

# Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia  
**WALMART®**  
...výhoda na vašej strane

September 2013



**Komfort**  
pre vaše  
kĺby

**Súťaže**  
o kúpeľné  
pobyty

**Splňte si  
svoj sen**  
s Prostenalom

Gary Edwards

**Milujem svoju prácu**



**ČERVENÝ NOS**  
CLOWNDOCTORS





### Podporili sme detský letný DIA tábor

Zväz diabetikov Slovenska organizuje detské rekondično-integračné a edukačné letné tábory mladých diabetikov. Tohto roku sa začiatkom júla opäť zišli v malebnom prostredí pod Roháčmi v Žiarskej doline. V tábore bolo viac ako 70 % detí do 10 rokov. Deti sme naučili správne postupu aplikácie inzulínu, vysvetľovali nutnosť merania glykémie a znalosti sacharidových jednotiek. Staršie deti pod dohľadom MUDr. Janky Janičkovej z NEDU Ľubochňa kontrolovali správnu aplikáciu inzulínu mladším deťom. Toto prepojenie sa ukázalo ako veľmi vhodné, nakoľko deti lepšie a rýchlejšie akceptujú kamaráta.

Čo by to však bol za detský tábor bez zábavy? Deti si užili pobyt v AquaParku Tatralandia, v termálnom kúpalisku Bešeňová, návštevu rozprávkovej dediny Habakuky. Zorganizovali sme aj „Beh proti cukrovke“. Nechýbala diskotéka, karaoke, až prišiel posledný deň a lúčili sme sa s nádejou stretnutia o rok.

Ing. Jozef Borovka  
prezident Zväzu diabetikov Slovenska

### Walmart získal ocenenie SUPERBRANDS!

S hrdosťou a veľkou radosťou sme prijali správu, že Walmart® patrí medzi najúspešnejšie značky na Slovensku. Toto ocenenie udeľuje medzinárodná organizácia Superbrands značkám, ktoré v danom odvetví získali vynikajúcu povesť. Zákazníci si s týmito značkami spájajú hodnoty, ktoré im dávajú emocionálne alebo hmatateľné výhody, ktoré očakávajú a oceňujú. Porota zložená z uznávaných odborníkov hodnotí pomocou výsledku prieskumu verejnej mienky o značkách a rozhoduje, ktoré značky budú nominované na titul Superbrands. Vo výberovom procese experti berú ohľad na názory a rady popredných odborníkov z oblasti biznisu, komunikácie, marketingu, médií a marketingových prieskumov. Ďalším kritériom pri hodnotení značiek sú známosť, budovanie značky, akceptácia, inovácie a prestíž.



### Walmart opäť podporil Deň narcisov 2013

17-ty ročník Dňa narcisov sa uskutočnil 12. apríla a jeho výsledok vo finančnom vyjadrení dokumentuje, že takáto forma pomoci má stále na Slovensku svoje miesto a opodstatnenie. Suma vo výške 889.923,10 EUR, vybraná počas jediného dňa, je toho najvýraznejším dôkazom.

Počas 23 rokov existencie Ligy proti rakovine sú všetky získané finančné prostriedky (zo Dňa narcisov, 2% asignácie dane z príjmu, anonymné príspevky FO, účelové príspevky PO) používané na realizáciu a financovanie projektov i programov pre onkologických pacientov a ich rodiny, na vzdelávanie a prevenciu, na podporu medicínskych a výskumných projektov.

Všetky projekty a aktivity môže z veľkej časti Liga proti rakovine zabezpečovať a organizovať i preto, že ľudia akceptovali našu ponuku a 12. apríla – na Deň narcisov – prijali kvetok nádeje... Dakujeme, že vďaka podpore širokej verejnosti môžeme potvrdiť slová piesne, špeciálne zloženej ku Dňu narcisov, ktorá sa v istom okamihu môže týkať každého z nás, a preto toto poslanstvo radi opätovne pripomínáme:

... V živote to už tak chodí,  
chvíľu je slnko, chvíľu dážď.  
Nič zlé sa ti neprihodí,  
ak silnú vieru v sebe máš...

a želáme všetkým ľuďom veľa viery v seba samého. Mnohým, ktorým ste prostredníctvom Dňa narcisov pomohli, ste dali chuť a silu zápasit' s chorobou a vyhrať nad ňou i vďaka prejavu vašej spolupatričnosti a reálnej finančnej pomoci.

Liga proti rakovine ďakuje za podporu v mene svojom a v mene všetkých, v prospech ktorých sa príspevky počas celého roka používajú.

### Značkové produkty od Walmartu opäť víťazia v prieskume lekárníkov!

Projekt „Lekárnici odporúčajú“ vznikol koncom roku 2009. Ide o prieskum názorov lekárníkov na voľne predajné prípravky. V rámci tohto projektu sa odborníci z lekární vyjadrujú, ku ktorým voľne predajným prípravkom v jednotlivých kategóriách/oblastiach použitia majú na základe svojich skúseností a ohlasov u pacientov najväčšiu dôveru.

**Prípravky spoločnosti Walmart opäť obsadili prvé pozície až v šiestich kategóriach!**

|                                                                          |                                                                                 |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>kategória<br/>Multivitamíny – deti</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p>            | <p>kategória<br/>Bolesť kĺbov -<br/>systémové prípravky</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p> | <p>kategória<br/>Močové cesty</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p> |
| <p>kategória<br/>Poruchy<br/>pamäti - kognitívna</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p> | <p>kategória<br/>Akne</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p>                                   | <p>kategória<br/>Nespavosť</p> <p><b>VÍŤAZ</b></p>    |

Tento vynikajúci úspech svedčí o tom, že prípravkom našej spoločnosti dôverujete nielen vy, naši zákazníci, ale dôveru k nim prechovávajú aj profesionáli v lekárnach. Ďakujeme!



## Vážení a milí priatelia,

dovoľte, aby som vás pri príležitosti vydania nového čísla klubového časopisu srdečne pozdravil. Toto leto nás všetkých príjemne prekvapilo, dokonca niekedy až potrápilo množstvom naozaj letných dní, kedy teplota dosahovala viac ako 30°C. Krásne leto je už len spomienkou, ale dúfam, že aj predzvestou nádhornej jesene a babieho leta. Chladnejšie jesenné večery sú ideálnym časom na otvorenie knihy, debaty s rodinou či priateľmi, alebo aj na listovanie v našom klubovom časopise. Už tradične v ňom nájdete množstvo noviniek, zaujímavostí, zábavy a inšpirácie.

Rád by som upriamil vašu pozornosť na **novinky** v našom portfóliu, ktoré dávajú výživovým doplnkom **novú dimenziu**, a tou je **chuť a komfort užívania**. V kĺbovej výžive je to **ArthroStop® Comfort**, ktorý je prvým a jediným prípravkom na starostlivosť o kĺby s lepšie využiteľnou formou glukozamínu (NAG), kolagénom typu II a vitamínom C. Tabletu netreba zapíjať, stačí len rozpustiť v ústach a vychutnať si pritom vynikajúcu višňovú chuť. Naša ďalšia novinka **CalciCube®** má chuť lahodnej čokoládovej karamelky, pričom obsahuje kombináciu vápnika, vitamínov D a K, ktoré sú nevyhnutné na udržanie zdravých a silných kostí.

Do detských produktov sme zaradili novinku na podporu imunity **Hliva ustricová pre deti**. Tento prípravok pomôže zvyšovať odolnosť detského organizmu a navyše výborne chutí. Populárne 100-tabletové balenie Marťanov ukrýva nový darček pre deti!

Aj v oblasti multivitamínov a multiminerálov pre dospelých vám rád predstavujem novinku **Spektrum GUMMIES**. Ide o chutné želatínové tablety s ovocnou príchuťou, ktoré obsahujú komplex dôležitých vitamínov a minerálov. Môžete ich užívať kedykoľvek a kedykoľvek.

A ešte niečo, čo síce nechutí, ale pomôže. V prípade, že vás zdolá choroba a je nutné nasadiť antibiotiká, vašu črevnú mikroflóru pomôžu regenerovať **Lactobacily FORTE**, ktoré sú kombináciou probiotík a prebiotík.

Okrem množstva odborných článkov nájdete v časopise rozhovor s Gary Edwardsom, zakladateľom celosvetovej siete organizácií zdravotných klaunov, ktorí deťom v nemocniciach po celom svete prinášajú smiech už od roku 1976. U nás ich poznáte ako občianske združenie Červený nos Clowndoctors. Sme hrdí, že **Urinal® SIRUP** je od svojho zrodu partnerom tohto združenia.

Verím, že sa potešíte aj súťažiam, v ktorých môžete vyhrať množstvo lákavých cien, novým darčekom predmetom, ktoré môžete získať za to, že ste nám verní, či ďalším vernostným bonusom.

Prajem vám príjemné čítanie, krásnu jeseň a hlavne veľa zdravia.

Ing. Radim Mládenek,  
riaditeľ spoločnosti Walmark Slovensko

# Obsah



## 4 Listáreň

06

## 6 Novinka

Komfort pre vaše kĺby

## 9 Život v pohybe

Aj ženy potrebujú pevné kosti a kĺby



## 10 Z prírody

Huby a rastliny v boji za lepšiu imunitu



## 12 Novinka

Nezabudnite na probiotiká

## 14 Novinka

Želáte si?



## 16 Rozhovor

Červený nos je symbolom smiechu v nemocniciach



## 18 O čom sa hovorí

Slováci mapujú toalety so značkou Urinal®



## 20 Páni na slovíčko

Od hrášku po veľkosť pomaranča

## 22 Pre všetkých

Máme nedostatok horčička

## 24 Predstavujeme

Ochutnajte čokoládový vápnik

## 28 Lieky

## 34 Pošepky

Vietor v črevách

## 36 Pre všetkých

Problémy s pečeniou nespôsobuje len alkohol



## 47 Kvíz

## 48 Darčkové predmety

## 49 Klubové aktivity







## Dobrý deň!

Mám s výrobkami Walmark veľmi dobré skúsenosti už dlhé obdobie, o čom svedčia i moje objednávky vo väčšom množstve na dobierku.

V prípade rýchlej potreby si však výrobky kupujem i v lekárňach.

Asi pred tromi rokmi som sa náhodou dozvedela o vynikajúcich účinkoch jednobunkovej riasy chlorelly, o ktorých som sa potom presvedčila aj sama. K informáciám ma doviedla bývalá československá reprezentantka v behu na lyžiach zo Závažnej Poruby Anna Staroňová. Napriek tomu, že už má na chrbte viac ako šesť krížikov (je narodená v roku 1948), v behoch do vrchu i v behoch na lyžiach dokáže na Slovensku rovnocenne súperiť i s pretekárkami mladšími o jednu, ba i dve generácie. Na svetových šampionátoch v behu do vrchu i v behu na lyžiach získala v rámci svojej veteránskej kategórie niekoľko medailových umiestnení. Keď som sa jej pýtala na recept ako dosiahnuť takéto kvalitné výkony, bývalá pedagogička mi spomenula účinky jednobunkovej riasy chlorelly. Najskôr

som istý čas váhala, potom som si chlorellu zaobstarala i ja - a jej slová môžem iba potvrdiť. Okrem detoxikačnej funkcie táto riasa naozaj pomáha udržiavať vitálne funkcie organizmu, čo sa odráža nielen na zlepšení výkonov v bežeckom športe.

S pozdravom  
RNDr. Danica Božová, Svit



## Dobrý deň prajem,

pred časom sa mi do rúk dostal Váš časopis. Okrem zaujímavého čítania ma zaujala aj časť - Napište nám vaše skúsenosti. Rada by som sa preto touto cestou chcela podeliť o moje skúsenosti. Vaše výrobky kupujem pravidelne, niektoré už mnoho rokov.



Ten najlepší, na ktorý nedám dopustiť, je pre mňa Urinal® Akut. Urinal v mojej lekárničke nikdy nechýba, stále ho mám v zásobe a v prípade problémov po ňom okamžite siahnem. A hoci ma v lekárni často presvedčajú o kvalitách iného produktu, priznám sa, nedám sa nahovoriť, verím mnou overenej značke, ktorá mi stále rýchlo a efektívne pomáha.



Druhý môj najobľúbenejší prípravok je Omega-3 s vitamínom E. Tento prípravok som začala užívať na radu môjho lekára a vďaka jeho priaznivým účinkom sa mi zlepšila hladina cholesterolu, vysadením liekov na cholesterol sa automaticky prečistila pečeň, za čo som veľmi vďačná.

Okrem týchto výrobkov kupujem ešte vitamíny pre vnuka. Začali sme marťankovým sirupom, ktorý sme neskôr nahradili gumenými Marťankami. Neskôr sme vyskúšali aj klasických Marťanov vo forme cmúľacích tabliet, ale popravde, najviac sa osvedčili gumení Marťankovia. Sú veľmi chutní, vnuk ich má rád, považuje ich za cukríky a s radosťou ich berie každý deň.

S priáním pekného dňa

Terézia Gregová, Košice



## Dobrý deň!

Reagujem na výzvu z časopisu 'Klub zdravia' a chcela by som vám opísať moju skúsenosť s produktmi Walmark. Musím sa priznať, že vitamíny a výživové doplnky neužívam pravidelne, skôr až vtedy, keď sa vyskytne nejaký problém.

Prednedávnom som si všimla, že hoci som spala toľko ako zvyčajne, bola som zo dňa na deň viac unavená. Stres v práci a problémy v rodine som sa snažila brať len ako ťažké obdobie a svoju únavu a nervozitu som pripisovala iba tomu. Potom som sa však v lekárni informovala, či mi náhodou nemôže chýbať nejaký vitamín/minerál a odporučili mi



Magnesium B6. Bola som veľmi prekvapená, keď už o týždeň som pocítila naozajstnú zmenu. Keďže som na tom bola lepšie psychicky, aj samotné problémy sa ľahšie vyriešili.



Taktiež sa vám chcem poďakovať za výborný Urinal® SIRUP a zároveň tablety Urinal® Akut FORTE. Prvýkrát som sa so sirupom stretla, keď mi prišiel ako darček od Wécko hliadky. Poputoval hneď k mojej mame, ktorá má už dlhšie problémy s častými zápalmi močových ciest. Pomohol, takže teraz kupujeme aj tabletky.

Ďakujeme za kvalitné výrobky.

Dana Kristeková, Levoča





## Vážená redakcia,

som neskutočne rada, že môžem opísať skvelé liečivé účinky Pupalky dvojročnej. Moja maminka so sestrou majú kož-



né problémy, ktoré sa im vyskytujú, resp. vyskytovali na hlave vo vlasoch. Najprv, samozrejme, zašli na kožné a používali rôzne mastičky. Nič nepomáhalo. Tak som im odporučila Pupalku dvojročnú. Skúsili a výsledok bol vynikajúci až zázračný. Maminke sa pokožka na hlave vyčistila úplne a sestre sa polepšilo skoro o polovicu. Keď si spomeniem, ako ich pokožka na hlave vyzerala predtým a teraz, tak skutočne môžem povedať, že Pupalka dvojročná urobila zázrak.

Renáta Valková, Spišské Podhradie



## Vážení Klub zdravia a celá spol. Walmark,

rada by som sa podelila o svoje skúsenosti s Vaším produktom pod názvom ImunAktiv. Už niekoľko rokov sa liečim na závažné reumatické ochorenie, pri ktorom musím brať lieky, ktoré výrazne znižujú imunitu organizmu. Moja dcéra mi opakovane z Walmarku kupuje Váš produkt ImunAktiv, s ktorým mám veľmi dobré skúsenosti. Moja imunita sa po jej užívaní podstatne zlepšila, čoho dôkazom je aj to, že ma obchádzajú bežné infekcie dýchacích ciest a chrípky, a to v čase, keď sú všetci okolo mňa naozaj chorí. Keďže pri mojej diagnóze a s tým súvisiacej komplikovanej liečbe by bola pre mňa naozaj nebezpečná závažnejšia infekcia, som si istá že uvedený produkt ImunAktiv na podporu imunity budem užívať dlhodobo aj naďalej.



Ešte raz ďakujem a prajem veľa spokojných zákazníkov, ako som ja.

S pozdravom

A. Žigová, Martin



Ďakujeme vám za to, že ste sa ochotne podelili o vaše skúsenosti so všetkými čitateľmi. Radi vám posielame balík vybraných produktov.

## Dobry deň!

Rád by som sa s vami podelil o dosiahnutý úspech a skúsenosti s vašimi výrobkami. Na Slovensku sa prvýkrát konali 24 hodinové preteky na bicykloch, kde som najazdil 710 km a umiestnil som sa na prvom mieste. Vedel som, že to nebude len o tom, kto má lepšie natrénované, ale kto lepšie zvládne prekonať bolesť a totálnu vyčerpanosť po fyzickej aj



psychickej stránke. S ArthroStopom RAPID mám už dlhodobé skúsenosti a ani tento-raz ma vôbec nesklamal. Kolená ma začali bolieť po odjazdení 320 km. Počas zastávky v boxoch som si namazal kolená krémom ArthroStop a bolesť okamžite odchádzala preč a mohol som ďalej voľne krútiť pedálmi. Varixinal mi dával úľavu a ľahkosť, aj keď som musel dupať do pedálov. V oboch prípadoch sú tablety veľmi dobré hlavne ako prevencia, ale pri takejto obrovskej záťaži mi to už nestačilo, s doplnením o krémy to už bol



boží dar. O to, aby som mal energiu a všetky potrebné látky, sa staral, Spektrum Energy Q10 a Guarana ma podporovala, aby som to aj psychicky vydržal celých 24 hodín. Konečným zázrakom je podľa mňa GinkoPrim MAX, jeho účinky sú silné a myslím si, že zlepšuje účinky iných produktov. Boli to náročné a ťažké preteky, ale vďaka týmto prípravkom som sa aj po pretekoch cítil celkom dobre. Tak vám chcem poďakovať za to, že ponúkate kvalitu.

Ďakujem.

Martin Uharček



## Dobry deň!

K produktu Guarana Energy som sa dostala na odporúčanie lekárníčky, ktorá mi to navrhla ako najlepšie riešenie mojich problémov, a mala pravdu! Používam ho hlavne počas skúškového obdobia, kedy poriadne nespím, som nervózna a nedokážem sa na nič sústrediť. Škola je pre mňa veľmi dôležitá a aj dobré výsledky v nej. Keď bolo najhoršie, pila som kávu, ale pritom z celého srdca neznášam ani jej vôňu, ani jej chuť. Pila som ju so zatvorenými očami pritom pri každom prehltnutí mi zdvihlo žalúdok. Energy drinkom veľmi nedôverujem, a tiež nemám rada tú chuť. Prítom sú aj finančne náročné. Ale Guarana Energy je cenovo dostupná aj pre mňa ako študentku a jedno balenie mi vydrží aj 2 skúškové obdobia, keďže obsahuje 60 tabliet. Čo je najdôležitejšie, naozaj mi pomáha. Pred štátnicami to bol pre mňa zázrak. Som rada, že výrobcovia myslia na všetkých.

Rákošová





Ľudstvo už mnoho storočí túži po dlhovekosti. V stredoveku hľadali vedci elixír mladosti, ale bez úspechu. Súčasná veda pokročila, priemerný vek sa predlžuje a ľudia žijú aj vo vyššom veku aktívny život. K nemu však patrí dobrá pohyblivosť.

# Komfort pre vaše kĺby

## ArthroStop® Comfort

Revolučná novinka v starostlivosti o kĺby

**P**okiaľ telo funguje, zvädza nás to k tomu, aby sme jeho potreby neriešili. Avšak v momente, keď sa ozve, býva už neskoro. Podobne je to aj s kĺbmi. Vzhľadom na celoživotné zaťaženie sú s postupujúcim vekom kĺby náchylnejšie na degeneratívne zmeny. Keď naše telo rastie, vyvíjajú sa aj kĺby. Len čo prestane rásť, začína prirodzené starnutie. Kĺby sa opotrebovávajú. „Málokto si uvedomuje, že by mal svojim kĺbom venovať pozornosť už od dospievania,“ hovorí MUDr. Eduard Šťastný z ortopedickej kliniky 2. lekárskej fakulty UK a FN Motol v Prahe. „V dvadsiatich rokoch zdravý organizmus neznamenáva žiadne problémy, no aj tak sa už dajú na bunkovej úrovni postrehnúť zmeny, ktoré sa prejavujú na chrupkovitom a kostnom tkanive.“

### Čo kĺbom škodí

O kĺby sa treba starať oveľa skôr, ako nás začnú obmedzovať. Optimálna hmotnosť a vyvážená fyzická záťaž pomáhajú udržovať kĺby v dobrom stave. Naopak, nadmerná dlhodobá alebo nárazová záťaž, rovnako ako druhý extrém – znížená fyzická aktivita, časté sedenie a stres vedú k problémom s kĺbmi. Preto sa treba o svoje kĺby starať.

#### Pohodlné užívanie bez prehĺtania

Tablety nemusíte prehĺtať. Keď uživate väčšie množstvo tabletiiek, nie je ich prehĺtanie nijako príjemné; s ArthroStopom Comfort tablety prehĺtať nemusíte, jednoducho ich necháte rozpustiť v ústach.

**NOVINKA**

**ŠPECIÁLNA AKCIA ZĽAVA 20%**

#### Iba dve tablety vynikajúcej chuti

Tableta sa dá ľahko rozhrýzť alebo si ju môžete nechať rozpustiť na jazyku a v ústach si vychutnáte príjemnú višňovú chuť. Vďaka špeciálnemu zloženiu budú vašim kĺbom stačiť iba dve tablety denne.



Tablety príjemnej chuti



Vďaka mnohoročným skúsenostiam v oblasti kĺbovej výživy ArthroStop® Comfort odštartoval revolúciu v starostlivosti o kĺby. Vytvorili sme pre vás **prvý a jediný prípravok na starostlivosť o kĺby s lepšie využiteľnou formou glukozamínu, kolagénom II a vitamínom C, v atraktívnej forme tabliet s vynikajúcou višňovou chuťou.**

## Glukozamin novej generácie

ArthroStop® je vždy o krok vpred, a preto nový ArthroStop® Comfort obsahuje lepšie využiteľnú formu glukozamínu v podobe N-acetylglukozamínu. Táto látka sa prirodzene vyskytuje v ľudskom tele, napríklad v materskom mlieku. Patrí aj medzi základné stavebné zložky kĺbovej chrupavky a ďalších spojivových tkanív, ako sú kosti, šlachy a väzy. **Pre ľudský organizmus je táto forma prijateľnejšia a dokáže z nej vyťažiť viac.**

**Každý piaty  
Európan trpí  
kĺbovými ťažkosťami**

## Nie je kolagén ako kolagén

Kolagén je základnou stavebnou zložkou spojivových tkanív – teda kostí, šlach, chrupaviek, kože, väzov... a dodáva im pevnosť a pružnosť.

Veda pozná celkom 27 typov kolagénu, najviac je v ľudskom tele zastúpený kolagén typu I, ktorý sa nachádza v koži, šlachách, kostiach a väzive. Tento kolagén však nenájdete v kĺboch. Naopak – **kolagén typu II sa nachádza v chrupavke**, ktorá pokrýva povrch kostí v kĺbe. Vytvára tu jemné fibrily s odlišnými biologickými a mechanickými vlastnosťami, ako má kolagén typu I. Špecifická chemická štruktúra kolagénu typu II má význam pre správnu funkciu chrupavky. Preto **je dôležité informovať sa, ktorý kolagén je v prípravku obsiahnutý.**

ArthroStop® Comfort obsahuje práve **kolagén typu II, navyše v natívnej forme.** Natívny kolagén vďaka modernému, šetrnému výrobnému procesu **zostáva vysoko účinný** vo svojej prirodzenej podobe trojitej zvätnice.

## Vitamín C nesmie chýbať

Vitamín C je pre kĺby dôležitou zložkou, podporuje prirodzenú tvorbu kolagénu presprávnou funkciou chrupavky a kostí. Preto ho tiež nájdete v ArthroStop® Comfort.



MUDr. Ernest Caban  
chirurg, Poliklinika  
Novamed, Banská Bystrica

Na prípravku ArthroStop® Comfort **oceňujem kvalitné zloženie, zvlášť nadštandardnú formu glukozamínu N-acetylglukozamín, ktorá na trhu ešte nie je.** V spojení s natívnym kolagénom typu II tak prípravok ponúka kvalitnú starostlivosť o kĺby.

Netradičná forma tablety, ktorú **netreba zapíjať**, ma príjemne prekvapila a považujem ju za vynikajúci **benefit**, ktorý dostáva užívateľ v tomto prípravku **navyše.**

## Nemusíte zapíjať

Väčšinu tabliet, ktoré užívate, treba zapíť, čo neplatí pre ArthroStop® Comfort. Preto ho môžete užívať kdekoľvek, pri ceste do práce, v aute, na výlete, na ihrisku s vnúťatami alebo dokonca v divadle. Jednoducho - kdekoľvek.





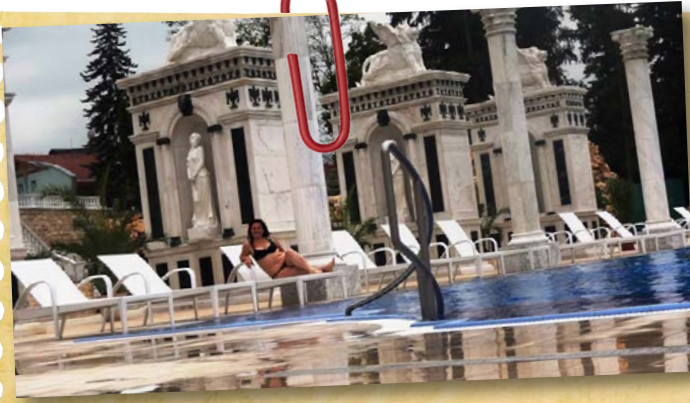
Dobrý deň,

vd'aka Vašej spoločnosti som zažila úžasných 6 dní pobytu od 26.4.2013 do 1.5.2013 v kúpeľoch Aphrodite Rajecké Teplice. Prijemné a nádherné prostredie, super pohodlný a luxusný hotel, príjemný a usmievavý personál. Cítila som sa ako v raji, splnili sa moje očakávania.

Oceňujem voľný vstup do saunového a vodného sveta, ktorý nemal chybu. Pobyt som si proste užila, načerpala som veľa nových síl. Kúpeľné zariadenie odporúčim i mojim priateľom a známym, určite sa tam ešte vrátim.

S pozdravom

Mária Machalová, Budmerice



Dobrý deň,

Vaša cena v súťaži s ArthroStopom ma veľmi potešila. O to viac, že výber relaxačného pobytu v luxusnom kúpeľnom dome Aphrodite v Rajeckých Tepliciach bola fakt trefa do čierneho! Musím pochváliť, veľmi skvelý výber! Už dávno som rozmyšľala navštíviť Rajecké Teplice a vidieť Aphrodite. Veľmi som si to užila, snáď je to vidieť aj na fotkách, ktoré Vám posiadam.

Ďakujem, že tvorbou časopisu Walmark, jeho vernostným programom a súťažami spestrujete už dlhé roky moje voľné chvíle. Prajem Vám veľa spokojných zákazníkov a tiež energie a inšpirácie do nových projektov.

S pozdravom Vaša dlhoročná členka

Dáša Tóthová

## APHRODITE

RAJECKÉ TEPLICE

KÚPELE • THERMAL SPA



**Na kľby užívajte ArthroStop® a získajte víkendový relaxačný pobyt pre 2 osoby v kúpeľoch APHRODITE Rajecké Teplice!**

**Ako získate víkendový relaxačný pobyt pre 2 osoby?**

Pošlite nám v termíne do 30. 10.2013 (rozhodujúci je termín doručenia) čiarové kódy z akéhokoľvek balenia ArthroStop® Comfort, vyplňte súťažný kupón a odošlite v obálke označenej heslom: **Relaxačný pobyt ArthroStop® Comfort** na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.Box A-70, 010 09 Žilina. Štyria z vás si užijú víkendový pobyt pre 2 osoby ešte do Vianoc 2013.

### SÚŤAŽNÝ KUPÓN

|         |             |      |          |
|---------|-------------|------|----------|
| Meno:   | Priezvisko: |      |          |
| Ulica:  | Mesto:      | PSČ: | Telefón: |
| e-mail: | Podpis:     |      |          |

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu: Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.Box A-70, 010 90, Žilina.

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Súhlas udeľujem na spracovanie osobných údajov za účelom zasielania propagáčnych marketingových materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

**WALMARK®**

www.arthrostop.sk • infolinka 0800 191 191



# Aj ženy potrebujú pevné kosti a kĺby

Telo ženy a telo muža má v mnohých parametroch rozdielne potreby. Preto sa v minulosti ľudia snažili vyhovieť týmto potrebám a vyvinuli mnoho vecí s ohľadom na špecifické potreby mužov a žien. Uvedme si jeden príklad za všetky. Revolúciou v obliekaní bol objav prvej podprsenky. V roku 1913 uzrela svetlo sveta prvá moderná podprsenka a spustila tým novú vlnu v obliekaní. V histórii vzniklo mnoho vecí určených špeciálne pre ženy. Organizmus ženy má špecifické potreby, preto vznikol aj ArthroStop® Lady.



## Výhody ArthroStop® Lady

### Pre kĺby

- glukozamínsulfát má pozitívny vplyv na správnu štruktúru a zdravie kĺbov
- glukozamínsulfát je základný stavebný prvok kĺbových chrupaviek a iných spojivových tkanív – kostí, väziva a šliach
- výťažok z rastliny *Boswellia serrata* podporuje pružnosť kĺbov

### Pre kosti

- vitamín D podporuje prirodzené vstrebávanie vápnika a fosforu
- vitamín D, vitamín K a vápnik prispievajú k zachovaniu zdravých kostí
- vitamín C prispieva k prirodzenej tvorbe kolagénu, čím pomáha zachovávať dobrý stav chrupaviek a kostí

Rovnako ako muži, aj ženy sa s pribúdajúcim vekom musia starať o svoje kĺby. Ženské telo si však vyžaduje aj starostlivosť o kosti. Kĺby a kosti tvoria kostru, ktorá nám zabezpečuje pohyb. Na ňu sa upínajú svaly a väzy, ktoré umožňujú pohyb. Kým nezačneme mať s kĺbmi problémy, ani si neuvedomujeme, aké sú pre nás dôležité. Bez kĺbov a kostí by sme neurobili jediný krok. Opotrebované kolená alebo bedrá dokážu riadne strpčiť život. Preto je veľmi dôležité udržiavať kosti a kĺby v dobrom stave.

Opotrebovanie kĺbov ovplyvňuje mnoho faktorov. Preťažovanie alebo jednostranná záťaž im neprospieva, rovnako ako nadváha či nedostatok pohybu. Dôležitá je aj kvalita stravy, niektoré potraviny, ako napr. pšeničná múka, cukor, soľ, konzervačné látky, umelé farbivá a alkohol, pravdepodobne spôsobujú zvýšenú citlivosť imunitného systému, a tak negatívne pôsobia na kĺbovú chrupavku. Kĺby ovplyvňujú aj genetické dispozície, niektoré ochorenia, menopauza atď. Preto je potrebné neustále sa o svoje kĺby starať.

## Urobte niečo pre svoje kĺby a kosti

Vyvážená strava je pre ženské telo veľmi dôležitá. Organizmus ženy má v niektorých záťažových obdobiach výrazne zvýšenú potrebu týchto látok. Preto Walmark vyvinul špeciálne pre ženy ArthroStop® Lady, ktorý sa svojím špecifickým zložením stará o kosti a kĺby žien.

## Glukozamínsulfát

Glukozamín je základnou stavebnou zložkou kĺbovej chrupavky a ostatných spojivových tkanív, ako sú kosti, šľachy a väzy. Dôležitý je pre správnu stavbu, zachovanie pružnosti a pohyblivosti kĺbov.

## Vápnik

Najmä vo vyššom veku trpia ženy nedostatkom kalcia, čo vedie k vyššej krehkosti a lámavosti kostí. Kalcium – vápnik je jeden z najdôležitejších makroprvkov v našom tele a je dôležitý pre vývoj a obnovu kostí a zubov. Ubúdanie kostnej hmoty je prirodzeným prejavom starnutia. Pozvoľný úbytok kostnej hmoty je prirodzený, nesmie však k nemu dochádzať rýchlejšie, než by malo.

## Vitamín D

Vitamín D je nevyhnutnou látkou, ktorá zabezpečuje vstrebávanie kalcia a fosforu a tým pomáha udržiavať pevné kosti a zdravé zuby.

## Vitamín K

Vitamín K je dôležitý pre zrážanlivosť krvi a potrebný je aj v procese mineralizácie kostí.



# Huby a rastliny

## v boji za lepšiu



Blahodarné účinky liečivých húb poznajú od nepamäti napríklad obyvatelia Ďalekého Východu. V našich končinách je v tomto smere známa predovšetkým hľiva ustricová. Okrem vlákniny a vitamínov B a D obsahuje nízkomolekulárne a vysokomolekulárne látky, ktoré pôsobia pri liečbe civilizačných chorôb, ako sú znížená imunita, vysoká hladina cholesterolu, cukru, zápalové ochorenia a podobne. Hľiva ustricová je drevokazná huba. Ako nezelený organizmus prijíma zo zelených organizmov, teda stromov, množstvo látok, ktoré sú potrebné pre jej život. Zistilo sa, že sú veľmi cenné aj pre človeka.





# imunitu

**H**liva ustricová obsahuje tzv. glukány, látky, ktoré majú podporný účinok na imunitný systém. Z nich je jeden z najsilnejších modulátorov imunity betaglukán, polysacharid, ktorý má čisto prírodný pôvod. Jeho zdrojom sú najmä huby, kvasinky, jačmeň a ovos, ukazuje sa však, že len glukány získané z húb alebo kvasníc majú stimulujúci účinok na imunitný systém. Tie z ostatných zdrojov pomáhajú len znižovať cholesterol. Vo výživových doplnkoch s pomletou hľivou nájdeme všetky frakcie glukánov, lovostatín znižujúci hladinu cholesterolu i vlákninu.

Echinacea je stálica medzi liečivými rastlinami. Niekedy sa jej hovorí aj „ovocie z našej kvetinovej záhrady“, pretože často oživuje letné záhradky farebnou krásou svojich kvetov. Ovocím sa myslia jej plody s vysokým obsahom ochranných látok. Liečivú silu má však celá rastlina, dokonca aj jej koreň. Výťažok z koreňa, prípadne podzemka je liečebne známy viac ako 100 rokov – pomáha zvyšovať odolnosť proti infekciám. Klinických štúdií, ktoré preukázali aktivitu

rôznych echinaceových prípravkov, bolo veľmi mnoho. Väčšina z nich bola zameraná na sledovanie účinnosti v rámci prevencie a liečby infekcií horných ciest dýchacích a infekcií močových ciest. Potvrdilo sa priaznivé pôsobenie najmä v prípade zabránenia prepuknutia ochorenia, zmiernenie prejavov, skrátenie doby ochorenia i zníženie počtu opakovaných ochorení.



## Hliva ustricová plus:

Jedna tableta obsahuje extrakty z pomletej hľivy ustricovej (300 mg), echinacey (100 mg) a z plodov rakytníka (100 mg).

Užíva sa jedna tableta denne.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



## Rakytník rešetliakový FORTE:

Jedna tableta obsahuje extrakt z plodov rakytníka (1000 mg). Dospelí užívajú dve tablety denne, deti jednu tabletu.

**R**akytník rešetliakový je tiež liečivá rastlina, ktorú nazývajú aj citrónovník severu. Toto pomenovanie si skutočne zaslúži. Okrem mnohých ďalších bioaktívnych látok obsahuje vysoký podiel vitamínu C. Odporúčanú dennú dávku obsahuje iba jediný plod rakytníka! Hlavným predmetom zberu sú plody žltej až oranžovej farby, liečivé účinky však majú aj konáre či listy. Okrem vitamínu C obsahuje rakytník množstvo vitamínu E, K, provitamín D, 40 karotenoidov vrátane betakaroténu, 18 aminokyselín, 24 minerálnych solí, jedinečnú kombináciu polynenasýtených a mononenasýtených mastných kyselín, organické kyseliny, flavonoidy, fytoncidy, steroly, triesloviny. Takisto vitamíny zo skupiny B-komplexu.



## Hliva ustricová pre deti:

Extrakt z čerstvej hľivy ustricovej doplnený o vitamín C a ďalšie dôležité vitamíny pre posilnenie prirodzenej imunity detí. Tablety majú lahodnú pomarančovú a jahodovú príchuť. Určené pre detičky od 3 rokov.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



# Pri užívaní antibiotík nezabudnite na probiotiká



V druhej polovici dvadsiatych rokov minulého storočia si v laboratóriu londýnskej nemocnice pripravil lekár škótskeho pôvodu Alexander Fleming stafylokokovú kultúru. Zelená plesň, ktorá sa v jednej z Petriho misiek neskôr objavila, sa stala prvým krokom k superlieku-penicilínu.

Fleming trávil celé dni vo svojom očkovačom laboratóriu a aktívne pátral po substancii, ktorá by hubila choroboplodné zárodky. Už sa nechcel bezmocne prizerať, ako ľudí jedného po druhom kosia infekčné choroby.

Keď uvidel plesň v Petriho miske, prerušil pokus a odložil ju nabok. Po čase však zistil, že stafylokoky v okolí plesne a pod ňou zmizli. Usúdil, že plesň *Penicillium notatum* stafylokoky ničí. Svoj objav síce odprezentoval už v roku 1929 počas londýnskej prednášky, za svojho života však nikdy nepresadil jeho

vyskúšanie pri liečení infekcií. To urobili až jeho nasledovníci. Tak sa stalo, že ľudstvo dostalo penicilín až na prahu 2. svetovej vojny.

Keď sa po 2. svetovej vojne antibiotiká rozšírili, vyzeralo to, že ľudstvo definitívne zvíťazilo vo vojne proti choroboplodným zárodkom. Nadmerné užívanie týchto liekov však spôsobilo, že mnohé baktérie sa stali odolnými proti antibiotikám. V súčasnosti patria antibiotiká medzi najpredpisovanejšie a zbytočne „nadužívané“ lieky. Okrem svojho pozitívneho účinku v zmysle ničenia choroboplodných zárodkov oslabujú imunitu organizmu, pretože ničia aj prospešnú črevnú mikroflóru. A imunita sídli v čreve. Ich užívanie najčastejšie spôsobuje tráviace problémy, tzv. antibiotickú hnačku, dlhodobá a opakovaná liečba antibiotikami zase zníženú obranyschopnosť, dokonca pokles niektorých vitamínov a minerálov v tele. „Nadužívanie“ antibiotík – najmä v detstve – sa pripisuje aj nárast alergických ochorení a detskej astmy.

Aj preto sa odporúča s antibiotikami, alebo po ich doužívaní, vo zvýšenej miere konzumovať probiotiká. Zatiaľ čo 20. storočie bolo storočím antibiotík, o tomto sa hovorí ako o storočí probiotík. Pod pojmom probiotiká si väčšina ľudí predstaví kyslé mliečne výrobky. V skutočnosti je však spektrum probiotík omnoho širšie. Patria sem všetky baktérie, ktoré majú pozitívny vplyv na črevnú mikroflóru a svojím účinkom priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav človeka. Poznáme stovky druhov probiotík, ale za najprospešnejšie sa považujú baktérie mliečneho kvasenia ako laktobacily, bifidobaktérie, niektoré druhy streptokokov a enterokokov so schopnosťou skvasovať mliečny cukor (známu laktózu) či iné cukry a produkovať vitamíny skupiny B, K a ďalšie.

Odborníci odporúčajú podávať probiotiká 2-4 hodiny po podaní antibiotík – keď sa väčšina z nich v čreve vstrebe. Je vhodné ich užívať ešte 14 dní po skončení antibiotickej liečby.

## Možné účinky probiotík:

- podporujú zdravú črevnú mikroflóru potlačením rastu patogénnych baktérií a obmedzením produkcie toxických látok a karcinogénov,
- obnovujú poškodenú črevnú mikroflóru po liečbe antibiotikami a chemoterapeutikami,
- podporujú peristaltiku čriev, zlepšujú tak stráviteľnosť potravy, vstrebávanie živín, vylučovanie škodlivých látok,
- znižujú plynatosť, nadúvanie, hnačky, zápchu,
- slúžia ako doplnok liečby pri vaginálnych mykózach a kandidózach,
- sú pomocou pri problematickej pleti a znižujú riziko zápalových procesov,
- podporujú imunitný systém, čím dochádza k zvýšeniu odolnosti proti infekciám,
- pomáhajú pri tvorbe vitamínov (skupiny B, vitamín K),
- znižujú vstrebávanie cholesterolu črevami,
- možná prevencia alergických ochorení, rakoviny hrubého čreva a cirhózy pečene,
- zlepšujú výsledky liečby atopického ekzému, hnačky, alergií, vredovej choroby žalúdka,
- účinný výživový doplnok pri detoxikácii organizmu, diétnych, očistných kúrach.



## Laktobacily FORTE

Obsahujú až 15,6 miliárd živých mikroorganizmov v maximálnej dennej dávke, až 8 prebiotických kmeňov a navyše prebiotiká na zosilnenie účinku. Určené pre dospelých a deti od 3 rokov.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



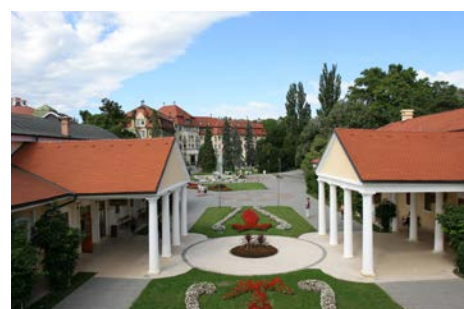
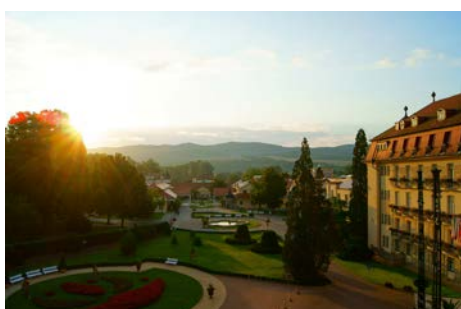
## Predstavujeme slovenské kúpele



## KÚPELE PIEŠŤANY

Už viac ako 200 rokov patria Kúpele Piešťany k popredným európskym kúpeľom, v ktorých nachádzajú úľavu pacienti s reumatizmom či pri rehabilitácii pohybového aparátu a nervového systému. Za vynikajúce liečivé účinky pritom vďaka čisto prírodným zdrojom – unikátnemu liečivému sírnenému bahnu a termálnej minerálnej vode. Hovorí sa, že ich účinky objavili už kedysi dávno rímske légie, že neskôr dokonca mnohí pacienti prichádzali do kúpeľov s barlami a odchádzali bez nich! Výbornú povest' Kúpeľov Piešťany dodnes potvrdzujú tisíce hostí, ktorí vyskúšali účinky piešťanského bahna. To prostredníctvom špecializovaných liečebných postupov znižuje zápal v kĺboch a obnovuje ich pohyblivosť, posilňuje imunitný systém, regeneruje poškodené chrupavky a spomaľuje degeneratívny proces kĺbov.

Špecializovaní a skúsení lekári zostavia pre každého hosťa individuálny liečebný program, v ktorom nechýba pobyt v zrkadlisku či bahnisiku, čiastočné alebo celotelové bahenné zábaly, rôzne druhy masáží či hydroterapia. Pozitívne účinky termálnej minerálnej vody a bahna môžu vyskúšať aj úplne zdraví návštevníci Kúpeľov Piešťany – pôsobia totiž aj preventívne a relaxačne. Termálna voda má vysoký obsah minerálnych látok, nie obsahuje aj sírovodík a ďalšie plyny, ktoré jej dodávajú typickú, nie veľmi vábnu vôňu. Má však okamžitý relaxačný a upokojujúci účinok, znižuje krvný tlak a tepovú frekvenciu.



Aj Kúpele Smrdáky vďaka svojej skvelú povest' sírovodíkovým minerálnym vodám. Práve tie totiž poskytujú účinnú a overenú liečbu neinfekčných kožných ochorení, ako sú psoriáza, atopická dermatitída, ekzémy, chronické dermatózy, akné či stavy po popáleniach. Unikátne minerálne vody stimulujú všetky životné funkcie kože, rastové pochody, látkovú premenu, metabolické, imunologické a enzymatické procesy, takisto podporujú správne rohovatenie buniek a urýchľujú ústup chorobných kožných zmien, pôsobia proti svrbeniu a znižujú bolesťivosť. Kúpele Smrdáky sú prispôbené aj malým pacientom, kožné ochorenia si v nich môžu liečiť už deti od troch rokov.



# Želatínové multivitamíny pre dospelých



V prípade želatínových multivitamínov by sa doslova dalo povedať, že obsahujú vitamínové spektrum od A po Ž. Ale nie je to celkom tak. Spektrum Gummies s echinaceou obsahuje päť najdôležitejších vitamínov B-komplexu: niacín, kyselinu pantoténovú, listovú, biotín a „bé dvanástku“. Ďalej „céčko“, „déčko“, „éčko“, „káčko“, minerál zinok a extrakt z echinacey. To „Ž“ teda bude znamenať nielen želatínu, ale aj život. Naplno si ho totiž možno užívať, keď nás netrápi choroba, že?

## Želáte si?

### Čo jedávate v dobe jedovej?

V Číne sa ľudia bežne nezdravia „ahoj“, ale skôr slovami „či fan le ma“ – jedli ste? Tento zdvorilý pozdrav vysvetľuje dôležitosť jedla v každodennom živote. Pre našinca je však často konzumácia zdravého jedla nevyhnutný, no nie veľmi dôležitý

akt. Priemysel rýchleho občerstvenia spôsobuje, že z posvätného aktu konzumácie jedla sa stáva len „rýchle uspokojenie potreby“.

V súčasnej „dobe jedovej“, ako ju nazvali dvaja českí autori rovnomennej knihy z oblasti biomedicíny a toxikológie, vedecké kapacity, profesori Strunecká a Patočka, je navyše prakticky nemožné vyhnúť sa škodlivým látkam v potravinách, nápojoch a v životnom prostredí vôbec.

Kvalita telesných i duševných aktivít človeka závisí od toho, ako pravidelne sa stará nielen o svoj zovňajšok, ale aj o svoje vnútro, tvrdí ďalšia známa slovenská autorka knihy Varovné signály tela prof. RNDr. Katarína Horáková. Podľa nej je väčšinou



### Spektrum GUMMIES s echinaceou:

- na podporu prirodzenej obranyschopnosti a imunitného systému organizmu: Echinacea purpurea, vitamíny C, D, B12, kyselina listová a zinok,
- na ochranu buniek: vitamíny E, C a zinok,
- na silné kosti a zdravé zuby: vitamíny D a C,
- na zdravé vlasy a kožu: zinok a biotín,
- na prevenciu únavy: vitamíny B5, B12, niacín a kyselina listová,
- pre správnu funkciu nervového systému: vitamín B12 a niacín.



primárnou príčinou našich chorôb: nedostatok vitamínov, minerálov a enzýmov, prekyslenie organizmu, nízka hladina antioxidantov v krvi a v tkanivách, nedodržanie pitného režimu, odpadom a parazitmi zanesené hrubé črevo a znížená imunita.

## Komplex vitamínov vo vyváženom pomere

Neješť do sýtosti a nebáť sa námahy, to hovoril o zachovaní zdravia Hippokrates. A ešte dodal, že naším najlepším liekom je strava. O tom, že na dodávanie potrebného množstva vitamínov a minerálov sú najvýhodnejšie prirodzené zdroje, azda

## Výborne chutia a ľahko sa užívajú

nikto nepochybuje. Neznamená to však, že chemické preparáty sú nehodnotné. V období nedostatku rôznorodého a čerstvého ovocia a zeleniny môže byť komplex vitamínov vo vyváženom pomere, navyše vo forme, ktorá sa veľmi jednoducho užíva a dobre vstrebáva, zmysluplný. Potravinové doplnky však netreba vnímať ako náhradu pestrej stravy, ale ako jej doplnok. Napríklad **Spektrum Gummies** pre dospelých s komplexom vitamínov vo vyváženom pomere.



## Význam želatíny nielen vo farmaceutickom priemysle

Okrem potravinárskeho priemyslu slúži želatína aj v tom kozmetickom, kde je súčasťou rôznych šampónov, gélov, v medicíne sa používa na výrobu vstrebateľných nití. Bohaté využitie má predovšetkým vo farmaceutickom priemysle. Želatína je totiž zdrojom kolagénu a o tejto látke sa vie, že je základnou stavebnou hmotou spojivových tkanív - napríklad kostí, chrupaviek, šliach a väzív.







# Červený Nos

## je symbolom smiechu v nemocniciach

Gary Edwards je zakladateľom celosvetovej siete organizácií zdravotných klaunov. V roku 2004 založil občianske združenie Červený Nos Clowndoctors aj na Slovensku. Narodil sa v Amerike, ale s humorom tvrdí, že za to nemôže. Podľa plánov rodičov sa mal stať lekárom a začal študovať medicínu. Prevažila však jeho láska k hudbe. Od roku 1976 pomáha pri rozvíjaní projektov zameraných na prítomnosť zdravotných klaunov v nemocniciach. Červený nos nemusí symbolizovať len nádchu či lásku k alkoholu. Je to najkrajší symbol pre nemocničný smiech. A tento projekt dlhodobo podporuje aj spoločnosť Walmart prostredníctvom produktu Urinal® SIRUP.



**Spomínate si na to, keď ste ako klaun v druhej polovici 70. rokov po prvýkrát navštívili nemocnicu? Mali ste strach, že sa choré deti nebudú smiať?**

Priznám sa, že najväčšie obavy som mal z toho, ako bude reagovať nemocničný personál. Nápad robiť zdravotného klauna malým pacientom v nemocničných zariadeniach sa totiž spoiatku stretol s dosť veľkým skepticizmom. Dopadlo to však nadmieru dobre.

**Aj deň, keď ste sa rozhodli začať projekt Červený nos - Slovensko, bol pre vás nezabudnuteľný... Zamkli vás na chodbe nemocnice na Kramároch a večnosť ste strávili búšením na dvere! Nemali ste chuť to tu zabaliť?**

Keď si na to spomeniem, musím sa smiať, hoci vtedy mi do smiechu nebolo. Prišiel som na Kramáre na pozvanie doktorky Daniely Sejnovej, v súčasnosti primárky na klinike detskej hematológie a onkológie, ktorá zažila zdravotných klaunov vo Francúzsku a veľmi to na ňu zapôsobilo. Preberali sme možnosť začať s projektom aj u vás. Keďže som mal kostým, hneď som v nemocnici začal s klauniádou. Po piatich hodinách som sa išiel do suterénu prezliecť z kostýmu a na moje počudovanie som zostal nedopatrením zamknutý v temnej chodbe. Cestou domov som sa pýtal sám seba, či to nie je zlé znamenie. Vnútorňý pocit mi však hovoril, že táto banálna príhoda nič neznamená. Dnes sú zdravotní klauni z našej organizácie prítomní v každej nemocnici na Slovensku a stali sa neoddeliteľnou súčasťou systému zdravotnej starostlivosti.

**Do slovenských nemocníc prinášate smiech od roku 2004. Koľko slovenských klaunov ste už vyškoliť? Koľko ich v našich nemocniciach pôsobí?**

V súčasnosti máme 47 profesionálnych zdravotných klaunov – mužov i žien – ktorí pravidelne navštevujú 38 nemocníc a dve liečebné zariadenia v 35 slovenských mestách.

**Cestujete po svete, školíte nových klaunov v Poľsku či Palestíne. Majú, povedzme, na Blízkom Východe pacienti iný humor ako naši? Smejú sa tam na odlišných veciach?**

Podľa všeobecne rozšíreného presvedčenia má každá kultúra svoj špecifický zmysel



pre humor. Nesúhlasím s týmto názorom. Keď som napríklad chodil po nemocniciach v Saudskej Arábii, sledovali ma a smiali sa na mne aj skupinky lekárov či sestier. Nahlas a spontánne. Pritom som sa nijakým spôsobom neprispôboval ich kultúre. Smejeme sa rovnakým veciam. Na celom svete.

**Ako sa možno stať dobrým zdravotným klaunom? Nebude to len o tom, že si niekto nasadí červený nos a začne robiť „srandičky“...?**

Byť zdravotným klaunom nie je jednoduché. Dôležitá je profesionalita v odbore, komediálny talent, hudobné nadanie, schopnosť improvizácie, ale aj empatia, trpezlivosť a vzťah k deťom. Väčšinou sú nimi profesionálni herci, bábkoherci či ľudia s pedagogickým vzdelaním. Budúci zdravotný klaun musí prejsť náročným výberovým konaním. Nasleduje školiaci program, počas ktorého sa oboznámi s možnosťami pohybu po nemocnici, získa základné informácie o rozličných ochoreniach a ich vplyve na detskú psychiku. Takisto prehľad o základných diagnostických a liečebných metódach. Táto príprava trvá asi pol roka. Vzdelávanie klaunov sa však nikdy nekončí a byť dobrým klaunom, to nie je len o komediálnom talente, ale aj o zameraní a empatii. Klaunovanie je náročná forma umenia. Bez tréningu a cvičenia to nejde.



**Musí mať klaun zmysel pre humor aj v bežnom, reálnom živote? Alebo je pravda, že komici sú v súkromí smutní?**

Smutný klaun je mýtus propagovaný nemeckým spisovateľom Heinrichom Böllom. Musíte mať v sebe radosť zo života, inak by ste ju nemohli šíriť ďalej.

**Získavate pred začiatkom návštevy informácie o pacientoch? Napríklad, či sa dokážu postaviť, zdvihnúť ruky, či majú bolesti? Do akej miery ste pripravený, čo budete robiť a do akej miery je to spontánne?**

Získať bližšie informácie o chorých deťoch je nevyhnutné. Aby sme presne vedeli, na ktorú izbu môžeme ísť, kam zas nie, čo konkrétne je schopné dieťa vo svojom

zdravotnom stave robiť. Veľký kus našej práce síce spočíva aj v improvizácii, ale dobrá improvizácia je tiež výsledkom improvizáčnych cvičení...

**A čo napríklad nevidiaci pacienti? Aj takí vás môžu zažiť?**

Humor možno vnímať všetkými zmyslami. Nikdy nezabudnem na 9-ročnú Martinku v poslednom štádiu onkologickej diagnózy. Zlyhávali jej telesné funkcie, už ani nevidela. Jej mamička prebдела pri jej posteli veľa času bez akejkoľvek nádeje. Keď som tam vošiel, videl som jej to na tvári. Napodobnil som štebot malého vtáčka a spýtal som sa dievčatka, čo to má pod posteľou. Usmialo sa. Zobral som imaginárneho štebotajúceho vtáčka spod postele a priložil ho Martinke k uchu. Zaspieval som jej o vtáčikovi pesničku, v ktorej som spomenul aj jej meno. Najväčšmi prekvapená bola mama, pre ktorú nebolo ľahké potlačiť sklúčenosť, čo vtedy pociťovala. A viete, čo sa neskôr stalo? Martinka nezomrela. Vrátil sa jej zrak a poslali ju domov so šancou na dlhý život. Lekári tomu hovoria spontánna remisia.

**Aj si niekedy po takej návšteve nemocnice poplačete? Je to oslobodzujúci plač?**

Plač, smiech, pocit naplnenia, hrdosť, zármutok... Milujem svoju prácu so všetkými emóciami, ktoré so sebou prináša.



**BONUS WK +50% BONUS WK**

Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

### Urinal® SIRUP podporuje Červený Nos Clowndocors

Spoločnosť Walmart sa rozhodla podporovať občianske združenie Červený Nos Clowndocors prostredníctvom produktu Urinal® SIRUP. Tento chutný extrakt z brusníc je určený aj deťom už od jedného roka. Kúpou každého balenia Urinal® SIRUP podporujete organizáciu, ktorá zastrešuje a vzdeláva zdravotných klaunov. Prinášajú úsmev chorým deťom v nemocničných oddeleniach po celom Slovensku. Urinal® SIRUP spoločne s nimi.



Značka Urinal® už tretí rok podporuje projekt Wécko hliadka, v rámci ktorého Slováci mapujú verejné toalety, hodnotia ich a uverejňujú aj ich fotografie na rovnomennej facebookovej stránke. Toto leto sa projekt rozšíril aj na toalety mimo SR a v rámci ročníka „Potulky svetom“ sa v aplikácii WC-map a ocitli aj záchody z letných dovolení za našimi hranicami.



## Potulky svetom Wécko hliadka

TU IDE O ZDRAVIE MOČOVÝCH CIEST

## Slováci mapujú toalety so značkou Urinal®

Dajte si poradiť  
od Wécko  
hliadky!

**K**ed' musíš, tak musíš, hovorí nám niekoľkokrát denne náš mechúr. Odborníci zdôrazňujú pravidelný pitný režim, lenže s ním súvisí aj nie vždy príjemná povinnosť navštíviť miesta, „kam aj kráľi chodia pešo“. Najmä, ak ide o záchody, ktoré majú verejný charakter.



**MUDr. Stanislav Žiaran**, vedúci lekár JIS na Urologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Komenského.

Spomínate si, ako vás mama učila, že verejným záchodom je najlepšie sa vyhnúť? Chlapi to majú jednoduchšie, ale ženy a dievčatá si na cudzej toalete záchodovú dosku obkladajú toaletným papierom, alebo sa snažia urobiť potrebu tak, aby sa jej stehnami nedotkli. „Infekciu močových ciest na znečistenom záchode nechytíte, je to viac ako nepravdepodobné,“ tvrdí MUDr. Stanislav Žiaran, vedúci lekár JIS na Urologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Komenského. Samozrejme, že z hygienických dôvodov je lepšie dotýkať sa verejných záchodov čo najmenej a po vykonaní potreby si dôkladne umyť ruky.

Rizikový faktor pre vznik infekcie močových ciest teda nie je sedenie na záchode. Skôr naopak, počas infekcie močových ciest človek má nutkanie navštíviť toaletu častejšie. Dôvod je ten, že organizmus sa bráni a má snahu prostredníctvom moču odplavovať premnožené baktérie E-coli, ktoré spôsobujú 70-80 % infekcií tohto druhu. Po infekciách dýchacích ciest je to druhá najčastejšie sa vyskytujúca infekcia a odhaduje sa, že kvôli nej sa predpisuje



### Prejavy infekcie močových ciest:

nutkanie na močenie, pálenie, rezanie (predovšetkým ku koncu močenia), bolesti v podbrušku, krv viditeľná v moči, niekedy teploty, celková únava (najmä pri infekciách horných močových ciest).

až 15 % všetkých antibiotík. Častejšie ňou trpia ženy – dôvodom je anatómia ženskej močovej rúry, ktorá umožňuje jednoduchší prienik baktériám do močovej rúry a mechúra. „Samozrejme, niekedy E-coli ‚vystupuje‘ ešte vyššie a vzniká veľmi vážna infekcia horných močových ciest, ktorú je už potrebné riešiť hospitalizáciou a infúziami antibiotík rovno do žily. Preto zápal močovej rúry a mechúra neslobodno podceňovať,“ zdôrazňuje odborník.

V každom prípade sa v rámci prevencie urologických infekcií okrem iného neodporúča moč zbytočne zdržiavať – ani doma, ani v práci, ani na cestách. Baktérie tak majú väčšiu šancu premnožiť sa. Keď musíš, tak musíš – niekedy pokropiť trávu, čupnúť ku kríčku alebo navštíviť toaletu. Veď tu ide o zdravie močových ciest!

### Prevencia infekcií močových ciest:

- primeraná hygiena (po stolici sa utierať spredu smerom dozadu a nie naopak),
- vymočiť sa po sexuálnom styku,
- vyhýbať sa rizikovému sexuálnemu styku (pri každom sexuálnom styku sa zvyšuje riziko infekcie močových ciest),
- pravidelný pitný režim,
- nezadržiavanie moču,
- vyhýbanie sa sedeniu na studených povrchoch, prezliekanie sa z mokrych plaviek (oslabuje to imunitu u ľudí náchylných na infekcie močových ciest),
- dôsledné preliečenie gynekologických infekcií,
- užívanie kvalitných výživových doplnkov s obsahom brusnic veľkoplodých (značka Urinal®).



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



# Pre ešte lepší účinok na močové cesty

Oblíbený prípravok Urinal® a Urinal Akut® FORTE, ktorý je účinnou pomocou pri problémoch s močovými cestami, sa teraz predstavuje v inovovanom zložení: obsahuje jedinečnú kombináciu čistých extraktov z brusníc veľkoplodých, zlatobyle obyčajnej a vitamínu D.

Urologické problémy patria medzi témy, o ktorých sa hanbíme hovoriť a snažíme sa ich skôr prehliadať. Pritom ide o veľmi nepríjemné ťažkosti, ktoré treba riešiť čo najskôr, pretože inak môžu prejsť do chronického štádia. Problémy s močovými cestami poznajú najmä ženy. Prejavujú sa častým nutkaním na močenie, pálením a rezaním pri močení, bolesťou v podbruší alebo v bedrách. Väčšinu ťažkostí s močovými cestami spôsobujú baktérie *Escherichia coli*, ktoré vyčerpávajú imunitu močového systému. Príčinou ťažkostí môže byť nachladnutie, nízky príjem tekutín, prítomnosť kameňov a rad ďalších faktorov. V prípade, že sa problémy s močovými cestami stanú chronickými, môžu viesť až k urgentnej inkontinencii, čo pre ženy predstavuje veľmi výrazný zásah do kvality života!

Vylepšený výživový doplnok na rýchlu starostlivosť o močové cesty Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou má zdokonalené zloženie a obsahuje tri látky – CystiCran®, vysokokonzentrováný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*), výťažok zo zlatobyle obyčajnej (*Solidago virgaurea*) a vitamín D. Štúdie in vitro preukázali antiadhézný účinok moču na uropatogénne baktérie po konzumácii brusnicových produktov.\* Brusnice veľkoplodé sú bohatým zdrojom bioflavonoidov, fenolových zlúčenín a iných prírodných látok. Množstvo extraktu obsiahnutého len v jednej tablete zodpovedá príjmu minimálne 423 000 mg plodov brusníc veľkoplodých. Urinal Akut® FORTE obsahuje garantované množstvo 36 mg proantokyaniidínov (PAC). Jedinečná technológia spracovania brusníc veľkoplodých v podobe extraktu CystiCran® zaručuje dostatočné množstvo kvalitných a účinných látok. Zlatobyľ obyčajná (*Solidago virgaurea*) prispieva k prirodzenej funkcii močového mechúra a pomáha zachovávať zdravie močových ciest. Vitamín D podporuje prirodzenú funkciu imunitného systému. Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou účinkuje už od prvého dňa užívania. Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou je možné užívať spolu s antibiotikami.

Vylepšený výživový doplnok na pravidelnú starostlivosť o močové cesty Urinal® so zlatobyľou obsahuje jedinečnú kombináciu brusnicových látok – NutriCran®, koncentrováný extrakt zo sušenej šťavy brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*), CystiCran®, vysoko koncentrováný extrakt z brusníc (*Vaccinium macrocarpon*), extrakt zo zlatobyle obyčajnej (*Solidago virgaurea*) a vitamín D. Množstvo výťažku v maximálnej dennej dávke (3 tabletky) zodpovedá minimálne 57 300 mg brusníc.

Zloženie výťažku z brusníc veľkoplodých a vitamínu D na základe licencie podľa úžitkového vzoru č. 5984.

\*Vyjadrenie Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA): EFSA-Q-2008-117



## Potrebuje ísť prísť?

### Odporúčania pri problémoch s močovými cestami:

- piť veľa tekutín,
- po intímnom styku sa vymočiť,
- dôkladne vyprázdniť mechúr pri každom močení,
- nezadržávať moč príliš dlho, pri močení netlačiť,
- chrániť sa pred nachladnutím a prudkým striedaním teplôt,
- po stolici sa utierať spredu smerom dozadu,
- používať bavlnenú spodnú bielizeň,
- užívať pravidelne a pri problémoch akútne extrakty z brusníc veľkoplodých (Urinal® a Urinal Akut® FORTE),
- pravidelná návšteva kúpeľov so zameraním na liečbu močových ciest.

TIP

Kúpele s indikačným zameraním na ochorenia obličiek a močových ciest



Oáza zdravia a oddychu ...



Kúpele Bardejov patria medzi najstaršie a najkrajšie na Slovensku. Nachádzajú sa uprostred krásnej prírody horného Šariša, sú preto ideálnym miestom na váš oddych a načerpanie nových síl.



Nájdete tu kúpeľnú kolonádu, v ktorej je spolu 8 liečivých minerálnych prameňov. Prírodná liečivá voda a nedotknutá príroda sú našim hlavným bohatstvom, pre ktoré nás vyhľadávajú tisíce domácich a zahraničných klientov.



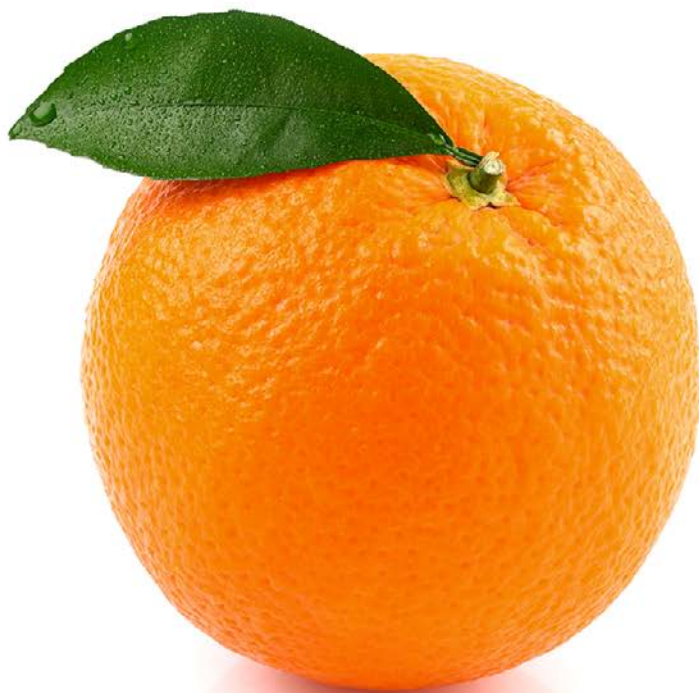
Poskytujeme komplexnú liečebnú starostlivosť dospelým aj detským pacientom a príspevkovo liečbu poistencom všetkých zdravotných poisťovní. Samoplatcom ponúkame širokú škálu liečebných, relaxačných, víkendových a wellness pobytov.



[www.kupele-bj.sk](http://www.kupele-bj.sk)



# Od hrášku



## po veľkosť pomaranča

### Čo je to prostata?

Predstojná žľaza, orgán vážiaci 20 gramov, ktorý sa dá veľkosťou prirovnať ku gaštanu. Nočná mora starších mužov.

### Kde sa nachádza?

Uložená je pod močovým mechúrom, kde obklopuje močovú rúru. Vlastne by sa to dalo prirovnať k objatiu – so zvyšujúcim vekom je však čoraz otravnejšie.

### Na čo mi je?

Jej úloha nebola doposiaľ plne objasnená, ale jednou z jej funkcií je vylučovať niektoré sekréty, ktoré spoločne so spermiami tvoria semeno. Priamo v prostate do močovej rúry ústia semenovody. Významnú funkciu má aj pri orgazme, pretože svojimi sťahmi zvyšuje pohlavné vzrušenie.

### Prečo sa zväčšuje?

Zatiaľ čo u malých chlapcov je veľká ako hrášok, u mladých mužov dorastá do veľkosti orecha, v „prostatickom“ veku (po päťdesiatke) sa začne výraznejšie zväčšovať a môže dosiahnuť až veľkosť pomaranča. Predpokladá sa, že prirodzené zväčšovanie prostaty sa spája s funkciou testosterónu v období dospievania.

### Čakajú ma problémy?

Nie každému mužovi so zväčšenou

prostatou strpčuje táto predstojná žľaza život. Ak sa však prostata neustále zväčšuje, stláča močovú rúru a sťažuje prietok moču. To spôsobuje problémy polovici šesťdesiatnikov a 80 percentám mužov vo veku okolo osemdesiatky.

### Je zväčšovanie prostaty vždy nezhubné?

Nie je. Rakovina prostaty je najväčší mužský strašiak. Na Slovensku ročne pribudne okolo 1200 nových pacientov a výskyt ochorenia stúpa. Rakovina prostaty a nezhubné zväčšovanie prostaty, tzv. benígna prostatická hyperplázia, majú navyše podobné príznaky, takže sa nedá hovoriť o jednom bez druhého. Prostredníctvom vyšetrení ich odlíšiť môže len urológ. Hyperplázia prostaty však nemusí byť znamením budúcej rakoviny, väčšina mužov so zväčšenou prostatou rakovinu tejto žľazy nikdy nedostane!

### Ktoré sú to „prostatické“ príznaky?

Sú to najmä problémy s močením, ako nutkanie na močenie aj niekoľkokrát za noc, náhle nutkanie na močenie počas dňa, slabý prúd moču, ťažké, bolestivé močenie, potreba tlačiť pri močení, bolesť alebo tlak v oblasti panvy, pocit, že močový mechúr po vymočení nie je celkom prázdny,



nechcený únik moču, nemožnosť vymociť sa (akútny stav), zhoršenie sexuálneho života.

### Čo je to aktívna starostlivosť o prostatu?

Je to dodržiavanie životného štýlu, ktorý prostate prospieva a znižuje pravdepodobnosť vzniku problémov vyžadujúcich liečbu. Znamená to nebyť obézny, ale fyzicky aktívny, vyhýbať sa veľkému príjmu tukov, ostrých, silne korenených jedál, obmedziť príjem mliečnych výrobkov, tvrdého



alkoholu, ješ' veľa čerstvej zeleniny a s ňou aj vlákninu a do jedálnečka zaradiť aktívne látky prospeievajúce prostate. Sem patrí lykopén, farbivo nachádzajúce sa prevažne v paradajkách, sója (genisteín v nej bráni rastu prostaty), tekvicové semenka alebo za studena lisovaný

tekvicový olej, zelený čaj a výťažok z rastliny *Serenoa repens*, nazývaný aj Saw palmetto (aspoň 160 mg až 320 mg vo výživových doplnkoch). Vyhýbajte sa podchladeniu, lebo vyvoláva problémy s močením, a po päťdesiatke absolvujte pravidelné preventívne prehliadky u urológa.



### Prostenal® FORTE PERFECT COMPLEX

obsahuje v jednej tablete  
3 aktívne látky:

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Saw palmetto      | 320 mg |
| Príhľadá dvojdomá | 240 mg |
| Zinok             | 3 mg   |

Denne sa odporúča  
užívať 1/2 - 2 tablety.

Priaznivé účinky možno očakávať  
po 3-6 týždňoch.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť  
s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmart.sk

### Prostenal® PERFECT COMPLEX

obsahuje v jednej tobole  
3 aktívne látky:

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Saw palmetto      | 160 mg |
| Príhľadá dvojdomá | 120 mg |
| Lykopén           | 3 mg   |

Denne sa odporúča  
užívať 1-2 tobole.

Priaznivé účinky možno očakávať  
po 3-6 týždňoch.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť  
s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmart.sk



### Paradajky a prostata



Výskumy ukázali, že výskyt rakoviny prostaty je očividne nižší v regiónoch, kde obyvateľstvo pravidelne konzumuje rôzne druhy jedál pripravených z paradajok. Obyvatelia Talianska, Španielska a Mexika trpia menej na rakovinu prostaty ako ľudia v oblastiach, kde je podiel paradajok v strave menší. Tieto zistenia vedcov viedli k predpokladu, že paradajky môžu obsahovať látky, ktoré spomaľujú vývoj tohto ochorenia. Zdá sa, že ochrana je spojená s prítomnosťou lykopénu, látky, ktorá spôsobuje charakteristické červené sfarbenie rajčín. Ľudia s vyššou hladinou lykopénu v krvi sú vystavení podstatne nižšiemu riziku vzniku rakoviny prostaty – približne o 15-30 %. Na dosiahnutie dostatočne vysokej hladiny lykopénu je dôležité ješ' varené paradajky. Najmä varenie paradajok v oleji umožňuje ľahšie preniknutie lykopénu do buniek.

(Zdroj: Varíme z potravín, ktoré zdolávajú rakovinu, Balneotherma)

## Splňte si svoj sen a získajte vyhliadkový let nad Vysokými Tatrami s Prostenalom!

V termíne od 1. septembra 2013 do 31. decembra 2013 si kúpte akékoľvek produkty značky Prostenal®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite do 31.12.2013 v označenej obálke „VYHLIADKOVÝ LET S PROSTENALOM“ na adresu:

Klub zdravia Walmart  
P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

Vyhliadkový let získajú traja najvernejší, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov za dané obdobie. Výhercovia budú kontaktovaní v mesiaci január 2014.

Súťaž je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia Walmart a EANY poslané do súťaže o „VYHLIADKOVÝ LET S PROSTENALOM“ budú automaticky započítané a zamenené na Walmart korunu!



### SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Meno:  Priezvisko:

Ulica:  Mesto:  PSČ:  Telefón:

e-mail:  Podpis:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:  
**Klub zdravia Walmart, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.**

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmart“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Súhlas udeľujem na spracovanie osobných údajov za účelom zasielania propagačných marketingových materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udeľovať súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.

**WALMARK®**

www.prostenal.sk • infolinka 0800 191 191



Horčíku sa hovorí aj antistresový minerál. Dostatočný príjem je mimoriadne dôležitý najmä v záťažových situáciách, keď sa potreba horčíka zvyšuje až dvadsaťnásobne. V súčasnom jedálničku ho však prijímame podstatne menej ako v minulosti.

# Máme nedostatok horčíka

**P**otravinová výroba sa zindustrializovala. Šľachtia sa nové typy jablák či zemiakov. Úpravou múky sa stráca až 80 % horčíka, o ďalší prichádza pri kuchynskej príprave jedál v podobe smaženia či konzervácie. Napríklad v jablkách sa dnes nachádza o 50 percent menej horčíka ako v 80. rokoch.

## Druhý najdôležitejší prvok

Úloha minerálnych látok je v ľudskom tele nenahraditeľná, podobne ako úloha vitamínov či stopových prvkov. Minerálne látky sú stálou a nevyhnutnou súčasťou všetkých buniek a telových tekutín, hoci nie sú zdrojom energie a tvoria len

necelých 5 percent hmotnosti tela.

Horčík je po vápniku druhým najrozšírenejším prvkom v ľudskom tele a je súčasťou viac ako 300 enzýmov. Telo obsahuje 20-30 gramov horčíka. 50-70 % sa ho nachádza v kostiach, zvyšok vo svaloch, žľazách s vnútorným vylučovaním, určité množstvo aj v krvi.

Je dôležitým prvkom kostnej látkovej premeny. Magnézium (horčík) je nevyhnutné pre správnu funkciu nervov a svalov, pomáha pri zvládnutí depresie, podporuje zdravú funkciu srdca a krvného obehu, ochraňuje tkanivá pred

ukladaním vápnika a tvorbou obličkových a žlčkových kameňov obsahujúcich vápnik, pôsobí proti zápche a má množstvo ďalších funkcií.

## Kto má deficit horčíka?

Predčasom sa na vzorke 200 Slovákov vo veku 17 až 84 rokov uskutočnil unikátny prieskum, v rámci ktorého sa zisťovala hladina horčíka v organizme. Výsledkom je fakt, že tretina z nás je podľa všetkého ohrozená nedostatkom horčíka. Vo vekovej skupine nad 50 rokov sa táto pravdepodobnosť niekoľkonásobne zvýšila. Nedostatok horčíka sa vo vyššej miere dokázal aj u účastníkov štúdie, ktorí mali





BMI (index telesnej hmotnosti) nad 25. Možno teda predpokladať, že nedostatok horčíka sa v organizme spája aj s nezdravým štýlom života a výskytom obezity.

Deficit horčíka sa prehľbuje nielen vekom, ale aj u pacientov užívajúcich diuretiká. Sú to lieky na odvodňovanie, ktoré užívajú napríklad hypertonici, pacienti, ktorí sa liečia na vysoký krvný tlak. Okrem toho by na zvýšený príjem horčíka mali dbať pacienti na dialýze a diabetici trpiaci polyneuropatiou. Tí často trpia napríklad syndrómom nepokojných nôh. Nízka hladina horčíka je však nebezpečná aj pre zdravých ľudí.



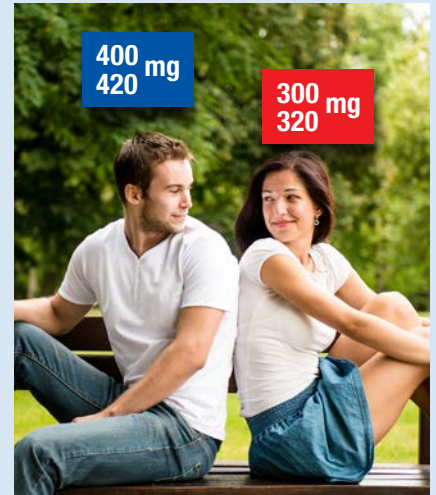
### Zvýšená potreba horčíka nastáva v obdobiach:

tehotenstva a dojčenia, rast vo všeobecnosti, nadmernej športovej záťaži, pravidelnej náročnej fyzickej aktivite, stresu.



### K nadmerným stratám horčíka dochádza:

pri používaní preháňadiel, pri poruchách činnosti čriev, pri používaní diuretik (lieky na odvodňovanie), pri užívaní antikoncepcie, pri nadmernej konzumácii alkoholu, pri ochorení obličiek, pri pití destilovanej vody (bez minerálov), pri hyperaktivite štítnej žľazy, počas stresu, pri nadmernej konzumácii kávy, počas dlhodobého stresu.



### Odporúčaný príjem horčíka:

muži, tehotné a dojčiacie ženy by mali denne prijímať 400-420 mg horčíka. Ženy by mali prijímať okolo 300-320 mg.



### Prejavy nedostatku horčíka:

celková únava, bolesti hlavy, problém koncentrovať sa, svalové kŕče a bolesti, zápcha, náchylnosť na stres, strnulosť, chvenie viečok, citlivosť na zmeny počasia – na zimu a vlhkosť, búšenie srdca.

### Prirodzené zdroje horčíka:

oriešky, semenka, cereálie, otruby, špalda, d'atle, banány, špenát, brokolica, listová zelenina (obsahujú však aj fytáty, ktoré znižujú vstrebateľnosť horčíka), divoká ryža, kakao, tmavá čokoláda, minerálne vody bohaté na horčík.

### „Spolupráca“ medzi Mg a B6:

niektoré vitamíny a minerály sú tzv. synergizujúce, pretože si navzájom uľahčujú vstrebávanie a posilňujú sa vo svojich účinkoch. Príkladom takéhoto pozitívneho vzťahu je aj duo magnézium a B6 (pyridoxín). Preto je táto kombinácia často aj súčasťou výživových doplnkov.



Poslite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmark.sk



Niet pochyb, že čokoláda je potravinu príjemnej chuti. Ak sa potrava zmieša so slinami, uvoľňujú sa chuťové molekuly, ktoré sa viažu na receptory na povrchu chuťových pohárikov. A ak takto chuť vápnik, ktorý nevyhnutne potrebujú naše kosti, žuvaním kalciových tabliet s čokoládovou príchuťou spojíme príjemné s užitočným!

# Ochutnajte čokoládový vápnik!



## CalciCube

- Žuvacie tablety s čokoládovou príchuťou,
- Vhodné aj pre deti už od troch rokov,
- Obsahuje vápnik, vitamín D a vitamín K,
- 1 tableta denne pre deti do 12 rokov, dospelí a staršie deti 1-2 tablety denne.

Vápnik je dôležitý minerál. Odhaduje sa, že v tele sa nachádza asi 1-1,5 kg vápnika. Väčšina z neho je zabudovaná v kostiach. Dôležité je prijímať ho dostatok už v detstve (400-800 mg denne v závislosti od veku) pre správny rast a vývoj kostí. Zvýšené nároky na vápnik vznikajú aj počas tehotenstva a dojčenia a v staršom strednom veku ako prevencia osteoporózy (odporúča sa prijímať 1 500 mg denne). Zistilo sa, že príjem vápnika potravou u detí (ale aj u dospelých) je v porovnaní s odporúčaným množstvom len polovičný! Vápnik a železo patria medzi najväčšími nedostatkové minerály v strave starších žien. Aby sa vápnik v organizme mohol vstrebávať, potrebuje „slnečný“ vitamín D.

## Trio vápnik-déčko-káčko

Náš organizmus naraz využije okolo 500 mg vápnika prijatého v akejkoľvek čase, či už je

jeho zdrojom potrava, alebo nejaký prípravok. To je presne množstvo, aké obsahuje aj revolučná novinka CalciCube, žuvacie tablety s čokoládovou príchuťou, ktoré obsahujú 500 mg vápnika, 400 IU (medzinárodných jednotiek) vitamínu D3 a 40 µg vitamínu K1. Denná potreba vitamínu D je u dospelého práve spomínaných 400 IU.

Vitamín D podporuje dobré vstrebávanie a využitie vápnika, obmedzuje jeho stratu obličkami. Hovorí sa o ňom aj to, že je „zapalovacou sviečkou“ látkovej premeny v kostiach. Vitamín D má medzi vitamínmi zvláštne postavenie, pretože telo si ho dokáže vytvárať aj samo. Tvorba vitamínu D v našej koži závisí od prítomnosti UV žiarenia. Čoraz viac odborníkov však tvrdí, že v našom miernom pásme je počas neskorej jesene a zimy práve toto problémom. Zásoby vitamínu D z leta sa tak minú približne v priebehu troch mesiacov.



## Obsah vápnika v 100 g čokolády



mliečna čokoláda 248 mg



mliečno-oriešková 147 mg



mliečno-smotanová 236 mg



čokoláda na varenie 20 mg



horká čokoláda 133 mg



horko-mliečna  
čokoláda 188 mg



dia čokoláda mliečna 253 mg



mandle v čokoláde 185 mg



CalciCube s čokoládo-  
vou príchuťou 500 mg

(Zdroj info: Elena Ďurišová – Ženské bolesti  
chrbtice, str. 148)

Vitamín K je nevyhnutný pre zrážanlivosť krvi, ale potrebný je takisto v procese mineralizácie kostí. Jeho nedostatok, podobne ako nedostatok vápnika a „déčka“, súvisí s rednutím kostí u žien po menopauze a zvyšuje riziko osteoporotickej zlomeniny.

## Látky pre mineralizáciu kostí plus pohyb

Podľa informácií známej odborníčky na rednutie kostí MUDr. Eleny Ďurišovej z Hlohovca môžu niektoré látky narušovať schopnosť organizmu efektívne využiť vápnik. Ide o potraviny s vysokým obsahom oxalátov, ako sú špenát či rebarbora, ďalej fytátov, ako sú strukoviny či pšeničné otruby. To neznamená, že ich netreba jesť, nie však súčasne s vápnikovými výživovými doplnkami. Oxaláty a fytáty totiž vápnik v čreve viažu a ten sa potom horšie vstrebáva.

Okrem toho organizmus o vápnik ochudobňuje aj strava bohatá na soľ a bielkoviny, pretože podporuje jeho zvýšené vylučovanie obličkami. Treba obmedziť aj príjem kofeínu alebo fosfátov, ktoré tiež zvyšujú vylučovanie vápnika močom. Vláknina v ovocí, zelenine a v bežných obilninách vstrebávanie vápnika nenarúša.

V minulosti nedostatok vápnika a vitamínu D v kostiach spôsoboval u detí krivicu, ochorenie, ktoré sa prejavuje lámavosťou kostí a ich deformáciou. Aj preto dnes deti preventívne užívajú vitamín D v kvapkách. Civilizačnou chorobou súčasnosti je však osteoporóza. Odhaduje sa, že na Slovensku ňou trpí približne 400-tisíc ľudí. Boj proti rednutiu kostí treba viesť už od detstva – dostatočným príjmom látok potrebných pre mineralizáciu kostí a pohybom.





## Užite si starostlivosť s Klubom zdravia Walmark vo WELLNESS HOTEL PATINCE\*\*\*\*

**Wellness dovolenka na Slovensku môže byť atraktívnou alternatívou tej zahraničnej. Pomôže vám načerpať novú energiu a zrevitalizovať svoje sily.**

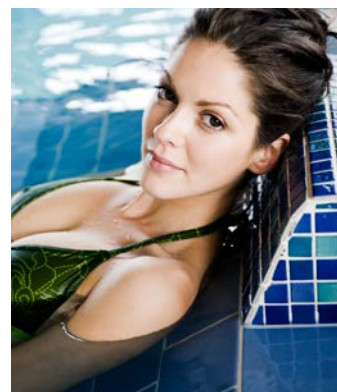
Wellness Hotel Patince\*\*\*\* už roky patrí k najobľúbenejším dovolenkovým miestam na Slovensku. Svojou zaujímavou polohou na južnom Slovensku, bohatstvom termálnych prameňov, kvalitnou ponukou služieb a ústretovým personálom oslovuje široké spektrum domácich i zahraničných zákazníkov.

## Pohoda a relax v hlavnej úlohe

Ako už aj samotné meno hotela napovedá, hlavným poslanstvom hotela je poskytovať kvalitné wellness služby pre maximálnu spokojnosť hostí. Pre hotel je dôležité, aby si každý klient, ktorý k nám zavíta, dokázal kvalitne oddýchnuť v príjemnom prostredí a za pár dní zrevitalizovať svoje telo i myseľ.

Jedným z najdôležitejších faktorov dokonalejšej relaxácie je termálna voda, ktorá blahodárne pôsobí na pohybové ústrojenstvo človeka. Hotel sa môže pýšiť najväčším vnútorným zážitkovým bazénom s termálnou vodou na Slovensku.

Vo vnútornom bazénovom svete hostia nájdú relaxačný zážitkový bazén s množstvom vodných atrakcií, detský bazén s tobogánom, vírivku a sedací bazén. Teploty vôd sú v rozmedzí 30 – 36°C. Vonkajšie možnosti bazénov zvýrazňujú a spestrujú ponuku, v letnej sezóne sú okrem vnútorných bazénov k dispozícii aj ďalšie relaxačné a detské bazény s termálnou vodou, plavecký bazén a navyše pre väčšie možnosti zábavy aj 4 tobogány. Saunový svet ponúka hosťom 2 fínske sauny, 1 parnú a 1 bylinkovú saunu, ochladzovací bazén, vírivku a Kneippov



kúpeľ. Extra bonusom pre všetkých ubytovaných hostí hotela je možnosť celodenného neobmedzeného využívania bazénového sveta, saunového sveta a fitness centra.

Komplexnosť poskytovaných služieb vhodne dopĺňajú spa a wellness procedúry, ako masáže, thajské masáže, zábaly, vaňové kúpele, tvárové a telové ošetrenia, spa ošetrenia rúk a nôh a kaderníctvo.

K spríjemneniu pobytu slúžia priestrané a komfortné dvoj lôžkové izby s klimatizáciou, balkónom, minibarom, TV a trezorom. Pre náročnejšiu klientelu sú k dispozícii dvoj lôžkové, štvor lôžkové a jeden šesť lôžkový mezonetový apartmán, ktorý je výstavnou skriňou hotelo-

vého ubytovania. Pre rodiny hotel ponúka mezonetové Family izby so štyrmi pevnými lôžkami a balkónom. Samozrejmosťou je možnosť bezplatného wi-fi pripojenia na internet, ktoré je dostupné vo všetkých hotelových izbách a v spoločných priestoroch hotela.

Vďaka ponuke svojich služieb, pružnému servisu, ochotnému a ústretovému personálu je Wellness Hotel Patince\*\*\*\* predurčený stať sa vašim spoľahlivým partnerom v pracovnom aj každodennom súkromnom živote.

**Wellness Hotel Patince\*\*\*\***  
Patince 431, 946 39 Patince  
[www.wellnesspatince.sk](http://www.wellnesspatince.sk)

## Ako získať 4-dňový relaxačný pobyt s Klubom zdravia Walmark vo WELLNESS HOTEL PATINCE\*\*\*\*?

V termíne od 1. septembra 2013 do 31. decembra 2013 si kúpte akékoľvek produkty značky Walmark v Klube zdravia alebo v lekárni. Vytrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite do 31.12.2013 v označenej obálke „RELAXAČNÝ POBYT VO WELLNESS HOTEL PATINCE“ na adresu:

**Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.**

Pobyt získajú 3 najvernejší, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov v danom období. Súťaž je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia Walmark a EANY poslané do súťaže o „RELAXAČNÝ POBYT VO WELLNESS HOTEL PATINCE“ budú automaticky započítané a zmenené na Walmark koruny!

Viac informácií nájdete na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

## SÚŤAŽNÝ KUPÓN

|         |             |          |      |
|---------|-------------|----------|------|
| Meno:   | Priezvisko: |          |      |
| Ulica:  |             | Mesto:   | PSČ: |
| e-mail: |             | Telefón: |      |
| Podpis: |             |          |      |

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:  
**Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.**

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Súhlas udeľujem na spracovanie osobných údajov za účelom zasielania propagačných marketingových materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udeľený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.



# Najdôležitejšia v starostlivosti o vlasy je prevencia

Hovorí sa, že najkrajším účesom sú zdravé vlasy. Zanedbali ste starostlivosť o ne v lete? Zabudli ste na šampóny a stylingové produkty s UV filtrom, sťahovali ste si vlasy do gumičky, aby vám nelietali, dali ste sa nafarbiť tesne pred plánovanou dovolenkou pri mori, nenosili ste pokrývku hlavy? A čo teraz?



**Silvia Dragan** z 1. holistického centra Xoxo BODY & MIND v Bratislave

„Ak už máme vlasy suché, lámavé a tzv. schlpené, čas strávený na slnku sa vrátiť späť nedá,“ hovorí pani Silvia Dragan z 1. holistického centra Xoxo BODY & MIND v Bratislave, kde funguje okrem iného aj „Hair Clinic“ (vlasová klinika) a pomoc tu hľadajú ľudia s problematickými a padajúcimi vlasmi. „Každý vlas je iný a preto má aj iné potreby. Či už je to hydratácia, rekonštrukcia, ochrana pred a po farbení, objem alebo senzitivná pokožka, ktorá majiteľku vlasov trápi.“

Silvia Dragan predstavuje šesť rád, ako sa starať o vlasy po skončení leta.

1. Raz do týždňa si vlasy umyte regeneračným šampónom.
2. Rozhodnite sa pre denný kondicionér s hlavnou zložkou zacieľenou na uhladenie vlasu. Odporúčam siahnuť po prípravkoch s obsahom mäty. Doma výdatne pomôže aj oplach mäťovým čajom.
3. Používajte kondicionér po každom umytí, v prípade potreby si urobte zábal a pre hlbší efekt pôsobenia si na hlavu natiahnite kúpaciu čiapku. Na hlbokú regeneráciu si vyberajte prípravky s obsahom keratínu, jojoby a ovseného proteínu.
4. Doprajte vlasom počas celého roka sprej s ochranným faktorom, aby naštartované scitlivenie slnkom nepokračovalo.
5. Doprajte si vysušenie vlasov na prirodzenom vzduchu tak často, ako sa len dá, aby ste predišli ďalšiemu vysušaniu vlasového vlákna. Ak musíte upravovať teplotou, dbajte na použitie ochranného prípravku.
6. Ak si farbíte vlasy, na konci sezóny odporúčame farbu opätovne naaplikovať do celých dĺžok, nielen do korienkov. Slnko sa určite dotklo aj pôvodného farebného odtieňa a ten už nie je taký, aký býval.

## Čo signalizuje nedostatok biotínu?

Počiatkové nedostatky biotínu sa môžu prejavovať ako:

- suchá pokožka,
- seboroická dermatitída,
- červené mapovité vyrážky na tvári,
- jemné lámavé vlasy,
- lámavé nechty,
- vypadávanie vlasov až alopecia.



## VIADERM HAIR PERFECT obohatený o biotín

Lepšej výžive vlasu môže pomôcť aj nutrikozmetika. Unikátnym výživovo-kozmetickým prípravkom, ktorý obsahuje vitamíny, minerály a rastlinné výťažky, je VIADERM HAIR PERFECT. Obsahuje med' potrebnú pre pigmentáciu vlasov, aminokyselinu cysteín, ktorá je súčasťou vlasových proteínov a vitamín B6, ktorý podporuje tvorbu cysteínu a jeho zlúčenie s keratínom, hlavnou zložkou vlasov. Takisto obsahuje výťažok z prasličky obsahujúcej kremík a napokon známy „vitamín H“ (z anglického slova hair-vlasy), čiže biotín, jeden z vitamínov skupiny B-komplexu.



# Je rozdiel kašľať sucho a vlhko



Viete, že v liečbe jednotlivých druhov kašľa je veľký rozdiel? Podľa toho, či vás trápia len drsné, krčovité záchvaty suchého kašľa bez hlienov, alebo je to už tzv. produktívny kašeľ s tvorbou hlienu, sa treba rozhodnúť aj pre druh lieku. Antitusiká tlmia neproduktívny kašeľ, ktorý človeka len unavuje. Mukolytiká a expektoranciá zas zriedujú hlieny a pomôžu ich dostať spoločne s choroboplodnými zárodkami a ďalšími odpadovými produktmi z dýchacích ciest von.

## Kašeľ je obranný reflex,

ktorý slúži na udržiavanie priechodnosti dýchacích ciest. Môže byť neškodnou reakciou na prašné prostredie, alebo signalizovať vážnejšiu poruchu v dýchanom ústrojenstve. Nie je to choroba, ale príznak ochorenia, najčastejší symptóm, pre ktorý pacient navštívi praktického lekára alebo pediatra.

Príčin kašľa môže byť naozaj veľmi veľa. Niekedy to napríklad môže byť jeden z nežiaducich účinkov pri užívaní liekov na vysoký krvný tlak. Takisto ho môže spôsobovať gastroezofagiálny reflux, čiže návrat obsahu žalúdka naspäť do pažeráka. Niekedy je jediným príznakom astmy.

O samoliečbe kašľa voľnopredajnými liekmi z lekárne môžeme hovoriť len pri nekomplikovaných štádiách bežných infekčných ochorení dýchacích ciest. Kašeľ, ktorý sprevádza takéto ochorenie a postupne s ostatnými jeho prejavmi odznieva, nie je dôvodom na obavy. Býva to jeden z najčastejších príznakov pri chorobách z prechladnutia alebo chrípkových infekciách.



## Suchý kašeľ sa tlmí antitusikami

Na počiatku ochorenia sa obyčajne objavuje suchý dráždivý kašeľ, je pomerne intenzívny, bolestivý, ruší spánok, dokonca prijímanie jedla, zaťažuje srdcovo-cievny systém. Nemá žiadny liečebný účinok. Obyčajne odznie za týždeň, ale môže byť aj tzv. subchronický, ktorý trvá do troch týždňov, pretože po prekonaní niektorých vírusových ochorení pretrvávajú akási precitlivenosť kašľových receptorov. Hovorí sa tomu aj hyperaktivita dýchacích ciest. Chronický suchý kašeľ trvajúci viac ako tri týždne však už signalizuje vážnejšie ochorenie.

Takýto neproduktívny kašeľ sa tlmí antitusikami, ktoré buď znižujú citlivosť receptorov na kašeľ v prieduškách (periférne pôsobiace), alebo priamo citlivosť centra pre kašeľ v predĺženej mieche (centrálne pôsobiace). Antitusiká teda kašeľ potláčajú, pretože v ranej fáze choroby je aktivácia kašľových receptorov patologická a spôsobuje pacientovi len nepohodlie.

### **i** Kedy vyhľadať lekára

- Pri záchvatoch kašľa sprevádzané horúčkou.
- Pri vykašľávaní žltozeleného hnisavého alebo krvavého hlienu.
- Pri rýchlom a ťažkom dýchaní.
- Pri bolesti pri dýchaní a kašľaní.
- kašeľ, ktorý sa vyskytuje nadržanom hlavne medzi druhou a štvrtou hodinou.
- Pri kašli, ktorého intenzita sa nezmení dlhšie ako päť dní.
- Tehotné a dojčiacie ženy s kašľom, malé deti či ľudia, ktorí užívajú lieky na zníženie vysokého krvného tlaku, ľudia s chronickým ochorením dýchacieho systému alebo s iným chronickým ochorením, napr. cukrovkou.

## Vlhký kašeľ podporujú expektoranciá

Presne naopak sa však treba začať správať vo chvíli, keď sa kašeľ zmení na vlhký, produktívny, chrchlavý s vykašľávaním hlienov. Takýto kašeľ už neslobodno potláčať, pretože hromadenie hlienov by mohlo výrazne skomplikovať zdravotný stav. Vtedy treba antitusiká vymeniť za lieky, ktoré hlien riedia a podporujú vykašľávanie. Nazývajú sa aj mukolytiká alebo expektoranciá. Majú niekoľko podskupín podľa mechanizmu pôsobenia: menia nielen zloženie hlienu a jeho vlastnosti v zmysle jeho skvapalnenia, priamo podporujú tvorbu riedkeho hlienu, alebo zvyšujú aktivitu riasiniek v prieduškách zabezpečujúcich posun hlienu smerom von.

### Stopex na suchý kašeľ a Stopex Junior

**Dlhodobo overená účinná látka dextrometorfán 30 mg alebo 15 mg**

- centrálne pôsobiace antitusikum,
- nástup účinku do 30 minút,
- účinok trvá až 6 hodín,
- malé, ľahko užívateľné tablety,
- bez cukrov, náhradných sladidiel, etanolu
- balenie 30 tabliet



Liek na vnútorné použitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje dextrometorfán.

### Stopex – na suchý kašeľ, pre deti, na vykašľávanie

V portóliu voľnopredajných liekov od Walmarku možno nájsť Stopex - prípravok určený na suchý kašeľ (variant pre dospelých nad 12 rokov aj variant junior pre deti vo veku 6-12 rokov) a takisto Stopex určený na vykašľávanie.

Výhoda produktov Stopex na suchý kašeľ a Stopex Junior spočíva v overenej účinnej látke s dobrým bezpečnostným profilom, známej viac ako 25 rokov, ktorá nevyvoláva zápchu a nespôsobuje ani útlm dychového centra v porovnaní s niektorými inými centrálne pôsobiacimi antitusikami. Veľmi výhodná je tableto-vá forma. Tablety môžete užiť kdekolvek a kedykoľvek a použiteľné sú aj po otvorení balenia až do doby expirácie, na rozdiel od niektorých sirupov či kvapiek, ktorých doba použiteľnosti sa po

prvom otvorení uzáveru výrazne skracuje. Výhody toho, že neobsahujú cukry, náhradné sladidlá ani etanol, azda netreba ani zdôrazňovať.

Úplnou novinkou je Stopex na vykašľávanie vo forme šumivých tabliet takisto s overenou účinnou látkou. Šumivé tablety umožňujú rýchlejšie vstrebávanie účinnej látky a rozpustením v pohári vody podporia pitný režim, ktorý je pri riedení hlienov a vykašľávaní veľmi potrebný.

Je rozdiel kašľať sucho a vlhko, preto sa vždy rozhodnite pre správny prípravok. Chcete kašeľ potlačiť, alebo podporiť? Nie je to jedno. **Antitusiká a expektoranciá nikdy neužívajte naraz.** Cieľom liečby je zbaviť sa kašľa, treba však na to ísť postupne...

### Stopex na vykašľávanie (šumivé tablety)

**Dlhodobo overená účinná látka ambroxol 60 mg:**

- zmierňuje kašeľ a podporuje vykašľávanie,
- rýchle vstrebávanie účinnej látky,
- príjemné užívanie vo forme nápoja,
- balenie 10 a 20 šumivých tabliet,
- pre deti od 12 rokov veku.



Liek na vnútorné použitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje ambroxol



# Ked' cmúľanie lieči i zbavuje bolesti

Zapálené hrdlo, ďasná, rana po vytrhnutí zuba, bolestivé afly, otlaky zo zle sediacej zubnej protézy, angína... To sú len niektoré zo zdravotných problémov, keď je potrebné potlačiť infekciu a zápal v ústach i hrdle. Priam ideálna na to je overená a vysokoúčinná látka nazývaná chlórhexidín, obsiahnutá v cmúľacích pastilkách lieku Septofort. V prípade, že je potrebné potlačiť aj nepríjemnú bolesť, novinkou je Septofort Forte Combi obsahujúci aj lokálne anestetikum.

## i Na aké problémy je určený Septofort

- Gingivitída (zápalové ochorenie ďasien),
- mykóza (infekcia v ústach spôsobená plesňami, napr. pri užívaní inhalačných kortikosteroidov astmatikmi),
- stomatitída (zápal sliznice ústnej dutiny),
- glositída (zápal jazyka),
- tonzilitída (zápal krčných mandlí),
- po tonzilektómii (chirurgické odstránenie krčných mandlí),
- lišaj (neinfekčné zápalové ochorenie s léziami, vyrážkami),
- pemfigoid (nezhubné ochorenie kože s tvorbou veľkých pľuzgierov).

**Ch**lórhexidín je chemické antiseptikum. Znamená to, že ide o liečivo schopné zneškodňovať škodlivé mikroorganizmy na živých tkanivách, ako sú rany, sliznice či koža. Ničí baktérie a bráni ich ďalšiemu vzniku. Bráni však aj rastu mykobaktérií, vírusov či plesní.

Antiseptiká sa musia používať v takých koncentráciách, aby nepoškodzovali živé tkanivá. Aj chlórhexidín sa používa v rozličných koncentráciách, podľa toho, či je potrebný na umytie rúk či operačného poľa pred chirurgickými zákrokmi, či je aktívnou zložkou ústnych vôd a zubných pást, alebo liečiva v cmúľacích pastilkách.

### Opľuť alebo ocikať?

Ak by ste sa mali rozhodnúť, či sa od človeka trpiaceho ochorením dýchacích ciest necháte opľuť alebo ocikať, ako by ste sa rozhodli? Moč je nám obyčajne oveľa odpornejší než sliny, pravda je však taká, že v ústach máme prakticky najinfekčnejšie prostredie. Ak človek netrpí nejakým urologickým zápalom, jeho moč by mal byť sterilný!

Hneď po aplikácii roztoku chlórhexidínu do úst odumiera v nich 60-90 % mikroorganizmov. Táto látka má tú výhodu, že účinkuje antisepticky už pri nízkych koncentráciách a pôsobí takmer na všetky patogény, ktoré sa vyskytujú v ústach, hltane či hrtane. „Vyženie“ teda z úst a hrdla choroboplodné zárodky, ktoré tam spôsobujú rôzne druhy problémov.

### Septofort a Septofort Forte Combi

Spomínaná látka (v dávke 2 mg) je súčasťou cmúľacích pastiliek s chladivým mäťovým extraktom Septofort od Walmarku. Treba zdôrazniť, že ide o liek, preto je potrebné zodpovedne dodržať predpísaný spôsob užívania a dávkovania. Dospelí užívajú Septofort 3-4-krát denne po jedle tak, že si ich nechajú rozpustiť v ústach. Deti, v závislosti

od veku, majú inú schému dávkovania. Svetlozelené okrúhle pastilky však môžu cmúľať od piatich rokov.

Ďalším liekom, ktorý obsahuje okrem chlórhexidínu aj lokálne anestetikum benzokaín, je Septofort Forte Combi. Obsahuje chlórhexidín vo vyššej dávke (5 mg) a v rovnakom množstve aj benzokaín (5 mg). Úlohou anestetika je potlačiť nepríjemnú bolesť pri podráždenom hrdle a pri bolestiach, ktoré sprevádzajú infekcie a mierne zápaly hrdla ústnej dutiny. Žltkastobiele pastilky s pomarančovou príchuťou Septofort Forte Combi si môžu nechať rozpustiť v ústach dospelí a deti od šiestich rokov. Nemalo by sa však užiť viac ako osem pastiliek denne.

### Výhody a nevýhody toho, že „nič neboli“

Každá ďalšia dávka lieku, či už ide o Septofort, alebo Septofort Forte Combi, sa má podať s odstupom aspoň dvoch hodín. Príznaky zápalu sa zmiernia, resp. vymiznú v priebehu troch, štyroch dní. Aby sa však predišlo návratu problémov, je vhodné pokračovať v užívaní ešte 48-72 hodín po ústupe prejavov infekcie (bolesť, škriabanie), takže celková dĺžka liečby by mala byť aj 6-7 dní.

Otázkou ostáva, kedy užívať cmúľacie tabletky výlučne s chlórhexidínom a kedy tie v kombinácii s lokálnym anestetikom? Predovšetkým dospelí ľudia v produktívnom veku, ktorí hľadajú rýchle riešenie nepríjemnej bolesti hrdla, sa môžu rozhodnúť pre vyššiu dávku chlórhexidínu v kombinácii s benzokaínom. Bolesť nám však aj signalizuje, že niečo nieje v poriadku a lokálne anestetikum tak môže maskovať prejavy infekcie. Tak sa môže stať, že infekcia sa dobre nedolieči, pretože „nič neboli“. Bez benzokaínu, čiže „obyčajný“ Septofort by mali užívať rozhodne deti a starší ľudia. A samozrejme tí, ktorí sú na znečistlivú látku benzokaín precitlivení.



### Septofort

- Svetlozelené pastilky s chladivou, mierne sladkou mäťovou chuťou,
- jedna pastilka obsahuje 2 mg chlórhexidínu,
- vhodný už pre deti od päť rokov,
- neobsahuje cukor,
- nechať voľne rozpustiť v ústach každé 2 až 4 hodiny.



### Septofort Forte Combi od októbra 2013

- Žltkastobiele pastilky s pomarančovou príchuťou,
- jedna pastilka obsahuje 5 mg chlórhexidínu a 5 mg benzokaínu,
- vhodný už pre deti od šesť rokov,
- liečba infekcie a rýchla úľava od bolesti.

Liek na vnútorné použitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Septofort obsahuje chlórhexidín, Septofort Forte Combi obsahuje chlórhexidín a benzokaín.

### Výhody chlórhexidínu

- Okamžitá účinnosť, ktorá sa opakovaným používaním neznižuje (ako napr. pri antibiotikách),
- pôsobí proti širokému spektru vírusov, baktérií, plesní,
- viaže sa na tvrdé a mäkké tkanivá v ústach, čím bráni priľnutiu zubného povlaku na zuby,
- bezpečný, takmer sa nevstrebáva.



„Má jednu túžbu, všetko chce už dnes... Zas nemá čas, zas niečo zháňa! Nepreháňam? Že nie, pane Stres!“ To sú len niektoré verše zo známej pesničky Lenky Filipovej. Áno, žijeme príliš rýchlo. A práve náročné životné tempo sa podpisuje pod zdravotné problémy 21. storočia, ktoré spôsobuje chronický stres a úzkosť.



### Benosen Balance POHODA POČAS DŇA

- Rastlinný liek na liečbu dočasného stresu, napätia, nepokoja, podráždenia a nervozity počas dňa;
- obsahuje valeriánu (extrakt z listu), medovku (extrakt z koreňa) a mučenku (extrakt z vňate);
- dospelí a deti od 12 rokov dve tablety až trikrát denne, zapíť tekutinou;
- 30 tabletové a 50 tabletové-ekonomicky výhodné balenie.



### Na horskej dráhe sa dá trpieť aj výskať od radosti

V boji so stresom je najdôležitejšia zmena postoja k okolitému svetu. Stačí sledovať ľudí na horskej dráhe. Jedni sedia zaborení v sedadle so zavretými očami a túžia len po tom, aby sa tá strašná jazda už skončila. Medzi pasažiermi sa však nájdu aj lovci dobrodružstva či osoby, ktorým je všetko ľahostajné. Všetci prežívajú to isté, ale reagujú celkom odlišne - negatívnym stresom, pozitívnym stresom, alebo stres vôbec nepociťujú.

Aj oddych si treba plánovať. Zahrnúť doň nielen partnera, rodinu, priateľov, ale aj koničky, pri ktorých možno natankovať energiu do života. Ležať lenivo na pohovke môže niekto, kto je totálne vyčerpaný. Treba sa venovať niečomu, čo organizmu prináša stav nazývaný po anglicky „flow“ (tok, prúd). Ide o situáciu, keď sa človek cíti byť šťastným, telo funguje optimálne a náš duch takpovediac bdie. Flow sa najlepšie navodí pomocou telenej námahy, ale prinášajú ho aj duševné, kreatívne činnosti.

Napokon, aj Lenka Filipová vo svojej pesničke o strese spieva: „Tak dosť!“

Utiect, bojovať, kričať. Na takúto reakciu v súvislosti s nebezpečenstvom je naše telo naprogramované po desaťtisíce rokov. Nadobličky vyplávajú hormóny adrenalín a kortizol. Stúpa krvný tlak i srdcová frekvencia. Lenže tento prastarý mechanizmus je v súčasnosti, keď najväčším ohrozením je upchatá križovatka v meste alebo vlečúci sa rad pri pokladni v supermarkete, neprimeraný. Napätie z organizmu už neodčerpávame nárazovou telesnou aktivitou, nervozita sa hromadí a vzniká nebezpečný chronický stres.

### Znížená odolnosť ako následok stresu

Termíny v práci. Napäté porady. Tréma. Pocity vyhorenia. Chronický nedostatok času. Dokedy sa to dá zvládať? Varovné signály preťaženia môžu byť fyzického i psychického charakteru: od črevných a žalúdočných ťažkostí cez pálenie záhy, búšenie srdca, zvýšený krvný tlak až po pocity úzkosti, podráždenosť, zlosť, problémy s koncentráciou, nespavosť či negatívne myslenie.

Následkom stresu je aj znížená odolnosť organizmu. Hovorí sa o tzv. stresovej imunosupresii. „Dlhotrvajúce psychické napätie, nedostatok spánku či nesprávne stravovacie návyky vedú k útlmu niektorých funkcií imunitného systému. Výskumy dokázali, že psychická záťaž má rovnako dramatické dôsledky pre organizmus ako telesná trauma či pôsobenie biologických škodlivín. Je známe, že vystresovaní ľudia častejšie podliehajú rôznym infekciám, každú chvíľu sú prechladnutí, alebo ich skolí chrípka. Ak nie niečo horšie. Veď aj v prípade rakoviny čoraz častejšie platí, že za všetkým je psychika...“

### Adaptačný syndróm

Pojem stres zaviedol už v roku 1936 kanadský fyziológ a endokrinológ Hans Selye. Použil ho vo svojej významnej stati

o stre-  
s o v o m

syndróme, ktorá bola publikovaná v londýnskom časopise pre lekárstvo a biológiu Nature. Na základe

# Bravo,



# pán Stres!

vylučovaním stresových hormónov do krvného obehu - nazval to adaptačným syndrómom. Ten slúži ako obrana pred poškodením.

Väčšina stresujúcich zážitkov je normálna a zdravá. Aj šťastné udalosti ako povýšenie v práci či narodenie dieťaťa je do istej miery stresujúce, núti nás, aby sme čiastočne zmenili svoj život, prispôbili sa novým podmienkam. Dlhodobý pretrvávajúci stres a z toho neustále zvýšená hladina spomínaných stresových hormónov sa však spája so zdravotnými problémami. Mnohí sa navyše uchýľajú k nezdravým rýchlym spôsobom zvládania stresu, ako sú cigarety či alkohol.

**Sila tradičných bylín pre pohodu v noci aj počas dňa**

Koniec leta znamená záver dovolení, začiatok školského roka a pracovný kolotoč, ktorý sa bude roztáčať stále rýchlejšie až do vianočných sviatkov. Vianoce navyše namiesto pohody bývajú priam vyvrcholením festivalu stresu. Nenechajte si prerásť prejavy stresu cez hlavu, nenechajte sa zožierať nervozitou a nájdite stratenú rovnováhu. Ako nato? Dôležité je začať včas, a prípadné úzkosti, napätie, nervozitu či nespavosť neriešiť hneď užívaním sedatív. Často totiž od nich vzniká závislosť a potreba zvyšovať dávku.

Ak psychický stav nie je ešte vážne narušený ťažkou depresiou alebo úzkosťou, ale nervozita, napätie a stres

narúšajú pracovný výkon a rodinnú pohodu, je vhodné rozhodnúť sa pre tradičný rastlinný liek. Valeriána, medovka a mučenka v liečive Benosen Balance patria medzi byliny, ktorých upokojujúce a protiúzkostné účinky sú známe už desaťročia. Tento liek s mierne relaxujúcimi účinkami, minimalizujúci stres a podporujúci spánok narušený nervozitou, je určený ako denné sedatívum najmä na liečbu dočasného stresu.

V prípade problémov so spánkom je vhodnou voľbou výživový doplnok Benosen. Okrem už spomínanej valeriány obsahuje štandardizovaný extrakt z chmeľu a aminokyselinu L-theanín. Tento prípravok pomáha udržiavať zdravý spánok a zlepšuje jeho kvalitu. Čo je dôležité, nespôsobuje závislosť ani abstinenčné príznaky!



## Benosen® POHODA V NOCI

- Doplnok výživy určený pre lepší spánok;
- obsahuje aminokyselinu L-theanín, extrakt z chmeľu obyčajného, extrakt z valeriány lekárskej;
- 1-2 tablety denne polhodinu pred spánkom zapíť tekutinou.

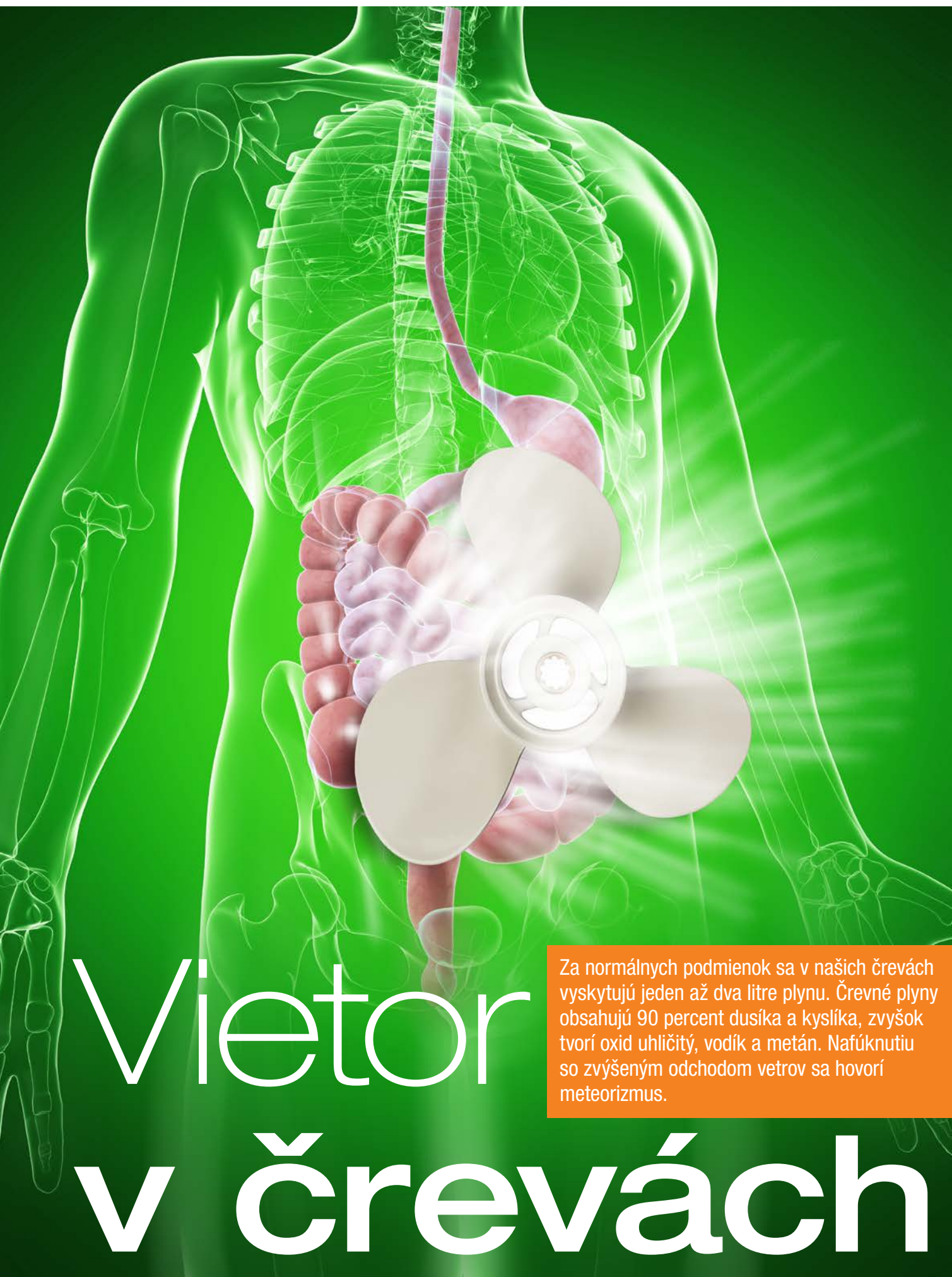


## Tri fázy reakcie organizmu na stres:

- 1. Poplachová** – fáza mobilizácie, keď organizmus mobilizuje obranné možnosti a pripravuje sa na „boj alebo útek“, vylučuje sa väčšie množstvo adrenalínu, zvyšuje sa krvný tlak, tep srdca, zrýchľuje sa dýchanie, zvyšuje sa vylučovanie potu, krv z oblastí tráviacich orgánov sa presúva do svalov.
- 2. Rezistenčná** – znamená fázu odolávania a odporu, keď telo bojuje so stresorom a snaží sa mu prispôbiť, alebo ho zvládne. Ak táto fáza trvá dlho, stav sa zhoršuje a objavujú sa choroby zo stresu, ako žalúdočné vredy, hypertenzia, poškodenie imunitného systému.
- 3. Fáza vyčerpania** – stav, ktorý vedie k apatii, depresii, rezignácii.

svojich pozorovaní a dlhodobých výskumov stresu zistil, že všetky živočíchy odpovedajú na škodlivé vplyvy (infekcia, poranenie, emócia) vždy rovnakou fyziologickou reakciou - zvýšeným





Za normálnych podmienok sa v našich črevách vyskytujú jeden až dva litre plynu. Črevné plyny obsahujú 90 percent dusíka a kyslíka, zvyšok tvorí oxid uhličitý, vodík a metán. Nafúknutie so zvýšeným odchodom vetrov sa hovorí meteorizmus.

# Vietor v črevách



**S**meteoritmi meteorizmus veľa spoločného nemá. Toto slovo pochádza z gréckeho meteo, čo znamená nahor, a rhizein, opisuje nafúknutie brucha, ktoré sa v ľahu dvíha smerom nahor. Ak by sme na takéto brucho nadmerne nafúknuté črevnými plynmi zaklopali, vznikol by bubienkový zvukový fenomén. Aj preto niektorí zvyknú hovoriť: Mám dnes brucho ako bubon.



### Brucho ako bubon je trapas

Meteorizmus je však stav, s ktorým človek „na bubon“ veľmi nejde, nezvykne sa ním chváliť. Odchod plynov, ľudovo povedané prdenie, je vo väčšine krajín na verejnosti spoločensky neprípustné a považuje sa za trapas.

Črevné, odborne povedané intestinálne plyny, pochádzajú z troch zdrojov. Z prehltnutého vzduchu pri jedle, z neutralizácie žalúdočnej kyseliny v zásaditom prostredí a z kvasnej aktivity črevných baktérií. Všetky plyny, ktoré vznikajú v našom tráviacom trakte, sa čiastočne vstrebávajú, alebo odchádzajú prirodzenou cestou cez análny otvor. O patologickom meteorizme môžeme hovoriť vtedy, ak je počet únikov plynu viac ako 25 za deň v trvaní dvoch týždňov.

### Protipenivo pôsobiaca látka

Príčinou nadmernej tvorby plynov býva porušenie mikrobiálnej rovnováhy v čreve. Dôvody môžu byť rôzne: choroby tráviacej sústavy, užívanie antibiotík, znížená pohyblivosť čriev, syndróm dráždivého čreva, funkčná dyspepsia (porucha trávenia spôsobená narušením funkcie tráviaceho traktu), prejedanie sa, nafukujúce potraviny. Výskyt nadúvania v populácii je približne 15-30 %.

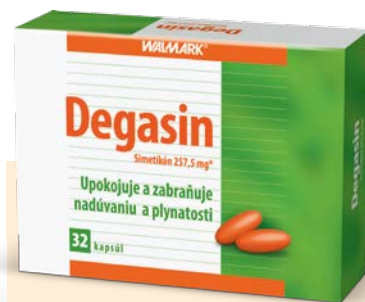
Úľavu pri bolestiach brucha spôsobených tlakom plynu a nepríjemným nadúvaním môže priniesť protipenivo pôsobiaca látka nazývaná simetikón. Toto účinné a osvedčené deflatulencium (flatulencia je plynatosť) sa v klinickej praxi používa už viac ako 50 rokov. Jeho účinnosť a bezpečnosť bola overená mnohými štúdiami. Simetikón sa nevstrebáva z čreva do krvného obehu a vylučuje sa stolicou, pôsobí teda iba fyzikálne. Je to účinná a bezpečná liečivá látka.

### Znižuje napätie bubliniek

Simetikón pôsobí tak, že znižuje povrchové napätie plynových bubliniek, ktoré obsahuje črevná náplň. Tieto bublinky sa následne rozpadajú. Keďže meteorizmus vzniká väčšinou po jedle alebo počas jedla, treba aj simetikón podávať vždy v časovej súvislosti s jedlom – Degasin od Walmarku v toboľkách sa odporúča užiť po hlavnom jedle a zapíť pohárom vody. Je to zdravotnícka pomôcka, ktorá sa používa aj ako súčasť prípravky pred takými diagnostickými alebo terapeutickými výkonmi, ako je endoskopia, rádiografia či vyšetrenie ultrazvukom.

### Le Pétomane – prdenie ako umenie?

Známe je vystúpenie francúzskeho flatulistu Josepha Pujola (1857-1945), ktorý dokázal konečníkom nasávať vzduch a pod kontrolou ho vypúšťať tak, že vydával rôzne zvuky, dokonca melódie. Bol atrakciou parížskeho Moulin Rouge. S vystúpením známym ako „Le Pétomane“ sa stal známym v celom Francúzsku, dokonca aj vo svete. Tomuto umeniu sa dodnes hovorí profesionálny flatulizmus alebo fartizmus (art, artizmus je umenie).



### Degasin

- Silný prípravok proti nadúvaniu a plynatosti (257,5 mg simetikónu);
- len 1-2 toboľky po hlavnom jedle, zapíť pohárom vody;
- obľúbený produkt, dobre tolerovaný, bez vedľajších účinkov.



### Viete, že...

- mladý zdravý človek vypúšťa vetry asi 12-krát za deň?
- aj v spánku odchádza približne 100 ml plynov za hodinu?
- 59 % dusíka, 21 % vodíka, 9 % oxidu uhličitého, 7 % metánu a 4 % kyslíka – to je obsah jednotlivých plynov v našom čreve?
- vetry majú okrem rôzneho chemického zloženia aj rôzne zvukové a zápachové „sfarbenie“, prvé závisí od ritného zvierača, jeho tonusu a druhé od zloženia potraviny?
- najviac plynu produkujú termity, ich plynatosť je nezanedbateľným zdrojom metánu?



V minulom roku vypil každý Slovák 13 litrov čistého alkoholu. Alkohol je dôležitým rizikovým faktorom cirhózy pečene, ktorá najčastejšie vzniká práve následkom nadmernej konzumácie alkoholických nápojov. Pacienti hepatologických ambulancií však väčšinou nie sú alkoholici. Jestvuje nemálo pečeňových diagnóz, ktoré napriek ohromnej regeneračnej schopnosti tohto orgánu spôsobujú jej nezvratné poškodenie.

# Problémy s pečeňou nespôsobuje len alkohol



**O**cirhóze pečene sa často vtipkuje ako o „prepíjanej pečienke“. Alkohol má na pečeň nepochybne toxický efekt, lenže zásadnú úlohu tu zohráva aj genetická predispozícia, imunologické mechanizmy, pridružené ochorenia a celkový životný štýl. Nie každý, kto pravidelne či nadmerne pije alkohol, dopracuje sa až k alkoholovému poškodeniu pečene, ktoré sa začína jej stukovatením, nasleduje zápal, fibróza a známa cirhóza. Vtedy sa tkanivo pečene mení na väzivé, zjazvené tkanivo, ktoré zhoršuje jej funkčnosť. Cirhóza pečene je tretia najčastejšia príčina smrti v SR! Na známej chorobe je totiž nebezpečný fakt, že je to prekanceróza, čiže akési predstadium pre hepatocelulárny karcinóm.

Niektorí odborníci vtipkujú, že „cirhózu pečene si treba zaslužiť“. Väčšine pacientov s alkoholovou cirhózou pečene „stieklo dole hrdlom“ pol až dve tony čistého alkoholu. U žien je istým, hoci ešte stále relatívne nízkym rizikom už 20 gramov denne (dve deci vína, pol litra piva či pol deci 40 % tvrdého alkoholu),

mužský organizmus metabolizuje alkohol lepšie. V prípade mužov sa hovorí o rizikových 60 gramoch alkoholu denne. Víno má menšiu hepatotoxicitu (škodlivé účinky na pečeň) v porovnaní s tvrdým alkoholom, takisto je horšie nárazové pitie v porovnaní s rovnomernými dennými dávkami, toxicitu alkoholu znižuje aj

jedlo konzumované spoločne s alkoholom a pitie kávy. Ak teda Francúzi vypijú pri obede pohár-dva kvalitného vína a stolovanie zakončia kávou, robia dobre.

Nielen alkohol však spôsobuje problémy s pečeňou. Ďalšou významnou príčinou cirhózy pečene sú vírusové hepatitídy, najmä B a C. Proti „béčkovej“ jestvuje očkovanie, v rámci povinnej vakcinácie sa očkujú všetky

dojčatá už od roku 1998. Proti „céčku“ však očkovacia látka zatiaľ neexistuje.

Jestvuje aj skupina chorôb pečene, kde hrá dôležitú úlohu porucha imunity. Ide o autoimunitné, neinfekčné hepatitídy (zápaly pečene) a častejšie sú u žien. Ich priebeh býva chronický a ak sa nelieči, vzniká cirhóza pečene. Porucha imunity sa zisťuje aj pri chorobách

s poruchou odtoku žlče. Ich priebeh je tiež chronický a len komplexná liečba spomalí ich nepriaznivý vývoj vedúci k cirhóze.

Mnohí hepatológovia sa prihovávajú za národný program ochrany pečene. Vyše 20 % slovenskej populácie má podľa všetkého zvýšené pečeňové testy, ale toto vyšetrenie nie je automatickou súčasťou preventívnej zdravotnej prehliadky u praktického lekára. Ochorenie pečene sa preto často odhalí pomerne neskoro. A pečeň, túto impozantnú chemickú továreň v našom tele, si treba chrániť.



## Livinorm® s jedinečným Hepa DTX komplexom

- Kombinácia troch zložiek – fosfatidylcholín, kyselina alfa-lipoová a sylimarín z pestreca mariánskeho;
- pomáha normalizovať funkciu pečene a zlepšuje jej detoxikačný potenciál;
- pomáha chrániť pečeň, ktorá následne zachováva svoje hlavné funkcie a podporuje očistu tela;
- fosfatidylcholín je dôležitou živinou pre pečeň – je zdrojom cholínu, ktorý pomáha udržiavať zdravú funkciu pečene a rovnako prispieva k normálnemu metabolizmu tukov.

**Teraz Livinorm® v akciovom balení 50+10 kapsúl ZADARMO!**

## Najčastejšie ochorenia pečene

**Chronické:** vírusové hepatitídy, autoimunitné hepatitídy, cholestatické hepatitídy, dedičná hemochromatóza...

**Akútne:** alkoholová choroba pečene, nealkoholová tuková choroba pečene, liekové poškodenie pečene.



## je najznámejší zo všetkých

Kyselina askorbová, chemický názov vitamínu C, pochádza z latinského slova „scorbutus“. Ochorenie s týmto názvom - skorbut - ktoré spôsobuje závažný nedostatok vitamínu C, ovplyvnilo históriu ľudstva rovnako ako morové epidémie. V roku 1937 bola za terapiu skorbutu vitamínom C udelená Nobelova cena za medicínu.

Nájde sa niekto, kto nikdy neužíval „céčko“ v tabletách, kapsuliach či prášku? Je to vitamín, ktorý v čase viróz mnohí užívajú v rámci prevencie, pretože má dokázateľne pozitívny účinok na imunitný systém. Navyše nejstávajú takmer žiadne na dôkazoch založené vedľajšie či nežiaduce účinky kyseliny askorbovej, čiže vitamínu C, na ľudské telo. Odborníci dokonca nepoznajú ani jeho toxicitickú dávku.

Oficiálne odporúčaná denná dávka (ODD) „céčka“ je na Slovensku 75 mg pre dospelú ženu a 90 mg pre dospelého muža. Fajčiar a dojčiaca žena potrebujú približne o 35 mg vitamínu C na deň viac v porovnaní s nefajčiarom. Konzumácia alkoholu v množstve 0,58 g/kg vedie u zdravého človeka do štyroch hodín k zvýšeniu vylučovania vitamínu C do moču až o 47 %. Mechanizmus tohto účinku pritom nie je celkom jasný.

Na zabránenie skorbutu, známeho ochorenia z minulosti, ktoré vzniká z nedostatku vitamínu C, stačí denný príjem 10 mg tejto látky. Odborníci však čoraz častejšie hovoria o omnoho vyšších dávkach, ako

je bežná denná odporúčaná dávka (ODD) - predovšetkým v čase zvýšeného výskytu vírusových ochorení. Pri závažných onkologických, imunologických či kardiovaskulárnych ochoreniach sa dokonca používajú infúzne dávky vitamínu C merateľné v gramoch priamo do žily!

Človek, podobne ak primáty, nie je schopný vytvárať vitamín C, pretože mu chýba enzým potrebný na jeho tvorbu. Preto je odkázaný na jeho každodenný príjem v strave. Napriek významu, ktorý má „céčko“ pre funkciu ľudského organizmu, naše telo nemá ani zásobný orgán, kde by sa nadbytok vitamínu C mohol uchovávať na horšie časy. V ľudskom tele sa však nachádzajú tkanivá, ktoré majú vyšší obsah kyseliny askorbovej v porovnaní s ostatnými - hypofýza (podmозgová žľaza), kôra nadobličiek, leukocyty (biele krvinky).

Zvlášť bohatým zdrojom vitamínu C je najmä citrusové ovocie, rakytník, šípky a niektoré druhy zeleniny. Kyselina askorbová sa však v týchto zdrojoch veľmi ľahko ničí varom, kontaktom s kovmi a jej obsah klesá aj dĺžkou skladovania týchto surovín.

Vitamín C pozitívne ovplyvňuje štyri systémy v tele: centrálny nervový, cievny, hojenie rán a imunitný. Má nenahraditeľnú úlohu pri potláčaní oxidačného stresu (stav, pri ktorom v tele vzniká nadmerné množstvo kyslíkových radikálov). Okrem toho je nevyhnutný pre normálny priebeh biochemických reakcií, napr. pri detoxikácii cudzorodých látok v pečeni, pre správny metabolizmus tukov, zúčastňuje sa na tvorbe kolagénu dôležitého nielen pre pokožku, ale aj kĺby a steny ciev, podporuje aj funkciu mozgu či vstrebávanie železa dôležitého pre tvorbu a fungovanie červených krviniek.

Absolútny nedostatok vitamínu C vyvoláva ochorenie známe ako skorbut. Je dôležité vedieť, že už pri čiastočnom, tzv. subklinickom nedostatku „céčka“ dochádza k rozvoju nebezpečných zmien v organizme, napr. k zvýšeniu koncentrácie škodlivého LDL-cholesterolu a rozvíja sa spomínaný oxidačný stres spoluzodpovedný za vznik chronických zápalov v tele. Vitamín C sa považuje za prostriedok prevencie i terapie a je to vo vode rozpustný vitamín, ktorého nadbytok sa vylúči močom. A radšej mať „obohatený moč“, ako riskovať nedostatok „céčka“ v organizme, nie?

### Účinky vitamínu C:

- posilňuje imunitný systém,
- pomáha chrániť bunky pred poškodením voľnými radikálmi,
- pomáha zachovať zdravé kosti, zuby, chrupavky, d'asná, kožu a cievy,
- prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.



### MegaCéčko LONG EFFECT

Ide o špeciálnym technologickým postupom upravenú formu vitamínu C, ktorý sa v priebehu dňa postupne uvoľňuje z tablety, a tak si udržiava v organizme optimálnu, vyrovnanú hladinu. Odporúčaná denná dávka v podobe jednej tablety obsahuje 500 mg „céčka“.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO! e-mail: klubzdavaria@walmart.sk





# môžu byť aj prospešné!

**Srdcovo-cievne ochorenia v podobe ischemickej choroby srdca a cerebrovaskulárnych ochorení (mozgová mŕtvica) sú na prvých dvoch miestach v celosvetovom rebríčku úmrtnosti, ktorý zostavila WHO. Takisto patria medzi hlavné príčiny smrti v Európe.**

Opravnivom účinku „inteligentných tukov“ omega-3 mastných kyselín na naše srdce a cievy sa hovorí už dlho. Prvý náznak pozitívnych účinkov tohto druhu priaznivých tukov má svoj pôvod v štúdií o Inuitoch v Grónsku, ktorí napriek strave pozostávajúcej výlučne z mäsa morských živočíchov, na veľké prekvapenie, netrpeli srdcovými chorobami. Inuiti za polárnym kruhom pol roka prežijú v tme a napriek jednotvárnej strave s nedostatkom ovocia a zeleniny sú omnoho zdravší ako ktorýkoľvek iný národ so supermarketmi. Živočíchmi v ich výžive sú najčastejšie mastné ryby ako lososy, sardinky a makrely, tulení tuk, veľrybie mäso, ktoré obsahujú veľké množstvo EPA a DHA, dvoch dlhých reťazcov omega-3 mastných kyselín, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu v prevencii niektorých koronárnych chorôb.

Iní pravidelní konzumenti rýb, napríklad Japonci, ktorí denne prijímajú v priemere takmer gram EPA a DHA, majú

skoro o 90 percent nižšiu mieru úmrtnosti na koronárne choroby než obyvatelia regiónov, kde sa konzumuje len málo rýb, napríklad Severnej Ameriky. Ochranné účinky týchto tukov možno pozorovať dokonca aj pri menších množstvách, napr. 250-500 mg EPA a DHA denne, čo je ekvivalent sotva polovičnej porcie lososa, znižuje asi o 40 percent riziko úmrtnosti následkom koronárnych chorôb.

Odborníci postupne dospeli k názoru, že by sme si teda nemali všimnúť len kvantitu tukov prítomných v jedle, ale najmä ich kvalitu. Napriek tomu, že v stravovaní západných krajín majú tuky široké zastúpenie, paradoxne najväčší nedostatok vo výžive sa krúti okolo esenciálnych mastných kyselín – omega-trojky.

Omega-3 mastné kyseliny a omega-6 mastné kyseliny sa označujú ako esenciálne, lebo naše telo nemá schopnosť samo si ich vytvoriť. Musíme ich preto prijímať v potrave. Pri omega-6 mastných kyselinách to nie je problém, pretože sa v značnom množstve nachádzajú v hlavných zložkách modernej výživy – v mäse, vajciach, zelenine, rôznych rastlinných olejoch.

Omnoho náročnejšie je získavanie potrebných zásob omega-3 mastných kyselín z bežnej stravy. „Pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín v potrave

pračloveka bol približne 1:1. V súčasnosti sa tento pomer blíži k hodnotám 20:1 v neprospech omega-trojky,“ píše sa v knihe Výživa ako zbraň proti rakovine. Nerovnovážny posun na stranu omega-6 mastných kyselín môže mať nepriaznivý vplyv na rozvoj chronických ochorení, ako sú kardiovaskulárne choroby a rakovina. Omega-6 kyseliny využíva telo na tvorbu látok, ktoré majú významnú úlohu pri zápalových procesoch. Omega-3 mastné kyseliny sú však nevyhnutné na syntézu protizápalových látok. Ich zvýšený príjem teda môže významne znížiť riziko všetkých zápalových ochorení vrátane tých srdcovo-cievnych, dokonca i rakoviny.



**Obsahuje až 3000 mg rybieho oleja v dennej dávke, čomu zodpovedá 540 a 360 mg EPA a DHA.**



Poslite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdravia@walmark.sk

# Pravá šeroslepota je vážny problém

Viacere problémy so zrakom odkazujú na nedostatok vitamínu A v tele. Suché oko, zahmlievanie pred očami, ale tiež šeroslepota. Nejde však len o bežné, ľudové pomenovanie menej kvalitného videnia pri zlom osvetlení. Diagnóza šeroslepota môže byť závažným problémom, ktorý vedie ku slepote.

Oči sú dve duté gule s priemerom 25 mm, ktoré pozostávajú zo 6 gramov vody a jeden a pol gramu bunčového tkaniva. A tento len zdánlivo jednoduchý orgán premieta do nášho vedomia trojrozmerný obraz okolia. Pomocou očí získavame približne 85 % informácií o okolí tohto sveta. Starostlivosť o zrak je preto veľmi dôležitá.

Prečo majú niektorí ľudia počas stmievania pocit, že dobre nevidia do diaľky, ale po zotmení sa im videnie už obyčajne zlepší? Menia sa totiž dĺžky svetelného spektra a svetlo sa láme viac pred sietnicou, čo navodzuje stav akoby slabšej krátkozrakosti. Niektorí ľudia majú problém počas stmievania šoférovať, strácajú istotu. Tento problém sa dá riešiť použitím okuliarov so žltým filtrom, prípadne používaním silnejších dioptrií počas stmievania a tmy – ak nosia okuliare na korigovanie krátkozrakosti.

Šeroslepota je však v skutočnosti závažným ochorením (latinský názov *retinopathia pigmentosa*). Ide zvyčajne o dedičné ochorenie sietnice, pri ktorom odumierajú bunky z periférie sietnice, pacient postupne vidí

akoby cez rúrkú – hovorí sa tomu aj rúrkovité videnie – môže až oslepnúť. Choroba môže vzniknúť a začať sa vyvíjať v detstve, ale aj neskôr, približne do dosiahnutia štyridsiatky. Postihuje mužov aj ženy. Retinopatia sa dá získať aj počas života, vyskytuje sa najmä v krajinách tretieho sveta, kde je problém s výživou. Ak je jej príčinou nedostatok vitamínu A, lieči sa jeho podávaním. Aktívna látka vitamínu A retinol má odvodený názov práve od retiny – sietnice. Je nevyhnutná pri jej degeneratívnych zmenách.

Vitamín A v roku 1913 takmer paralelne objavili vedci na univerzite vo Wisconsinu a v Yale prostredníctvom nezávislých výskumov vo vlastných laboratóriách. Ale už v starom Egypte sa šeroslepota liečila práve pomocou vitamínu A. Tekutina z teľacej pečene sa nakvapkala do očí.

Vitamín A sa totiž vo veľkom množstve nachádza práve v pečeni rôznych zvierat – hovädzej, bravčovej, ale aj ovčej či konskej, ktoré sa u nás nejedávajú, či vo vnútornostiach hydiny a zajaca. Tento vitamín sa nachádza výlučne v živočíšnych výrobkoch.

Zdá sa vám, že sa vám zhoršil zrak pri práci s počítačom? Alebo máte po štyridsiatke a noviny si pri čítaní dávate stále ďalej od očí, no už máte prikrátke ruky? Dnešná doba je na využívanie zraku veľmi náročná. V každom prípade je štyridsiatka vekom, keď by mali aj tí, čo doposiaľ videli ako rys ostrovid, po prvýkrát navštíviť očného lekára. A neskôr očné prehliadku podstúpiť minimálne raz za dva roky. Starostlivosť o oči by mala byť taká samozrejmalá, ako je umývanie rúk či čistenie zubov, tvrdia oftalmológovia. A netreba zabúdať ani na ich výživu.



## Vitamín A 6 000 I.U. (medzinárodných jednotiek)

- tobolky obsahujú aktívnu formu vitamínu A – retinol,
- vhodný pre ľudí pracujúcich s PC a s namáhanými očami,
- priaznivo ovplyvňuje zrakové schopnosti, má priaznivý vplyv na kosti, zuby i vlasy,
- retinol pomáha zachovať aj zdravú pokožku (býva súčasťou výživných krémov proti vráskam),
- jedna tobolka každý druhý deň.



Pošlite nám do 31.10. 2013 svoju skúsenosť s produktom a získajte darček ZADARMO!  
e-mail: klubzdavia@walmark.sk





Stalo sa už tradíciou, že vám v našom časopise predstavujeme našich kolegov, ktorí sa svojou prácou významne podieľajú na úspechoch našej spoločnosti. Tentokrát je to kolega z obchodného tímu - area sales manažér Jozef Húska.



#### ■ Čo je náplňou vašej práce a práce tímu, ktorý vediete?

Už ako obchodný zástupca som sa snažil čo najlepšie reprezentovať spoločnosť Walmark. K tomu viem aj tím svojich kolegov - lekárenských reprezentantov. Uvedomujem si totiž, že základný obraz o firme sprostredkujú obchodným partnerom práve zamestnanci, ktorí sú s nimi v bezprostrednom a osobnom kontakte, v našom prípade lekárenskí reprezentanti. Reprezentovať firmu už dávno neznamená len predávať produkty. Za každým produktom je množstvo práce, cieľom ktorej je priniesť zákazníkovi kvalitný a zdraviu prospešný prípravok. Počnúc jeho vývojom, nákupom najnovších surovín od kvalitných a renomovaných svetových výrobcov, výrobou samotných produktov pod prísny farmaceutický dohľadom, cez zabezpečenie logistiky, prísnych legislatívnych náležitostí až po komunikačnú podporu predaja. Ak si toto všetko naši obchodní partneri aj vďaka práci reprezentantov uvedomujú, je to práve to, z čoho mám pri hodnotení ich práce radosť a prečo som na svoj tím hrdý.

#### ■ Čím vás vaša práca najviac naplňa?

Pozícia lídra na trhu nie je nikdy jednoduchá. Ak si uvedomíte, čo všetko stojí za tým, aby ste

zákazníkovi vedeli ponúknuť produkt, ktorý mu môže pomôcť, máte chuť to každému odpredať. Ak si to postupne začnú uvedomovať aj vaši partneri a ich zákazníci sa vracajú s tým, že im nimi ponúknutý prípravok pomohol, je to to, čo vás v práci naplňa.

#### ■ Zmenila sa vaša práca v priebehu rokov?

Vývoj na trhu výživových doplnkov je nesmierne dynamický. Za pár rokov vznikli na Slovensku stovky nových lekární, pribudlo množstvo firiem, ktoré sa snažia predáť svoje produkty. Zmenili sa zákony... To všetko si vyžaduje istým spôsobom aj zmenu vo fungovaní obchodného tímu. Keď som začínal ako obchodný zástupca, bolo nás na Slovensku 8. Dnes reprezentuje našu firmu 18 lekárenských reprezentantov. Takže práce výrazne pribudlo, čo ma istým spôsobom veľmi teší. Čo sa však týka systému práce, z môjho pohľadu sa veľa nezmenilo. Zákazník, ktorý prichádza do lekárne, má dostať kvalitný produkt, ktorý mu má pomôcť. Úlohou obchodného tímu teda stále ostáva zabezpečiť dostatočnú informovanosť lekárníkov o našich produktoch a, samozrejme, aj to, aby zákazník požadovaný prípravok v lekárni tiež dostal. Docieľiť to však nie je jednoduché, pretože požiadavky trhu sú čoraz náročnejšie.

#### ■ Ako vnímajú lekárnici prípravky spoločnosti Walmark?

V našom portfóliu sú značkové prípravky, ktoré pravidelne vyhrávajú anketu Lekárnici odporúčajú (aktuálne výsledky nájdete na strane 2). Niektoré lekárne sú zamerané obchodne, niektoré lekárne kladú väčší dôraz na odbornú stránku a kvalitu produktov. Od toho závisí aj vnímanie firiem a ich prípravkov. Samozrejme najradšej by sme uspokojili nároky všetkých lekární. Preto našou prioritou ostáva prinášať na trh produkty najvyššej kvality a informovať o nich odborníkov i širokú verejnosť tak, aby o ne bol záujem a aby boli zákazníci s ich účinkami spokojní.

Rád by som pri tejto príležitosti poďakoval lekárníkom za prejavenú dlhoročnú dôveru. Verím, že sa nám ju bude dariť neustále prehlbovať.

#### ■ Pojem zdravotné tvrdenia bol v ostatnom čase v lekárňach často skloňovaný...

V lekárňach bol skloňovaný v ostatnej dobe, no vo Walmarku sme sa týmto pojmom zaoberali už pár rokov. Na uvedenie nariadení ohľadom zdravotných tvrdení do praxe sme teda boli pripravení a k zákonom stanovenému termínu 14.12.2012 sme ako jedni z mála (ak nie jediní) predávali našim partnerom len produkty v súlade so schválenými zdravotnými tvrdeniami. No ako už býva nepísaným pravidlom, nech sa pripravujete akokoľvek poctivo, prax dokáže priniesť nepredvídané okolnosti. Tie spôsobili, že sme sa tejto problematike museli venovať priamo v lekárňach prostredníctvom lekárenských reprezentantov. Tým, že naše portfólio produktov je veľmi široké a tiež tým, že navštevujeme osobne alebo sme v kontakte takmer s každou

lekárňou, bolo toto riešenie časovo, psychicky aj fyzicky veľmi náročné. Preto som vďačný za akúkoľvek dávku trpezlivosti, ktorú nám naši partneri preukazovali. Veľmi si v tomto smere cením aj prácu reprezentantov, ktorí neraz obeťovali aj svoje osobné voľno, aby lekárniam v tejto veci pomohli.

#### ■ Množstvo času trávite pracou, ako relaxujete?

Možno to bude znieť ako bežná fráza, no najväčším relaxom je pre mňa čas strávený s mojimi deťmi a s manželkou. Pritom nemusí ísť o spoločne strávené drahé dovolenky, ale dôležitý je práve ten čas strávený v ich spoločnosti. Čo môže byť lepší relax ako to, keď sa vám po príchode z práce hodí dieťa okolo krku a prejaví tak úprimnú radosť z vášho príchodu, keď vás požiada, aby ste sa s ním hrali a berie vás ako svojho kamaráta...

#### ■ Máte svoj obľúbený prípravok?

Tých prípravkov je veľa. Výborné skúsenosti mám s ArthroStopom Rapid+. Už sa teším, keď si zadovážim nový ArthroStop® Comfort s novou revolučnou zložkou N-acetylglukozamín. Som veľmi zvedavý na jeho účinky, keďže má 3-krát vyššiu využiteľnosť ako bežne používané glukozamíny v iných prípravkoch. Okrem toho tablety netreba prehĺtať, pretože ich stačí rozpustiť v ústach bez zapíjania. Pre mňa, pracovne veľmi vyťaženého človeka, je to obrovská výhoda, môžem prípravok užívať kdekoľvek a kedykoľvek. Moje deti sú od malička pravidelnými užívateľmi Martankov a v jeseni a zime u nás nechýbajú ani prípravky na podporu imunity – Megacéčko, Spektrum, ImunActiv...

#### ■ Ste už 8 rokov súčasťou Walmarku. Na čo ste najviac hrdý?

Veľmi ma tešia úspechy, ktoré sa darí firme dosahovať. Žiaden z nich však nie je úspechom jedinca, ale je za ním veľa práce každého zamestnanca Walmarku. Teší ma a som hrdý aj na to, že som obklopený ľuďmi, s ktorými spolupracujem, ktorí ma za celé tie roky toho veľa naučili a stále sú pre mňa inšpiráciou a motiváciou práce i vlastného rozvoja.



# Ako si udržať glykémie pod kontrolou?

## Strava diabetika a glykémia

Strava je neoddeliteľnou súčasťou života každého človeka a aj diabetika. Zabezpečuje potrebnú energetickú a výživovú hodnotu na pokrytie základnej metabolickej potreby, energetického výdaja prácou alebo energie spotrebovanej pri športových aktivitách. Strava zasýti, ale diabetikovi aj ovplyvní výšku glykémie. Správne zložená strava prispôbená liečbe diabetika, či už je to liečba tabletami alebo inzulínová terapia, má v každom prípade zabezpečiť diabetikovi správnu hodnotu glykémie počas celého dňa. Stravou je možné ovplyvniť tieto hodnoty a pri dobrej diabeticko-kompenzáci predísť alebo oddialiť vznik diabetických komplikácií.

**Glykémia** - množstvo (hladina) glukózy v krvi  
**Sacharidová jednotka (SJ)** je množstvo jedla alebo potraviny zodpovedajúce 10 g sacharidov.

Aby diabetik nemal problém so stravovaním, počíta sacharidové jednotky (SJ) v jedle a prispôbuje tak množstvo jedla a výber potravín liečbe a svojej potrebe zasýtiť sa.

## Sacharidová jednotka

je množstvo jedla alebo potraviny zodpovedajúce 10 g sacharidov. 1 SJ zvýši glykémiu asi o 2 mmol/l. Väčšina diabetikov ovláda túto teóriu, ale mnohí ju neuplatňujú pri stravovaní. Podceňujú význam počítania SJ v jedle. Dlhoroční diabetici to pochopili, keď sa objavili komplikácie, ktorým mohli predísť, keby nepodcenili to hlavné. Zladiť množstvo jedla a jeho skladbu, čas konzumácie, liečbu a pohyb. Potom môžu byť glykémie v normálnom glykemickom pásme. Glukomer vlastní diabetik na samokontrolu svojich glykémii. Glukomer informuje o hladine krvného cukru, ale mal by diabetika prinútiť aj zamyslieť sa nad tým, prečo je glykémia taká, aká je. Čo nezjedol, prípadne navyše skonzumoval, alebo aký druh potraviny si vybral. Napríklad potraviny s rovnakým vyčíslenými SJ zvyšujú glykémiu rovnako vysoko, ale nie rovnako rýchlo. Na to je vypracovaný zoznam potravín, ktoré sú zoradené podľa glykemického indexu.

**Glykémiu si môže diabetik znížiť a udržať v norme, ak:**

- a) nebude zvyšovať pohybovú aktivitu, keď je glykémia vyššia ako 14 mmol/l;

- b) úpravu dávky inzulínu bude realizovať po dohode s lekárom, keď hodnota glykémie je vyššia a konzumácia ďalšieho hlavného jedla časovo ďaleko;
- c) je glykémia nameraná tesne pred hlavným jedlom vyššia, potom môže pomôcť aj aplikácia inzulínu pred jedlom (jeho obvyklá dávka) a treba znížiť konzumáciu jedla o 1-2 SJ, ale zároveň posunúť jedlo o cca 30min. neskôr (podľa druhu rýchlo účinkujúceho inzulínu);
- d) zároveň sa treba zamyslieť nad tým, čo hyperglykémiu mohlo spôsobiť. Je to prevencia, aby sa chyba v budúcnosti neopakovala a diabetik jej mohol predísť. Na tento účel sú pomôckou poznámky v diabetickom denníku (čo mohlo spôsobiť vyššiu glykémiu - druh jedla alebo jeho množstvo).

## Problematická hypoglykémia

Stav zvaný hypoglykémia môže nastať:

- a) keď diabetik podcení pohybovú aktivitu, ktorú včas nepokryje 1-2 SJ navyše oproti situácii v pokojnom režime
- b) alebo podcení počítanie SJ v jedle a prijme menej sacharidových potravín v danom čase na dávku inzulínu.

Aj túto situáciu si vie poučený diabetik včas preliečiť príjmom rýchlych sacharidových potravín, ktoré má vždy poruke. 1-2 SJ v podobe sladkého nápoja a navyše 1 SJ v podobe potraviny, ktorá obsahuje komplexné sacharidy s vlákninou. Kúsok chleba alebo rožka na dojedenie po požití sladkého nápoja.

**Nie je hanbou niečo nevedieť, ale hanbou je, keď sa nechceme nič naučiť.**

## Ako predchádzať nočnej hypoglykémii

Pred spaním si treba skontrolovať glykémiu. Nemala by byť nižšia ako 7-7,5 mmol/l. Potom je menšia pravdepodobnosť, že v noci by nás prekvapila hypoglykémia. Na nočnom stole treba mať preto pripravený napr. ovocný nápoj sladený cukrom. 100 ml zvýši glykémiu pomerne rýchlo o 2 mmol/l. Kúsok chleba ešte na zajedenie a na druhý deň je potrebné dôslednejšie vyhodnotiť konzumáciu večere na SJ, lebo pravdepodobne sme podcenili počítanie SJ pri večeri predchádzajúci deň alebo sme nedojedli 2. večeru včas (podľa odporúčania prerozdelenia SJ na porcie).



**Mária Štefáková**,  
diétna a edukačná sestra, Národný endokrinologický a diabetologický ústav, n.o.,  
Lubochňa

## i Obsah prípravku Dialelevel:

**Dialelevel obsahuje tri látky: kyselinu alfa-lipoovú, škoricu a chróm.**

**Škorica** pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi.

**Chróm** pomáha udržať normálnu hladinu glukózy a tiež napomáha správnej metabolizmu tukov, cukrov a bielkovín.



**Dialelevel®**

je určený ľuďom, ktorí si chcú udržať zdravú hladinu cukru v krvi. Je vhodný pre diabetikov, ľudí s rizikom vzniku cukrovky, ktorí dodržiavajú preventívne opatrenia (upravená strava a cvičenie), a tiež pre ľudí trpiacich nadváhou. Nadváha je jedným z najrizikovejších faktorov cukrovky.





Mária Čunderlíková, Centrum Memory

# Morský koník v hlave

To meno! Človeče, ako to znelo?  
V hlave ti všeličo prešumelo.  
Prehrabuješ sa v minulosti  
A stotisíc vecí ťa zlostí.  
Akokoľvek sa mozog ohýba  
To meno! Len to meno ti chýba.  
A čoskoro sám na to prídeš:  
Tak sa to začína. Človeče, starneš.  
(z básne na nástenke v Centre MEMORY)

Pani Betka Ambrúzová z Bratislavy je svieža, zhovorčivá osemdesiatnička. „Na tréningy pamäti sem chodím už desať rokov a vďaka tomu sa udržiavam pri zmysloch,“ smeje sa. Nikto by nepovedal, že táto absolventka dvoch vysokých škôl má už desať rokov diagnostikovanú Alzheimerovu chorobu...

**T**réningy pamäti organizuje Centrum MEMORY v bratislavskej Petržalke už jedenásty rok. Vždy v utorok pre tých s ľahkou alebo stredne ťažkou poruchou pamäti a počas štvrtkov pre zdravých seniorov. „V prípade zdravých seniorov ide o prevenciu pamäťových problémov, ale aj osamelosti. Zameriavame sa teda na ešte zachovanú schopnosť učiť sa, ako si napríklad zapamätať čísla, mená, nové štáty únie,“ vysvetľuje liečebná pedagogička a spoluautorka viacerých pracovných zošitov na tému zdokonaľovania pamäti Mária Čunderlíková. „Pri pamäťových poruchách už ide o stimuláciu dlhodobej pamäti, udržanie mentálnych schopností, ktoré ešte majú,“ dodáva.

## Strácajúce sa spomienky

Pani Betka navštevuje napriek diagnostikovanému ochoreniu tréning pamäti pre zdravých seniorov. Alzheimerova choroba, toto zákerné degeneratívne

ochorenie mozgu, ktoré vedie k zániku nervových buniek a spojení, jej aj vďaka liekom a aktívnemu duševnému životu zatiaľ nestihlo vymazať až tak veľa spomienok... „Stalo sa mi to v električke,“ spomína si. „Vystúpila som z nej a odrazu som nevedela, kde som a ako sa volám. Bezradne som sedela na lavičke a dlho som čakala, kým mi to naskočí. Tušila som, že je zle.“

V priestrannej miestnosti sedia za stolom v tvare písmena U seniori s perom v ruke. Trénerka pamäti, andragogička (odborníčka pre výchovu a vzdelávanie dospelých) Frederika Belanová všetkým dolieva do pohárov vodu. Pitný režim treba dodržiavať. „A teraz si dáme koncentračné cvičenie,“ vysvetľuje a rozdáva všetkým papier s tlačným textom. V ňom sa hovorí o pokuse, ktorý zorganizoval denník Washington Post ako súčasť experimentu o vnímaní. Jeden z najlepších hudobníkov na svete Joshua



Joshua Bell, jeden z najlepších hudobníkov na svete

Bell hral na husliach za tri a pol milióna dolárov na stanici metra vo Washingtone DC jednu z najťažších skladieb, aké boli kedy zložené. Dva dni predtým vypredal tento svetoznámy huslista divadlo v Bostone za priemernú cenu lístka sto dolárov. V metre sa za necelých 45 minút hry pri ňom na chvíľku zastavilo asi šesť ľudí. Najviac pozornosti huslistovi venoval asi trojročný chlapec. Asi dvadsiati mu dali peniaze bez toho, aby spomalili svoj krok. Vybral tridsaťdva dolárov. Keď skončil, nikto si to nevšimol, nezatlieskal, nikto hráča nespoznal.

## Rozum tu nenalejú, ale pamäť precvičia

„Prečítajte si text pozorne, vnímajte obsah,“ vyzve prítomných pani Frederika a vysvetlí, že ide o cvičenie na koncentráciu. Neskôr seniori v texte podčiarkujú základné a radové číslovky. Potom odpovedajú na otázky, čo si z textu zapamätali hneď po jeho prečítaní. Precvičia si tak krátkodobú pamäť, ktorej kapacita je 5-9 prvkov.

Nasleduje slovný had. Úlohou je v priebehu piatich minút napísať na papier čo najviac slov tým spôsobom, že nasledujúce slovo sa musí začínať na to isté písmeno, ktorým sa predchádzajúce slovo končí. DOLÁR-RÚRA-ALFONZ-ZMIJA... Niektorí ich zvládnu vyše päťdesiat! Neuveriteľné!

„A to dostávame aj domáce úlohy,“ chváli sa ďalšia zo seniorov, pani Helenka, ktorá bola kedysi učiteľkou. „Viete, rozum mi tu nikto do hlavy nenaleje, ale neviem, ako by som na tom mentálne bola, keby som sem nechodila,“ dodáva spokojne. Kurzy sú nastavené na 10-12 stretnutí, čiže trvajú približne tri mesiace. Za jeden 90 minút trvajúci tréning sa platí 1,5 eura. Mnohí seniori však chodia na pamäťové tréningy aj dlhšie. Zvykli si na tieto stretnutia aj v rámci spoločenských kontaktov.



Morský koník  
*Hippocampus hippocampus*



## Pamäťové problémy v seniorskom veku

„Viete, kde je v mozgu uložená pamäť? V hipokampe,“ pýta sa i odpovedá Mária Čunderlíková a z poličky vo svojej pracovni vyberá malé umelecké dielko v podobe morského koníka. Hippocampus hippocampus je totiž latinský názov pre tohto morského tvora. Pri Alzheimerovej chorobe je hipokampus jednou z prvých častí mozgu, kde dochádza k poškodeniu. Práve „morský koník v hlave“ zohráva dôležitú úlohu pri konsolidácii informácií z krátkodobej do dlhodobej pamäti, priestorovej orientácii, pri tvorbe nových spomienok.

„O pamäťových problémoch môžeme začať hovoriť pri veku okolo 50-60 rokov. O diagnóze nejakého druhu demencie po šesťdesiatke,“ tvrdí Mária Čunderlíková. „Zabúdanie u mladších ľudí je spôsobené stresovým spôsobom života. Pri strese sa vylučujú hormóny, ktoré bránia tomu, aby sme si pamätali, pretože ich úlohou bolo v minulosti podporiť únik zo život ohrozujúcej situácie. Aj preto by sme mali občas pribrzdiť a pokúsiť sa vnímať krásu okolo seba. Vytvárať si tak pekné spomienky.“

Ako v prípade svetoznámeho huslistu Joshua Bella. Jedným z možných záverov experimentu vo washingtonskom metre je otázka: Ak nemáme čas sa na chvíľku zastaviť a počúvať jedného z najlepších hudobníkov hrajúceho jednu z najlepších skladieb, koľko ďalších vecí nám uniká?



### Účinky látok, ktoré obsahuje GinkgoPrim® Max:

#### ■ Ginkgo biloba:

- pomáha udržiavať dobrú pamäť, a to aj s pribúdajúcim vekom;
- pomáha udržiavať schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia a reči;
- prispieva k duševnej aktivite a k zlepšeniu duševnej zdatnosti.

#### ■ Horčík (magnézium):

- je nevyhnutne potrebný pre duševné funkcie a duševnú výkonnosť;
- prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania.

### Niečo nie je v poriadku s vašou pamäťou?

#### Obvyklé problémy v dôsledku starnutia

Zle som sa rozhodol v danej chvíli.

Zabudol som zaplatiť účet za telefón.

Občas zabudnem, aký je deň.

Občas si nespomeniem na správne slovo.

Z času na čas stratím nejakú vec.

#### Príznaky vážnejšej choroby

Neviem sa rozhodovať.

Mám ťažkosti spravovať financie.

Neviem, aký je deň a aké je ročné obdobie.

Mám problém v konverzácii.

Často hľadám veci a neviem ich nájsť.

### Trápi vás pamäť?

Bezplatné testovanie pamäti odborníkmi z Centra Memory, vyhodnotenie testu ihneď vrátane konzultácie o ďalšom postupe. Objednajte sa na telefónnom čísle 02/62 41 41 43.

#### Kontakt:

Centrum Memory  
Mlynavičova 21, 851 03 Bratislava



# Martánská rodina sa stále rozrastá

Vesmírna odysea pokračuje! Rodina Martáňkov má stále viac a viac členov, ktorí zo známej červenej planéty prichádzajú s plnými priehrštiami vitamínov, minerálov a ďalších látok potrebných pre zdravý rast detského organizmu.

**M**artánkovia ako správni mimozemšťania dokážu meniť svoju podobu. Niektorým deťom vyhovuje, ak sa s nimi kamarátia v podobe tabliet, ďalší si ich vychutnajú vo forme želatíny, pretože im to pripomína gumové cukríky. Martánske sirupy sú zasa vhodné pre deti už od 1 roka, pretože neobsahujú farbivá, náhradné sladidlá, konzervačné látky ani alergény ako lepok, orechy, vajcia či sója.



**Martankovia sirup s Imunactivom** obsahujú aj komplex Imunactiv pozostávajúci zo známej štvorice látok: beta-glukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok. Vitamín C a zinok podporujú obranyschopnosť organizmu.



Potom je tu tabletová martánska zostava. **Martankovia s inulinom** obsahujú vitamíny, minerály a ďalšie aktívne látky. A čo je to inulín? Rozpustná vlákna! Podporuje rast zdravej črevnej mikrobioty a zlepšuje vstrebávanie vápnika.



**Martankovia s Imunactivom** obsahujú 100 % referenčného príjmu dôležitých vitamínov a minerálov a komplex Imunactiv. Ten tvorí klasická štvorzostava: beta-glukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok. Vitamín C a zinok podporujú obranyschopnosť organizmu.



Pre deti, ktoré potrebujú zvýšiť príjem rybieho tuku, je v ponuke **Martankovia sirup Omega-3** pre správny fyziologický rast a vývoj. Omega-3 masné kyseliny prispievajú k správному vývoju detského mozgu a zraku.



A na záver nesmieme zabudnúť na „gumkáčov“. Vitamíny v želatínovej podobe sú veľmi obľúbené pre skvelú chuť pripomínajúcu želatínové cukríky. **Martankovia Gummi Boneactive** obsahujú dve dôležité substancie pre vývoj kostí: vitamíny D a K. Prirodzene, okrem ďalších nevyhnutných vitamínov a minerálov.



# NOVÁ galaktická vychytávka OD MARTANKOV

Už tradične prichádzajú Martankovia s novou galaktickou vychytávkou. Tentoraz si pre vás pripravili Marťapero s neviditeľným atramentom. Deti ním môžu písať tajné odkazy, ktoré nikto neuvidí. Ako je to možné? Písmená sa ukážu len pod UV svetlom, ktoré je súčasťou Marťapera. S Marťaperom s neviditeľným atramentom zostanú ukryté aj tie najväčšie marťatajomstvá v celej galaxii! Nový darček nájdete v každom 100 tabletovom balení Martankov.

**MARTĀPERO  
s neviditeľným  
atramentom**



**Martankovia Gummi s echinaceou** obsahujú okrem vitamínovej škály extrakt z tradične používanej a chronicky známej liečivky echinacey. Sú vhodné v období zvýšeného výskytu prechladnutí.

Lekárnici vedľa, prečo patria Martankovia medzi najčastejšie odporúčané multivitamíny pre deti. V ankete „Lekárnici odporúčajú“ sa za minulý rok umiestnili na prvom mieste. Tak tomu sa hovorí raketový nástup u nás na Zemi!



## POZOR! NOVÁ SÚŤAŽ!

Vyfarbite a pošlite omaľovánku Marťanka s Marťaperom s neviditeľným atramentom a hrajte až o 100 cien!

Martankovia pripravili pre deti s novým darčekom zároveň aj ďalšiu súťaž. Nájdite v lekárni stojan Martankov, odtrhnite z neho omaľovánku Marťanka a vyfarbenú ju pošlite v termíne od 1. septembra do 31. októbra 2013 na adresu Walmark: Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

**Omaľovánku si môžete vytlačiť zo stránky [www.martankovia.sk](http://www.martankovia.sk)**

Sto vyžrebovaných výhercov získa balenie Martankovia Gummi s echinaceou (60 tbl.). Omaľovánku Marťanka nájdete aj na stránke [www.martankovia.sk](http://www.martankovia.sk), kde je pre deti nielen viac informácií o súťaži, ale aj veľa zábavy.





# Nové pravidlá pre výživové doplnky

Viete, čo sú to tzv. funkčné tvrdenia týkajúce sa výživových doplnkov? Ide o vety typu vápnik je dobrý pre zdravé kosti, omega-3 mastné kyseliny sú dobré pre zdravé srdce a podobne. Od decembra 2012 začalo platiť nové nariadenie EÚ, podľa ktorého sa na obaloch výživových doplnkov môžu ocitnúť len schválené zdravotné tvrdenia.

Otom, že je potrebné urobiť jednotný zoznam takýchto zdravotných a výživových tvrdení, sa hovorí už od roku 2006. Celý proces trval dlhší čas. Jednotlivé členské štáty EÚ mali najprv od výrobcov zhromaždiť tvrdenia, ktoré sa bežne používali v jednotlivých krajinách. Samozrejme, mali byť podložené vedeckými dôkazmi, a to nielen závermi klinických štúdií, ale aj informáciami uvedenými napríklad v učebniciach. Išlo o to, aby

sa zhromaždili bežne dostupné fakty o danej látke, napríklad spomínanom vápniku, a tie sa potom predložili na schválenie.

## Zlatý vedecký štandard?

Walmart vstúpil do tohto procesu už v jeho začiatkoch v roku 2006. Sme totiž členom Európskej asociácie výrobcov potravín pre zvláštne účely (EHPPM) a v tejto

organizácii máme významné zastúpenie na pozícii podpredsedu. V priebehu posudzovania zdravotných tvrdení dochádzalo v pohľade na danú problematiku k rôznym zmenám. V istej chvíli začal Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) posudzovať predložené informácie len na základe klinických štúdií urobených na zdravej populácii, ktoré sú „zlatým vedeckým štandardom“. Tak sa však stalo, že pre niektoré látky s dlhoročnou tradíciou užívania neboli schválené zdravotné tvrdenia. Do zamietnutých tvrdení sa dostali aj zdravotné tvrdenia týkajúce sa luteínu, ktorý patrí medzi najpreskúmanejšie látky, diétna vláknina či probiotiká.

Na problematiku posudzovania zdravotných tvrdení sme upozornili aj našich poslancov v Európskom parlamente a požiadali sme ich o podporu. Spolupráca s nimi a takisto aj s inými národnými autoritami bola vzájomne osočná.



## Náročný proces zmien

Od mája 2012 sme zintenzívnili úpravu označovania obalov našich výrobkov schválenými zdravotnými tvrdeniami. Na jeseň 2012 sme začali aktívne komunikovať s farmaceutickými distribučnými spoločnosťami a v decembri 2012 sme o našich krokoch informovali aj lekáre. Celý proces zmeny obalov v súvislosti so schváleným zoznamom zdravotných tvrdení znamenal pre nás vysokú časovú, odbornú, personálnu a v neposlednom rade aj finančnú náročnosť. Od začiatku platnosti nariadenia EÚ distribuujeme výlučne len produkty označené podľa platnej legislatívy.

**Podstatný je však fakt, že kvalitný produkt ostáva stále kvalitným, účinným a bezpečným, tak ako sú všetci na produkty Walmarku zvyknutí.**

# KVÍZ Poznáte nás dobre?



Byť členom Klubu zdravia a dobre poznať naše produkty sa vyplatí. Určite to potvrdia aj výhercovia súťaže o panvice Tescoma ecoPRESTO z jarného čísla nášho časopisu.

Výhercom gratulujeme a vás všetkých opäť pozývame súťažiť. Výherca kvízu získa 6-dielnu súpravu na prípravu cestovín EMANUELE od firmy Tescoma a pre ďalších päť vyžrebovaných účastníkov máme pripravené balíčky produktov Walmark v hodnote 30 €.

## 1. Kedy môžete využiť telefonickú poradňu lekára?

- a** V utorok    **b** V stredu    **c** Každý deň

## 2. Koľko noviniek je uverejnených v tomto čísle časopisu Klub zdravia?

- a** 3    **b** 7    **c** 6

## 3. Pri akej sume objednávky už neplatíte poštovné a balné?

- a** 30 €    **b** 35 €    **c** 37 €

## 4. Získate pri objednávke nad 43 € aj darček za nákup?

- a** Áno    **b** Nie

## 5. Produkt CalciCube má vynikajúcu chuť:

- a** Jahodová    **b** Citrónová    **c** Čokoládová

## 6. Produkt ArthroStop Comfort je potrebné zapíjať:

- a** Áno    **b** Nie

## Pravidlá súťaže:

Svoje odpovede (napr. 1a, 2a, 3b atď.) označte heslom „Kvíz“ a pošlite na našu adresu:

Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina alebo na [klubzdravia@walmark.sk](mailto:klubzdravia@walmark.sk) do 30.11.2013.

Zo všetkých správnych odpovedí vyžrebujeme jedného výhercu, ktorý od nás dostane súpravu na prípravu cestovín Emanuela od spoločnosti Tescoma a pre ďalších päť vyžrebovaných účastníkov máme pripravené balíčky produktov Walmark v hodnote 30 €.

## Výhercovia kvízu jar 2013

**Panvica hlboká ecoPRESTO** s pok. ø 28 cm

- 1 | Anna Bačková, Trebišov
- 2 | Jarmila Kapustová, B. Bystrica
- 3 | Mária Kováčová, Veľké Uherce
- 4 | Anna Beňovská, Kolárovo
- 5 | Zuzana Lohyňová, Prešov



**TIP**



## Čisté okná bez šmúh a strachu z výšok!

Práve ste doumývali okná?

Zostali na nich šmuhy a fľaky?

Alebo sa ešte len chystáte čistiť a odrádza vás zlý pocit z výšok?

Čistenie okien si vyžaduje zručnosť, je nielen namáhavé, ale aj časovo náročné. Dnes už však nepotrebuje zažívať strach a nepotrebuje ani dlhodobú prax, aby okná po vyčistení boli naozaj žiarivé. Najjednoduchším spôsobom ako dokonale umyť okná je použitie akumulátorového čističa WV 50 od firmy Kärcher. Vyčistíte ním aj ostatné sklenené plochy, zrkadlá a obklady. No a s použitím tyčového nadstavca môžete pohodlne umývať aj vo výškach. Inovačné odsávanie vody zbiera špinavú vodu skôr, než stihne odkvapnúť, neostávajú žiadne šmuhy ani škvrny. Potom ju stačí už iba vyliat zo zachytnej nádoby do umývadla. Vďaka nízkej hmotnosti je manipulácia s čističom veľmi jednoduchá.



■ Čistič okien WV 50

## Súťaž

## Ako získať čistič okien ZADARMO?

Napište nám, prečo by ste práve vy potrebovali takýto čistič, alebo ako by ste ho využili. 10 najlepších príbehov odmeníme novým čističom okien WV 50 od spoločnosti Kärcher.

Svoje príbehy označené heslom „ČISTÉ OKNÁ“ posielajte na adresu:

**KÄRCHER Slovakia, s.r.o.**, Bratislavská 25, 949 01 Nitra  
alebo [karcher@karcher.sk](mailto:karcher@karcher.sk) najneskôr do 30.10.2013.



## Darčkové predmety



### Darčkové poukážky TESCO

Využite nákup prostredníctvom stránky [www.tescoma.sk](http://www.tescoma.sk), kde nájdete viac ako 2000 položiek pre domácnosť.



Objednávkové číslo: 1250  
**235 Wk**

Objednávkové číslo: T290  
**705 Wk**

### Kärcher poukážka v hodnote 10 €



Využite nákup vynikajúcich spotrebičov pre domácnosť prostredníctvom [www.karcher.sk](http://www.karcher.sk), kde nájdete množstvo skvelých pomocníkov.

Objednávkové číslo: D020  
**303 Wk**

### FAnn parfumerie poukážka v hodnote 20 €



Každý má vlastný vkus, nápaditosť a štýl. Vôňa a kozmetické prípravky patria skôr k osobným darom, ktoré môžu vyvolať nádherné emócie, ale pri nevhodnom výbere dokážu priniesť sklamanie...

Objednávkové číslo: D018  
**628 Wk**

### Obal na telefón, doklady a iPad

Obsah balenia - 3 veľkosti:  
1kus - 8,58 x 16,2 cm;  
1kus - 11,2 x 18,4 cm;  
1kus - 20,3 x 28,6 cm.  
Super odolné vrecká, vodeodolnosť do 60 metrov, použitie max. do -40 °C, nepriedušné & neroztrhateľné

Objednávkové číslo: D019  
**255 Wk**



### Poukážka Dráčik

Rozprávkový raj hračiek, v ktorom si za darčkovú poukážku Dráčik, vyberie hračku každé dieťa. Hodnota poukážky je 10 EUR.

Objednávkové číslo: D001  
**315 Wk**

### Trekové palice STEEPLE

Teleskopické trekové palice vám uľahčia pohyb v prírode a výrazne obmedzia namáhanie kĺbov. Majú anatomické držadlo, antishock (odpruženie), bezpečnostné krytky a odnímateľné snehové tanier.



Objednávkové číslo: 3030  
**780 Wk**

### Luxusná deka s hustým vlasom

Luxusná deka s hrejivým efektom, s ktorou budete mať pohodlie v jesennom a zimnom období.



Objednávkové číslo: D002  
**698 Wk**

### Outdoorový uterák

Značkový outdoorový uterák, ideálny na šport a cestovanie. Má vysokú absorpčnú schopnosť a malú váhu. Je antibakteriálny a rýchloschnúci.



Objednávkové číslo: D021  
**278 Wk**

### Športová taška Glint

Praktická športová taška, ktorú oceníte pri návštevách fitness, tenisu alebo iných športových aktivít, ale samozrejme aj pri krátkych pobytoch mimo domova.



Objednávkové číslo: 1400  
**824 Wk**

### Ruksak PISA Northland

Ruksak do mesta, školy, ale aj na bežnú turistiku. Ruksak má sieťované púzdra po bokoch, nastaviteľné popruhy a organizér. Objem: 16 litrov



Objednávkové číslo: 3907  
**873 Wk**

### Turistická termoska

Značková nerezová termoska udržavajúca nápoj teplý alebo studený, s praktickým skrutkovacím uzáverom, bez potreby úplného odskrutkovania na nalievanie. Objem 1 liter.



Objednávkové číslo: 3902  
**780 Wk**

### Dóza Tescoma

Vynikajúca na dlhodobé skladovanie a dávkovanie potravín, vybavená odklápacím viečkom. Vhodná do chladničky, mrazničky a umývačky. Objem 1,5 l.



Objednávkové číslo: D022  
**130 Wk**

Firma Walmark s.r.o. si vyhradzuje právo zmeny darčkových predmetov. Aktuálne darčkové predmety sú uverejnené na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

## Ako objednávať? Objednávať výrobky je také jednoduché...

### E-SHOP

nájdete na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: prevodný príkaz, platobná karta alebo dobierka.

### FAX

na faxovom čísle 041/50 53 169. Nezabudnite napísať svoje členské číslo a ostatné identifikačné údaje.

### TELEFÓN

na bezplatnom čísle 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.

### E-MAIL POŠTA

na e-mailovej adrese [klubzdravia@walmark.sk](mailto:klubzdravia@walmark.sk) písomne na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

Čo dostanem navyše?



## Vyberte si darček za váš nákup!

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) od 43 eur do 73 eur obdržíte jeden výrobok Walmark podľa aktuálnej ponuky.

- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) od 73 eur do 165 eur obdržíte úžasné **belgické pralinky HAMLET** alebo výrobok podľa aktuálnej ponuky **ZADARMO**



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur obdržíte **luxusnú manikúru** alebo výrobok podľa aktuálnej ponuky **ZADARMO**

Uvedené fotografie sú iba ilustračné! Darčkové predmety za nákup sú limitované a platia iba do vyčerpania skladových zásob. Spoločnosť Walmark, s.r.o., si vyhradzuje právo zmeny darčkov. Informácie o darčkových predmetoch nájdete na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo sa môžete informovať na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

### Platba kartou

1.9.2013 do 31.1.2014



Bonus sa pripíše na váš účet až po zrealizovaní platby.

## Získajte bonus za platbu kartou alebo prevodným príkazom!

Platiť za zásielku platobnou kartou alebo prevodným príkazom je čoraz obľúbenejšie. Stačí si uhradiť zásielku vopred a potom ju už iba vyzdvihnúť. Môžete si naplánovať objednanie v čase, kedy vám to vyhovuje a máte istotu, že zásielka vám nepríde v čase, keď nebudete mať dostatočnú hotovosť.

V termíne od 1.9.2013 do 31.1.2014 získate za každú objednávku uhradenú platobnou kartou alebo prevodným príkazom bonus 30 Wk.

### Poštovné a balné



**Pri objednávkach nad 30 € poštovné a balné neuúčtujeme.**

Pri objednávkach nad 150 Wk poštovné a balné neuúčtujeme.

## Poštovné a balné poplatky

**Expedícia poštou** – poštovné a balné vo výške 4,50 eur pri objednávkach nižších ako 30 eur.

**Expedícia kuriérom** – poštovné a balné vo výške 4,00 eur pri objednávkach nižších ako 30 eur.

**Pri objednávkach uhradených formou úhrady platobnou kartou a prevodným príkazom** účtujeme poštovné a balné vo výške 4,00 eur pri objednávkach nižších ako 30 eur.

**Poštovné a balné môžete uhradiť aj bodmi** z vášho vernostného programu. Hodnota poštovného je 100 Wk. Pri objednávkach uhrádzaných z vernostného programu účtujeme poštovné a balné vo výške 100 Wk pri objednávkach nižších ako 150 Wk.

### 50% BONUS

15.9.2013 do 31.1.2014



## Bonus 50 % za čiarové kódy

V termíne od 15.9.2013 do 31.1.2014 získate až 50% Wk navyše na vybrané výrobky zakúpené prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia. Všetky výrobky zapojené do tejto akcie nájdete v tabuľke bonusov na zadnej obálke.



### Lekár radí



každú stredu  
od 12:30 do 16:30 hod.

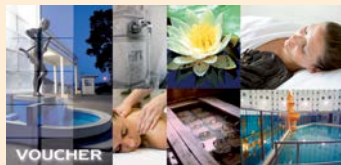
## Telefonická poradňa lekára

Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Ľubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a nevíete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému. MUDr. Ľubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky každú stredu od 12,30 do 16,30 hod. na **bezplatnej linke Klubu zdravia 0800 191 191** alebo na **internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) v časti otázky.**





**Skvelé ceny**  
od 15.9. do 31.10. 2013



Viac informácií o pobytoch získate na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo na bezplatnej linke Klubu zdravia Walmark 0800 191 191.

## Vyhrajte kúpeľné pobyty!

Nakúpte výrobky prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia v termíne od 15.9.2013 do 31.10.2013 a budete zaradení do žrebovania o kúpeľné pobyty v Kúpeľoch Piešťany a Smrdáky. Žrebovanie prebehne do 30.11.2013.

### 1. cena

**Kúpeľný pobyt s polpenziou „Chuť Piešťan“**  
na 3 noci pre 1 osobu v Danubius Health Spa Resort Thermia Palace\*\*\*\*\* v hodnote 620 €

### 2. - 4. cena

**Kúpeľný pobyt s polpenziou „Chuť Piešťan“**  
na 3 noci pre 1 osobu v Danubius Health Spa Resort Balnea Esplanade Palace\*\*\*\* v hodnote 464 €

### 5. - 7. cena

**Kúpeľný pobyt s polpenziou „Chuť Piešťan“**  
na 3 noci pre 1 osobu v Spa Hotel Balnea Grand Splendid\*\*\* v hodnote 372 €

### 8. - 10. cena

**Kúpeľný pobyt s polpenziou „Chuť Smrdák“**  
na 3 noci pre 1 osobu v liečebnom hoteli Morava\*\*\* v kúpeľoch Smrdáky v hodnote 201 €

**AKCIA 2013**  
od 15.9. do 31.10. 2013



- \* Zľava platí iba pre objednávky v hotovosti
- \* zľava platí iba na 1 objednávku,
- \* v objednávke je možné použiť iba 1 kód zľavy,
- \* pokiaľ neuvediete v objednávke kód zľavy, bude spracovaná bez zľavy,
- \* zľavu nie je možné uplatniť na objednávku dodatočne.

## Zľava až 15 € za váš nákup!

Nakupujte prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmark a využite zľavu za nákup!

V období od 15.9.2013 – do 31.10.2013 môžete získať za svoj nákup mimoriadnu zľavu podľa vlastného výberu. Pri nákupe v zásielkovej službe Klubu zdravia Walmark stačí zadať kód zľavy.

Objednávajte na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk), prostredníctvom bezplatnej linky na číslo 0800 191 191 (pracovné dni od 7,00 – 16,30 hod.) alebo uvedením daného kódu v písomnej objednávke a zaslaním na našu adresu.

**Zľava 4 €**  
pri nákupe nad 35 €

Kód zľavy:  
**KZW137**

**Zľava 7 €**  
pri nákupe nad 60 €

Kód zľavy:  
**KZW138**

**Zľava 15 €**  
pri nákupe nad 100 €

Kód zľavy:  
**KZW139**

**Staň sa našim fanúšikom**



**Staňte sa našim fanúšikom**  
a získajte balíček produktov Walmark!

**facebook**

Máte svoj profil na Facebooku? Pridajte si nás medzi svojich priateľov na [www.facebook.com/klubzdravia](http://www.facebook.com/klubzdravia) a hrajte o 20 balíčkov našich produktov v cene 30 €! Akcia je platná do 31.12.2013.

**VIP zákazník**

**VIP**

**Staňte sa VIP klientom Klubu zdravia WALMARK**



## S vernými klientmi o krok ďalej

Ako sa stať VIP klientom Klubu zdravia Walmark?

Stačí, keď v priebehu kalendárneho roka nakúpite prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmark produkty v hodnote vyššej ako 165 eur.

Aké výhody náš program VIP klient prináša?

- 4x ročne informačnú zásielku s časopisom, cenníkom a výhodnými akciami priamo do vašej poštovej schránky.
- Mimoriadnu 10% zľavu na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych narodenín.
- Vyššiu zľavu oproti ostatným členom Klubu zdravia v závislosti od výšky objednávok:
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 € do 499 € zvýšenie zľavy o ..... 1%

- pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 € do 829 € zvýšenie zľavy o ..... 2%
  - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 € zvýšenie zľavy o ..... 3%
- Zľava sa počíta z údaju „Vaša cena“ uvedeného v dobierkovom cenníku.

- Body za každý nákup prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia (1 € objednávky = 1 Wk).
  - Bonus za nazbierané Wk, a to v závislosti od počtu zaslaných čiarových kódov:
    - pri zaslaní kódov v hodnote od 1000 Wk do 2999 Wk..... bonus 10%
    - pri zaslaní kódov v hodnote od 3000 Wk do 4999 Wk..... bonus 13%
    - pri zaslaní kódov v hodnote nad 5000 Wk..... bonus 15%
- Bonus je pripisovaný 1x ročne.

|                                                                                     |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|     | ČÍSLOVKA                     | SOV. UMEĽÁ<br>DRUŽICA ZEME    | MOJE (ANGL.)                                                  | ČIN, UKON                                                        | POMÔCKY: KI,<br>ALNICO, OIRE,<br>ABOVJAN, KOMO,<br>LANCETA, ROJA,<br>ILAM, UŽOK, ILIA,<br>SENAB, ASANA | ZELENÝ (ANGL.)                                              | ŽBLNKALI,<br>KLOKOTALI                       | MRVENIM<br>ROZDROBIL                                  | POMÔCKY: GBZ,<br>GUAN, GEIL,<br>TIEBREAK, NAIL,<br>GREKSA, TIMOK,<br>ALVALIT,<br>VLASTIMIR | TABONOVITÝ<br>VTÁK                             | REGISTRAČNO-<br>MATRIČNA<br>KOMISIA                                                   | ŠTVORČEK (TYP.)                                                     | NÁSOBNÁ<br>JEDNOTKA<br>PRÁČE KJ                | KÓREJSKY DRUH<br>HOBOJA          | BRATISLAVSKÝ<br>ASANAČNÝ<br>PODNIK |
| OSMIČKA<br>V KARTÁCH                                                                |                              |                               |                                                               |                                                                  | MPZ GIBALTÁRU<br>TRHANIE<br>MIMICKÉHO<br>SVALSTVA                                                      |                                                             |                                              |                                                       | SLOVENSKÝ<br>HUDBNÍK<br>(MARIÁN)<br>TUČNÝ (NEM.)                                           |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| 1                                                                                   |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| MPZ - EURÓPSKA<br>ÚNIA                                                              |                              |                               | TAJBREJK (PÓV.<br>PÍS.)<br>ÚZEMIE V BYV.<br>ZAIRE             |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       | LOW NOISE<br>AMPLIFIERS<br>PERA (POET.)                             |                                                |                                  |                                    |
| MÚZEUM<br>TELESNEJ<br>KULTÚRY                                                       |                              |                               |                                                               | JEDNOTKA<br>TERMODYNAMIC-<br>KEJ TEPLoty<br>POSTUPNE<br>ZAPLATIT |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                | ŠKÓTSKY<br>OSTROV<br>UROBÍ PEVNÝM                                                     |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| ZVÁZOK<br>SKOSENÉHO<br>OBILIA                                                       |                              |                               |                                                               |                                                                  | KLINEC (ANGL.)<br>SAMICA KAMŽIKA                                                                       |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            | SIATIE<br>PLÚŽIM                               |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| RIEKA<br>V NEMECKU                                                                  |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        | LAW LIBRARY<br>(SKR.)<br>PRIRODZENÝ<br>LOGARITMUS<br>(SKR.) |                                              |                                                       | CUDZIA<br>PREDPONA<br>(VIDENIE)<br>POLSKÉ MUŽ.<br>MENO                                     |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                | TALJANSKE MUŽ.<br>MENO (SILVIUS) | TATÁRSKY<br>NAČELNÍK               |
| KOPANÍM<br>SKYPRILI                                                                 |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              | ÍŠT (LAT.)<br>ŽENSKÝ HLAS                             |                                                                                            |                                                |                                                                                       | SPOJENÉ ŠTÁTY<br>AMERICKÉ<br>ASIAN<br>TELEVISION<br>NETWORK         |                                                |                                  |                                    |
|    | MAŠT (ZAST.)                 | ŠIROKÁ ULICA<br>VO VEĽKOMESTE | LIBRARY<br>MANAGEMENT<br>NETWORK<br>FORMOVALA<br>DO VĽN       |                                                                  |                                                                                                        |                                                             | GABROVITÁ<br>HORNINA<br>ZEM U SUMEROV        |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| OBVÁZ (ČES.)                                                                        |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        | KLIENTI<br>NIE DNU                                          |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| 2                                                                                   |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                | VOLKS BANK<br>(SKR.)             | 3                                  |
| SPEKANÁ<br>ZLIATINA (TECH.)                                                         |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |  | VIETNAM<br>(OLYMP. SKR.)<br>ZBIŤ                                    |                                                |                                  |                                    |
| OBYVATEĽ SVITU                                                                      |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| DIEL POĽA<br>(ZAST.)                                                                |                              |                               |                                                               | ANGLICKÝ<br>ŠLACHTIC                                             | KATEDRA<br>KRAJINNEJ<br>EKOLOGIE                                                                       | ARGÓN (ZN.)                                                 |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       | BERÝLIUM (ZN.)<br>IRÁNSKE MESTO<br>DRUH<br>ŠPORTOVÉHO<br>PLAVIDLA   |                                                | KTO DBÁ<br>NA PROSPECH<br>INÝCH  | ŠIALENÝ (ANGL.)                    |
| CUDZOKRAJNÁ<br>DREVINA                                                              |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
|  | PRÍSLUŠNÍK<br>HNUTIA SKINHED | DRUH SLADKÉHO<br>VÍNA         | OKRES (SKR.)<br>UKAZOVACIE<br>ZÁMENO                          |                                                                  |                                                                                                        |                                                             | HŮRNÝ VTÁK                                   | OPAK MIKRO                                            | POSADILA                                                                                   | SEKNUTÍM<br>ODDELILA<br>REGAL TROPHY<br>(SKR.) |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| BODY V HRE<br>(ANGL.)                                                               |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        | MRK<br>KONIEC TÝŽDŇA                                        |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     | TRANSPORTAT.<br>TRADES DEPT<br>(SKR.)<br>STENA |                                  |                                    |
| DIEŤA (NEM.)                                                                        |                              |                               |                                                               |                                                                  | MUŽSKÉ MENO                                                                                            | 4                                                           |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  | DRUH<br>JEDOVATEJ HUBY             |
| DRUHÝ                                                                               |                              |                               |                                                               | OBYVATEĽKA<br>FÍNSKA<br>NEMECKÉ MUŽ.<br>MENO (KAROL)             |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            | POHREB (KNÍŽ.)<br>OBYVATEĽ<br>ARABIE           |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| EČV OKRESU<br>NOVÉ ŽAMKY                                                            |                              |                               | STUŽKA ZVINUTÁ<br>DO RÚŽICE<br>ANGLICKÉ MUŽ.<br>MENO (ROBERT) |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              |                                                       |                                                                                            |                                                | RIEKA<br>V TALJANSKU<br>ČESKÝ SÚHLAS                                                  |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| HL. MESTO<br>ZIMBABWE                                                               |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             | TALJANSKE SÍDLO<br>ELECTRONIC<br>ARTS (SKR.) |                                                       |                                                                                            |                                                |                                                                                       | VIRTUAL STUDIO<br>TECHNOLOGY<br>STRUČNÝ<br>ŽIVOTOPIS<br>(LAT. SKR.) |                                                |                                  |                                    |
| VELMI<br>MIMORIADNE                                                                 |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              | CHIRURGICKÝ<br>NOŽÍK (LEK.)                           |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |
| NABLEDO                                                                             |                              |                               |                                                               |                                                                  |                                                                                                        |                                                             |                                              | ARMÉNSKY<br>SPISOVATEĽ<br>(CHACŤUTAR, 1809<br>- 1848) |                                                                                            |                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                |                                  |                                    |

10 vyžrebovaných ľuštiteľov odmeníme prípravkom podľa vlastného výberu (maximálna cena vybraného výrobku je 20 €).

Správne odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmark.sk, do 31.12.2013. Nezabudnite uviesť prípravok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.



| <div> <div>Tabuľka bonusov</div> <div> <div>BONUS WK</div> <div>+ 50 %</div> <div>BONUS WK</div> </div> </div> <div>Produkt Walmark</div> | Objednávacie číslo | Balenie       | Body za čiarový kód (Wk) | Cena výrobku vo Wk |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| Acneon                                                                                                                                    | 7110               | 30 tbl.       | 31                       | 367                |
| Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg                                                                                                           | 3383               | 30 tob.       | 5                        | 66                 |
| ArthroStop® HYAL                                                                                                                          | 3823               | 50 + 10 tbl.  | 39                       | 450                |
| ArthroStop® krém                                                                                                                          | 6315               | 100 ml        | 11                       | 140                |
| ArthroStop® Comfort                                                                                                                       | NOVINKA 3427       | 60 tbl.       | 35                       | 408                |
| ArthroStop® Comfort                                                                                                                       | NOVINKA 3434       | 120 tbl.      | 68                       | 735                |
| ArthroStop® LADY s Boswelliou                                                                                                             | 7440               | 90 tbl.       | 42                       | 480                |
| ArthroStop® LADY s Boswelliou                                                                                                             | 7457               | 180 tbl.      | 76                       | 817                |
| ArthroStop® RAPID+                                                                                                                        | 7676               | 90 tbl.       | 51                       | 565                |
| ArthroStop® RAPID+                                                                                                                        | 3787               | 180 tbl.      | 91                       | 962                |
| bellasin 40+                                                                                                                              | 6290               | 60 tbl.       | 60                       | 652                |
| bellasin 40+                                                                                                                              | 6306               | 100 tbl.      | 88                       | 938                |
| Benosen®                                                                                                                                  | 1521               | 20 tbl.       | 12                       | 162                |
| Benosen®                                                                                                                                  | 8520               | 40 tbl.       | 23                       | 285                |
| Beta karotén 6 mg                                                                                                                         | 3376               | 30 tob.       | 6                        | 77                 |
| Beta karotén 6 mg                                                                                                                         | AKCIA 5894         | 100 + 20 tob. | 16                       | 186                |
| B-komplex + vitamín C                                                                                                                     | 3345               | 30 tbl.       | 5                        | 58                 |
| B-komplex + vitamín C                                                                                                                     | 3109               | 100 tbl.      | 12                       | 156                |
| Brontikovia C 100 mg                                                                                                                      | 3581               | 30 tbl.       | 8                        | 112                |
| CalciCube® CALCIUM ČOKOLÁDA                                                                                                               | NOVINKA 9772       | 30 tbl.       | 16                       | 186                |
| CalciCube® CALCIUM ČOKOLÁDA                                                                                                               | NOVINKA 9789       | 60 tbl.       | 25                       | 310                |
| Céčko Vitamín C 100 mg MIX                                                                                                                | 5728               | 100 tbl.      | Novinka                  |                    |
| Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou                                                                                           | 4571               | 40 tbl.       | 3                        | 36                 |
| Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou                                                                                               | 6179               | 40 tbl.       | 3                        | 36                 |
| CEM-M® HELLO KITTY + darček                                                                                                               | 4531               | 100 tbl.      | 33                       | 384                |
| CEM-M® HELLO KITTY GUMMIES                                                                                                                | 9192               | 90 tbl.       | 33                       | 384                |
| CEM-M® SPIDER-MAN + darček                                                                                                                | 4364               | 100 tbl.      | 33                       | 384                |
| CEM-M® SPIDER-MAN gummies                                                                                                                 | 9185               | 90 tbl.       | 33                       | 384                |
| Decolen pre ženy                                                                                                                          | 3466               | 100 tbl.      | 88                       | 935                |
| Denoxinal®                                                                                                                                | 4423               | 30 tbl.       | 20                       | 252                |
| Dialevel®                                                                                                                                 | 2207               | 30 tbl.       | 18                       | 214                |
| Dialevel®                                                                                                                                 | 4454               | 60 tbl.       | 34                       | 395                |
| Echináčkovia bubble gum                                                                                                                   | 4540               | 30 tbl.       | 8                        | 112                |
| GinkoPrim® 30 mg                                                                                                                          | 5585               | 30 tbl.       | 13                       | 170                |
| GinkoPrim® 30 mg                                                                                                                          | 5592               | 60 tbl.       | 25                       | 310                |
| GinkoPrim® MAX                                                                                                                            | 1058               | 60 tbl.       | 34                       | 395                |
| GinkoPrim® MAX                                                                                                                            | 1041               | 30 tbl.       | 19                       | 228                |
| GinkoŠtim                                                                                                                                 | 4618               | 30 tbl.       | 16                       | 181                |
| Guarana 800 mg                                                                                                                            | 3390               | 30 tbl.       | 8                        | 110                |
| Guarana 800 mg                                                                                                                            | 3949               | 100 tbl.      | 25                       | 310                |
| Guarana ENERGY                                                                                                                            | 1867               | 30 tbl.       | 12                       | 156                |
| Guarana ENERGY                                                                                                                            | 1874               | 60 tbl.       | 22                       | 274                |
| Hespidin® GÉL                                                                                                                             | 4326               | 75 ml         | 10                       | 129                |
| Hlíva ustricová pre deti                                                                                                                  | NOVINKA 4745       | 30 tbl.       | 13                       | 167                |
| Hlíva ustricová FORTE + 50 % ZADARMO                                                                                                      | AKCIA 0290         | 60 + 30 tbl.  | 34                       | 395                |
| Hlíva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO                                                                                                       | AKCIA 9994         | 60 + 30 tbl.  | 34                       | 395                |
| ChróM FORTE 200 µg                                                                                                                        | 6223               | 30 tbl.       | 13                       | 167                |
| Chllorela japan FORTE                                                                                                                     | 1065               | 100 tbl.      | 18                       | 211                |
| ImunActiv® + 33 % ZADARMO                                                                                                                 | AKCIA 7270         | 60 + 20 tbl.  | 34                       | 395                |
| ImunActiv® + 33 % ZADARMO                                                                                                                 | AKCIA 7263         | 30 + 10 tbl.  | 18                       | 217                |
| Kelp Jód 150 µg                                                                                                                           | 3444               | 50 tbl.       | 7                        | 99                 |
| Koenzým Q10 + Karnitín                                                                                                                    | 2260               | 30 + 30 tob.  | 20                       | 249                |
| Koenzým Q10 30 mg                                                                                                                         | AKCIA 8461         | 30 + 30 tob.  | 18                       | 211                |
| Koenzým Q10 60 mg                                                                                                                         | AKCIA 8454         | 30 + 30 tob.  | 26                       | 313                |
| Koenzým Q10 FORTE 100 mg                                                                                                                  | 2338               | 30 tob.       | 27                       | 326                |
| Laktobacily FORTE                                                                                                                         | NOVINKA 4219       | 14 tbl.       | 8                        | 110                |
| Lecithin FORTE 1325 mg                                                                                                                    | AKCIA 2089         | 90 + 30 tob.  | 26                       | 313                |
| LIDERIN® Ginseng                                                                                                                          | 0600               | 6 tbl.        | 54                       | 595                |
| LIDERIN® Ginseng                                                                                                                          | 0617               | 18 tbl.       | 108                      | 1135               |
| Lipoxal xtreme II                                                                                                                         | 6436               | 60 tbl.       | 54                       | 595                |
| Lipoxal xtreme II                                                                                                                         | 6443               | 120 tbl.      | 102                      | 1077               |
| Livinorm®                                                                                                                                 | 9512               | 20 tbl.       | 18                       | 206                |
| Livinorm®                                                                                                                                 | 9529               | 40 tbl.       | 30                       | 351                |
| Magnesium 200 mg                                                                                                                          | 5790               | 30 tbl.       | 7                        | 88                 |
| Magnesium B6                                                                                                                              | 4319               | 60 tbl.       | 11                       | 140                |
| Marťankovia GUMMI Bone Activ                                                                                                              | 0051               | 60 tbl.       | 19                       | 233                |
| Marťankovia GUMMI s Echinaceou                                                                                                            | 1072               | 60 tbl.       | 19                       | 239                |
| Marťankovia s Imunactivom® jahoda                                                                                                         | 3076               | 30 tbl.       | 10                       | 132                |
| Marťankovia s Imunactivom® pomaranč                                                                                                       | 3083               | 30 tbl.       | 10                       | 132                |
| Marťankovia s Imunactivom® pomaranč + marťapero                                                                                           | AKCIA 3168         | 100 tbl.      | 32                       | 378                |
| Marťankovia s Imunactivom® MIX + marťapero                                                                                                | AKCIA 3151         | 100 tbl.      | 32                       | 378                |
| Marťankovia s Inulinom MIX + marťapero                                                                                                    | AKCIA 3144         | 100 tbl.      | 32                       | 378                |
| Marťankovia s Inulinom lesné plody                                                                                                        | 3090               | 30 tbl.       | 10                       | 132                |

Červeným uvedené produkty majú od 15.9.2013 do 31.1.2014 50% BONUS pri nákupe prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia. K číslu uvedenému v stĺpci „Body za čiarový kód (Wk)“ si pripočítajte 50% navyše.

| <div> <div>Tabuľka bonusov</div> </div> <div>Produkt Walmark</div> | Objednávacie číslo | Balenie       | Body za čiarový kód (Wk) | Cena výrobku vo Wk |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| Martankovia sirup pomaranč                                         | 5078               | 150 ml        | 13                       | 167                |
| Martankovia OMEGA-3 sirup                                          | 6573               | 150 ml.       | 19                       | 225                |
| MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT                                | 6094               | 30 tbl.       | 8                        | 104                |
| MegaCéčko® jahoda 600 mg                                           | 4946               | 30 tbl.       | 7                        | 90                 |
| MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg                           | 5507               | 100 tbl.      | 19                       | 236                |
| MegaCéčko® pomaranč 600 mg                                         | 3475               | 30 tbl.       | 7                        | 90                 |
| Melatonin 3 mg                                                     | 1576               | 60 tbl.       | 34                       | 395                |
| Melatonin 3 mg                                                     | 5189               | 30 tbl.       | 19                       | 228                |
| MemoPlus® Energizer                                                | 2720               | 30 tob.       | 17                       | 192                |
| MemoPlus® Energizer                                                | 2737               | 60 tob.       | 29                       | 345                |
| OmegaPrim®                                                         | 1102               | 30 tob.       | 18                       | 219                |
| OmegaPrim®                                                         | 1119               | 60 tob.       | 31                       | 367                |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO        | AKCIA 0313         | 50 + 20 tob.  | 8                        | 110                |
| Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO        | AKCIA 0825         | 100 + 40 tob. | 17                       | 197                |
| Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO  | AKCIA 6498         | 50 + 20 tob.  | 12                       | 154                |
| Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO  | AKCIA 6504         | 100 + 40 tob. | 20                       | 252                |
| OptiTensin®                                                        | 7515               | 30 tbl.       | 20                       | 249                |
| OptiTensin®                                                        | 2683               | 60 tbl.       | 37                       | 422                |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX                                         | 0951               | 30 tob.       | 19                       | 236                |
| Prostenal® PERFECT COMPLEX                                         | 1064               | 60 tob.       | 39                       | 450                |
| Prostenal® FORTE PERFECT COMPLEX                                   | 2604               | 30 tbl.       | 20                       | 260                |
| Prostenal® FORTE PERFECT COMPLEX                                   | 2413               | 60 tbl.       | 44                       | 496                |
| Psyllium Husks 850 mg                                              | 1889               | 90 tob.       | 20                       | 247                |
| Pumpkin 275 mg                                                     | 3314               | 30 tob.       | 10                       | 121                |
| Pupalka dvojročná 500 mg                                           | 3291               | 30 tob.       | 10                       | 127                |
| Pupalka dvojročná 500 mg                                           | 3888               | 100 tbl.      | 27                       | 331                |
| Pupalka dvojročná FORTE 1000 mg                                    | 9373               | 30 tob.       | 13                       | 167                |
| Reghaar vlasový aktivátor                                          | 3062               | 50 ml         | 8                        | 101                |
| Reghaar vlasový stimulátor                                         | 3086               | 30 tbl.       | 12                       | 151                |
| Reghaar vlasový šampón                                             | 3079               | 175 ml        | 11                       | 137                |
| Rakytník rešetliakový FORTE                                        | 0006               | 30 tbl.       | 11                       | 143                |
| Rakytník rešetliakový FORTE                                        | 0013               | 60 tbl.       | 20                       | 252                |
| Selén 100 µg                                                       | 6458               | 30 tbl.       | 7                        | 99                 |
| Selezin ACE                                                        | 0654               | 30 tbl.       | 10                       | 129                |
| Spektrum GUMMIES                                                   | NOVINKA 3052       | 30 tbl.       | 16                       | 186                |
| Spektrum GUMMIES                                                   | NOVINKA 3069       | 50 tbl.       | 20                       | 241                |
| Spektrum 50+                                                       | 6471               | 30 tbl.       | 20                       | 247                |
| Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO                                           | AKCIA 2706         | 60 + 30 tbl.  | 44                       | 493                |
| Spektrum Energy Q10                                                | 8546               | 30 tbl.       | 18                       | 219                |
| Spektrum Energy Q10 2+1 ZADARMO                                    | AKCIA 8553         | 60 + 30 tbl.  | 38                       | 436                |
| Spektrum Imunactiv®                                                | 6457               | 30 tbl.       | 18                       | 219                |
| Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO                                    | AKCIA 7140         | 60 + 30 tbl.  | 38                       | 436                |
| StresVit                                                           | 3161               | 30 tbl.       | 17                       | 195                |
| Urinal Akut®                                                       | 6472               | 10 tbl.       | 18                       | 214                |
| Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou                                   | 4257               | 10 tbl.       | 21                       | 269                |
| Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou                                   | 4264               | 20 tbl.       | 42                       | 472                |
| Urinal® so zlatobyľou                                              | 4233               | 30 tob.       | 19                       | 239                |
| Urinal® so zlatobyľou                                              | 4240               | 60 tob.       | 36                       | 419                |
| Urinal® DRINK                                                      | 6489               | 12 sáčkov     | 13                       | 170                |
| Urinal® SIRUP                                                      | 3985               | 150 ml.       | 20                       | 249                |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN                                        | 9076               | 30 tbl.       | 8                        | 110                |
| Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN                                        | 2690               | 100 tbl.      | 23                       | 282                |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE                                          | 0059               | 30 tbl.       | 7                        | 93                 |
| Vápnik-Horčík-Zinok FORTE                                          | 0066               | 100 tbl.      | 20                       | 252                |
| Varixinal® PLUS                                                    | 8782               | 30 tbl.       | 18                       | 219                |
| Varixinal® PLUS                                                    | 8799               | 60 tbl.       | 33                       | 384                |
| Varixinal® GEL                                                     | 0630               | 75 ml         | 11                       | 145                |
| VIADERM COMPLETE                                                   | 7102               | 30 tob.       | 22                       | 271                |
| VIADERM COMPLETE                                                   | 7119               | 60 tob.       | 43                       | 488                |
| VIADERM NAIL CARE                                                  | 6795               | 30 tbl.       | 23                       | 282                |
| VIADERM HAIR PERFECT                                               | 9987               | 30 tbl.       | 22                       | 271                |
| VIADERM HAIR PERFECT                                               | 9970               | 60 tbl.       | 43                       | 488                |
| Vitamín A 6000 I.U.                                                | 3659               | 30 tob.       | 6                        | 77                 |
| Vitamín A+D                                                        | 7402               | 30 tob.       | 7                        | 82                 |
| Vitamín D3 400 I.U.                                                | 7334               | 30 tbl.       | 7                        | 82                 |
| Vitamín D3 400 I.U.                                                | 7341               | 60 tbl.       | 11                       | 140                |
| Zinok 15 mg                                                        | 6434               | 30 tbl.       | 5                        | 66                 |
| Zinok 15 mg                                                        | 6441               | 100 tbl       | 12                       | 164                |
| Zinok FORTE 25 mg                                                  | 1096               | 30 tbl.       | 6                        | 80                 |
| Zinok FORTE 25 mg                                                  | 1089               | 100 tbl.      | 18                       | 219                |
| Ženšen kórejský                                                    | 5505               | 30 tob.       | 13                       | 167                |
| Žraločia chrupavka 740 mg                                          | 4083               | 30 tob.       | 20                       | 252                |

Tabuľka bonusov je platná od 1.9.2013 do 31.1.2014. Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.