

Klub zdravia



ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA WALMARK

FEBRUÁR 2005

Súbor Drevár

v krajine Aztékov

Mária B. (93)

Mladistvá babička radí:
„Namiesto obeda
preplávajte rieku“

Kde chodí slnko, tam si zabezpečte

Betakarotén

Arteterapia alebo keď múzy liečia

Emma Tekelyová

„Prekážky sú na to, aby sa prekonávali“



Vonku už krásne bielo,
Sniežik padá tichúčko,
Izba vôkol vonia medom
V domčeku je teplúčko.

Pekný stromček v izbe svieti,
Strieborné má vetvičky,
V takom čase malé deti
V očkách majú hviezdíčky.

Daj mi rúčku, ocko, mama
Všetko sa tu ligoce.
Také teplo pri srdiečku
Vykúzlia len Vianoce.

Pekné Vianoce prajú deti z MŠ na
Bôriku, ul. Stavbárska 4, Žilina

Dostávame od vás množstvo listov,
blahoželaní a od detí i krásne obrázky,
za ktoré sa vám chceme i touto cestou
poďakovať.

Zo všetkých sme vybrali vianočné
blahoželanie od detí z MŠ na Bôriku.



Milí čitatelia,

Práve držíte v rukách ďalšie vydanie nášho klubového spravodajcu. Rok utiekol ako voda a prišla chvíľa, kedy môžeme spoločne s vami zhodnotiť uplynulý rok 2004, predstaviť vám novinky, ktoré sme pre vás pripravili, a zoznámiť vás s našimi plánmi. Dovoľte mi v mene našej spoločnosti Walmark zaželať, aby Vám rok 2005 priniesol čo najviac šťastných chvíľ v kruhu svojich najbližších, zdravie a pohodu i radosť z vykonanej práce.

Sme radi, že Marťankovia sa stali jedným z najobľúbenejších produktov našej firmy, a teší nás, že sme schopní ponúkať deťom stále niečo nové – v súčasnej dobe plnej chrípkových ochorení budú predovšetkým pre mamičky malých detí aktuálny Marťankovia s Imunaktivom. Všetky príchuťe sme inovovali o látku xylitol, ktorá priaznivo pôsobí na vývoj a zdravie zubov vašich detí. Ďalšou novinkou, s ktorou by som vás chcel zoznámiť, je vylepšený produkt Prostenal Perfect, ktorý obsahuje vyššiu koncentráciu liečivej látky, ako to bolo u predošlého výrobku. Pozornosť si iste zaslúži i nový prípravok CLA Clarinol – veď kto by si neprial štíhlu líniu a ideálne miery, v závere roka sme na trh uviedli prvý liek s účinkami proti bolesti v krku Septofot. Týmto sme úspešne zavýšili dlhodobú a náročnú etapu prípravy produkcie liečiv vo Walmarku.

Okrem predstavenia nových i tých známejších potravinových doplnkov nájdete v časopise cenné rady našich popredných lekárov a vedeckých odborníkov, a množstvo zaujímavostí z rôznych oblastí spoločenského života.

Pretože od vás denne dostávame desiatky listov, nechýba rubrika Listáreň. Tešíme sa na každý jeden ohlas, pretože aj to nám dokazuje, že naša práca má zmysel.

Pokiaľ radi súťažíte, pripravili sme pre vás niekoľko súťaží, v ktorých máte možnosť vyskúšať si svoje znalosti a pri troche šťastia vyhrať zaujímavé ceny.

Prajem vám veľa zdravia a pri ďalšom čísle Klubu zdravia Walmark dovidenia.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ divízie farmácie pre SR

- 4 Zo zákulisia
- 5 Rozhovor
Emma Tekelyová
- 6 Walmark na stope
Drevár v krajine Aztékov
- 7 Listáreň
- 9 Bar
Nealkoholické koktaily
- 10 Walmark pomáha
Svieža deväťdesiatnička
- 11 Walmark radí
Pohybový aparát
- 13 Hlavne kľud
Protistresové opatrenia
- 14 Exkluzívne
Zelené teplo – GinkoPrim
- 15 Pre ženy
Prečo vznikajú krčové žily
- 17 Čo nás trápi
Štíhlu postavu zaručí CLA
- 18 Zaujalo nás
**Liečba umením
nazývaná Arteterapia**
- 19 Walmark predstavuje
Urinal pomáha
- 21 Páni na slovíčko
Problémy s prostatou
- 22 Walmark na trhu
Krásna pleť
- 23 Novinky
- 24 Tradícia a veda
Japonsko plné záhad
- 25 Lekár radí
Vitamíny v živote človeka
- 26 Krížovka
- 27 Pre všetkých
Antioxidanty
- 29 Walmark pre deti
- 30 Čítanie pre mamičky
Nebezpečná laryngitída
- 31 Roky utekajú
Pre dobrú kondíciu
- 32 Klub zdravia Walmark
Vernostný program
- 33 Klub zdravia Walmark
Klubové informácie
- 34 Klubové správy
- 35 Partneri Klubu zdravia
- 36 Tabuľka bonusov



24

ZÁZRAČNÝ ŽEN-ŠEN



30

KEĎ DIEŤA "ŠTEKÁ"...

10

DOMÁCA LEKÁREŇ



17

JO-JO EFEKT

Uvedomujeme si význam osobného kontaktu s odborníkmi

V našej spoločnosti si uvedomujeme dôležitosť neustáleho kontaktu s odbornou verejnosťou, ku ktorej jednoznačne patria lekári, stredný zdravotnícky personál, magistre, laborantky v lekárňach. Osobné kontakty s nimi sú nesmierne cenné pre získanie odozvy na uplatnenie našich prípravkov u pacientov a zákazníkov v lekárňach. Preto sa pravidelne zúčastňujeme na odborných podujatiach, na ktorých prezentujeme naše značkové produkty, podávame o nich čo najkompletnejšie odborné informácie a získavame spätné informácie o spokojnosti užívateľov. Ohlasy odborníkov bývajú pozitívne, čo nás veľmi teší a motivuje ku skvalitňovaniu našej práce.

Z najvýznamnejších akcií spomenieme zjazd Slovenskej farmaceutickej spoločnosti, jesennú schôdzu Slovenskej ortopedickej a traumatologickej spoločnosti, Zemplínske lekárske dni, konferenciu Slovenských farmaceutických laborantov, snem Výdajní zdravotníckych pomôcok a ďalšie.



Martánková trieda

Možno ani neviete, že všetky školy nie sú rovnaké. V meste pod Tatrami existuje taká škola, kde deti nechodia do 1.A ..., ale malých prvákov víta v triede zelený vesmírny panáček - MARTÁNKO, ktorý už od septembra robí každý deň veselší a pomáha pri zdolávaní prvých úloh v 1.Martánkovej triede v ZŠ s MŠ na ulici 29. augusta v Poprade. Tu sa deti alternatívnej školy učia spoznávať písmenká a čísla hrou, pri ktorej dodržiavajú pravidlá

života ako sú priateľstvo, spolupráca, odvaha či dôvera. Dňa 15. decembra deti z Martánkovej triedy začali prvýkrát písať do svojich zošitov perom, ale nie hocakým. V tento slávnostný deň ich prišli potešiť zástupcovia firmy Walmark, ktorí im priniesli naozajstné svietiace „martánske perá“ priamo z vesmíru. Všetky deti sľúbili, že budú perom písať len tie najkrajšie písmenká. Veľkú radosť im urobili aj balíčky plné vitamínov, hier, figúrky ich vesmírnych kamarátov či hrnček, z ktorého sa môže piť iba mlieko.

Všetci malí „martánkovia“ ďakujú firme Walmark.



EMMA TEKELYOVÁ

...NIE SOM Z CUKRU

ZNÁMA A ÚSPEŠNÁ PANI EMMA TEKELYOVÁ O SEBE HOVORIEVA:
„SOM KOZMONAUT, MNE TOTIŽ CELKOM STAČÍ KOZMICKÁ STRAVA
VO FORME VITAMÍNOVÝCH PREPARÁTOV.“

Ste veľmi známa a zvlášť čínorodá žena. Vaša profesionálna dráha od jej začiatku až do súčasnosti je vydláždená mnohými úspechmi. Čo všetko za tým stojí? Silná osobnosť?

I keď som blondína, nie som z cukru. Mám filozofiu, že prekážky sú na to, aby sa prekonávali. A sú prospešné. Ukazujú, kadiaľ cesta nevedie. Určite to býva v živote komplikovanejšie, ako táto poučka, preto bez obrovskej dávky energie to nikdy nejde.

S veľkým úspechom ste sa vydali na spisovateľskú dráhu. Ste autorkou troch obohacujúcich kníh – Byť ženou je úžasné, Byť milovanou je úžasné a Napriek všetkému žiť je úžasné. V časopise Eva vychádza Váš román na pokračovanie. Ako ste v sebe objavili schopnosť písať?

Už v škole som mala zo všetkého najviac rada slohy a písomné úvahy. Prvú úspešnú poviedku som napísala ako 16 ročná, vyhrala literárnu súťaž v časopise Dievča, kde ju publikovali. Samozrejme bola o láske. V moderátorskej profesii sa spája slovo písané s hovoreným, v televízii preto uprednostňujem vlastné projekty, na ktorých príprave sa autorsky podieľam. A knihy? Bola to náhoda. Oslovila ma riaditeľka vydavateľstva, vraj mám napísať o tom, ako som sa dopracovala k úspechu. Na rozmyslenie som si zobrala týždeň. Moje rozhodnutie bolo jednoznačné: Pustím sa do toho, ale bude to kniha pre ženy. Z jednej knihy vznikla trilógia. Ocenenia Zlatá a Platinová kniha za najpredávanejšie tituly na Slovensku ma povzbudili, a samozrejme veľmi potešili. V časopise EVA sa dozvedeli, že mám ambície písať román. Tak vznikol seriál Klinika krásy na pokračovanie. Mal sa ukončiť v decem-

bri 2004. Pre veľký úspech pokračuje. V počítači sa mi už črtá román pre ženy s názvom Všetko pre slávu, bude zo sveta šoubiznisu.

V súčasnosti Vás pravidelne vidáme na televíznej obrazovke vo Vašej vlastnej relácii VIP. Relácia od začiatku do konca pôsobí veľmi kultivovane, rubrika „Módna polícia“ je výborným osviežením. Zdá sa, že ste studnicou skvelých nápadov, kde sa vo Vás berú?

Rada vchádzam do vôd nepoznaných. Ľudia majú totiž pocit, že prominenti hovoria iba pekné frázy, za ktorými skrývajú pravdu. Preto počúvam, čo sa hovorí, čítam divácke ohlasy, zaujíma ma, čím ľudia žijú, čo by chceli vedieť a na obrazovke vidieť. V relácii VIP sme pokročili bližšie k divákovi tým, že celebrity dostávajú otázky priamo z ulice, na záver každého hosťa testujeme na Detektore pravdy, či mu sláva nestúpila do hlavy. Obrovský úspech má aj Módna polícia a reportáže, ktoré odhaľujú súkromný život našich hviezd.

Aby toho nebolo málo, pôsobíte ako umelecká poradkyňa v TV JOJ. Vašimi rukami prechádzajú všetci moderátori tejto televízie. Sú ochotní brať Vaše poradenstvo do úvahy?

Navrhujem vizuál všetkých moderátorov TV JOJ podľa jednotlivých relácií, vymýšľam zmeny, prevkapenia a osvieženia. Televízia

je mlynček na mäso, všetko sa veľmi rýchlo opozera a aj samotní moderátori často túžia po zmene. Akceptovať televízny vizuál je ich pracovnou povinnosťou, to ako vyzerajú a aký majú prejav na obrazovke je totiž vizitkou televízie. Každá stanica si pestuje a formuje svoje vlastné tváre, je to dnes úplná samozrejmosť.



Teší ma, že práve JOJka bola prvou televíziou na Slovensku, ktorá vytvorila profesionálne podmienky pre túto prácu.

Ako zvyknete tráviť zimné obdobie?

Zimu sa usilujem prekonávať pracovnou aktivitou, som veľmi meteosenzitívny človek a krátke dni mi doslova ubližujú. Na druhej strane to vyvažuje spoločenské vyžitie. Musím povedať, že sa na podujatiach vyskytujem zvyčajne pracovne s televíznym štábom, ale to je ten najprijemnejší spôsob, ako byť neustále medzi ľuďmi a vedieť, čo je nové. Vôbec by som sa nehnevila, keby sme sa vplyvom otepľovania ocitli nečakane v teplejšom pásme, pretože sneh mám rada iba na Vianoce.

Pri všetkých Vašich aktivitách potrebujete veľa energie. Odkiaľ ju čerpáte?

Nezaoberám sa vecami, ktoré ma oberajú o energiu, málo jem a hltám vitamíny v každej forme. Hovorievam o sebe, že som kozmonaut, mne totiž celkom stačí kozmická strava vo forme vitamínových preparátov.

Áký je Váš vzťah ku doplnkom výživy? Používate niektoré z našich prípravkov?

Zaujíma ma všetko, od čoho sú lesklé vlasy, od čoho má človek dobrú náladu a peknú pleť. Keďže teraz mi je stále zima, potrebovala by som GinkoPrim na prekrvenie končatín. Čítala som, že stres zadržiava vodu v tele, tak by mi asi pomohol draslík. Megacéčko tiež užívam pravidelne.

Máte svoj osvedčený recept na zdravie, krásu a dobrú náladu?

Čo ťa nezabije, to ťa posilní.



WALMARK vo svete tanca

WALMARK SA V RÁMCI SVOJICH AKTIVÍT
PODIEĽAL NA MNOHÝCH ŠPORTOVÝCH, KUL-
TÚRNYCH A SPOLOČENSKÝCH AKCIÁCH.
JEDNOU Z NICH BOLA PODPORA TANEČ-
NÉHO SÚBORU DREVÁR Z KRÁSNA NAD
KYSUCOU, KTORÝ SA I VĎAKA WALMARKU
ZÚČASTNIL NA MEDZINÁRODNOM FOLKLÓR-
NOM FESTIVALE V ZACATECASE V MEXIKU.

Súbor Drevár v krajine Aztékov

ZÁJAZD DO MEXIKA BOL PRE SÚBOR JEDNÝM Z NAJÚŽASNEJŠÍCH V JEHO DVADSA-
ŤOSEMROČNEJ HISTÓRII. MESIAC NEUSTÁLEHO TANCOVANIA A CESTOVANIA DAL
ZABRAŤ AJ TÝM NAJVYTRVALEJŠÍM. NAPRIEK ÚNAVE SME VŠETCI ODCHÁDZALI Z
MEXIKA PLNÍ DOJMOV, ZÁŽITKOV, ÚSMEVNÝCH PRÍHOD, ALE AJ TRAPASOV.

Ale poďme pekne od začiatku.

V pondelok, 19. júla 2004 o druhej hodine ráno sme vyrážali do sveta! Z viedenského letiska Schwechat sme sa po jedenásthodinovom lete cez Atlantik ocitli v Mexiko City, kde začala naša púť po Mexiku. Do začiatku Medzinárodného folklórneho festivalu nám zostávalo niekoľko dní, ktoré sme vyplnili vystúpeniami. Počiatkový strach vystriedal pocit eufórie z reakcií obecnstva na naše vystúpenia. Na svojej ceste sme sa zoznámili s pravým mexickým vidiekom, miest-

nymi umelcami a mexickou kultúrou. Po desiatich dňoch cestovania Mexikom sme konečne zakotvili v Zacatecase, kde sme mali zostať osem dní. Spolu s Kanaďanmi, Chorvátmi, Nemcami, Portorikáncami, Thajčanmi a Rakúšanmi nás ubytovali v krásnom hoteli Hacienda del Bosque. Na druhý deň sme sa zišli v starom divadle, kde sa uskutočnilo otvorenie festivalu. Boli tu súbory skoro z celého sveta, niektoré v priam neuveriteľných kostýmoch. Každý súbor sa predstavil v trojminúto-

vom programe. Celú nádhernú atmosféru vystihovalo motto festivalu „Los pueblos del mundo unidos por la danza“ – Národy sveta spojené tancom. Vidieť všetky kultúry sveta pod jednou strechou bol zážitok na celý život. Na záver prehliadky bol pripravený program domácich umelcov: hudobné a tanečné skupiny, indiánske tance, povestní mariachi. Bola to nádherná prehliadka mexickej kultúry. Nasledujúce dni šou pokračovala. Zúčastnili sme sa výstupu na najvyšší kopec Zacatecasom s vlajkou našej vlasti, sprievodu mestom, vystúpení v rôznych mexických mestách, omše v katedrále, ktorej sa zúčastnili všetci účinkujúci vo svojich národných krojoch, a to bez ohľadu na vieru a vyznanie. Nastal záverečný deň festivalu. Posledný sprievod cez ulice mesta, posledné výkriky „Viva Eslovaquia“. Záverečný ceremoniál bol rovnako krásny ako otvárací. Na javisku stála krojovaná dvojica z každého súboru so zástavou svojej krajiny v ruke a vtedy sa spustil obrovský ohňostroj, do ktorého účastníci spievali mexickú národnú pieseň Cielito Lindo.

Náš pobyt v Mexiku sa končil. Nastal pre niektorých vytúžený, pre iných nechcený odlet domov. Na záver by sme už chceli len poďakovať všetkým za to, že táto cesta sa mohla uskutočniť a mohli sme úspešne reprezentovať Slovensko, našu kultúru, ako aj Krásno nad Kysucou na druhej strane zemegule, v slnečnom Mexiku.



MEXICO



... a kĺby slúžia lepšie

Vážení priatelia, prijmite môj srdečný pozdrav. Kúpila som si Váš prípravok ArthroStop v tabletách. Som s ním veľmi spokojná, pretože bolesť, ktorá ma dlho obťažovala, naraz zmizla. Bedrový kĺb ma veľmi bolel, a dnes bez problémov chodím a nemusím stále jazdiť na bicykli... Svoju dobrú skúsenosť som líčila aj priateľke, ktorá chodí o francúzskej palici a ArthroStop som jej odporučila. Aké bolo moje prekvapenie, keď som ju po čase stretla bez palice. So slzami v očiach mi ďakovala. Ja Vám ďakovať nebudem, vraj sa to nemá, aby liek fungoval, ale moja vďačnosť je veľká. Kto neprežil tú bolesť, ťažko to pochopí. Rada by som sa stala členom Vášho Klubu zdravia. Mária Kučerová

*Milá pani Kučerová,
radi Vás víťame v našom Klube zdravia
Walmart a ďakujeme za Vaše rozhodnutie, ako
aj riadky plné priazne.*



Bolesti a krčové žily zmizli

Vážení,
už viac ako 14 rokov chodím pomocou francúzskych palíc – mám postihnutú, šesťkrát operovanú nohu po úraze. Pretože mám dosť vystupujúce krčové žily, mal som veľké problémy s bolesťami nôh. Od kamaráta som sa dozvedel, že existuje preparát Varixinal. Poslúchol som ho a vyskúšal tento prípravok. Užívam už druhé balenie a zisťujem, že výstupky krčových žíl sa začínajú strácať, bolesti aj krčce v nohách ustávajú. Preto Vám mnohokrát ďakujem za to, čo pre podobne postihnutých ľudí, ako som ja, robíte. Dávam dolu klobúk pred Vami a klaniam sa Vaším schopnostiam. S pozdravom Alois Trieska



*Vážený pán Trieska,
Váš list nám urobil skutočne veľkú radosť. Nie je nič
lepšie, ako keď sa od konkrétneho človeka dozvie-
me, že náš preparát funguje a skutočne pomáha.
Za Vaše úprimné vyznanie Vám posielame
niekoľko balení Varixinalu, aby ste mali
potrebnú zásobu a do budúcnosti Vám
prajeme predovšetkým veľa zdravia!*

*P.S.: Varixinal si získal veľkú priazeň mno-
hých ľudí, ktorých trápia problémy s kr-
čovými žilami. Domnievame sa tak pod-
ľa množstva listov, ktoré ste nám poslali.
Veľmi vám za ne ďakujeme.*

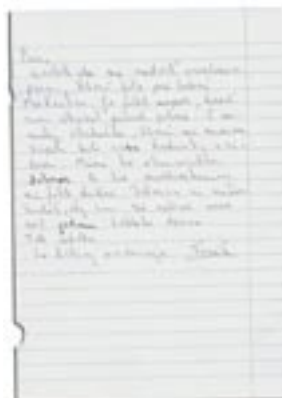


Opálení ako z Floridy

Vážený výrobca,
nedá mi, aby som sa s Vami nepodelila o ra-
dosť a nesmiernu spokojnosť s Vaším výrob-
kom Betabronz. Je to už asi tretí rok, čo som
objavila v lekárni tento prípravok. A už tretie
leto neviem, čo je to sa na slnku spáliť. Navyše
opaľovaním dosiahnem krásny bronzový odtieň; známi
aj cudzí ľudia hovoria, že som sa určite vrátila od mora.
Nedávno ma jeden cudzí pán pobavil, keď mi povedal, že
som sa zrejme vrátila z Floridy. A ja som sa zatiaľ opaľo-
vala len doma na dvore... Veľa žien sa ma už pýtalo, kde sa
prípravok Betabronz predáva a ako sa užíva. Každému, kto
má záujem, s radosťou oznamujem, ako postupovať. Sama
Betabronz užívam v dvojmesačnom predstihu, vždy jednu
tabletku denne. Navyše trpím tzv. zimným ekzémom a vy-
skúšala som už rôzne mastičky od kožnej lekárky. Odvtedy,
čo užívam Betabronz, sa mi vyrážky stratili. Bola by som
veľmi nešťastná, keby sa tento výrobok z našich lekární
stratil. Prajem Vám veľa úspechov.
So srdečným pozdravom Vlasta Pavlatová



*Vážená pani Pavlatová,
ubezpečujeme Vás, že o sťahovaní výrobku Betabronz z trhu skutočne neuvažujeme
a svoj obľúbený prípravok budete v lekárnach aj ďalej nachádzať. Teší nás, aké úspechy
žnete vďaka jeho pozitívnym účinkom a ďakujeme Vám, že jeho slávu šírite aj medzi
svojimi známymi.*



Martankovia a prekvape- nie

Čau,
urobili ste mi radosť svietiacim
perom, ktoré bolo pri bale-
ní Martankov. Je fakt super,
hneď som skúsil písať potme.
V minulej škatuľke, ktorú
mi mama kupila, boli zasa
hodinky s rádiom. Máme ho
s kamarátom doteraz. A tie
multivitamíny mi fakt chutia. Dokonca sa musím krotiť, aby
som si nebral viac než jednu tabletu denne. Tak vďaka. Zo Žiliny
pozdravuje Tomáš

*Ahoj Tomi,
sme radi, že sa naši Martankovia dočkali takej obľuby medzi deť-
mi. Ďakujeme Tebe, aj všetkým ostatným deťom (aj ich rodičom)
za listy a sľubujeme, že sa môžu tešiť na ďalšie prekvapenia, ktoré
im Martankovia pripravujú.*

(Kvôli obmedzenému priestoru stránky môžu byť
niektoré listy krátené alebo jazykovo upravované.
Ďakujeme za pochopenie. Vaša redakcia)





Produkty značky Samsung môžete kúpiť za vynikajúce ceny v sieti predajní TPD Euronics po celom Slovensku

SBM200TA

ZÁPÄSTNÝ TLAKOMER

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

1 499 Sk



SET100

INFRAČERVENÝ UŠNÝ TEPLOMER

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

999 Sk



SBM300F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

1 599 Sk

SĐT4H (SĐT4F - ohybná verzia)

DIGITÁLNY TEPLOMER

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

119 Sk / 199 Sk



TPD
EURONICS

**Bratislavské multielektro
- víťaz testu o najlepšiu
elektropredajňu na Slovensku**

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

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

Najväčšie multielektro!

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

Pobočky TPD:

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

**RED SLIP**

Ovocný longdrink na večierok

- 4 cl jahodového sirupu
- 4 cl 100 %-ného grepového džúsu Relax
- Bitter Grapefruit (horká limonáda) na doliatie
- Dekorácia: 3 jahody, vetvička mäty

Všetky přísady okrem Bitter Grapefruitu premiešame v šejkri s ľadom a precedíme do pohára na longdrink s ľadom. Dolejeme Bitter Grapefruitom. Jahody nabodnuté na ozdobné „ihly“ oprieme o okraj pohára a ozdobíme vetvičkou mäty. Podávame s tyčinkou na miešanie.

**TONIC FRESH**

Ovocný longdrink na osvieženie

- 6 cl 100 %-ného pomarančového džúsu Relax
- 3 cl 100 %-ného ananásového džúsu Relax
- 2 cl citrónovej šťavy
- 2 cl malinového sirupu
- tonik na doliatie, kocky ľadu
- Dekorácia: 1 koliesko pomaranča

Šťavy a sirup premiešame v šejkri s kockami ľadu a precedíme do pohára na longdrink. Dolejeme tonikom a zľahka zamiešame. Potom pohár ozdobíme kolieskom pomaranča.

Relaxujte s koktailmi

**NÁROČNÝ PRACOVNÝ DEŇ ZAKONČITE
POSEDENÍM S PRIATELMI A PRIPRAVTE
IM SKVELÝ ZÁŽITOK V PODOBE
NEALKOHOLICKÝCH, OSVIEŽUJÚCICH
A OKU LAHODIACICH KOKTAILOV Z LAHKO
DOSTUPNÝCH INGREDIENCIÍ.**

**TROPICKÉ SLNKO**

Trpký ovocný longdrink s plnotučným mliekom na každý deň

- 1/6 l 100 %-ného grepového džúsu Relax
- 75 g manga (olúpaného a nakrájaného na kúsky)
- 1 čajová lyžička cukru
- 1/8 l plnotučného mlieka
- Dekorácia: 1 mäťová vetvička

Všetky přísady rozmixujeme v mixéri a nalejeme do pohára. Okraj pohára ozdobíme vetvičkou mäty.

93

Žiadny vek...

MÁTE POCIT, ŽE STE STÁLE VIAC UNAVENÍ NA TELE AJ NA DUŠI? POTEŠTE SA A INŠPIRUJTE ROZPRÁVANÍM MÁRIE BARTONÍČKOVEJ, KTORÁ PRÁVE V PLNEJ SILE OSLÁVILA 93. NARODENINY.

Keď vlani deväťdesiatdvaročná Mária Bartoníčková požiadala svoju prapraneter, aby jej na stanici vyzdvihla senior-pas (legitimáciu, umožňujúcu ľuďom nad 70 rokov cestovať vlakom so zľavou), vrátila sa dievčina s prázdnyimi rukami. „Teta, ten pán povedal, že si mi dala starú fotografiu a že mám doniesť súčasnú. Povedal mi, aby som si z neho nestrielala, že tá pani na fotografii nemá viac ako 70,“ rozprávala prapraneter. „Ale tá fotografia má 14 dní,“ smiala sa pani Bartoníčková a na druhý deň sa sama vybrala na stanicu.

Slnko v duši

Mladistvý vzhľad však zďaleka nie je jedinou prednosťou tejto usmievavej ženy. Pozitívna energia vyžaruje z každého jej slova, pohybu aj úsmevu. „Je mi len trošku ľúto dnešných mladých ľudí,“ hovorí pani Mária. „Oproti našej generácii majú množstvo vymožeností – televíziu, počítače, rýchle autá – myslím si však, že im chýba čas na seba aj na priateľov. Za mojej mladosti sa pracovalo aj v sobotu, ale často sme chodili s priateľmi na výlety – na vodu, do hôr, organizovali rôzne akcie,“ spomína.

Namiesto obeda preplávajúte riekou

A odkiaľ pramení jej neuveriteľná kondícia? „Pracovala som ako pisárka v Prahe na Vodičkovej ulici a k Vltave to bolo len pár krokov. Takže som vždy v lete, v čase poludňajšej prestávky, namiesto obeda preplávala Vltavu na Smíchov a späť,“ rozpráva pani Mária, ktorá bola aj jednou z prvých chovateliek bulteriérov. „Bulíci“, ako ich nežne oslovuje, sa tiež starali o jej kondíciu. „Bývali sme pri Stromovke (pražský leso-park), tak sme sa tam chodili aspoň trikrát denne so psami prebehnúť. Dnes už, bohužiaľ, behať nemôžem, ale každý deň cvi-

čím a doprajem si aj niektoré potravinové doplnky, predovšetkým tie na kĺby.“

Na džínsy a ArthroStop nedá dopustiť

A čo si priała pani Mária na Vianoce? „Myslím, že všetci starší ľudia majú jedno spoločné želanie – aby im slúžilo zdravie. Takže aj ja si zo všetkého najviac želim,

aby ma nebolel chrbát a nohy. Preto som si priała ďalšie balenie prípravku ArthroStop RAPID, ktorý mi pomáha proti bolestiam kĺbov a celkovo zlepšuje pohyblivosť. A tiež som napísala Ježiškovi, aby mi doniesol nové džínsy – považujem ich totiž za najpraktickejšie nohavice. Asi som bola dobrá, oba darčeky som našla pod stromčekom.“



ArthroStop RAPID

Glukózamínsulfát a chondroitínsulfát sú tri látky, ktoré vo vzájomnej kombinácii priaznivo ovplyvňujú stav kĺbovej chrupavky. Vedecké práce z posledných období dokonca preukázali schopnosť týchto látok spomaliť, alebo dokonca úplne zastaviť degeneratívne zmeny na chrupavke. Výsledkom je zlepšenie pohyblivosti a zníženie rizika poškodenia kĺbu.

Boswellové kyseliny pôsobia ako antireumatiká – tlmia bolesť a zápal, ale na rozdiel od antireumatík nedráždia žalúdočnú sliznicu. Práve vďaka Boswellinu prípravok tak rýchlo pôsobí proti bolesti kĺbov.





MUDr. Ernest Caban

lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie

AKO SA O SVOJ POHYBOVÝ APARÁT STARÁME OD MLADOSTI, TAK SA NÁM V OBDOBÍ DRUHEJ POLOVICE NÁŠHO ŽIVOTA ODVĎAČÍ.

Už dávno vraj niekto povedal, že človek starne odvtedy, ako sa narodí. Či je to pravda, o tom by sa mohli viesť rôzne debaty. Jedno je však isté – postupom času začínajú bunky, ktoré tvoria orgány nášho tela, starnúť, a aj keď sa obnovujú vedci tvrdia, že postupným prenosom informácií na ďalšie nové bunky toho istého orgánu, dochádza k poruchám prenosu na úrovni génov a to má za následok postupné zmeny na jednotlivých orgánoch ľudského tela. Ide o všetky orgány ľudského tela – svaly, šlachy, kosti i jednotlivé orgány, ktoré tvoria ľudské telo. Zlá životospráva (nevhodná strava, fajčenie, alkohol) len urýchľuje zmeny v organizme, ktoré vedú aj v pomerne mladom veku k závažným poškodeniam srdcovo-cievneho, dýchacieho, ale aj pohybového aparátu.

Práve poruchám pohybového aparátu - svalov, šliach a kĺbov – by som sa chcel venovať trochu obsérnejšie. **Poškodenia pohybového aparátu sú po nádorových a srdcovo-cievnych ochoreniach na treťom mieste v „rebríčku“ ochorení, ktoré postihujú ľudí.** Ako sa o svoj pohybový aparát staráme od mladosti, tak sa nám v období druhej polovice nášho života odvdáči. Či si to človek pripúšťa alebo nie, väčšina kĺbov, stavcov a medzistavcových platničiek, úponov šliach a svalov sa postupne opotrebuje. Ako som už spomenul, o tieto jednotlivé zložky nášho pohybového aparátu sa musíme aj trochu starať. Prevencia poškodenia kĺbov je, žiaľ, ešte v povedomí našich ľudí na veľmi nízkej úrovni. Bolesť kĺbov, šlachových úponov a chrčtice, ktoré nás nútia postupne vyhľadať lekársku pomoc, sú už mnohokrát neskorým signálom. Často je poškodenie už tak závažné, že sa nedá vyliečiť a trvalo nás postihuje zníženým pohybovým komfortom. **Raňajšie stuhnutie kĺbov, bolesti po záťaži, obmedzenie pohyblivosti jednotlivých kĺbov, bolesti chrčtice po záťaži a pri zmene počasia, to sú jednoznačné príznaky poškodenia.**

Starajme sa o svoje kĺby

Preťažovanie organizmu v období rastu, podceňovanie regenerácie a rehabilitácie po záťaži – to sú ďalšie faktory, ktoré zohrávajú negatívnu úlohu pri poškodeníach.

Medzi najdôležitejšie zložky prevencie patrí aj užívanie výživových doplnkov, ktoré majú veľmi pozitívny vzťah ku kĺbom, šlachám a kostiam. Sú to prípravky obsahujúce v čistej prírodnej forme jednotlivé zložky, z ktorých sa skladajú bunky chrupavky a spojivové bunky svalov a šliach. Organizmus síce dostáva jednotlivé stavebné látky stravou, mnohokrát však nedostatočný prívod práve touto cestou, má pri zvýšených nárokoch na organizmus za následok postupné degeneratívne zmeny na našom pohybovom aparáte. A tie sú často trvalé.

Práve rad výrobkov ArthroStop, ktorý ponúka spoločnosť Walmart na našom trhu už niekoľko rokov a ktorý postupne prešiel vývojom a zdokonaľovaním svojho zloženia, obsahuje kompletne všetky prvky, podieľajúce sa na prevencii, ale aj liečbe poškodených kĺbov. Cez ArthroStop nápoj, tablety, ArthroStop Plus až po najnovší ArthroStop Rapid sa postupne dosiahla kombinácia protibolestových, protizápalových a výživových prvkov, ktorá má vynikajúci efekt. Glukóзамínsulfát, zeler, boswellia, MSM, želatína boli a sú látky, ktorých postupné

zdokonaľovanie a dopĺňovanie inými látkami s lepším efektom viedlo až k poslednému typu ArthroStopu – ArthroStopu Rapid. Jeho zloženie a jednotlivé látky sú zatiaľ najlepšou kombináciou výživových doplnkov na našom trhu.

Dva roky som mal možnosť v pomerne veľkých skupinách užívateľov ArthroStopu tabliet a ArthroStopu Plus sledovať efekt tohto výživového doplnku. Výsledky oboch štúdií boli prezentované odborným lekárom a uverejnené v Klubovom spravodajcovi i v letákoch, ktoré sú dostupné v lekárňach. Len pripomením, že pozitívny efekt mal ArthroStop až skoro u 80% užívateľov. Išlo o skupinu bežnej populácie od 13-ročných športovcov až po 70-ročných dôchodcov s koxatrózou, t.j. s degeneratívnym ochorením chrupavky bedrového zhybu. V ČR minulý rok oveľa väčšia skupina, skoro 800 ľudí, užívala tri mesiace ArthroStop Plus tablety a výsledky štúdie boli takmer totožné s našimi. Nový preparát **ArthroStop Rapid je svojím zložením t. č. špičkou v prípravkoch kĺbovej výživy.**

Skúste ho vyskúšať sami a o svojich poznatkoch, či už kladných alebo záporných, napíšte do Klubového spravodajcu.

MUDr. Ernest Caban
lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie



Kúpele Nimnica, a.s.

MINERÁLNA PERLA SLOVENSKA, NAJMLADŠIE SLOVENSKÉ KÚPELE

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



Indikačné skupiny:

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

Druhy pobytov:

VÍKENDOVÝ POBYT
PREDĹŽENÝ VÍKENDOVÝ POBYT
RELAXAČNÝ POBYT
REKONDIČNÝ POBYT
POBYTY S URČITÝM ZAMERANÍM



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

Stalo sa Vám už, že ste museli dlho čakať na vyšetrenie?
Neviete, v ktorom zariadení, a ktorým odborníkom sa dať operovať?

nová
služba

MAŇAŽOVANIE HOSPITALIZÁCIÍ A ŠPECIÁLNYCH VYŠETRENÍ

Na základe kvality, odbornosti a dostupnosti
Vám navrhujeme najvhodnejšie zariadenia
a Vy si z nich vyberiete.



Táto služba je bezplatná ale musíte o ňu požiadať písomne spolu s Vaším ošetroujúcim lekárom. Tlačívka „Žiadosť o odporúčanie zdravotníckeho zariadenia..." nájdete u Vášho ošetrojúceho lekára, alebo na našej webovej stránke <http://www.sideria.sk/ziadosti>.

Ďalšie informácie nájdete na <http://www.sideria.sk>, bezplatne na Asistenčnej službe 0800 150 150, alebo v čase pracovnej doby na tel. č.: 0902 554 780



MUDr. Alena Matěchová,
psychiatrická ordinace
Nemocnice Kladno

Ako zahnať stres

STRES – JEDNO Z NAJPOUŽÍVANEJŠÍCH SLOV DNEŠNEJ DOBY. ÚTOČNÍK, KTORÝ ČÍHA VŠADE – V RADE PRED POKLADNICOU, NA PORADE SO ŠÉFOM, AJ V NAPCHATEJ ELEKTRICKE. JEDNO SA MU VŠAK NEDÁ UPRIEŤ – MÁ AJ SVOJE Kladné STRÁNKY.



Vstave ohrozenia dokáže stres zmobilizovať náš imunitný systém, dodá energiu a vyburcuje nás k reálnym výkonom. Len nesmie trvať príliš dlho. „Stresové situácie patria k všednému životu, len záleží na tom, ako sa s nimi dokážeme vyrovnávať,“ hovorí MUDr. Alena Matěchová z psychiatrickej ordinácie Nemocnice Kladno. Zatiaľ čo vyrovnaného človeka stres motivuje, nevyrovnanému, naopak, spôsobuje problémy. Taký človek sa začne podceňovať, pretože nedokáže požadovanú úlohu splniť. „Pokiaľ stresujúce okamihy rýchle odznejú, telo si s nimi dobre poradí, ak však trvajú dlho, organizmus môže reagovať chorobou, napríklad bolesťami chrbta, hlavy, chrípkou, príberaním, úzkosťami a nespavosťou či kožnými problémami,“ vysvetľuje MUDr. Alena Matěchová.

A viete, čo je zaujímavé? Vlastne je úplne jedno, či sme vystavení stresu z kladných alebo záporných dôvodov. Výpoveď v zamestnaní má vo svojich dôsledkoch rovnaký účinok ako fakt, že sme dostali vysnivé miesto, presťahovali sa, oženili so svojou láskou alebo sa nám narodil dlho očakávaný potomok... Každá väčšia zmena skrátka vyvoláva stres.

„Pokiaľ máte náročné povolanie, pri ktorom je ťažké vyhnúť sa stresovým situáciám, mali by ste siahnuť po takých potravinových doplnkoch, ktoré obsahujú vitamíny radu B, kyselinu listovú, echinaceu a horčík, ktoré tiež zlepšujú psychickú odolnosť.“

A aká je osvedčená ľudová prvá pomoc pri ataku stresu? Hlboké dýchanie, pár kociek čokolády, šálka slabšej kávy, joga a v neposlednom rade aj upokojujúci rozhovor so „spriaznenou dušou“.

Opýtali sme sa



Ivana Vyskočila:

Ako sa vám darí zvládať stres?

Mám riešenie: Bicykel, les a pes

No vynikajúce. Som človek, ktorý sa najviac stresuje preto, že sa mu nahnú naraz toľko pracovných povinností, že nebude schopný zvládnuť žiadnu. Je ľahké sľúbiť na jeden deň tri roly v dabingu, ale je už takmer nemožné všetko stihnúť. Vtedy mám liek - nikdy neberiem také množstvo práce, ktoré by ma do tejto situácie dostalo. A ak sú chvíľky, ktoré ma ľahko rozrušia, mám opäť riešenie: Bicykel, les a pes. Taká jazda vám vyženie starosť a napätie z hlavy. A navyše celý život cvičím, a to je tiež vynikajúca relaxácia, skúste to niekedy namiesto škripania zubami!



StresVit

Prípravok so špeciálnou kombináciou účinných látok, ktoré vám pomôžu ovládať stres a vhodne naň reagovať. Doplnuje vitamíny a minerály, ktorých potreba sa zvyšuje predovšetkým v období psychickej záťaže. Udržiava dobrú psychickú odolnosť organizmu a pomáha ovládať zmeny nálad.



ZADOVÁŽTE SI ZELENÉ TEPLLO A POHODU - ZADOVÁŽTE SI GINKOPRIM

POZNÁTE GINKGO BILOBU? JE TO STROM STARÝ 200 MILIÓNOV ROKOV, KTORÝ SA ČASTO NAZÝVA AJ GOETHEHO STROM. J. W. GOETHE V ROKU 1815 NAPÍŠAL BÁSEŇ GINKGO BILOBA, V KTOREJ SVOJRÁZNE DVOJ-
LAČNÉ LISTY STROMU SYMBOLIZUJÚ PRIATEĽSTVO A JEDNOTU DVOCH MILUJÚCICH SA ĽUDÍ.

Udáva sa, že Ginkgo biloba je jediný ihličnatý strom, ktorý zhadzuje na zimu listy.

Látky, obsiahnuté v dekoratívnych dvojla-
ločných listoch tejto žijúcej fosílie pôsobia na rozširovanie ciev, zlepšujú cirkuláciu krvi a okysličovanie najmä hlbšie ležiacich menších ciev a zvyšujú prietok krvi v kapilárach. Ich výhodou je, že nemajú žiadne nežiaduce vedľajšie účinky, nevyvolávajú pokles krvného tlaku, neovplyvňujú srdce a dýchanie. Priaznivo pôsobia pri poruchách krvného prietoku, diabetických cievnych príhodách s nebezpečenstvom odumierania tkanív – gangrénach, poškodeniach nikotínom, tiež napr. pri zápaloch vnútornej steny ciev, kŕčových žilách, aj pri hormonálnych a nervovo podmienených cievnych poruchách.

Základnými účinnými látkami listov Ginkga biloby sú flavónové glykozidy a terpenové laktóny.

Flavónové glykozidy obsiahnuté vo výťažkoch Ginkga biloby majú silnú antioxidačnú aktivitu, čím spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím.

Terpenové laktóny rozšírením krvných kapilár zlepšujú prekrvenie mozgu a napomáhajú ochranu nervových buniek. Umožňujú mozgu lepšie metabolizovať glukózu, ktorá je hlavným zdrojom energie pre mozog, čím pomáhajú nervovým bunkám v prenášaní signálov.

Výťažky listov Ginkga biloby sú v prípravku GinkoPrim kombinované s horčíkom, ktorý je často prijímaný potravou nedostatočne. Horčík pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém, pomáha udržiavať správnu funkciu srdca a ciev, užíva sa na ochranu pred trombózou a infarktom, spolupodieľa sa na obranyschopnosti organizmu pred chorobami.



ZADOVÁŽTE SI GINKOPRIM!

Jeho užívanie je vhodné:

- pri poruchách pamäti, najmä u starších ľudí
- pri problémoch s koncentráciou
- pri stavoch úzkosti a depresiách
- ako prevencia cievnych mozgových príhod
- na urýchlenie rekonvalescencie po mozgových príhodách
- proti chladným rukám a nohám
- pre pacientov s cukrovkou, ktorí sú ohrození kŕnatením ciev
- pre starších ľudí, ktorých cievy môžu byť zúžené cholesterolovými plátmi v stenách
- pri poruchách sluchu a zvonení v ušiach
- pri závratoch

Ak ste sa rozhodli, že už nechcete mať studené ruky a nohy, ZADOVÁŽTE SI GINKOPRIM!

- Má priaznivý účinok na krvný obeh a cievy, hlavne v mozgu a dolných končatinách
- Je vhodný aj pre starších ľudí, pretože priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie
- Je mimoriadne vhodný pre ľudí trpiacich studenými končatinami
- Pozitívne ovplyvňuje problémy so sluchom
- Má antioxidačnú aktivitu, spomaľuje rozvoj zmien súvisiacich so starnutím
- Pozitívne pôsobí aj na ďalšie mozgové funkcie, ako sú učenie, koncentrácia a intelekt

Ak aj vám záleží na tom, aby ste boli po celý rok v dobrej kondícii, nemali studené ruky a nohy, nezabúdajte, jednoducho boli fit – UŽÍVAJTE GINKOPRIM!





Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD.
II. interná klinika
LF UK Bratislava

Prečo vznikajú kŕčové žily?

PROBLEMATIKA KŔČOVÝCH ŽÍL JE STÁLE AKTUÁLNA. ODPOVEĎ NA ZÁKLADNÚ OTÁZKU „PREČO VZNIKAJÚ KŔČOVÉ ŽILY?“ SME HĽADALI U PANI PROFESORKY MUDR. VIERY ŠTVRTINOVEJ, PHD. Z II. INTERNEJ KLINIKY LF UK V BRATISLAVE.

Varixy sú daň, ktorú musí ľudstvo platiť za vzpriamený postoj človeka

Na otázku, prečo u niektorých jedincov kŕčové žily (varixy) vznikajú, a u iných nie, sa ešte doteraz nepodarilo nájsť uspokojivú odpoveď. Podobne, ako pri riešení iných zložitých problémov, aj pri hľadaní príčiny vzniku primárnych kŕčových žíl vzniklo veľa teórií, z ktorých však ani jedna nie je celkom presvedčivá. Zdá sa, že varixy sú daň, ktorú musí ľudstvo platiť za vzpriamený postoj človeka a nedostatočné či nesprávne prispôsobenie sa evolučným zmenám má potom za následok vznik varixov. Pštros, ktorý je vynikajúcim vtákom – bežcom a prakticky väčšinu času trávi na svojich dlhých nohách, nikdy varixy nedostane preto, že stena jeho žíl je vystužená silnou rohovitou vrstvou, ktorá bráni rozšíreniu žily.

Sedavý spôsob života je nezdravý

V súčasnosti vo svete existujú dve hlavné teórie vzniku primárnych kŕčových žíl. Prvá predpokladá, že ide o geneticky podmienenú poruchu, podľa druhej ide o čisto získaný chorobný stav, ktorý vzniká následkom vonkajších faktorov prostredia. Už roku 1913 Miyauchi upozornil na ojedinelý výskyt varixov u Japoncov v porovnaní s obyvateľmi európskych krajín. Príčinou vysokého výskytu varixov v Európe je sedavý spôsob života, pretože sedenie na stoličke má za následok hromadenie krvi v dolných končatinách, čím sa zvyšuje priemer žíl a spomaľuje lineárny prietok krvi asi na polovicu v porovnaní s prietokom v ležiacej polohe, pričom ľudia v európskych krajinách už od útleho detstva trávajú denne 8 – 10 hodín v sede. V dôsledku vedecko-technických vymožeností civilizovaného sveta (počítače, videá, DVD technika, domáce kiná, atď.) sa čas strávený v sede stále predlžuje.

Rizikové faktory

Kŕčové žily sa objavujú u ľudí, s rizikovými faktormi podporujúcimi vznik žilových ochorení. Medzi takéto rizikové faktory patrí okrem sedavého spôsobu života vek,

obezita, ženské pohlavie, gravidita, práca postojačky alebo posediačky, nosenie sťahujúceho šatstva (korzety), nevyhovujúca obuv a chôdza po mestskej dlažbe, nedostatok vlákniny v potrave spojený s obštrukciou. Jednotlivé rizikové faktory vzniku primárnych kŕčových žíl dolných končatín sú závislé jeden od druhého; staršie ženy sú obvyčajne obeznejšie, majú za sebou viac pôrodov, ak pracujú v stoji, sú v tejto polohe zamestnané dlhšie. Z uvedených rizikových faktorov sa síce niektoré ovplyvniť nedajú (vek, pohlavie, gravidita), mnohé sa však ovplyvniť dajú (hmotnosť, sedavý spôsob života, práca v stoji, nevyhovujúca obuv či šatstvo). Práve obezita sa ukazuje byť veľmi dôležitým rizikovým faktorom, obezna žena dostane s vysokou pravdepodobnosťou varixy aj vtedy, keď nemá pozitívnu rodinnú anamnézu (teda genetickú predispozíciu) pre kŕčové žily.

Účinné preventívne opatrenia

Dnes je jasné, že pri vzniku varixov sa neuplatňuje genetická predispozícia, ani súbor faktorov vonkajšieho prostredia izolovane, ale spoločne, pričom vrodená predispozícia je ovplyvniteľná a aj ovplyvňovaná spôsobom života, a naopak, spôsob života i pri minimálnej dedičnej predispozícii môže ochorenie žíl vyvolať. Zníženie telesnej hmotnosti, zvýšenie fyzickej aktivity, ako aj striedanie pracovnej polohy by mohli patriť medzi účinné preventívne opatrenia, pomáhajúce znížiť výskyt chronických žilových ochorení. Najideálnejšie je teda predchádzať vzniku a ďalšiemu zhoršovaniu kŕčových žíl, a to cieľ-



nou gymnastikou, kompresívnymi pančuchami, ako aj užívaním látok s priaznivým účinkom na žilový systém dolných končatín.

Varixinal môže pomôcť

Medzi látky s preventívnym účinkom na vznik či zhoršovanie kŕčových žíl patrí aj prípravok VARIXINAL, obsahujúci štyri liečivé rastliny (pagaštan konský, čučoriedky, listnatec bodlinatý, gotu kola), ktoré sú jednotlivo súčasťou aj niektorých iných venofarmák. Okrem výťažkov z uvedených rastlín obsahuje preparát aj vitamín C a hesperidín. Zloženie prípravku ho predurčuje na úspešné použitie u pacientov s kŕčovými žilami dolných končatín, nakoľko priaznivo ovplyvňuje žilový návrat krvi z dolných končatín a tým zmiernuje nepríjemné pocity únavy, napätia, ťažkých nôh či iného dyskomfortu v oblasti dolných končatín, ako aj kŕče a opuchy končatín.

Kedy je vhodné užívať VARIXINAL?

1. Pri pocite ťažoby či únavy v dolných končatinách.
2. Pri bolestiach dolných končatín (najmä ak sa tieto objavujú pri dlhom sede či stoji a zväčšujú sa počas dňa).
3. Pri kŕčoch v nohách.
4. Pri opuchoch dolných končatín (najmä ak sa zhoršujú počas dňa a najvýraznejšie sú večer, pričom v horizontálnej polohe miznú).
5. Pri kŕčových žilách dolných končatín.
6. Pri hemoroidoch.
7. Pri vredoch predkolenia.





LEPŠIE JE BYŤ EASY A ZDRAVÝ

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

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



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

POLUS City Center, Vajecská (Bratislava); Nám. SNP 13 (Bratislava); AVION, Iľavská cesta 12 (Bratislava); Krížna 13 (Bratislava); Trojičné námestie (Trnava); Palárikova 1 (Nitra); Námestie SNP 16 (Banská Bystrica); Bemoľáková 14 (Banská Bystrica); Svätého Michala 28 (Levice); Sládkovičova 3 (Trenčín); Hviezdoslavova 16 (Žilina); Farská 6 (Žilina); Š. Moyzeša 6 (Prievidza); Masarykova 8 (Lučenec); Torská 3 (Košice); CASSOVIA, Pri prachách 4 (Košice); Hlavná 54 (Prešov); Aľbetina 33 (Poprad)

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

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

EASY EuroTel

Jo-jo?

Jedine na hranie

MNOHÍ Z NÁS DÔVERNE POZNAJÚ BLÚDENIE V ZAČAROVANOM KRUHU, KEĎ SA SNAŽÍME ZBAVIŤ NADBYTOČNÝCH KILOGRAMOV. LEN ČO SA NÁM TO KONEČNE PODARÍ A ZAČNEME ZASA TROŠKU NORMÁLNE JEŠŤ, „FALDÍKY“ SÚ OPÄŤ NA SVOJICH MIESTACH. TOTO KOLÍSANIE HMOTNOSTI HORE A DOLE SA NAZÝVA „JO-JO EFEKT“ A EŠTE DONE-DÁVNA SI S NÍM NIKTO NEVEDEL DAŤ RADY. PRETO JE URČITE POTEŠUJÚCE, ŽE ODBORNÍCI OBJAVILI LÁTKU CLA, KTORÁ DOKÁŽE TOMUTO NEPRÍJEMNÉMU JAVU ZABRÁNIŤ.

Svaly namiesto tuku

CLA (konjugovaná kyselina linolová) je prírodná látka, ktorá má oproti iným prostriedkom užívaným pri diétach niekoľko ďalších výhod – zvyšuje vyplavovanie tukov z buniek, tlmí rast telesného tukového tkaniva a zlepšuje pomer tukov a svalov v tele v prospech svalového tkaniva. Pretože zabráňuje odbúravaniu svalovej hmoty, ktoré je bežné pri väčšine diét, nedochádza k následnému jo-jo efektu. Po skončení diéty a prechode na normálnu stravu sa teda prijaté kalórie neukladajú do tukového tkaniva, ale okamžite sa spaľujú vo svaloch.

Formovanie postavy

Dôležité je kombinovať užívanie CLA s pravidelným cvičením. Tým je zaručené nielen rýchlejšie odbúravanie tukového tkaniva, ale aj posilnenie svalstva a následne žiaduce formovanie postavy. Prípravky s CLA si už obľúbili aj športovci, ktorí vďaka nim dosahujú vyššiu intenzitu tréningu a lepšie športové výsledky.

Chudnete aj v spánku

CLA má navyše tú schopnosť, že zvyšuje rýchlosť metabolizmu, a to dokonca aj počas spánku, kedy inak dochádza k jeho útlmu. Ďalšou výhodou je, že táto látka sa dá užívať aj v kombinácii s inými doplnkami stravy na redukcii hmotnosti, prípadne aj s liekmi na obezitu. Pomocou potravinového doplnku CLA môžete schudnúť o 0,5 až 0,75 kg za týždeň.

Ako sa CLA užíva

Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov užívajte 1 až 3 tobolky denne počas jedla alebo po jedle a zapite tekutinou. Vhodné je zároveň zvýšiť príjem vlákniny a dodávať telu dostatok tekutín (najmenej 1500 – 2000 ml denne). Prípravky s CLA by nemali užívať deti, tehotné a dojčiace ženy.

Účinky:

- Podporuje odbúravanie telesného tuku
- Obmedzuje jeho spätné ukladanie
- Pomáha zachovávať svalovú hmotu
- Tvaruje postavu
- Priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu



Arteterapia alebo liečba umením

VŠIMLI STE SI, AKO SA VÁM ZLEPŠÍ
NÁLADA A ZABUDNETE NA VŠEDNÉ
STAROSTI PO NÁVŠTEVE DIVADELNÉ-
HO PREDSTAVENIA ALEBO ZAUJÍMAVEJ
VÝSTAVY? UMENIE MÁ TOTIŽ ZVLÁŠT-
NU MOC – DOKÁŽE UZDRAVOVAŤ
CHORÚ ĽUDSKÚ DUŠU.

Keď vás povzbudí a pozitívne naladí
umelecké dielo, ide o pasívnu for-
mu arteterapie. Ak však namaľujete
obrázok, vymodelujete z hliny hrnček alebo
si s kamarátmi zaspievate obľúbenú pesnič-
ku, prežili ste aktívnu formu.

„Do mojich kurzov prichádzajú ľudia, kto-
rý si potrebujú odpočinúť a odreagovať
sa od každodenného stresu, prípadne tí,
ktorí túžia nazrieť trochu hlbšie do svoj-
ho vnútra,“ rozpráva Mgr. Magda Olivová
z pražského centra Artter (www.artter.cz).
„Medzi ďalších klientov patria pacienti
s rôznymi psychickými problémami. Často
to bývajú dospelí aj deti s poruchami reči,
seniori, ktorí sa zdráhajú hovoriť o svojich
problémoch spojených so starnutím, ženy
vyčerpané náročnou prácou a starostlivos-
ťou o rodinu, aj ľudia s autizmom či men-
tálnym handicapom.“

Na hodine

Úlohou profesionálneho arteterapeuta je
dokázať pomocou najrôznejších umelec-
kých metód zbaviť účastníka kurzu vnútor-
ného napätia a navodiť v ňom pokoj alebo,
naopak, vyprovokovať potlačované emó-
cie, ktoré spôsobujú psychický blok. Pre
úspešnú terapiu je najdôležitejšie, čo člo-
vek dokáže sám od seba vypovedať. „Jedno
arteterapeutické sedenie trvá približne
hodinu a pol,“ popisuje priebeh kurzu Mgr.
Magda Olivová. „Z výtvarných metód je pre
terapiu najvhodnejšia maľba, tvorba masiek
či modelovanie z hliny.“



Náš tip:

**Pozor na
bezmyšlienkovité
čmáranie na papier
počas nudnej porady!**

**Vaše výtvary môžu totiž veľa prezradiť
o tom, čo sa práve odohráva vo vašej
hlave a duši.**

Masky

Medzi najpoužívanjšie arteterapeutické
metódy patrí tvorba masiek. Maľujú sa na
šablóny z kartónu, divadelnými líčidlami
priamo na tvár alebo sa zhotovujú pomocou
nastrihaných kúskov obväzu namočených
v sadre. „Zvolíme si tému, napríklad - aký
by som chcel byť - alebo - akú mám dnes
náladu - a každý z klientov si vytvorí svoju
vlastnú masku. O vzniknutých „odliatkoch
duše“ sa potom rozprávame,“ vysvetľuje
Mgr. Olivová.

Bodyart

Táto forma terapie sa najlepšie osvedči-
la u žien trpiacich bulímiou a anorexiou.
V ich predstavách totiž nadobúda vlast-
né telo neskutočné rozmery a bodyart má
schopnosť vrátiť človeka do reality. Tvorba
prebieha vo dvojiciach a spočíva v tom, že
jeden druhého obkreslí na veľký papier.

Potom spoločne posudzujeme, aké farby
klientka použila, prečo niektoré miesta tela
gumovala a zakrývala, atď.

Modelovanie

„Keramickú hlinu s úspechom využívam
u ľudí, ktorí trpia stavmi úzkosti, porucha-
mi komunikácie či nevládnuteľnou agre-
sivitou. Možnosť vymodelovať do hliny
problém a potom ho zničiť môže pomôcť
postihnutému navždy sa zbaviť dlhoročnej
psychickej záťaže,“ hovorí skúsená artetera-
peutka. Aj pre nevidiacich je hlina výro-
bým prostriedkom sebavyjadrenia.

Na vlastnej koži

Ak vás arteterapia oslovila a máte chuť si ju
vyskúšať, môžete sa prihlásiť do niektorého
z kurzov. Ich prehľad nájdete na interneto-
vých stránkach, napr. www.artter.cz.



KTO ASPOŇ RAZ ZAŽIL ZÁPÁL MOČOVÝCH CIEST, UROBÍ VŠETKO PRE TO, ABY SA TEJTO NEPRÍJEMNEJ SKÚSENOSTI DRUHÝKRÁT VYHOL. ČASTÉ NÚTENIE NA MOČENIE, PÁLENIE A REZANIE, BOLESTI V PODBRUŠÍ A V BEDRÁCH BÝVAJÚ LEN ZAČIATKOM NEPRÍJEMNOSTÍ, KTORÉ SA ZO ZDANLIVO MALICHERNÉHO OCHORENIA MÔŽU VYVINÚŤ.

A kútne zápalý treba väčšinou liečiť pomocou antibiotík. Opakované problémy môžu prejsť do chronických zápalov, ktoré sú len veľmi ťažko liečiteľné. Ich dôsledkom často bývajú trvalé ťažkosti pri močení a samovoľný únik moču tzv. inkontinencia.

Už naše staré mamy vedeli, že najlepším prírodným liekom na tieto ťažkosti sú brusnice. Drobné červené bobuľky totiž predstavujú bohatý zdroj bioflavonoidov a vitamínov. Navyše extrakt z týchto plodov dokáže zabrániť uchyteniu baktérií (predovšetkým *Escherichia coli*) na stenách močovej rúry a močového mechúra.

Bohužiaľ, kvôli stále sa zhoršujúcemu životnému prostrediu ubúda vo voľnej prírode miest, kde si môžeme brusnice nazbierať. Preto je výhodné využiť ponuku potravinových doplnkov a prírodných štiav s brusnicovým extraktom, ktoré čerstvo nazbierané plody dobre nahradia.

Pitie brusnicovej šťavy a užívanie prípravku Urinal vás spoľahlivo ochráni pred infekciami močových ciest a posluží ako vhodný doplnok liečby chronických infekcií. A viete, čo je zvláštne? Jedna tobolka Urinalu vám nahradí 5 000 mg čerstvých brusníc!

ČO DOKÁŽE URINAL

- Je výbornou prevenciou infekcie močových ciest
- Pôsobí ako podporný prostriedok pri chronickom ochorení
- Obsahuje prírodné látky a nemá nežiaduce účinky

Ako sa chrániť pred zápalom močových ciest

- Neprechladnúť (predovšetkým od nôh)
- Vyhnúť sa kúpaniu v studenej vode
- Radšej si odoprieť módne kratučké tričká a svetre, v ktorých „ľahá na ľadviny“
- Vyhýbať sa príliš ostrým a pikantným jedlám

Prvá pomoc pri ochorení močových ciest

- Veľa piť, najlepšie urologický čaj
- Nejesť a nepiť nič ostré a kyslé
- Odoprieť si čiernu kávu a čierny čaj
- Zdržovať sa v teple, použiť ľadvinový pás alebo si aspoň ovinúť kríže teplým šálom

Pozor! Nikdy sa nesnažte ťažkosti s močovými cestami vyliečiť tým, že si sadnete do vane s teplou vodou! Len by ste si priťažili. Liečba vyžaduje SUCHÉ TEPLLO.



Šikovní brusnica





ÚSPEŠNÁ KNIŽNÁ EDÍCIA

- zdroj informácií a poučenia
- efektívna forma propagácie



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

ženský magazín **žena**

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

V roku 2005 pripravujeme:

Speciály - DOVOLENKA, BÝVANIE, KOZMETIKA, VARENIE, ZDRAVIE



FOXI, s r. o., Jadranská 41, Pošta 42, 844 62 Bratislava 42 Tel.: 02/6930 98 30 -7, fax: 02/69 30 98 38, e-mail: marketing@foxi.sk
Infolinka a objednávky predplatného na tel. čísle: 02/69 30 98 40



Liptovské liečebné kúpele, a.s., **LÚČKY**

Zimné radovánky v Kúpeľoch Lúčky
Veľká príležitosť pre malých i veľkých lyžiarov

470,- Sk/osoby/deň
(Turistická ubytovňa)
750,- Sk/osoba/deň
(Penzión, LD Choč)

Lyžiarsky relaxačný pobyt zahŕňa:

- ubytovanie podľa výberu klienta
- polpenzia, možnosť diétného stravovania, raňajky formou švédskych stolov, večera – výber z troch jedál
- liečebné procedúry: termálny bazén, ručná masáž, vodoliečba (podvodná masáž, vírivý kúpeľ)

Lyžovanie:

- Skipark Ružomberok (12 km)
- Lyžiarsky vleč Turík (6 km)

Pre skupiny možnosť zabezpečenia dopravy.



Tel.: +421 /44/ 439 28 28, 437 51 11 Fax: +421 /44/ 439 23 70 www.luckykupele.sk e-mail: kupelelucky@stonline.sk

A



Prostenal - tromf na prostatu

- ♦ ZVÝŠILA SA U VÁS FREKVENCIA NUTKANIA NA MOČENIE, HLAVNE V NOCI?
- ♦ MOČENIE JE SPOJENÉ S NÁMAHOU, ZVÝŠENÝM ÚSILÍM?
- ♦ NEMOČÍTE OBLÚKOM, ALE LEN NA ŠPIČKY TOPÁNK?
- ♦ MÁTE POCIT NEÚPLNÉHO VYPRÁZDNENIA MOČOVÉHO MECHÚRA?
- ♦ ZHORŠILA SA KVALITA VÁŠHO SEXUÁLNEHO ŽIVOTA?

Odpovedali ste na väčšinu týchto otázok kladne? Ak áno, tak aj vy máte prejavy zhoršenia funkcie, prípadne ochorenia orgánu typického len pre „silnejšiu“ časť populácie – **prostaty**.

Ochorenia prostaty patria v súčasnosti k stále častejšie sa vyskytujúcim zdravotným problémom mužov.

Položme si otázku, čo je to prostata a čo spôsobuje zhoršenie jej funkcie, resp. ochorenie.

Prostata je žľaza vnútorných pohlavných orgánov muža uložená pod močovým mechúrom, ktorá obopína močovú rúru. Pri narodení je veľká asi ako hrášok, v dospelosti má veľkosť gaštanu. Jej veľkosť sa asi do polovice piatej dekády veku muža nemení, potom sa však u väčšiny mužov začne znovu zväčšovať. Je to podmienené množením buniek, pričom dochádza k uzlovitému zväčšeniu tkaniva prostaty, ktoré sa odborne nazýva benígna prostatická hyperplázia (BPH).

Týmto ochorením trpí až 50 % mužov nad 50 rokov a viac ako 70 % mužov nad 60 rokov. Navyše rakovina prostaty je 6x častejšia u mužov postihnutých BPH, ako u mužov zdravých.

Neliečenie BPH môže viesť k opakovaným infekciám a poškodeniam močového mechúra.

Pri objavení spomínaných problémov je potrebné, aby muž navštívil odborného lekára, ktorý určí diagnózu na vylúčenie iného ochorenia prostaty, hlavne nebezpečnej rakoviny prostaty. V prípade nezhubného zdurenia existuje viacero možností liečebných postupov. Jedným z nich je fytoterapia, v ktorej sa využívajú liečivé účinky rastlinných extraktov.

Prostenal je moderný prípravok určený mužom, ktorým zabezpečuje komplexnú starostlivosť o prostatu. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré majú priaznivý vplyv na potlačenie prostatických ťažkostí či tzv. BPH. Najdôležitejšou zložkou je extrakt zo Saw Palmetta, ktorý priamo vplyva na procesy vedúce k rastu tkaniva prostaty. Extrakt zo žihľavy dvojdomej pôsobí močopudne a tak isto prispieva k zastaveniu množenia buniek prostaty. Lycopén je v najväčšej miere koncentrovaný v prostatickom tkanive a bol preukázaný jeho významný účinok pri prevencii rakoviny prostaty. Olej z tekvicových semienok, vďaka bohatému obsahu zinku, fytosterolov, vitamínu E a nenasýtených mastných kyselín, je nevyhnutným doplnkom v starostlivosti o prostatu.



Prostenal je určený ako účinné riešenie pre mužov, ktorí už majú príznaky BPH, ale možno ho odporúčať aj ako prevenciu.





MUDr. Mirka Pelechová,
riaditeľka ÚLK v Prahe

DNEŠNÁ DOBA JE NEÚPROS-
NÁ. ZA ÚSPEŠNÝCH SÚ
POKLADANÍ PREDOVŠETKÝM
ĽUDIA OPLÝVAJÚCI SVIEŽOS-
TOU A VITALITOU.

Krásna pleť



Napriek tomu, že väčšina z nás pracuje v rýchlom, vyčerpávajúcom tempe, nikto nechce, aby sa na ňom tento rýchly spôsob života „podpisal“ napríklad unavenými rysmi a zvädnutou pleťou. Veda, našťastie, pracuje pre nás... Kto o to stojí a chce venovať trochu času a, samozrejme, aj financií svojmu vzhľadu, môže si dnes dopriať kozmetický výkon, ktorý ho zbaví zbytočných vrások, pigmentových škvŕn, atď., a pritom ho nevyradí z bežného života. Moderná doba už totiž postúpila natoľko dopredu, že kozmetický výkon, ktorý v minulosti predstavoval bolestivý zákrok a týždennú pracovnú neschopnosť, dnes môžeme absolvovať počas poludňajšej prestávky, bez bolesti, a navyše s oveľa väčším efektom.

Namiesto obeda v bufete

Riešením pre ženy, ale aj mužov s príliš bohatou mimikou, a teda výraznými vráskami, je aplikácia **botulotoxínu typu A**. Používa sa predovšetkým v oblasti čela, medzi obočím (tzv. glabella) a v okolí očí, kde sa tvoria veľké vrásky (vránie stopy). Princíp účinku spočíva v zablokovaní prenosu chemickej informácie zo zakončenia nervu na sval, ktorý sa prestane sťahovať a koža nad ním zostáva hladká. Skúsený lekár vám vždy poradí, kedy a na akom mieste je táto metóda vhodná. Ďalšie ošetrenie má zmysel až vtedy, keď už nie je zrejmy žiadny efekt po prvej aplikácii. Výkon sa robí veľmi jemnou ihličkou a nezostávajú po ňom žiadne nápadné stopy. Účinok sa prejaví počas 3 až 7 dní. Po prvom ošetrení trvá efekt vyhladenia približne 4 mesiace. Tento interval sa pri opakovanej aplikácii postupne predlžuje na 9 až 12 mesiacov po približne štvrtom ošetrení danej oblasti.

Omladzujúca kyselina

U dám a pánov v stredných rokoch, ktorým v pleti ubudlo troška elastínu a kolagénu, je vhodné zvážiť možnosť aplikácie tzv. **implantátov**. Už v 90. rokoch sa objavil kolagén, neskôr potom kyselina hyaluronová. Tento

materiál naše telo toleruje, to znamená, nereaguje naň akoukoľvek podobou alergickej reakcie. Aplikácia sa robí priamo do kože, teda do „prepadnutej vrásky“. Implantát nahradí chýbajúce tkanivo, vráska sa vyplní a koža zdvihne. Ošetrenie prebieha v rámci miestneho znecitlivenia a tesne po ňom musíte počítať so zjavným začervenaním pokožky. Veľmi výrazný je efekt v nazolabiálnych (nosovoperových) rýhach, ale dá sa urobiť aj korekcia tvarov perí alebo možno vyplniť jemnejšie priečne vrásky v ich okolí.

Tip: Každý skúsený lekár, ktorý s implantátmi pracuje, vám rád poradí, ktorý druh materiálu považuje za najvhodnejší a zoznámí vás s jeho vlastnosťami (včítane doby postupného odbúravania).

Storočie lasera

Ďalšou veľkou kapitolou sú laserové ošetrenia rôznych typov. Lasery vstúpili do medicíny začiatkom 60. rokov 20. storočia, ale ich využitie v oblasti estetickej medicíny sa u nás datuje okolo roku 1996. Laserové prístroje pracujú na princípe selektívnej fototermolýzy, teda akéhosi presného vyhľadávania cieľovej štruktúry. v ostatnom čase sú najžiadanejšie predovšetkým tieto dve ošetrenia: odstránenie cibuliek nežiaducich chlpkov, ktoré sprostredkováva epilačný laser a odstránenie červenných žiliek, ktorých „vymazanie“ má za úlohu cievny laser. Nesporná výhoda oboch týchto technik spočíva v tom, že nedochádza k narušeniu povrchu kože. v praxi to znamená, že po ošetrení sa môžete zľahka nalíčiť a nikto nespozná, že ste absolvovali nejaký kozmetický zákrok. v rámci objektivít je vhodné povedať, že po laserových ošetreniach býva zjavné ľahké začervenanie pleti, ktoré u väčšiny pacientov odznieva počas niekoľkých hodín.

Vygumované

Pre tých pacientov, ktorí sa nerozhodnú ani pre jednu z vyššie popísaných metód môžeme odporučiť aspoň jednoduchý postup – chemický peeling. Lekár podľa typu pleti odporu-

čí domácu prípravu, ktorá trvá najmenej jeden mesiac. Ide o večerné ošetrenie pleti, na ktoré môže potom nadviazať peeling uskutočnený v prostredí ordinácie. Pleť sa po chemickom peelingu farebne zjednotí, rozjasní a aj jemne vyhladí. Tí, ktorých koža netoleruje použitie ovocných kyselín, spravidla obsiahnutých v popisovanom peelingu, môžu zvoliť cestu pomocou „chladivého peelingu“, teda pomocou snehu kyseliny uhličitej. Postupne tak môžete dosiahnuť farebné zjednotenie pleti aj pri niektorých formách akné a výsledkom je pekné vyhladenie pleti bez akýchkoľvek vedľajších účinkov.



Viaderm

Doplňok stravy, ktorý by mal patriť do kabelky každej ženy. Prispieva totiž k dokonalému vzhľadu pleti, vlasov a nechťov. Pokožku pomáha chrániť pred vznikom predčasných vrások, dodáva jej pružnosť a hodvábny vzhľad. Stará sa aj o výživu vlasov, ktoré sú pri jeho užívaní husté a lesklé. Pozitívne účinky Viadermu sa prejavajú aj na kvalite nechťov – prestanú sa štiepiť a lámať. A ako to dokáže? Okrem výťažkov z liečivých rastlín, ako je napr. praslička či pupalka dvojročná, vitamínov, minerálov a stopových prvkov obsahuje aj rybie proteíny, ktoré zvyšujú napätie v kolagénových vláknoch pokožky.

Bezpečná výprava



Tešíte sa, až zasvieti prvé jarné slniečko a vy sa vydáte na výlet do prírody? Okrem nepremokavej bundy, náhradných ponožiek, termosky s pitím a jedla by vo vašom batohu nikdy nemala chýbať ani správne vybavená turistická lekárnička.

Čo musí obsahovať:

elastické ovínadlo 80 mm, ovínadlo 100x120 mm, ovínadlo 80x100 mm, trojuholníkovú šatku, izo-fóliu, latexové rukavice, malé nožničky, 2 tlakové obvazy, vankúšikovú náplasť 10x6 cm, náplasť bez vankúšika, píštku na privolanie pomoci.

Čo môže obsahovať:

ArthroStop krém, ktorý lokálne prekrvuje a prehrieva bolestivé kĺby.



Clarinol - trvalé schudnutie

CLA znamená pomoc všetkým ženám a mužom, ktorí sa permanentne snažia schudnúť, a len čo sa im to podarí, hneď zasa kilá naberú. Kyselina linolová, ktorú tento potravinový doplnok obsahuje, je zvláštna

tým, že dokáže tomuto nepriaznivému javu zabrániť. Okrem toho, že zvyšuje vyplavovanie tuku z buniek, tlmí rast tukového tkaniva a posilňuje svaly. V kombinácii s cvičením sľubuje tento prípravok váhový úbytok pol až tri štvrté kilogramu za týždeň!

Memo Plus NEW

Obsahuje päť dôležitých látok, ktoré pomôžu organizmu lepšie sa vysporiadať so stresom. Ginkgo biloba zlepšuje krvný prietok v mozgu, a tým aj prísun kyslíka a živín do jednotlivých orgánov. Zlepšuje sa schopnosť myslenia, koncentrácie a pamäť. Guarana stimuluje duševnú aktivitu, dodáva chuť do života, odstraňuje pocity únavy. Echinacea zlepšuje kondíciu, horčík a vitamín B12 zaručujú správne fungovanie nervovej sústavy.



Prostenal perfect – lepší život

Prostata, žľaza pod močovým mechúrom, ktorá obopína močovú rúru, je, bohužiaľ, častým zdrojom ťažkostí u väčšiny mužov starších ako päťdesiat rokov. Zväčšená prostata bráni prietoku moču a je aj zdrojom sexuálnych problémov. Prípravok Prostenal perfect je úplnou novinkou na našom trhu a obsahuje niekoľkonásobne vyššie množstvo liečivej látky než jeho predchodca Prostenal. Tento potravinový doplnok má špeciálne zloženie, ktoré podporuje správnu funkciu močovo-pohlavného ústrojenstva a pomáha pri prostatických problémoch.



SERIÁL O LEKÁRSKYCH TRADÍCIÁCH

EXOTICKÁ KRAJINA SKRÝVA MNOHO TAJOMSTIEV. ODHALILI SME PRE VÁS ASPOŇ DVE Z NICH. BLAHODARNÚ MASÁŽNU METÓDU, KTORÁ VRACIA ĽUDSKÉMU TELU STRATENÚ ROVNOVÁHU, A VZÁCNU RASTLINU, KTORÁ PRINÁŠA ZDRAVIE A SĽUBUJE DLHOVEKOSŤ.

Shia-tsu

V minulom čísle časopisu Klubu zdravia sme vám slúbili priblížiť ďalšiu z krajín, ktoré sú považované za kolísku tradičnej medicíny. Shia-tsu je liečebná metóda, ktorá existuje už viac ako 5000 rokov, ale definitívnu podobu a názov dostala až v Japonsku v dvadsiatych rokoch 20. storočia. Základom tejto metódy je masáž postihnutých miest pomocou tlaku prstov, dlaní, lakťov, kolien a chodidiel. Shia-tsu vychádza z predstavy, v ktorej podľa tradičnej čínskej medicíny celým našim telom prechádzajú tzv. meridiány, ktorými prúdi všadeprítomná energia. V prípade, že dôjde k ich zablokovaniu, nasleduje v dôsledku nedostatočnej (alebo v inom mieste príliš nahromadenej) energie ochorenie. Princíp liečby pomocou shia-tsu teda spočíva v tom, že skúsený terapeut dokáže zistiť, kde k zablokovaniu došlo a pomocou masáže miesto uvoľní.

Jedno sedenie trvá väčšinou jeden a pol hodiny, pacient pri ňom leží na podložke a mal by mať na sebe voľné, nikde netesniace oblečenie.

Masáže shia-tsu sa osvedčili predovšetkým pri odstraňovaní bolestí chrbta a šije, môžu byť prevenciou kŕčových žíl, urýchľovať rekonvalescenciu po chorobe, pomáhať pri únave a strese.

Ľudia, ktorí si túto metódu vyskúšali na vlastnej koži, reagujú rôzne. Niektorí nepociťujú žiadne zvláštne prejavy, iní popisujú príjemné teplo či mravčenie a ďalší priamo príliv energie a vitality.

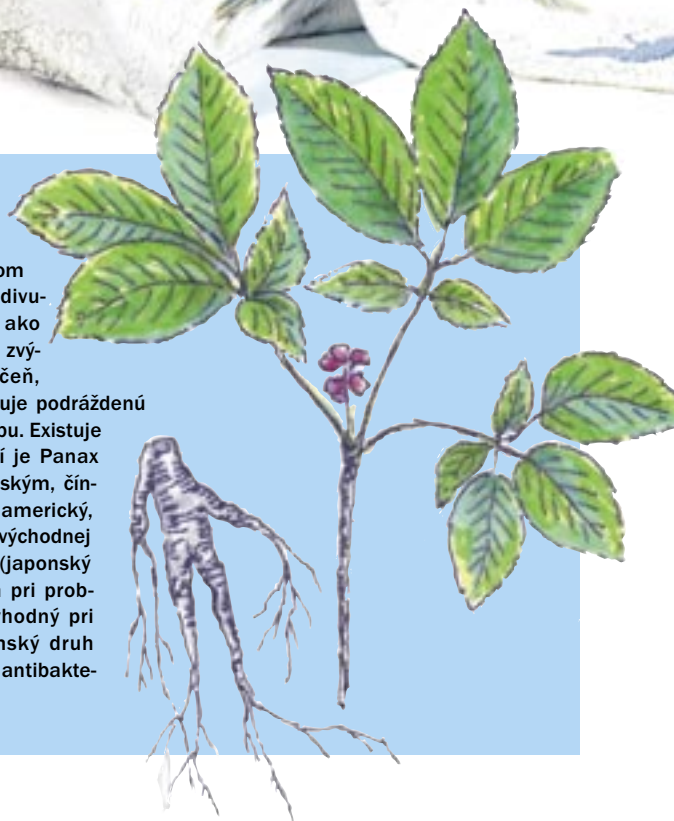
Nabudúce: Čína

Japonsko



ZÁZRAK NAZÝVANÝ ŽENŠEN

V tradičnej východnej medicíne sa stal koreň ženšen všeliekom na väčšinu chorôb. Postupom času mu odborníci dokázali množstvo obdivuhodných účinkov. Pôsobí predovšetkým ako antioxidant, posilňuje imunitu, redukuje zvýšenú hladinu cholesterolu, chráni pečeň, vyrovnáva hladinu cukru v krvi, upokojuje podráždenú nervovú sústavu a zvyšuje pohlavnú túžbu. Existuje niekoľko druhov ženšenu. Najbežnejší je *Panax ginseng* (býva nazývaný ženšenom ázijským, čínskym, atď.), ďalší je napríklad všehoj americký, ktorý rastie v rozsiahlych lesoch severovýchodnej Ameriky. Existuje aj *Panax japonicum* (japonský ženšen), ktorý sa používa predovšetkým pri problémoch s trávením, tzv. perlový ženšen vhodný pri dýchacích ťažkostiach a najnovší vietnamský druh *Panax vietnamensis*, ktorý sa preslávil silnými antibakteriálnymi účinkami.



NECHÝBA VÁM VITAMÍN C?

MNOHÍ Z VÁS SI POVEDIA – NECHÝBA. VEĎ VITAMÍN C SA NACHÁDZA V RÔZNYCH DRUHOCH OVOCIA – ŠÍPKACH, JAHODÁCH, EGREŠOCH, ČUČORIEDKACH ČI ČIERNYCH RÍBEZLIACH. OVOCIE ČI ZELENINA SÚ NA TRHU DOSTUPNÉ ZA VEĽMI PRIJATEĽNÚ CENU AŽ DO NESKOREJ JESENE.

Zabúdame však na to, že vitamín C je nadmerne citlivý na teplo, najmä za prístupu vzduchu, na svetlo a nič sa aj pri dotyku so železnými, medenými či pozinkovanými predmetmi. Z ovocia a zeleniny veľmi rýchlo ubúda dlhým skladovaním, najmä v teplom prostredí.

Naše telo si vitamín C do zásoby nevytvára, preto je ho potrebné pravidelne do organizmu prijímať. Pri jeho nedostatku je obmedzená aktivita buniek požírajúcich baktérie a vírusy. Ak je týchto buniek (makrofágov) menej, sme náchylnejší dostať nádchu, chrípku, čo navyše ďalej zaťažuje produkciu vitamínu C.

Jeho nedostatok je spojený aj s vyšším výskytom kardiovaskulárnych ochorení. Výskumy ukazujú, že kardiovaskulárna úmrtnosť u mužov s najnižším príjmom vitamínu C je takmer dvojnásobná v porovnaní so skupinou s vyšším príjmom vitamínu C. Staršie osoby s nedostatočným príjmom vitamínu C majú podstatne vyššiu úmrtnosť zavinenu mozgovou porážkou.

Dnes už vieme, že srdcovo – cievne ochorenia nie sú len následkom zvýšenej hladiny cholesterolu v krvi, vysokého tlaku krvi, či fajčenia. Mnoho kardiakov má v krvi nízke hladiny cholesterolu, nemá vysoký krvný tlak a nefajčí. Napriek tomu sú v ich cievach popisované aterosklerotické zmeny. Údaje získané poslednými štúdiami dokazujú, že tieto zmeny môžu súvisieť práve s nedostatkom vitamínu C v organizme. Tento vitamín cirkulujúci v krvi jednak priamo likviduje voľné radikály, jednak regeneruje vitamín E spotrebovaný pri antioxidantnej ochrane LDL cholesterolových častíc. Nedostatok antioxidantov a zvýšená tvorba voľných radikálov vedú k nerovnovážnemu stavu a k oxidačnému stresu.

Je pravdepodobné, že chronický nedostatok vitamínu C zvyšuje riziko chorobných zmien na cievach a naopak – optimalizácia príjmu vitamínu C pôsobí ochranné.



MEGACÉČKO - Vitamín C chráni organizmus pred nachladnutím, zmierňuje prejavy ochorenia a skracuje dobu terapie. Zvýšený prísun vitamínu C potrebujú aj fajčiari, tehotné a dojčiacie ženy a ľudia žijúci v znečistených oblastiach.

ABC SPEKTRUM - je jeden z najkomplexnejších multivitaminov na našom trhu. Obsahuje 14 vitamínov a 18 minerálov v jednej tablete. Navyše obsahuje aj betakarotén a ďalšie antioxidanty, ktoré potláčajú tvorbu voľných radikálov ničiacich zdravé bunky organizmu.

IMUNO SPEKTRUM - obsahuje základné vitamíny a minerály v množstvách, ktoré sú nevyhnutné pre zdravie človeka a upevnenie obranných mechanizmov organizmu. Zvýšenú ochranu pred chorobami pomáha zaistiť šťava z liečivej rastliny Echinacea purpurea, ktorá je považovaná za jeden z najlepších prírodných prostriedkov priaznivo ovplyvňujúcich obranyschopnosť organizmu.

SENIOR SPEKTRUM - obsahuje špeciálne zostavenú kombináciu základných vitamínov a minerálov obohatenú o výťažok koreňa ženšenu.

Senior Spektrum s výťažkom ženšenu ako adaptogénom, je prípravkom, ktorý zvyšuje odolnosť voči stresu, kladne pôsobí na životnú energiu, podporuje vitalitu, schopnosť koncentrácie až do vysokej staroby. Priaznivo vplýva na plodnosť a potenciu, vhodný je pre rekonvalescentov.

ENERGY SPEKTRUM - získal svoje pomenovanie vďaka obsahu látok, potrebných na získavanie a udržanie životnej energie. Jeho významnou súčasťou je koenzým Q10 - látka podobná vitamínom, ktorá sa nachádza v každej bunke, kde je potrebná na premenu energie.

Vďaka špeciálnemu technologickému postupu sa aktívne látky obsiahnuté v Energy Spektre uvoľňujú do organizmu postupne. Postupné uvoľňovanie má význam hlavne z hľadiska lepšieho využitia účinných zložiek v metabolizme ľudského organizmu.

Záujem dnešného človeka získať čo najviac poznatkov o tom, ako si udržať dobrý zdravotný stav svojho organizmu, súvisí často s vysokým pracovným nasadením, s túžbou udržať si duševnú i fyzickú výkonnosť a rovnováhu.

Vitamíny a minerálne látky sú pre človeka nevyhnutne potrebné pre normálnu funkciu viacerých orgánových systémov organizmu. Organizmus človeka si mnohé z nich nedokáže vytvoriť sám preto je odkázaný na ich príjem z vonkajšieho prostredia. Nedostatočný príjem ktoréhokoľvek vitamínu, či minerálnej látky počas dlhšej doby, vedie k prejavom ich nedostatku.

Autor: Jozef Blaho	Druh palmy	Brat Romu- la	Abvolt(zn.)	Holandský malier	Pomôcky: asesor, man,nei, ilit,rab,	Praskal	Zadymil	Parafa anonyma	Zatiaľ čo	Pomôcky: Asam, lido, lek,kap,	Vyhŕňal	Žena Jozefova	Sloni zub	Arzén(zn.)	Nazvalo menom	Ústna hláska
Semita					Hoblica					Druh papa- gája						
1.časť tajničky					Náter					Prisediaci na súde						
Štvorček (typ.)			Ruská riečka					Mal po- vinnosť						Vlastní		
			Krátky kabát					Vydavateľ						Rezal pílou		
Časť celku				Kadial'					Vazal				Peľ,česky			
				Vlastnilo					Bodavý hmyz				Jed(lek.)			
Nemecký malier					Pobrežná pláž					Prival snehu						
					Oblial					Časť trlice						
Pomôcky: alela, Ops,Bol, alit,	Deň v týždni	Mys				Stránka v knihe					Živý organizmus					Výzva
		2.časť tajničky				Žni kosou					Vzduch, grécky					
Spojenecký zväzok							Hmotnosť obalu					Lúka(kniž.)				
							Skratka valuty					Hromada				
Plúž			Mákký, ťažký kov						Základná jednotka albánskej meny				Chyt'			
			Hovorenie										Tenisový úder			
Rýchly pohyb				Rieka v Ne- mecku					Veľký dravý vták					Francúzsky člen		
				Japonská miera										Útlak		
Podpera											Zvyšok po ohni					
Rozpúšťal pri vysokej teplote											Alebo(bás.)				Starorímske mince	Udieraj!
Rumunský gazík				Citoslovce prekvapenia		Turecká pišťala						Vlk z Knihy džungli	Otok(bás.)			
												Lahko sa po- hybovalo				
Pomôcky: Aviz, Remus, Laka,	Jedovatá rastlina										Nejako					
	Kvalitné uhlie															
Kilotona (zn.)			Jestvuje				Popevok	Len	Tropická rastlina		Hrala na base	4.časť tajničky				!
			Menší dravý vták									Ruténium (zn.)				
Starorímska bohyňa úrody				Ílový nerast						Listnatý strom					Staroger- máni	Tkanina na obliečky perín
				Obyvateľ Saska												
Terénny beh					Beduínsky plášť					Slávnostná sieň				Podmienko- vá spojka		
					Poľná rastlina					Spojka (stá)				Ženské meno		
Rúbal						Nástenný gobelin						Alalomorfa				
						Plaz						Polovica				
Pomôcky: aer,ven, Asenat, asy,er,	Honosný dom	Úžitok					Kryt vojaka					Zložnokvetá rastlina				
		Rieka v Por- tugalsku					3.časť tajničky					Vysieval				
Násyp				Zabávajú					Druh obilia					Lovkyňa perál		
				Popíjal					Stroj na li- sovanie					Pahreba		
Rímska štorka			Dal do ruky							Súčasť cementu					Abfarad(zn.)	
			Potom							Európsky klub					On, nemecky	
Ester mastných kyselín						Kráčal						Ženské meno				
Vodná paprad'						Značka bi- cyklov						Ázijská po- loopica				

10 vyžrebovaných úspešných lúštiteľov dostane ArthroStop Liquid.

Svoje odpovede posielajte na korešpondenčnom lístku do 30.4.2005 na adresu:

Klub zdravia Walmark, Framborská 58, P.O.Box A70, 010 01 Žilina

Nezabudnite pripísať heslo: Tajnička Mená výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk

NACHÁDZA SA VO VŠETKÝCH ZELENÝCH RASTLINÁCH, FAREBNOM OVOCÍ A ZELENINE. ČÍM VÝRAZNEJŠIA FARBA, TÝM VIAC BETAKAROTÉNU OVOCIE OBSAHUJE. PRIRODZENÉ SA BETAKAROTÉN VYSKYTUJE NAPRÍKLAD V REBARBORE, MRKVE, ŠPENÁTE, MELÓNE ČI MARHULIACH. JE VŠEOBECNE ZNÁME, ŽE PRI ZVÝŠENEJ KONZUMÁCII OVOCIA A ZELENINY SA ZNIŽUJE RIZIKO VZNIKU ONKOLOGICKÝCH A RÔZNYCH CHRONICKÝCH OCHORENÍ. TERAZ SI POVIETE – „NAČO UŽÍVAŤ DOPLNKY VÝŽIVY, KEĎ BETAKAROTÉNU JE VŠADE DOSŤ, DOKONCA TEPLOM ANI VARENÍM SA NENIČÍ.“

Kde chodí slnko, tam si zabezpečte Betakarotén

Naše potraviny sú, žiaľ, často kontaminované škodlivými látkami, či už kadmíom, alebo rôznymi dusičnanovými hnojivami, preto je vhodné konzumovať betakarotén vo forme doplnkov výživy.

Betakarotén je najvýznamnejším provitamínom vitamínu A. Na rozdiel od vitamínu A je betakarotén rozpustný vo vode, preto nehrozí jeho predávkovanie a vedľajšie účinky nie sú v podstate známe. Vysoké dávky betakaroténu môžu spôsobiť žltkasté sfarbenie kože (podobne, ako nadmerná konzumácia mrkvy u detí), ale po prerušení užívania sa toto sfarbenie stratí.

Betakarotén je známy svojimi antikarcinogénnymi účinkami, pretože je súčasťou kontrolných mechanizmov, likvidujúcich voľné radikály v organizme človeka. Antioxidačný účinok betakaroténu slúži aj ako ochrana kože pred vznikom voľných radikálov účinkom UV žiarenia.

Prostredníctvom UV žiarenia sa prudko zvyšuje množstvo škodlivých voľných radikálov v pokožke, zatiaľ čo betakaroténu ubúda. Pokožka sa spáli, čo sa prejaví ako zápal kože. Ničí sa povrchová vrstva kože, sčervenanie, stáva sa citlivou. V ťažkých prípadoch môžu nadmerné slnenie sprevádzať aj príznaky úpalu (vracanie, bolesti hlavy, horúčka, kolaps), preto je potrebné ošetriť pokožku už pred dovolenkou. Dostatok provitamínu pomáha pokožke lepšie znášať slnečné žiarenie. Opáli sa pomalšie a nespáli sa. Predchádzajúca suplementácia betakaroténom, kombinovaná s krémom na opaľovanie, je viac efektívna v ochrane pred UV žiarením, ako samotný krém na opaľovanie. Ideálne je užívať betakarotén minimálne 6 týždňov pred plánovanou dovolenkou strávenou na slnku.



BEZPEČNOSŤ V TOBOLKE

K bezpečnému opaľovaniu môžu prispieť aj vhodné potravinové doplnky. Najznámejší je Betakarotén. Pôsobí ako antioxidant – teda ochrana pred voľnými radikálmi, ktoré vznikajú vplyvom UV žiarenia. Okrem toho, že dodá koži zlatohnedé zafarbenie, ochráni ju aj pred predčasnou tvorbou vrások.



BETAKAROTÉN

Dôležitý provitamín, ktorý sa v ľudskom tele pretvára na vitamín A, priaznivo ovplyvňuje obranné pochody kože pri opaľovaní, zabraňuje vzniku predčasných vrások a dodáva pleti krásne a prirodzené zlatohnedé opálenie. Užíva sa 1 želatínová tobolka denne, počas jedla alebo po jedle.

ANTIOXIDANT

Každá tabletku tohto potravinového doplnku obsahuje vyváženú kombináciu vitamínov A, C, E a selénu. Chráni bunky pred pôsobením voľných radikálov, slúži ako prevencia nádorových, srdcových a cievnych ochorení, znižuje riziko vzniku krvných zrazenín. Užíva sa 1 tableta 2 x denne nalačno.



SELÉN

Nedostatok selénu v ľudskom tele sa môže prejavíť napríklad zvýšenou náchylnosťou na ochorenie srdca, pľúc a vznik i rozvoj nádorových buniek, ako aj degeneratívnych zmien na koži. Naopak, primerané množstvo tejto látky oddiaľuje prejavy starnutia, pomáha udržiavať zdravý cievny systém a podporuje regeneráciu srdcového svalu a jeho funkcie.

Martankovia

MULTIVITAMÍN A MULTIMINERÁL PRE DETI

MARTANKOVIA IMUNACTIV

Jedna tableta tohto prípravku pokrýva dennú potrebu vitamínov a minerálov u detí. Rýchlo sa vyvíjajúci detský organizmus má vyššie nároky na prísun týchto látok a práve Martankovia ich plne uspokojujú.

V tomto prípravku je úplne unikátny komplex IMUNACTIV.

Čo je komplex IMUNACTIV?

Imunactiv je zložený zo štyroch dôležitých účinných látok, ktoré sa podieľajú na priaznivom ovplyvnení imunitného systému detí. Pomáha ochraňovať deti pred vznikom bežných ochorení (nachladnutie, kašeľ, chrípka, angína, ale takisto aj hnačkové ochorenia a pod.).

WGP™ Betaglukán je látka prírodného pôvodu, prítomná vo vysokom množstve v niektorých hubách a kvasniciach. Preukázalo sa, že betaglukán aktivuje v ľudskom organizme imunitnú obranu proti vírusom, pomáha rozpoznávať poškodené bunky, aktivuje makrofágy, aby boli schopné zachytávať poškodené bunky, ničí infekčné organizmy a tým posilňuje celý imunitný systém organizmu.

V prípravku Martankovia IMUNACTIV je použitý WGP Betaglukán (Whole Glucan Particle), ktorý predstavuje v súčasnej dobe najčistejšiu formu betaglukánu.

Vitamín C je všeobecne známy ako látka, ktorá sa významným spôsobom podieľa na priaznivom ovplyvnení imunity.

Bioflavonoidy sú látky prírodného pôvodu, ktoré zvyšujú aktivitu imunity a svojimi antioxidantnými účinkami ochraňujú vitamín C pred degradáciou a tým jeho účinkok ešte viac podporujú.

Zinok je minerálny prvok takisto nevyhnutný pre normálnu funkciu imunitného systému.

Prípravok **Martankovia IMUNACTIV** obsahuje navyše **xylitol**, ktorý má **vynikajúci účinok v prevencii zubného kazu**, znižuje tvorbu zubného povlaku a má ďalšie blahodarné účinky.

Prípravok Martankovia je vhodný pre všetky deti vo veku od 3 rokov, samozrejme, prípravok môžu užívať aj dospelí. Môže sa užívať dlhodobo, zvlášť v období zvýšenej chorobnosti.

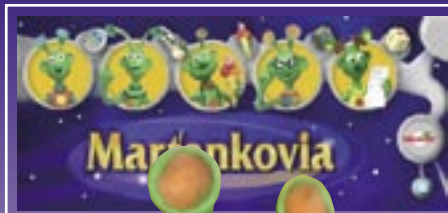
MARTANKOVIA s oligosacharidmi

sú komplexný multivitamín a multiminerál vo forme cmúľacích tabliet, ktoré sú navyše **obohatené o fruktooligosacharidy**. Je to druh rozpustnej vlákniny, ktorá sa prirodzene vyskytuje v ovocí, zelenine alebo v strukovinách. **Fruktooligosacharidy** sa rozkladajú až v hrubom čreve a tým aktívne pomáhajú vypudzovať nebezpečné odpadové látky z tela, zabezpečujú rovnomerné a fyziologické trávenie, zamedzujú vzniku nadváhy a podporujú vstrebávanie životne dôležitých minerálnych látok.

Tableta má tvar postavičky maľého Martanka. Každá tableta obsahuje toľko vitamínov a minerálov, že úplne pokryje ich celodennú potrebu pre deti.

Prípravok **Martankovia s OLIGOSACHARIDMI** obsahuje navyše **xylitol**, ktorý má **vynikajúci účinok v prevencii zubného kazu**, znižuje tvorbu zubného povlaku a má ďalšie blahodarné účinky.





www.martankovia.sk, tak to je internetová adresa, na ktorej nájdete, kamaráti, kopu zábavy. Posádku našej kozmickej lode sme vám predstavili už v minulom čísle nášho časopisu. Nezaškodí však, keď sa vám naši kamaráti ešte raz pripomenú. Takže, **Martin** je kapitánom našej lode. **Poe** je doma vo svete filmu, muziky a počítačových hier. **Mustafa** je veľký športovec a milovník dobrého jedla. **Xaver** je macher na počítačové hry. No a naša **Bebetka** s tou sa môžeš kedykoľvek poradiť.

Ahojte internetoví surféri!!

Hľadáme hviezdneho textára

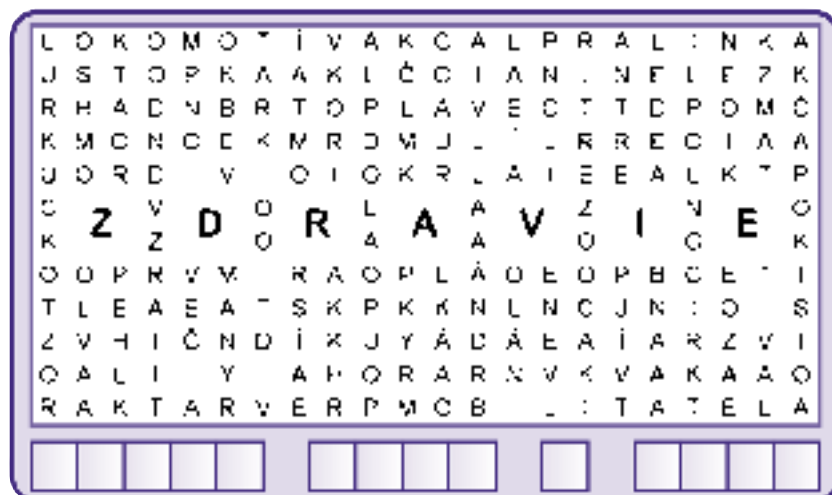
Chceli by sme sa ešte vrátiť k našej kozmickej supersúťaži „Hľadáme hviezdneho textára“. 10x sme každý týždeň umiestnili na našu internetovú stránku po desať textov, ktoré ste nám poslali pre našu martanskú kapelu. Vy ste si mohli vybrať v danom týždni svojho internetového výhercu, ktorý od nás dostal cenu. Všetky texty, ktoré boli umiestnené na internete, postúpili do veľkého finále. Teraz zasadne veľká martanská porota, ktorá určí výhercu celej kozmickej supersúťaže. Výsledky, samozrejme, uverejníme na našej stránke a výhercov budeme kontaktovať, aby sme im mohli odovzdať super ceny.

Ešte jedna maličkosť, ak by ste sa ešte raz chceli pozrieť na celý priebeh súťaže, tak všetky texty nájdete kde? No jasné, že na www.martankovia.sk.



OSEMSMEROVKA

Pohľadajte v osemsmerovke uvedené výrazy a vyškrtnite ich. Zostávajúce písmená prečítajte v smere zľava doprava, zhora dolu. Dostanete znenie tajničky, ktoré vpíšete do tabuľky pod osemsmerovkou.



AORTA, CIELE, DREVÁKY, HOD DISKOM, IBIZA, KLAVÍR, KOALÍCIA, KOPAČKA, KORIENOK, KVAKA, LOKOMOTÍVA, LOMIDREVO, METLA, MILIONÁR, MOBILITA TELA, MORIAČIK, MORIDLO, MOZOL, MRAVEC, OBJAV, ODVAHA, OVOCIE, OZDOBA, PÁROK, PAROVOD, PAVÚK, PECNÍK, PINKA, PLACKA, PLAVEC, POLNOC, POVALAČ, PRALINKA, PREVRAT, RÁROH, RODINA, ROZTOK CUKRU, STENA, STOPKA, TAROT, TELETIP, TETIVA, VOJAK, VOLÁN, VÝČAP, ZELENINA, ZRENIE, ZVADA, ZVIERA, ZVONÁR.

- Luko -

Správnú odpoveď pošli do 30.4.2005 na adresu: Klub zdravia Walamark, Framborská 58, P.O.Box A70, 010 01 Žilina. Nezabudnite pripísať heslo: Osemsmerovka. Spomedzi všetkých úspešných lúštitelov vyžrebujeme 50, ktorým pošleme martankovské ceny. Mená výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk



MUDr. Vladimír ŠKUDERA,
ordinácia pre deti
a mládež v Prahe 4
- Podolí

Keď dieťa „šteká“

LARYNGITÍDU NETREBA PODCEŇOVAŤ. NAJMÄ U MALÝCH DETÍ MÔŽE MAŤ VEĽMI DRAMATICKÝ PRIEBEH A MÔŽE VIESŤ AJ K OHROZENIU ŽIVOTA. TYPICKÉ JE PRE ňU PÍSKAVÉ DÝCHANIE A ŠTEKAVÝ KAŠEL.

Prvé typické príznaky laryngitídy sú pomerne nevinné. Dieťa býva pred spaním mrzuté, má upchatý nos a niekedy aj trochu zvýšenú teplotu. To všetko môže do rána zmiznúť, alebo sa „zvrhnúť“ na prebdenú noc končiacu na pohotovosti alebo v nemocnici.

Štekot signalizuje nebezpečenstvo

Dieťa zaspí a vy dúfate, že sa len ulietalo a do rána bude fit. Lenže uprostred noci vás prebudia zvuky pripomínajúce štekánie. Dieťa len s ťažkosťami pískavo dýcha, nemôže hovoriť, má drsný hlas a navyše mu nameriate horúčku okolo 39°C. „V tej chvíli treba začať rýchlo konať“, radí detský lekár MUDr. Vladimír Škudera z ordinácie pre deti a mládež v Prahe 4 – Podolí. „Otvorte okná alebo dvere na balkón dokoľ, vezmite dieťa do náručia a nechajte ho dýchať čerstvý vzduch.“

Radšej k lekárovi

Ďalší postup závisí od toho, či sa záchvat objavil prvýkrát, alebo už s ním máte z minulosti nejaké skúsenosti. „Pokiaľ nie, nech ste kdekoľvek, na nič nečakajte a ponáhľajte sa s dieťaťom k lekárovi. Ten posúdi, či stačia bežné lieky, alebo bude treba podať napríklad kortikoidovú injekciu, prípadne napojiť dieťa na kyslík“, dodáva MUDr. Škudera a varuje: „Aj keď máte potrebné lieky doma, choroba niekedy nastúpi s takou rýchlosťou a razanciou, že jediným možným riešením je sadnúť do auta a ponáhľať sa do nemocnice.“

Nepodceňujte prevenciu

1. Očkovanie

V súčasnej dobe sú všetky deti, ktoré sa

narodili po 31.12.2000 povinne očkované proti baktérii *Haemophil*, ktorá spôsobuje najzávažnejšiu formu tohto ochorenia. Ak máte deti narodené ešte pred týmto dátumom a chcete mať istotu, že sa im choroba vyhne, môžete si zaplatiť vakcínu v hodnote približne 350 Sk

2. Nosné mandle

Pokiaľ sa u dieťaťa opakujú záchvaty laryngitídy, požiadajte lekára o vyšetrenie nosnej mandle, ktorá býva častou príčinou problému.

3. Vlhká klíma

Ústredné kúrenie vysušuje sliznice a tie sú potom oveľa náchylnejšie na ochorenie. Preto sa snažte vzduch stále zvlhčovať, hoci aj mokрыmi prestieradlami rozvešanými v miestnosti, kde dieťa spí.

4. Liečivé more

Pobyt na slanom morskem vzduchu je aj v tomto prípade tou najlepšou prevenciou a posilní celkovú imunitu organizmu.

5. Vybavená lekárnica

Ak trávite s dieťaťom čo i len jeden deň mimo domova, nezabudnite pribaliť na cestu potrebné lieky. Práve tak ich pribalte do batožiny, keď sa váš potomok chystá do hôr, do tábora či do školy v prírode. Hneď pri prvých príznakoch nádchy alebo nachladnutia odporúča sa deťom od piatich rokov užívať pastilky Septofort. Pôsobia ako dezinfekcia, tlmia začínajúcu bolesť v hrdle a deťom i dospelým vyhovujú kvôli príjemnej chuti máty.

Septofort

Pastilky s príchuťou máty môžu byť jednou z možností prevencie i spôsobom lokálnej liečby zápalu hrdla a nosohltanu. Pretože neobsahujú cukor, sú vhodné aj pre diabetikov. Využijete ich nielen pri ťažkostiach s dýchacími cestami, ale vždy, keď potrebujete vydezinfikovať ústnu dutinu. Pomáhajú zlikvidovať afty, urýchľujú doliečenie po operáciách v ústnej dutine a hrdle a pomôžu vám prekonať ťažkosti spôsobené vytrhnutím zuba.



Pre dobrú **KONDÍCIU**

Lahší jedálny lístok

Kvôli dobrej jarnej kondícii je dôležité zmeniť už na konci zimy životosprávu, vynechať kalorické pokrmy a začať jesť čo najviac zelenej „živej“ stravy, teda čerstvých bylín. Nie je nič zložité vypestovať si doma za oknom pažitku, petržlenovú vňať či žeruchu, nechať si vyklíčiť hrach alebo lucernu. Do šalátov postupne pridávajte sedmokrásy, púpavu, žihľavu.

Jedlo pre zdravie

Vhodne zložený jedálny lístok sa skoro prejaví nielen štíhlejšou postavou, ale aj lepším vzhľadom pleti. Napríklad uhorka a petržlen sú významným zdrojom vitamínu C a betakaroténu, ananás obsahuje okrem spomínaných vitamínov ešte bromelín a kyselinu pantoténovú. Pomôže vám zbaviť sa nadbytočných kilogramov,

PODĽA SKÚSENOSTÍ ČÍNSKYCH LEKÁROV JE ZIMA OBDOBÍM, V KTOROM BY SME MALI ODPOČÍVAŤ A NABERAŤ SILY, ABY SME POTOM NA JAR MALI DOSTATOK ENERGIE. TO ZNIE SÍCE PEKNE, ALE PRAX, AKO VŠETCI VIEME, VYZERÁ ÚPLNE INAK – PRACUJEME A NAHAŇAME SA ÚPLNE ROVNAKO V ZIME, AKO V LETNOM OBDOBÍ.

aj problémov s celulitídou, pretože bromelín vyplavuje z tkaniva vodu. Na bledú pokožku zase účinkujú šampiňóny, ktoré ju dokážu prekrviť a zároveň podporujú stavbu nových pletových tkanív. Tieto huby sú zdrojom antioxidantu selénu, vitamínov B1, B2 a B12, vitamínu D, železa a kyseliny pantoténovej.

Opýtali sme sa

Máte nejaký osvedčený recept proti jarnej únave?



DAVID VÁVRA, architekt a herec

„Jarnú únavu mi pomáhajú premôcť októbrové vytlačené šťavy plné letného slnka a skrytých zimných radovánok.“

ADÉLA GONDÍKOVÁ herečka

„Priznám sa, že veľa neviem o tom, aký je rozdiel medzi jarnou únavou a tou letnou, jesennou a zimnou... Odvtedy, čo mám bábätko, sa mi to akosi zlíalo dohromady. Pamätám si však na časy, keď tu ešte Nela s nami nebola. Vlastne to bolo úplne rovnaké, len s tým rozdielom, že dôvodom únavy bolo pracovné preťaženie. Tú pravú jarnú únavu beriem s humorom – nijako zvlášť si ju nepripúšťam.“



JANA BOUŠKOVÁ, herečka

„Mám vyskúšaný recept od kolegyne Ljuby Skořepovej. Natrháte si mladú žihľavu (vysokú asi 10 cm), ktorú vytiahnete zo zeme aj s korenkami. Poriadne ju umyjete v studenej vode, preložíte do džbána a zalejete kvalitnou vodou. Necháte v chladničke 24 hodín lúhovať. Po tejto dobe je „energetický nápoj“ pripravený na podávanie. Očistná kúra trvajúca 10 až 14 dní vám skutočne dodá nové sily.“



Denoxinal

Denoxinal obsahuje výťažky z liečivých rastlín, ktoré podporujú prírodné detoxikačné procesy v organizme – metabolizmus a odstraňovanie jedovatých látok z tela. Pri ich užívaní sa zlepšuje činnosť žlčníka, pečene a ľadvín. Taktiež dokážu pomôcť odstraňovať z tela ťažké kovy (chlorela, cesnak), čím majú očistujúci vplyv na krvné riečisko. V spojení s pektínom pomáhajú regulovať hladinu cholesterolu a cukru v krvi a priaznivo ovplyvňujú činnosť tráviaceho ústrojenstva.



VERNOSTNÝ PROGRAM s novými darčekom!



ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ

1. digitálny dávkovač liekov
2. športový ruksak
3. cestovnú tašku Husky
4. nerezovú termosku
5. nerezový hrnček
6. volejbalovú loptu
7. veľkú froté osušku
8. cestovnú deku
9. futbalovú loptu
10. reflexnú cestovnú vestu
11. plážový podložku

Do vyčerpania skladových zásob:

- plyšového medvedíka BUBU
- dáždnik
- ruksak s piknikovou výbavou

Nové darčeky: vernostný program sme doplnili o najviac želané darčeky z dotazníka. Veríme, že sa vám nové darčeky budú páčiť.

VERNOSTNÝ PROGRAM KLUBU ZDRAVIA WALMARK

• Princíp získavania Walmark korún (Wk)

Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou dobierkovej služby majú na etikete alebo na škatuľke čiarový kód. Zasláním čiarového kódu na adresu zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark získate Walmark koruny, ktoré vám budú pripísané na váš osobný účet. Za získané Wk si môžete objednávať výrobky a darčeky z nášho vernostného programu

• Ako zistíte hodnotu jednotlivých čiarových kódov?

Hodnoty bodov nájdete na poslednej strane nášho časopisu alebo na internetových stránkach na adrese www.klubzdravia.sk

• Ako zaslať čiarové kódy?

Čiarové kódy nalepte na objednávaciu kartu vernostného programu, ktorú si môžete vytlačiť z našej internetovej stránky, alebo vyžiadať na zákazníckom servise KZW. Objednávací karta je určená na nalepovanie čiarových kódov a súčasne i na objednávanie darčiekov alebo produktov v rámci vernostného programu.

Pozn.: v prípade objednávky do 100 Wk, musíte k cene pripočítať ďalších 20 Wk za poštovné.

• Ako zistíte aktuálny stav získaných Wk?

Svoj aktuálny stav Wk zistíte po prihlásení na našej internetovej adrese www.klubzdravia.sk a zadaním svojho prihlasovacieho mena a hesla

• Kto môže využívať vernostný program?

Vernostného programu sa môžu zúčastniť len členovia Klubu zdravia Walmark



Vpíšte objednávacie čísla výrobkov a počet ks



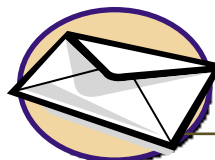
Objednávacia cenu vo Wk nájdete v Tabuľke bonusov

objednávacie číslo identifikačné číslo výrobku alebo darčeka

váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)

tu zistíte koľko Walmark korún (Wk) získate za odoslaný čiarový kód z daného výrobku

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



Odošlite objednávku na adresu zákazníckeho servisu

KLUBOVÉ INFORMÁCIE



Získajte 1 000 Wk v súťaži s čiarovými kódmi!

Pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark, ktorí radi súťažia, sme pripravili v termíne od 15.2.2005 do 31.8.2005 súťaž v zbieraní čiarových kódov. Všetci, ktorí pošlú čiarové kódy v tomto termíne na adresu Klubu zdravia budú zaradení do zlosovania o hodnotné ceny. Navyše ten z vás, ktorý nazbiera a zašle v uvedenom termíne čiarové kódy s najvyššou hodnotou získa 1 000 Wk na svoj účet a balíček výrobkov Walmark v cene 1 000 Sk.

O čo súťažíme?

- 1 x bonus 1 000 Wk + výrobky v cene 1 000 Sk
- 1 x víkendový pobyt v kúpeľoch Nimnica
- 1 x víkendový pobyt v kúpeľoch Lúčky
- 1 x fleesová deka Walmark
- 1 x fleesová bunda Walmark
- 1 x športový ruksak Walmark
- 1 x cestovná taška Walmark
- 1 x digitálny tlakomer od spoločnosti TPD
- 1 x nerezová termoska + nerezový hrnček Walmark
- 3 x osuška + uterák Walmark
- 3 x tričko Walmark
- 5 x kniha + CD z edície Ženského magazínu
- 30 x balíček výrobkov Walmark

**SÚŤAŽ
O 1000 WK A INÉ
HODNOTNÉ
CENY**

ODPOVEDE NA VAŠE NAJČASTEJŠIE KLADENÉ OTÁZKY:

- aktuálnu tabuľku bonusov s bodovým ohodnotením výrobkov a darčkových predmetov, spolu s objednávacími kódmi, nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk a na poslednej strane klubového časopisu
- čiarové kódy z výrobkov Walmark môžete zasielať i bez objednania darčkových predmetov alebo výrobkov, a tým zvyšovať hodnotu svojho konta
- pokiaľ objednávka výrobkov a darčkov je vyššia ako suma nazbieraných Wk, vaša objednávka nebude vybavená
- svoj aktuálny bonus zistíte na internetovej adrese www.klubzdravia.sk alebo bezplatne na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191
- objednávku na dobierku nezasielajte na objednávaciu kartu vernostného programu
- objednávku na dobierku nie je možné kombinovať s výrobkami objednávanými v rámci vernostného programu
- zľava 5 % z ceny výrobku sa nedá uplatniť v lekárňach
- čiarové kódy môžete posilať i nalepené na čistom papieri, nezabudnite pripísať vaše meno, adresu a zákaznícke číslo

OBJEDNAJTE SI VÝROBKÝ V POHODLÍ SVOJHO DOMOVA!

Dobierková služba Klubu zdravia Walmark sa stáva jednou z hlavných aktivít Klubu zdravia Walmark. Stále väčšie množstvo takto uskutočnených objednávok hovorí o rastúcom záujme nakupovať naše výrobky v pohodlí svojho domova. Pri nákupe na dobierku šetríte nielen svoj čas, ale máte i možnosť získať zaujímavé darčeky.

Ako objednávať?

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

Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

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

Získajte darček navyše!

Pri objednávke, ktorá dosiahne požadovanú hodnotu získate darček ZDARMA!

- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 999 Sk získavate ako darček pero s logom Walmark
- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 1 999 Sk získate kvalitný froté uterák s logom Walmark
- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 4 999 Sk získate značkovú chladiacu tašku Campingaz



NAKUPUJTE LACNO, POHODLNE A RÝCHLO

Internetové stránky našej spoločnosti sa neustále vyvíjajú. Snažíme sa poskytnúť všetky informácie našim zákazníkom tým najrýchlejším a najjednoduchším spôsobom, akým klubový internet bezpochyby je. Sme radi, že stále viacerí z vás navštevujú naše stránky a využívajú možnosť nákupu produktov cez e-shop Klubu zdravia. Systém nákupu je veľmi jednoduchý a dostupný každému, kto chce realizovať nákup našich produktov pohodlne zo svojej kancelárie či domu.

Pri všetkých produktoch nájdete aktuálny stručný popis vrátane zloženia a účinkov. Po jednoduchom prihlásení sa do svojho nákupného košíka, po zadaní vášho ID člena Klubu zdravia a prihlasovacieho hesla, zobrazí sa zoznam všetkých ponúkaných produktov. Jednotlivé balenia po jednoduchom zakliknutí si pridáte do nákupného košíka a realizujete objednávku. Tento postup je všetkým užívateľom našej web stránky dobre známy. Osvedčila sa nám možnosť platby systémom TatraPay, CardPay a platby prevodným príkazom. Samozrejme, že naďalej môžete požadovať zaslanie objednaných produktov na dobierku a platiť za produkty na pošte. Ale

načo nosiť peniaze v peňaženke, keď je možné platiť bez hotovosti. Systém TatraPay je určite výhodný pre všetkých klientov Tatrabanky. Ak nemáte svoj osobný účet v Tatrabanke a ste držiteľmi kreditných kariet VISA, EuroCard a MasterCard, je pre vás pripravený systém CardPay, ktorý umožňuje platiť za objednané produkty kreditnými kartami akejkoľvek banky. Pri objednávke s platbou týmito dvoma systémami vám tovar doručíme prednostne. V prípade, že si vyberiete možnosť platby prevodným príkazom, postupujete ako pri akomkoľvek prevode peňazí z vašej banky. Systém vygeneruje formulár prevodného príkazu a ten stačí zadať vo vašej banke. Pri takejto platbe vám tovar doručíme najneskôr do 10 dní od prijatia objednávky.

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



Pre všetkých užívateľov internetu je tu darček navyše: kto v období od 1.2.2005 do 31.5.2005 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby TatraPay, CardPay a prevodným príkazom, dostane darček. Ako dodatočné poďakovanie za dôveru k našim službám vám na účet člena Klubu zdravia pripíšeme 50 WK za každú takto realizovanú objednávku.

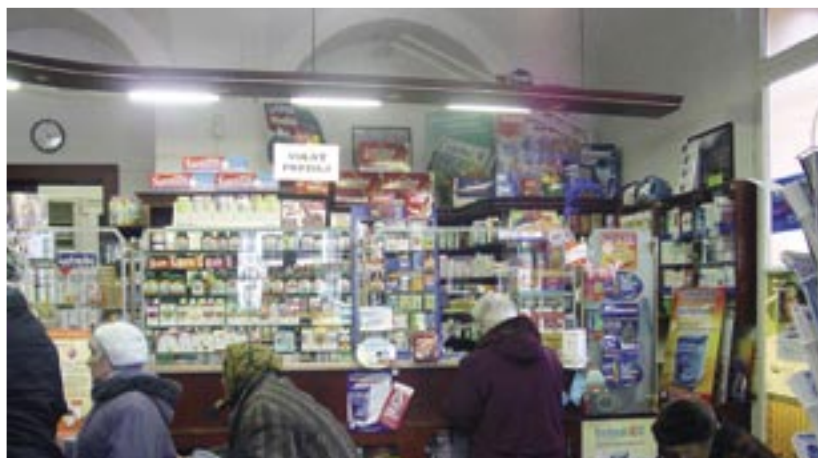


PREDSTAVUJEME JEDNU Z NAJLEPŠÍCH LEKÁRNÍ S PLNÝM SORTIMENTOM WALMARK

Lekáreň Maratón v Košiciach

LEKÁREŇ, DO KTOREJ VÁS POZÝVAME, SA NACHÁDZA V CENTRE KOŠÍC. JEJ OBLÚBENOSŤ DOKAZUJE AJ MNOŽSTVO ZÁKAZNÍKOV, KTORÍ JU VYHLADÁVAJÚ.

O LEKÁRNI A JEJ SORTIMENTE SA S NAMI POROZPRÁVALA PANI VIERA HORŇÁKOVÁ.



Čím je vaša lekáreň jedinečná?

Naša lekáreň je veľmi dobre známa, pretože patrí medzi najlacnejšie lekárne v kraji. I otváracie hodiny sme upravili tak, aby sme vyšli v ústrety čo najväčšiemu počtu zákazníkov. Personál našej lekárne tvoria ľudia, ktorí majú svoju prácu radi a sú vždy ochotní pomôcť a poradiť pri výbere vhodných liekov a doplnkov výživy.

Akí sú vaši zákazníci?

Väčšiu časť našich zákazníkov tvorí stála klientela, ktorá je zvyknutá na náš široký sortiment, ceny i profesionálny personál. Ďalšou skupinou sú náhodní zákazníci a, samozrejme, i noví pacienti. Všetkým sa snažíme poskytnúť kvalitný servis, aby sa do našej lekárne vždy radi vracali.

Ste Klubovou lekárnou spoločnosti Walmark, aké výhody z toho pre vašich zákazníkov vyplývajú?

Jednoznačne sú to výborné ceny, kompletný sortiment výrobkov a možnosť rýchleho zásobovania.

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

Medzi najžiadanejšie výrobky zo sortimentu Walmark patrí GinkoPrim, ArthroStop RAPID, MemoPlus a Alicín. Z ostatných výrobkov sú to hlavne vitamínové prípravky ako ImunoSpektrum a MegaCéčko so zinkom. Zaujímajú sa i o novinky, ktoré sú im známe z televíznych reklám.

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

Prevencia mala a má vždy veľké opodstatnenie, hlavne v tejto uponáhľanej dobe treba posilňovať imunitu. Začiatok jarného obdobia je charakteristický chrípkou a chorobami z prechladnutia. Preto by som odporúčala všetkým siahnuť po výrobkoch ImunoSpektrum, MegaCéčko, Céčko a EnergySpektrum. Aby sme nezapli na deti – pre tie sú určené výrobky Martankovia a Echináčkovia. Nikdy nie je neskoro začať sa starať o svoje zdravie.



ZMLUVNÍ PARTNERI KLUBU ZDRAVIA WALMARK

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

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



Kúpele Nimnica, a. s.

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

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

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



Kúpele Lúčky

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

www.luckykupele.sk



SATUR

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

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

Informácie nájdete na www.satur.sk



Ženský magazín

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

www.zenskymagazin.sk



EuroTel Bratislava, a.s.

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

www.eurotel.sk



TPD

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

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

Informácie nájdete na www.tpd.sk



Sidéria Istota

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

tabuľka bonusov

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	90
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	79
B komplex + C	100 tbl.	3109	8	114
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	47
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	13	169
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	71
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	4571	1	19
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	1	19
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	11	150
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	21	266
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	19	222
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	29	341
Coenzyme Q10 30 mg	30 tbl.	5776	26	319
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	254
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	18	209
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	18	209
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	6	80
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	6	80
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	7	90
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	60
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	64
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Dolomit	70 tbl.	3321	5	63
Chrom forte	30 tbl.	6223	13	168
Chrom 0,03 mg	30 tbl.	0074	5	66
Kelp	50 tbl.	3444	6	72
Selen	100tbl.	4595	10	124
Selen	30 tbl.	4076	5	59
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	17	200
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	6	81
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	97
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	5	65
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	8	114
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	48
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	212
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	5	68
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	108
Reghaar šampón	175 ml	3079	7	82
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Zubná pasta Santoin Excelent	120g	6032	5	66
Santoin - ústna voda	200ml	3055	7	83
Santoin - zubná pasta	65g	3048	5	57
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	90
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	10	130
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	18	218
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	12	153
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	21	261
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	11	143
Senior Spektrum	30 tob.	3543	15	179
Prípravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	69
Echináčkovia čierna ríbezla	30 tbl.	3574	7	82
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	82
Martankovia imuno, pomaranč	30 tbl.	0111	8	104
Martankovia imuno, pomaranč	100 tbl.	0159	20	257
Martankovia imuno, jahoda	30 tbl.	0128	8	104
Martankovia imuno, jahoda	100 tbl.	0166	20	257
Martankovia Xylitol, lesná zmes	30 tbl.	0135	8	104
Martankovia Xylitol, lesná zmes	100 tbl.	0173	20	253
Martankovia Xylitol, marhuľa	30 tbl.	0142	8	104
Martankovia Xylitol, marhuľa	100 tbl.	0180	20	253
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	10	126
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	130

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	48
EPA marine	30 tob.	4816	8	102
EPA marine	100 tob.	5226	20	245
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	229
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	97
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	82
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	14	174
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	71
Pupalka dvojročná 500mg	100 tob.	3888	20	252
Pupalka dvojročná 500mg	30 tob.	3291	8	103
Pupalka dvojročná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	114
Vláknina	30 tbl.	4625	7	96
Výživa kĺbov				
ArthroStop	30 tob.bl.	4533	17	192
ArthroStop PLUS	100 tob.bl.	6131	42	473
ArthroStop - nápoj jahoda	450g	5660	30	358
ArthroStop - nápoj marhuľa	450g	5622	30	358
ArthroStop - nápoj citrón	450g	5646	30	358
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	44	496
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	82	872
ArthroStop LUQUID	400 ml.	0289	25	306
ArthroStop krém	100 ml.	6315	8	113
Špeciálne prípravky pre ženy				
Femine Plus	30 tbl.	4069	11	142
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	12	151
Viaderm	30 tob.	3130	12	163
Viaredin	30 tbl.	5684	19	234
Viaredin	60 tbl.	5882	36	418
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	27	326
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	27	326
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	27	326
Zameraný rad				
GinkgoPrim	30 tbl.	5585	13	168
GinkgoPrim	60 tbl.	5592	21	268
GinkoStim	30 tbl.	4618	12	163
MemoPlus	30 tbl.	3413	11	144
StresVit	30 tbl.	3161	12	158
Chromdiet	30 tbl.	0074	11	145
Chromdiet	100 tbl.	0081	29	368
Cholestop	30 tbl.	4922	14	173
Betabronz 6 mg.	30 tbl.	5929	10	126
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	21	266
Varixinal	30 tbl.	4779	15	180
Varixinal	90 tbl.	4786	36	413
Vitavision	30 tbl.	4793	12	158
Denoxinal	30 tbl.	5936	12	162
Urinal	30 tbl.	5943	18	201
Prostenal	30 tbl.	5745	17	200
Prostenal	50 tbl.	6452	26	315
Darčkové predmety				
Froté osuška	1 ks	1300	0	320
Cestovná taška	1 ks	1400	0	670
Športový ruksak	1 ks	2300	0	380
Nerezová termoska	1 ks	2400	0	189
Nerezový hrnček	1 ks	2500	0	144
Volejbalová lopta	1 ks	2700	0	240
Dávkovač liekov	1 ks	2900	0	230
Plážová podložka	1 ks	3000	0	225
Futbalová lopta	1 ks	3100	0	240
Cestovná deka	1 ks	3200	0	255
Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	337
Plyšový medveď Bubu	1 ks	2600	0	230
Ruksak s piknikovou výbavou	1 ks	2800	0	700
Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete tiež na internetovej adrese www.klubzdravia.sk Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.				