energie, aktívnejšie využívanie voľného času, menej depresí a hypochondrických stavov, zvýšené sebavedomie, spomalenie procesu starnutia, väčšiu schopnosť sústredenia a zvýšený výkonnostný potenciál organizmu a mnoho iných pozitívnych vecí pre rekreačného aj aktívneho športovca.

Jedným zo športov, ktorému sa pri pravidelnom zaťažovaní dá venovať až do vysokého veku, či už rekreačne alebo aj aktívne, je cyklistika. Niektorí odborníci ju dokonca dávajú na popredné miesto medzi rekreačnými športmi, napríklad aj pred beh alebo jogging.

Zdôvodňujú to logicky. V staršom veku dochádza k degeneratívnym (opotrebovacím) zmenám na pohybovom aparáte, či už aktívneho alebo rekreačného športovca. Joggingom, behom na lyžiach či tenisom sú tieto najviac zaťažované orgány (klby dolných končatín, chrbtica) niekedy aj preťažované a dochádza k stavom, že rekreačný

šport namiesto toho, aby človeku spôsobil radosť, začne ho „vodiť“ po úrazových a ortopedických ambulanciách. Pri jazde na bicykli je opotrebovanie, napríklad kĺbov, oveľa menšie a preto tento druh telesnej záťaže je veľmi výhodný pre ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi, t.j. vo vyšších vekových kategóriách. Napríklad v liečebno-rehabilitačných ústavoch je jazda na bicykli alebo na bicyklovom ergometri jednou z najúčinnějších rehabilitačných procedúr po ochoreniach a úrazoch pohybového aparátu.

Pravidelný pohyb pri jazde na bicykli má veľmi dobrý účinok na svalovú pumpu v cievnom riečišti dolných končatín a panvy. Ide totiž o to, že pravidelným rytmickým pohybom svalstva dochádza k vytlačaniu krvi zo žilového riečišťa dolných končatín smerom k srdcu, a tým k predchádzaniu vytvárania krčových žíl na dolných končatinách. Dochádza k posilňovaniu svalstva horných i dolných končatín. V ostatnom období veľmi rozšírenému ochoreniu medzistavcových platničiek sa dá tiež predísť posilňovaním chrbtového svalstva, ktoré je na bicykli, zvlášť v horskom teréne, zaťažované a posilňované. Je potrebné si uvedomiť, že pri jazde neprekonávame len odpor bicykla, terénne nerovnosti, ale zároveň poháňame dopredu aj svoju vlastnú hmotnosť. Na toto je potrebná sila, ktorej vynaloženie blahodárne vplyva na celý organizmus športovca. Srdce a pľúca sú do tohto okruhu zaťaženia taktiež výrazne zapojené.

Dochádza k lepšiemu okysličeniu organizmu, pravidelným zaťažovaním srdca sa jeho výkon stáva efektívny, zlepšuje sa prekrvenie pľúc a srdcových ciev, čo hrá pomerne veľkú úlohu v prevencii srdcovo – cievnych ochorení.

Z tohto všetkého vidieť, že jazda na bicykli má mnoho predností pred inou formou rekreačnej športovej činnosti a že najekologickejší dopravný prostriedok môže priniesť mnoho radosť a viesť k upevneniu zdravia v každom veku.

K niektorým otázkam, ktoré priamo súvisia s dávkovaním záťaže, stravovaním, vitamínmi, pitným režimom počas záťaže, ale aj otestovaním vlastnej sily, vytrvalosti a rýchlosti, sa vyjadríme nabadúce.

Spracoval: MUDr. Ernest Caban
lekár biatlonovej reprezentácie Slovenska



Aký šport preferuje Peter Nagy?

Je to hlavne fitness, pretože tam si nemôžem ublížiť, a navyše sa tam stretávam s príjemnými a pozitívne nalaďenými ľuďmi. Zároveň som si doma zariadil posilovňu. Tiež ma očarovala cykloturistika a v poslednej dobe som „prepadol“ kolieskovým korčuľiam (in-line). Pre mňa je šport veľmi dôležitý, pretože už budem na scéne dvadsať rokov a musím sa udržiavať v dobrej kondícii.

Spracoval: rs



Vitamíny, ktoré ťa roztancujú

Ahoj kamarát!

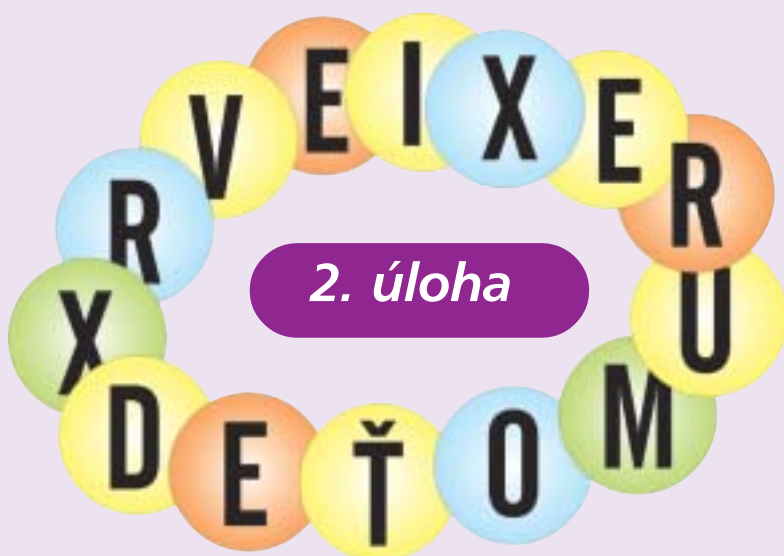
Nie je to tak dávno čo sme Ti predstavili rozprávkové CD o Marťankoch, marťanské rádio a už majú pre Teba opäť nové prekvapenie. Tento krát si pre Teba prichystali novinku v podobe marhuľovej príchuť. Veríme že ťa nová príchuť poteší a opäť vďaka Marťankom budeš v dobrej kondícii. Ak chceš vyskúšať novú príchuť, stačí ak sa zapojíš do súťaže z tejto strany a môžeš byť jeden z päťdesiatich, ktorí obdržíš multivitamin s oligosacharidmi Marťankovia s marhuľovou príchuťou.

1. Marťankov dvojník

Na prvý pohľad sú Marťankovia na vlas podobný. Sú to však dvojčatá. Nájdi v čom sa odlišujú a počet odlišností napíš do kupónu.

2. Komu Marťankovia na Zemi pomáhajú?

Stačí ak nájdeš správny začiatok v koráľkach a nájdeš v nich odpoveď, ktorú vpíšeš do kupónu.



2. úloha

1. úloha



Súťaž o 25 x

100 tbl. balenie Marťankovia s oligosacharidmi s marhuľovou príchuťou

1. úloha

2. úloha

Stačí ak pošleš vyplnený kupón na adresu:
Walmark deťom, POBOX A-70, 010 90 Žilina
do 1.5.2002.

Výhercov uverejníme na internetovej stránke
www.klubzdravia.sk.





ŽENSKÝ MAGAZÍN

www.zenskymagazin.sk



- mesačník modernej ženy pre zábavu a poučenie
- časopis životných príbehov a zaujímavosti z oblasti bývania, módy, kozmetiky, rodiny, zdravia, cestovného ruchu a gastronómie



KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

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

ŽENSKÝ MAGAZÍN - ŠPECIÁL

Ženský magazín pripravuje na rok 2003 ŠPECIÁLY na témy:

BÝVANIE, DOVOLENKA, KOZMETIKA & MÓDA, VARENIE, ZDRAVIE s rozšírenou distribúciou na výstavách.

Infolinka a objednávky predplatného na tel. číslo: 02/67201540 (p. Máľušová)

FOXI, s r. o., Starohájska 6, P. O. Box 43, 852 43 Bratislava 5

Tel.: 02/67201530-7, tel./fax: 02/67201535, e-mail: marketing@foxi.sk



Sideria - Istota

Zdrúžená zdravotná poisťovňa, Železiarska ul.1, blok 3, 040 15, KOŠICE - ŠACA

Poisťovňa rodinného typu

Rodina je základným stavebným prvkom spoločnosti. Je to základný sociálny priestor, v ktorom človek prežije väčšinu svojho života. Dáva nám pocit istoty, ktorého nositeľom sú naši rodičia, starí rodičia a prarodičia. Naše deti sú základom a zárukou formovania budúcnosti.

Túto ideu chápeme ako výzvu. Výzvu, ktorá v nás vyvoláva pocit zodpovednosti. Naše stabilné postavenie, profesionálny a flexibilný tím pracovníkov, vplyv a podpora silných základateľov nám umožňujú podporovať rodinu vo všetkých oblastiach. Popredné miesto medzi nešťastnými poisťovňami je pre nás motiváciou a silným hnacím motorom, ktorý nás núti k neustálemu rozvoju a zlepšovaniu našich služieb.

Okrem neustálej snahy o zlepšenie vzťahu medzi poistencom a poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, kladíme dôraz na prevenciu a návštevu. Dôkazom sú aj naše dlhodobé projekty:

• "Klinic Box" prevencia v oblasti gynekológie pre poistkyne od dvadsiatich rokov jedenkrát ročne. Vyšetrenia sa zameriavajú na vyšetrenia vulvy, pošvy, maternice (čela, krčka, sliznice), vaječníkov a prsníkov. Vyšetruje sa makroskopicky, palpčne, ultrazvukom, kolkoskopicky, odoberá sa mikroskopický obraz pošvy, prípadne výter na kultiváciu a onkologické stery. Prsníky sa vyšetrujú u žien nad 35 rokov a to jedenkrát ročne ultrazvukom, u žien nad 45 rokov sa vykonáva mamografia jedenkrát za dva roky.

U ťarchavých žien sa preventívne prehľadky vykonávajú jedenkrát za mesiac počas trvania gravidity a šesť týždňov po pôrode. Darčekový balíček, ako forma poďakovania pri poistení novorodencov.

• "Zdravý úsmev" projekt, už ktorého názov napovedá je zameraný na tak prepotrebnú stomatologickú prevenciu a výchovu detí v starostlivosti o ústnu dutinu. Projekt zahŕňa formou v spolupráci so školnými aktivitami v šiestich evienciach v roku počas piatich rokov učiť deti k správnejmu čisteniu zubov a súčasne prebiehajúcou fluoridáciou zubov.

Ďalší projekt je zameraný na podporu bezpríspevkového darčovstva krvi formou vitamínových balíčkov zostavených našimi revíznymi lekármi, ktoré svojou skladbou napomáhajú obnove drahocennej tekutiny a posilneniu organizmu.

• "Daj zdravie" sú zamerané na bezplatnú prevenciu (stomatológia, kardiovaskulárne choroby, meranie tlaku a hladiny cholesterolu a tukov, EKG,...).

• "Namaľuj si zdravie" formou súťaže vykonávaná zdravotnou osvetou medzi deťmi, žiakmi základných škôl na celom území Slovenska v počtosti našich 12 pobočiek a 54 expositúr.

Nasam poslaním je Realizovať

- princíp solidarity
- zodpovednosť za zverenie prostriedky zdravotného poistenia

Garantovať

- poistencom istotu ich zdravotného poistenia
- profesionálny výkon zdravotného poistenia
- dynamiku neustáleho zlepšovania všetkých činností
- efektívne využitie finančných prostriedkov

Podieľať sa na

- realizácii štátnej zdravotnej politiky
- pozitívnej zmene postoja poistencov k vlastnému zdraviu
- uspokojovaní potrieb poistencov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, platiteľov a štátu
- rozširovaní ponuky



**SIDERIA
ISTOTA
ZDRÚŽENÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA**

pobočka

- KOŠICE**
Spiralska 10,
tel.: 02/ 52530057
- BOJNY ŠURIN**
Alja sládky 1879,
tel.: 043/ 3663277
- KOMARNO**
M.R. Štefánka 11,
tel.: 035/ 7732709
- LUČEN ŠACA**
Železiarska 1, blok 3,
tel.: 055/6730632
- KOMPAKRE**
Hlavna 10,
tel.: 093/ 4470169
- NITRA**
Sirova 20,
tel.: 032/ 8503399
- PODHRZOVÁ**
Kollárova 35,
tel.: 048/ 6471644
- PREŠOV**
Hlavná 16,
tel.: 051/ 7732149
- SNINA**
Strážnická 20,
tel.: 057/ 7443242
- SVET**
Apt. Nalžepko 867/108,
tel.: 052/ 7123112
- VEĽKÝ ŠURIN**
Kollárova 5,
tel.: 042/ 4230069
- ZÁHRADSKÝ HRONOM**
Drobná 4,
tel.: 048/ 4223187

www.sideria.sk

hliník 048 150 150

SAMSUNG



- ✓ Špičkové technológie
- ✓ Dokonalý dizajn
- ✓ Vysoká kvalita

TPD
TOVAR PRE DOMACNOSŤ

Výhradný dovozca pre Slovensko
tel. čísla: 02 62525505 - Bratislava,
045 5321835 - Zvolen

SAMSUNG HT-DM 150

Dolby Surround ProLogic II

Tvorí súčasnosť štandard pre zvuk domáceho kina z videorekordérov a televízneho vysielania. Predný ľavý a pravý reproduktor reprodukuje detailný smerový zvuk pričom stredný reproduktor sa stará o dialógy, vokál a všetko, čo sa deje v strede televíznej obrazovky. Dva priestorové reproduktory vytvárajú pomocou špeciálnych efektov a časového posunu pocit väčšej hĺbky. Z bežnej obývačky sa takto stane domáce kino s kúzelnými tónmi nad hlavou a vtrelacami za gaučom.

TPD

Najväčšie multielektro
Najširší sortiment
Najvýhodnejšie ceny
Najlepší nákup



Nájdete nás každý deň od 9 hod. do 20 hod. na Farského 26, Bratislava Petržalka

Poznáte výhody Klubovej karty?

Každý člen Klubu zdravia vlastní členskú kartu. Pozrime sa teda na výhody, ktoré Vám táto karta prináša. Klubová karta slúži ako identifikačný doklad člena Klubu zdravia. Je na nej uvedené meno majiteľa a jeho členské číslo. Toto členské číslo je dôležité pri uplatňovaní vernostného programu.

1 Základným dôvodom existencie vernostného programu je snaha firmy Walmark zvýhodňovať svojich stálych zákazníkov formou bonusov. Bonusy (WK – Walmark koruny) členovia Klubu zdravia získavajú zasielaním čiarových kódov, nalepených na objednávaciu kartu. Za každý zakúpený výrobok a následné zaslanie čiarového kódu z neho získavate taký počet bonusov, aký je uvedený v Tabuľke bonusov (nájdete ju na poslednej strane časopisu Klubový spravodajca) v stĺpci hodnota bonusu za čiarový kód vo Walmark korunách. Po nazbieraní dostatočného počtu bonusov si môžete za ne objednať ktorýkoľvek výrobok, alebo darčkový predmet z Tabuľky bonusov. Objednávacia cena, t.j. počet bonusov vo WK, potrebných na „zakúpenie“, je uvedená v stĺpci Objednávacia hodnota výrobku vo Walmark korunách. Výrobky a darčkové predmety objednané za získané bonusy Vám pošleme zdarma.

2 Od začiatku roka 2002 realizujeme dobierkový predaj. Členovia Klubu zdravia získavajú automaticky 5% zľavu z ceny výrobkov Walmark uvedených v dobierkovom cenníku. **POZOR!** Na členskú kartu KZW nie je možné uplatniť zľavu v žiadnej lekární, ani v lekární označenej logom Klubu zdravia Walmark! Dobierkový cenník môžete získať na bezplatnom telefónnom čísle 0800 - 191 191, alebo na internetovej adrese www.klubzdravia.sk.

3 Klub zdravia Walmark zvýhodňuje svojich členov v neposlednom rade aj možnosťou uplatnenia zľavy po predložení členskej karty u našich obchodných partnerov. Našími partnermi sú spoločnosti TPD - Tovar pre domácnosť, Cestovná kancelária SATUR, Ženský magazín a poisťovňa Sideria Istota.

zmluvný partner



TPD – predajne elektrospotrebičov pre domácnosť Vám poskytujú zľavu 5% na tovar vo svojich predajniach. Adresy pobočiek nájdete na internetovej adrese www.tpd.sk

SATUR – v tejto známej cestovnej kancelárii s dlhodobou tradíciou si môžete uplatniť 5%-nú zľavu z ceny zájazdov. www.satur.sk

Ženský magazín – členovia Klubu zdravia sú pri nákupe publikácií z produkcie Ženského magazínu zvýhodňovaní rovnako, ako jeho predplatelia. www.zenskymagazin.sk

Sideria-Istota – poisťovňa Združenej zdravotnej poisťovne Sideria-Istota majú možnosť získať navyše darček podľa nasledujúcich podmienok. Ak chcete zaslať na našu adresu objednávku výrobkov za nazbierané bonusy vo WK, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde vám pracovníčka dá pečiatku na objednávaciu kartu. Takto označenú kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a my Vám k objednávke v celkovej hodnote objednaného tovaru nad 100 WK pribalíme jeden prípravok Céčko – vitamín C 100 mg. v 40 tbl. balení, ako darček zadarmo. Adresy pobočiek poisťovne získate na zelenom čísle 055/6842777 alebo na internetovej adrese www.sideria.sk.

Kúpele Nimnica, a.s. – poskytujú členom KZW 5% - nú zľavu s ceny všetkých poskytovaných služieb. Kúpele sú v prostredí úpatie výbežku Javorníkov a sú vhodné na liečbu onkologických chorôb, chorôb tráviaceho ústrojenstva, dýchacích ciest, chorôb a porúch látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou (cukrovka, obezita), ženských chorôb, chorôb z povolania postihujúcich tráviace a dýchacie cesty. Všetky informácie získate na tel. č. 042/4632912-15, tel./fax.042/4632654, alebo na internetovej adrese www.kupelenimnica.sk

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod Klubovej karty získate na bezplatnej infolinke 0800 – 191 191, ktorá je v prevádzke Po – Pia 7.00 – 17.00 hod. alebo na www.klubzdravia.sk

Dobierková služba vstupuje do druhého roku činnosti

Sme veľmi radi, že sa Vám tento spôsob nákupu osvedčil. Za rok 2002 sme vybavili viac ako 6000 objednávok, pričom väčšina z našich členov si po vyskúšaní dobierkovej služby objednáva tovar pravidelne. Aby sme vždy boli schopní vybrať objednávku najneskôr do 15 pracovných dní od jej doručenia, rozšírili sme počet pracovníkov zákazníckeho servisu.

Ako si objednať?

- 1.telefonicky** - na bezplatnej telefonickej linke Klubu zdravia 0800 – 191 191 v pracovných dňoch od 7.00 – 17.00 hod.
- 2.písomne** (vyplnením objednávacieho cenníka pre dobierkovú službu) na adrese: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, P. O. Box A-70, 010 01 Žilina
- 3.On-line** objednávacím formulárom, ktorý nájdete na www.klubzdravia.sk po prihlásení sa na personálnych stránkach (na internete nájdete presný návod)
- 4.elektronickou poštou** na adrese: klubzdravia@walmark.sk

Objednávacie cenník dobierkovej služby, informácie o ponuke a cenách výrobkov získate:

- 1.objednávacie cenník** dobierkovej služby - ako prílohu časopisu Klubový Spravodajca
- 2.telefonicky** - aktuálne ceny a informácie o podmienkach dobierkovej služby sa dozviete na bezplatnej linke Klubu zdravia Walmark: 0800 – 191 191
- 3.na internete** - aktuálny cenník, informácie o novinkách, akciách a dianí v Klube zdravia Walmark nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk, alebo www.walmark.sk.

Dodacie lehoty, poštovné a balné:

Objednaný tovar Vám zašleme dobierkou do 15 pracovných dní od doručenia objednávky na našu adresu

Poštovné a balné vo výške 92,- Sk Vám zaúčtujeme len pri dobierke, ktorej celková hodnota objednaného tovaru je nižšia ako 499,- SK

Údaje potrebné k vybaveniu dobierky

ID číslo člena Klubu zdravia Walmark (je uvedené pod čiarovým kódom na Vašej členskej karte), Vaše plné meno, adresa a telefónne číslo pre možnosť overenia správnosti objednávky.

Ako vyplniť objednávaciú kartu?

Objednávaciú kartu dostal každý člen Klubu zdravia spolu s členskou kartou. Slúži na uplatňovanie výhod vernostného programu. Povedzme si niečo o jeho základnom princípe. Hlavným dôvodom existencie vernostného programu je snaha firmy Walmark zvýhodňovať svojich stálych zákazníkov formou bonusov – Walmark korún. Bonusy potom slúžia ako „platidlo“ pri objednávaní si výrobkov z Tabuľky bonusov na predposlednej strane tohto časopisu. V praxi to funguje takto:

Zo zakúpeného výrobku značky Walmark odstrihnete čiarový kód a nalepíte ho na zadnú stranu objednávacej karty. Za každý takto nalepený čiarový kód získavate určitý počet bonusov – Walmark korún. Koľko presne, to zistíte v predposlednom stĺpci Tabuľky bonusov - Váš bonus za zakúpený výrobok (WK). Ak si nepamätáte, z ktorého výrobku ste kód vystrihli, jeho hodnotu zistíte podľa toho, že posledných 5 čísel z čiarového kódu sa zhoduje s číslami, ktoré sú uvedené v Tabuľke bonusov ako objednávacie číslo pri jednotlivých výrobkoch. Spočítate získané bonusy – Walmark koruny a výsledok napíšete na prednú stranu do okienka Celkom bonus.

Ako si môžete objednať u nás výrobok zdarma?

Výrobky, z ktorých si vyberáte, sú zaradené do Tabuľky bonusov. Ak máte záujem napr. o výrobok Femine Plus, musíte mať nazbieraných minimálne 137 bonusov – WK, pretože takáto je jeho „Objednávací cena“ vo WK – Walmark korunách. Spôsob vyplnenia objednávky je takýto:

V Tabuľke bonusov zistíte, koľko Walmark korún potrebujete na „zakúpenie“ výrobku, ktorý chcete. Toto číslo je v poslednom stĺpci – Objednávací cena (WK).

Skontrolujete, či máte nazbieraných dosť Walmark korún. Spočítate teda bonusy za zaslané výrobky na objednávacej karte, ktorú máte v rukách. Môže sa stať, že v minulosti ste nám už poslali čiarové kódy a nič ste si neobjednali. V tomto prípade sa na Vašom konte nachádzajú bonusy z minulosti, ktoré sčítame so zaslanými bonusmi na karte.

Ak je súčet Walmark korún dostatočný na objednanie si výrobku, vpíšete jeho objednávacie číslo do objednávacej karty - časť Objednávka. Objednávacie číslo nájdete v tabuľke bonusov. Takisto do Objednávky poznačíte počet objednaných výrobkov.

Objednávaciú kartu pošlite na našu adresu.

A čo urobíme my?

Pripočítame Walmark koruny zo zaslaných čiarových kódov na Vaše bonusové konto a ak je celková hodnota bonusov dostatočná na vybavenie objednávky, požadovaný tovar Vám pošleme zdarma na Vašu adresu. Ak je celková hodnota bonusov nižšia ako hodnota objednávky, zaslané bonusy pripočítame na Vaše konto a pošleme Vám list, v ktorom Vás upozorníme na nedostatočnú výšku konta.

Proces vybavenia objednávky za WK, pripísanie bonusu za zaslané čiarové kódy a spracovávanie výpisov trvá 30 dní od doručenia na našu adresu.

Darček navyše!

Ak je celková hodnota objednávky vyššia ako 180 WK, získate od nás ako darček pero Klubu.



Ako teda vyplniť objednávaciú kartu ?

Darčeky z Tabuľky bonusov

Tabuľka bonusov

Zistite Váš bonus a vyberte si odmenu

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WAL. KORUNÁCH
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	92
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	76
B komplex + C	100 tbl.	3109	8	110
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	45
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	12	163
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	68
Céčko - vit. C 100mg	40 tbl.	4571	2	26
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	11	145
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	20	256
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	18	213
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	27	329
Coenzym Q10 effervescent	8 šum.tbl.	4878	8	100
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	100 tbl.	4861	18	202
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	100 tbl.	3987	18	202
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	100 tbl.	4311	18	202
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	30 tbl.	4946	6	79
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	30 tbl.	3475	6	79
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	30 tbl.	5035	6	79
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	58
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	61
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	5	60
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	5	58
Kelp	50 tbl.	3444	5	69
Selen	100tbl.	4595	8	114
Selen	30 tbl.	4076	4	49
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	100 tbl.	3925	17	192
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	30 tbl.	3369	6	78
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	92
Zinok 10mg WALMARK	100 tbl.	3123	8	110
Zinok 10mg WALMARK	30 tbl.	3352	4	46
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	205
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlas.voda 50ml	50 ml	3062	5	69
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	104
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	7	83
Santoín - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoín - ústna voda	200ml	3055	7	84
Santoín - zubná pasta	65g	3048	5	58
Santoín - zubná pasta	120g	4045	7	92
Bylinné sirupy				
Echinyl	100 ml	3147	4	53
Folipil so skorocelom	100 ml	3017	3	42
Folipil so skorocelom a materinou dúškou	100 ml	3024	4	46
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
abc Spektrum	30 tbl.	3154	10	125
abc Spektrum	60 tbl.	3956	18	210
energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	11	147
energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	20	252
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	11	138
Senior Spektrum	30 tob.	3543	14	172
Prípravky pre deti				
Bobrikovia	30 tbl.	3840	5	58
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	66
Echináčkovia - čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	6	79
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	6	79
Mart'ankovia pomaranč	30 tbl.	3185	7	92
Mart'ankovia pomaranč	100 tbl.	3864	19	230
Mart'ankovia jahoda	30 tbl.	4472	7	92
Mart'ankovia jahoda	100 tbl.	3994	19	230
Mart'ankovia s oligosacharidmi	30 tbl.	4748	8	100
Mart'ankovia s oligosacharidmi	100 tbl.	5011	20	242

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WAL. KORUNÁCH
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	46
Borák lekársky 250mg	30 tob.	3307	7	96
EPA marine	30 tob.	4816	8	104
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	221
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	92
Lecithin + Alicin 500 + 500mg	30 tob.	3512	7	96
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	6	79
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	16	188
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	77
Pupalka dvojitá 500mg	100 tob.	3888	20	258
Pupalka dvojitá 500mg	30 tob.	3291	8	105
Pupalka dvojitá 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	110
Vláknina	30 tbl.	4625	7	91
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Púpalka dvojitá	30 tob.	4298	10	121
Pupalka dvojitá + Ženšen	30 tob.	3482	10	121
Valerián plus 30mg	30 tbl.	4250	7	99
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	125
Výživa kĺbov				
Arthrostop jahoda prášok	280g	5318	20	252
Arthrostop jahoda prášok	450g	5363	29	345
Arthrostop marhuľa prášok	280g	4588	20	252
Arthrostop marhuľa prášok	450g	4977	29	345
Arthrostop citrón prášok	280g	5295	20	252
Arthrostop citrón prášok	450g	5301	29	345
Špeciálne prípravky pre ženy				
Celulit	30 tbl.	3666	11	150
Femine Plus	30 tbl.	4069	11	137
Femine Plus	60 tbl.	4960	18	219
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	4854	11	145
Viaderm	30 tob.	3130	12	156
Viaredin	30 tbl.	3628	18	217
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	26	314
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	26	314
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	26	314
Viaredin koktail lesná jahoda	450g	5349	26	314
Zameraný rad				
ArthroStop	30 tob.bl.	4533	16	185
GuaraStim	30 tbl.bl.	4618	10	132
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.bl.	5004	20	245
MegaCéčko Retard	30 cps.bl.	4601	10	131
MemoPlus	30 tbl.bl.	3413	10	139
StresVit	30 tbl.bl.	3161	12	151
Chromdiet (vláknina + chróm)	30 tbl.	4809	10	135
Cholestop	30 tbl.	4922	15	177
Betabronz	30 tbl.	3505	8	114
Varixinal	30 tbl.	4779	14	173
Vitavision	30 tbl.	4793	12	151
Darčeky				
Hrnček Mart'anko	1 ks	1100	0	142
Detské tričko veľkosť 8	1 ks	1500	0	296
Detské tričko veľkosť 10	1 ks	1600	0	296
Detské tričko veľkosť 12	1 ks	1700	0	296
Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	336
Veľká froté osuška	1 ks	1300	0	400
CD Mart'ankovia	1 ks	1800	0	240
Časostroj Mart'ankov	1 ks	1900	0	158
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	752