

SEPTEMBER 2002

# K L U B O V Ý spravodajca



Klub sdrania  
**WALMARK**  
... výhoda na vašej strane

už 10 rokov sme s Vami

**Martin Blahuta**  
sólista SND

**Stres:**  
fenomén doby  
**Slovenské zlato**

## Milí priatelia,

prichádzame k Vám v čase, keď je letná dovolenka už len príjemnou spomienkou. Naše ratolesti majú za sebou prvé dni nového školského roku a my ostatní sme si ani nestihli uvedomiť, že prežívame už druhú polovicu roku 2002.

Verím, že si v dnešnej uponáhľanej dobe nájdete čas načrieť do Klubového spravodajcu, ktorého druhé tohtoročné číslo držíte v rukách.

Ako vždy Vám prinášame široké spektrum informácií o produktoch a službách divízie farmácie spoločnosti Walmark.

Určite Vás zaujme rubrika V.I.P., v ktorej prinášame rozhovor s Martinom Blahutom, sólistom baletného súboru Slovenského národného divadla, ktorý i napriek svojmu veku sa dokázal presadiť vo veľkej konkurencii a za svoju prácu získal niekoľko ocenení.

Nemali by ste prehliadnuť rubriku ZO ZÁKULISIA, kde sa dozviete podrobnosti o niektorých našich aktivitách a môžete si prečítať dojmy niektorých výhercov v našich súťažiach.

V mene našej spoločnosti i všetkých pracovníkov našej firmy Vám chcem úprimne poďakovať za Vašu priazeň, vďaka ktorej sme sa i tento rok stali držiteľmi titulu "Najdôveryhodnejšia značka na Slovensku v kategórii Vitamíny pre rok 2002" v rámci medzinárodného prieskumu spoločnosti Reader's Digest.

Z medicínskej problematiky Vám prinášame články o strese, kĺbových žilách, kĺbovej výžive a o výhodách látok koenzým a karnitin pre naše telo.

Pre našich najmenších čitateľov prinášame v rámci rubriky WALMARK DEŤOM hry v podobe krížoviek. Pripravili sme si pre deti i malé prekvapenie, a to v podobe rozprávkového CD "Marťankovia - rozprávkové dobrodružstvo". O tomto pripravovanom projekte sme Vás už informovali na internete počas samotnej realizácie.

Tento rok naša spoločnosť oslavuje už 10. výročie pôsobenia na slovenskom trhu. Pripravili sme pre Vás rad noviniek, medzi ktoré patria prípravky Cholestop, Varixinal, Betabronz, Chromdiet, Vitavision. Postupne graficky inovujeme celý žltý rad výrobkov Walmark. Na základe dlhodobej spolupráce s poprednými dietológmi sme inovovali zloženie koktailu Viaredin, ktorý sme súčasne uviedli na



trh v troch nových príchutiach - jahoda, vanilka, čokoláda. Z nášho portfólia výrobkov si dovoľím Vás upozorniť aj na veľmi úspešný produkt Arthrostop, kde v závere roka došlo k zmene obchodného názvu Ultragel - koktail, na Arthrostop. Pre deti je na najbližšie obdobie pribalený darček ku každému baleniu 100 tbl. Marťankov - detské rádio sa sluchádkami. Nezabúdame ani na tých, ktorí využívajú internet ako jeden z dôležitých komunikačných nástrojov a našou stránkou [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) sa snažíme im poskytnúť všetky dôležité údaje priebežne počas roka (súťaže, novinky, rady lekára, stav konta vo WK, dobierkový obchod, bonusové akcie a iné). Klubový spravodajca je koncipovaný tak, aby si v ňom našli to svoje malý aj veľký. Verím, že Vás jeho obsah zaujme a každý si v ňom niečo nájde.

So želaním pevného zdravia,

sólistom Slove  
 svojmu veku s

**Ing. Radim Mládenek**  
 riaditeľ divízie farmácie

## O B S A H

- 6 Už 10 rokov sme s Vami
- 7 Martin Blahuta sólista SND
- 10 Stres: fenomén doby
- 12 Seriál: ako začať so športom? I. časť
- 16 Ako pomôcť žilám?
- 22 Walmark deťom
- 24 Slovenské zlato
- 26 Výhody s kartou Klubu zdravia



Touto cestou sa Vám chcem veľmi poďakovať za výhru, ktorú sme od Vás obdržali. Ide o peknú kolobežku. Bola to naša prvá výhra a mali sme z nej obrovskú radosť. Aj naďalej ostaneme Vašimi zákazníkmi, pretože s Vašimi vitamínmi máme veľmi dobré skúsenosti. Ešte raz ďakujeme.

Rodina Slivková

**Pri výrobku BETABRONZ inzerujete opaľovací krém - vraj zadarmo v lekárňach. Ani jedna lekárne nedáva k tabletkám akciový krém. Je to od Vás len reklamný ťah?**

Vážená pani Iveta, ďakujem Vám za Vašu pripomienku. Na vysvetlenie uvádzame, že nielen v tomto prípade, ale u všetkých našich výrobkov, kde sa vyskytuje pridaná hodnota "darček zadarmo" ide len o limitovanú sériu. Preto je možné, že v čase, kedy ste si kúpali výrobok Betabronz, bola už táto limitovaná séria vypredaná.



Iveta

Vážená spoločnosť Walmark,

ďakujem za distribúciu tak kvalitných vitamínových výrobkov, ktoré pomohli navrátiť mojim štyrom deťom stratenú imunitu. Mám deti vo veku 4, 5, 6, a 8 rokov, z toho 8 - ročné je ťažko telesne postihnuté, ktoré pred dvoma rokmi kvôli závadnosti vody zo studne chorľaveli a strácali postupne imunitu ( odolnosť voči baktériám a vírusom ). Začala som im kupovať doplnkové vitamíny „Marťankov“, imunita sa postupne vylepšovala a teraz sotva chytia vírus z chrípkovej epidémie.

Blanka

Pani Blanke srdečne ďakujeme za pekný list a uverejňujeme ukážku jej tvorivej práce a veríme, že zdravotný stav jej ratolestí sa bude už len zlepšovať. ( Na tento list po príchode do Klubu zdravia reagoval i náš zákaznícky servis, ktorý pani Blanke poslal na pamiatku malé darčeky. )



## LEKÁR RADÍ

**Chcel by som sa informovať, od ktorého roku je možné podávať deťom vitamíny "Marťankovia s oligosacharidami".**

**Ďakujem Ivan**

Prípravky detského radu Marťankovia je možné podávať deťom vo veku od 3 rokov.

Ďakujem za Váš záujem o naše prípravky, konkrétne Marťankovia s oligosacharidmi, ktoré sú pomerne krátko na trhu a predstavujú významný doplnok výživy pre detský organizmus. Dopĺňajú nielen vitamíny a minerálne, ale aj pomocou oligosacharidov zabezpečujú optimálnu rovnováhu črevnej flóry a tým udržiavajú tráviaci trakt v správnej činnosti. To má vplyv na celkový zdravotný stav detí, hlavne imunitu a kondíciu.

**V poslednej dobe mám problémy s bolesťou kolena. Niekedy ma to bolievalo len pri väčšej záťaži, keď som jazdila na bicykli, no v poslednej dobe ma bolí už aj pri chôdzi. Neviete čím by sa dala táto bolesť odstrániť?**

**Mám 22 rokov.**

**Zuzana**

Myslím si, že bude potrebné zväziť Vašu športovú aktivitu, obmedziť záťaž na pohybový systém, zvlášť kĺby. Už pri objavení sa prvých príznakov problémov s kĺbmi (jazda na bicykli) bolo vhodné začať užívať prípravky, ktoré preventívne pôsobia prostredníctvom účinných látok proti poruchám pohybového systému.

Tieto prípravky ako doplnky výživy sú významnými podpornými prostriedkami v liečbe a prevencii ochorení kĺbov, zvlášť osteoartrózy. Ako hlavné účinné látky tu vystupujú zložky, ktoré sú vlastne ľudskému organizmu a sú pri-

rodzenou súčasťou výstavby chrupavky. Okrem týchto látok sú tieto prípravky obohatené o ďalšie účinné komponenty, dopĺňajúce účinok spomínaných prípravkov. Ide o vitamíny (C, D), minerály (vápnik), aminokyseliny podieľajúce sa na výstavbe spojivového tkaniva a látky znižujúce citlivosť kĺbov na bolestivé procesy.

Z našej produkcie Vám môžem doporučiť "ArthroStop", o ktorého účinkoch sa viac dočítate na stránkach Klubového spravodajcu.



MVDr. Ľudovít KOLENČÍK

## Najdôveryhodnejšia značka 2002

"Kategória vitamíny - najdôveryhodnejšia značka v Slovenskej republike Walmark" tak sa píše v certifikáte, ktorý sme opäť získali od spoločnosti Reader's Digest Výber v rámci ich medzinárodného prieskumu. Touto cestou chceme poďakovať všetkým našim priaznivcom, ktorí veria našej značke, pretože bez nich by sme toto ocenenie už druhý rok za sebou nezískali. Je to dôkaz o tom, že dôverujete značke Walmark a naším úsilím naďalej bude dodržiavať kvalitu výrobkov a porozumieť potrebám zákazníka.



### Už desať rokov sme s Vami...

V rámci okrúhleho jubilea pôsobenia spoločností Walmark na slovenskom trhu sme pripravili niekoľko pekných akcií najmä pre tých najmenších. Nielenže v lekárňach bolo dostať darčkové balenie vitamínov Marťankovia špeciálne k MDD, ale v spolupráci s Agentúrou Aura sme pripravili i pekný program pre deti pod záštitou Ďura Mokrého z TV Orava. O tom, že táto akcia mala veľký úspech, svedčí rozhovor i ukážky z podujatia, ktoré ste mohli nájsť na našich internetových stránkach. A aký má vzťah Ďuro Mokrá k doplnkom a zdravej výžive? *"Určite pozitívny, pretože výživa a my, to je základný princíp, aby človek mohol normálne fungovať. Mám rád zeleninu, ale keď je človek na cestách, nie vždy sa zdravá výživa dá dosiahnuť. Preto sú potrebné i rôzne doplnky, ktoré tieto nedostatky nahradia. Jednoznačne zdravý spôsob života ťa donúti podávať i lepšie výkony, predídeš rôznym chorobám a podobne."*



### PC zostava Marťankovia našla svojho víhercu

Marťankovú súťaž o 66 cien sme uzavreli v mesiaci apríl 2002 vylosovaním víhercov. Ako je u nás zvykom, prvú cenu sme odovzdali osobne. A tak sme v jedno aprílové popoludnie zazvonili pri dverách pani Šerešovej z Tekovských Lužian. Vívala nás príjemná pani aj so svojimi štyrmi ratolesťami. Najväčšiu radosť mali pravdepodobne deti, ktoré nás neustále obskakovali a nosili nám rôzne obrázky pre Marťankovia. Veľkým prekvapením pre nás bola i špeciálna Marťankovia torta, na ktorej si výborne pochutnali všetci kolegovia, ktorým sa ušla. *"Večer, keď som začala pre Vás piecť tortu, som bola i na pochybách, či to nebol aprílový žart. Deti sa už nemohli dočkať, veď to na nich vidíte. Keď sme posielali kupóny a pečiatky, hovorili sme si, že by nám stačila kolobežka a nakoniec sme vyhrali počítač."* Ako nám ďalej pani Šerešová prezradila, deťom Marťankovia pomáhajú a najradšej majú tých s pomarančovou príchuťou.



### Dovolenka za 50 000?

Na takúto dovolenku sa tento rok vybral p. František Beno z Rožňavy, ktorú vyhral vďaka súťaži so Zameraným radom II. Priznal sa, že súťažiteľ ho inšpirovala priateľka a celkom poslali štyri kupóny z výrobku Betabronz. Ich spoločným snom sú Kanárske ostrovy. Kde pôjdu, záleží už len na nich. My mu blahoželáme a Vám odkazujeme:

*"Kupujte výrobky Walmark a využívajte výhody, ktoré Vám Walmark poskytuje, pretože sa to isto opláti."*

Výhercov sme ako vždy informovali o výhre písomne a ich zoznam uverejnili na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).



### Tlačové konferencie

V mesiacoch marec a apríl sme v rámci Klubu zdravia Walmark usporiadali dve tlačové konferencie, kde sme predstavili sadu piatich nových výrobkov pod názvom Zameraný rad II (Varixinal, Vitavision, Chromdiet, Betabronz a Cholestop) a venovali sa známej rastline Ginkgo biloba

a možnostiam jej využitia. Prezentáciu k prvej tlačovej konferencii sme prvýkrát sprístupnili aj na internetových stránkach [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Prednášateľmi tentokrát boli MUDr. Iveta Trusková a MUDr. Róbert Šimončík, CSc.

# MegaCéčko Vás ochráni



Vitamín C je katalyzátorom všetkých životných pochodov zástupcov živočíšnej ríše a teda aj u človeka. Možno povedať, že náš postupný biologický vývoj bol sprevádzaný aj zvyšujúcou sa účasťou vitamínu C na tomto úžasnom diele prírody. Zároveň však došlo k tomu, že človek sa zaradil medzi tých málo živočíchov, ktoré stratili schopnosť metabolizovať si vitamín C z glukózy.

## Dôležitosť vitamínu C potvrdzuje aj fakt, že predstavuje 80 % ľudskej potreby vitamínov.

### Aké sú úlohy vitamínu C v našom tele?

Najdôležitejšie miesto má vitamín C v imunitnej ochrane organizmu. Podporuje obranný systém tela v boji proti vírusom, tým je veľmi potrebný pri prevencii a liečbe chrípkových ochorení, nádche a nachladnutí. Vitamín C je nemilosrdným nepriateľom obávaných voľných radikálov, ktoré narušujú bunakovú rovnováhu a sú zodpovedné za mnohé ťažké ochorenia. Vitamín C usmerňuje hospodárenie so železom a tým zlepšuje zásobovanie buniek kyslíkom. Spolu s vápnikom udržiava zdravé d'asná a zuby, vytvára s nim tzv. cheláty (komplexy) a zastavuje krvácanie z d'asien. Je nevyhnutný pri stavbe, funkcii a oprave väzivového tkaniva z kolagénu, čo je veľmi dôležité pri hojení rán, pri získaní pružnej pleti a spevnením stien ciev slúži vitamín C ako preventívny prostriedok proti arterioskleróze. Najvyššie koncentrácie vitamínu C sa dosahujú v centrálnom nervovom systéme, hypofýze a v kôre nadobličiek a v leukocytoch. Ešte veľmi veľa by sa dalo popísať o úlohe vitamínu C v organizme, ide o navzájom prepojené zásahy a vplyvy do metabolizmu. Donedávna jediným zdrojom bol príjem zložiek potravy, ktoré obsahovali vitamín C, predovšetkým išlo o rastlinné potraviny - zelenina a ovocie. Dnes, žiaľ, zmena životosprávy, spôsoby

úpravy potravín a hlavne zmena spôsobu života prináša zvýšenú potrebu dotácie organizmu dostatočnými dávkami vitamínu C.

### Poznáte náhradu vitamínu C ?

Tu prichádzajú na rad prípravky v podobe doplnkov výživy, ktoré zabezpečia pri stavoch vyžadujúcich zvýšené dávky vitamínu C dodanie požadovaného množstva.

## Tieto prípravky umožňujú doplniť vitamín C v dávkach až 600 mg, čo sa cez zdroje z potravín ťažko umožní.

Tým sa neeliminuje potreba prijímať tieto potraviny, pretože obsahujú dôležité látky, ktoré zvyšujú účinnosť a využiteľnosť vitamínu C z potravinových špeciálnych doplnkov (bioflavonoidy). Zvýšené množstvá potrebujú predovšetkým ľudia s oslabenou imunitou, fajčiari, tehotné a dojčiacie ženy, ľudia žijúci v znečistených oblastiach a vystavení stresovým situáciám (ľudia duševne pracujúci, výkonnostní športovci, atď). K takýmto prípravkom, ktoré obsahujú

Život na Zemi sa vyvíjal mnoho rokov svojím ustáleným tempom, až nastala chvíľa, kedy bolo potrebné, aby príroda objavila či vytvorila látku, ktorá by posunula vývoj na Zemi dopredu. Za pomoci atómov uhlíka, vodíka a kyslíka, ktoré sa vyskytovali v dostatočnom množstve, vznikla molekula jednoduché látky, ktorá však bola veľmi dynamická a začala ovplyvňovať metabolizmus najprv nižších a neskôr aj vyšších foriem života. Tak sa na svete objavila molekula vitamínu C. Málokto vie, že dostatok vitamínu C v kombinácii so zinkom tvorí optimálnu ochranu pred chrípkou.

zvýšené množstvo vitamínu C, patrí **MegaCéčko** z nášho sortimentu. Ide o obľúbený prípravok, doteraz s príchuťou pomaranča, ale na základe podnetov užívateľov došlo k inovácii prípravku, kedy bol sortiment obohatený o citrónovú a jahodovú príchuť.

Je želaním spoločnosti Walmark, aby aj tieto novinky boli prijaté spotrebiteľmi tak pozitívne ako prvotný produkt a hlavne priniesli svojim užívateľom očakávaný efekt.

Preto na podporu prevencie pred chrípkou už niekoľko rokov uskutočňujeme kampaň pod názvom "Bomba proti chrípke", počas ktorej si môžete v lekárňach zakúpiť v jarnom a jesennom období balenie 100 tbl. **MegaCéčko so Zinkom ZADARMO.**

Zdroj: Fit s vitamínmi [www.ikar.sk](http://www.ikar.sk)  
Spracoval: LK



Je to neuveriteľné, ale už je to desať rokov, odkedy začala na Slovensku pôsobiť firma Walmark, spol. s r.o. Žilina. V decembri 1992 sme vznikli ako pobočka spoločnosti WALMARK založenej v ČR. V začiatkoch sa vynorilo niekoľko problémov, s ktorými firma zápasila a ktoré sa zdali neriešiteľné a existenčné. Zainteresovaní manažéri a aj ostatní zamestnanci firmy sa museli za pochodu neustále prispôbovať novým trendom, požiadavkám, predpisom a zmenám. Pri riešení problémov sme zisťovali, že sme prví, že vlastne "vyšliapavame" cestičku ostatným. Napriek všetkému sa firma neustále rozrastá a napreduje.



*Už desať rokov sme s Vami...*

### Divízia farmácia

- bola na Slovensku založená v roku 1993. Spočiatku sa zaoberala výhradným dovozom výrobkov iných značiek z ČR, Poľska, USA. Až o rok neskôr divízia investovala do technologického zariadenia a začala výrobu vlastných vitamínových prípravkov, bylinných výťažkov a liečebnej kozmetiky pod vlastnou obchodnou značkou Walmark. Vo výrobe a vývoji sme využívali skúsenosti najlepších odborníkov a najnovšie výsledky svetového výskumu. Z takejto spolupráce sa zrodili výrobky ako sú REGHAAR - rad prírodných vlasových prípravkov, SANTOIN - výrobky orálnej hygieny proti paradontóze, SPEKTRUM - rad multivitaminových prípravkov, Femine - špeciálny rad pre ženy, Marťankovia - vitamíny pre deti a podobne.

### Vytvárame pracovné príležitosti

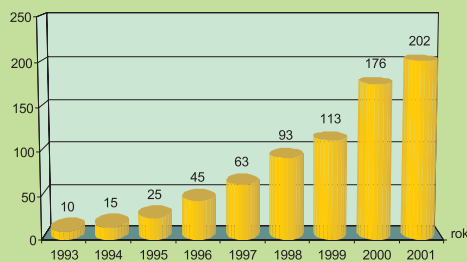
Málokto vie, že spoločnosť Walmark začínala na Slovensku v roku 1993 s 10 zamestnancami. Vďaka úspechu počiatočného tímu pracovníkov sa mohla spoločnosť postupne rozrastať až na súčasný stav, kedy priemerný počet

zamestnancov predstavuje v roku 2002 v rámci celej spoločnosti Walmark 190.

### Kvalita za rozumnú cenu

Divízia farmácie firmy Walmark uplatňuje v oblasti akosti a výroby potravín taký systém zabezpečenia akosti, ktorý zodpovedá zásadám SYSTÉMU KRITICKÝCH BODOV - HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points), a v plnom rozsahu začal platiť 1.1.2000. Tento systém sa vo firme Walmark naplňuje. V roku 1999 sme spolu s jedným z vedúcich tohto nariadenia Doc.Ing. Michalom Voldřichom, CSc. spolupracovali i pri zavedení týchto predpisov do výroby a v roku 2000 sme úspešne prešli ako plánovaným auditom pod vedením Doc. Ing. Michala Voldřicha, CSc., tak aj kontrolou zo strany EZPI.

HACCP je systém, ktorý chráni spotrebiteľa pred nebezpečenstvom, ktoré môže vzniknúť v priebehu výroby výrobku. Spoločnosť, ktorá HACCP zavedie a neustále zlepšuje, tak uvádza na trh vysoko kvalitné výrobky.



Priemerný počet zamestnancov



## Darček od nás

**Zdvojnásobte si hodnotu nazbieraných WK !**

V období od 1.10. do 31.12.2002 získate dvojnásobný počet WK za zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark.

.. keď mám hrať plač, tak sa naozaj rozplačem.



## Martin Blahuta

*sólista* **sólista SND**

Má len 22 rokov a stal sa sólistom SND v Bratislave. V tomto roku získal ocenenie za najlepšieho tanečníka „Kvet baletu“, ktoré znamená vrchol kariéry na Slovensku. Vystupoval na divadelných doskách v Prahe, Nemecku i vo Viedni. No i napriek tomu ostal nohami na zemi. Našiel si čas a rád sa porozpráva s ľuďmi o rozumných veciach. Študuje literatúru o zdraví a zložení vitamínov, aby bol vo forme. Ako bude vyzeráť jeho hviezdna dráha neskôr? To necháva na osud. Ale v súčasnosti je "in".

**Kedy Ťa napadlo, že by si chcel niekedy stáť na divadelných doskách?**

V skutočnosti to bolo naozaj preto, že ma to bavilo a nie príkaz od rodičov. Prijali ma a po osemročnom štúdiu som nastúpil do SND. Tancu som sa začal venovať asi v siedmich rokoch a samotnému baletu v desiatich.

**Dnes si sólistom SND v Bratislave. Čo to pre Teba ako človeka znamená?**

Pre mňa to znamená hlavne to, že sa mi splnil môj dávny sen a vlastne už dva roky pôsobím v Národnom divadle ako sólista baletu, kde dostávam hlavné úlohy v predstaveniach (napr. Giselle: Albert, Rómeo a Júlia: Rómeo, Luskáčik: Princ, Spiaca Krásavica: Princ Désirée ...). Je to, samozrejme, i vec tvrdého tréningu a aby som si toto postavenie udržal, nesmiem zmierniť tempo, ale pracovať na sebe ďalej.

**Ako prebieha príprava jedného predstavenia od prvých skúšok?**

Musím dodržiavať režim. Väčšinou skúsime od rána do druhej a pokračujeme zhruba od šiestej do večera do deviatej. Počas pauzy je, samozrejme, dôležitý odpočinok a relax, pretože fyzicky a psychicky je človek veľmi vyčerpaný. Samotná realizácia jedného projektu od prvých skúšok po prvé predstavenie môže trvať aj päť mesiacov. Samozrejme, okrem toho hrám ešte bežné predstavenia, ktoré sa tiež skúšajú dva dni pred predstavením, a tak niekedy sa stáva, že behám z jednej sály do druhej.

**Mnohí laici si možno myslia, že ide o jednoduchú prácu. Ako je to u Teba s voľným časom?**

V skutočnosti ho mám naozaj veľmi málo. V podstate šesť dní v týždni pracujem, čo je veľmi vyčerpávajúce. Začal som preto užívať Guaranu, ktorá ma naozaj dostáva na nohy. A v nedeľu, keď mám voľno, spím aj do dvanástej, pretože sa potrebujem regenerovať.

**V ktorom období si najradšej plánuješ dovolenku a ako si predstavuješ jej ideálny priebeh?**

Dovolenku máme vopred určenú v lete, kedy máme voľno asi šesť týždňov. V minulosti som využíval tento čas na privyrobenie si v zahraničí, ale minulý rok som si povedal „dost“, pretože organizmus potrebuje i skutočný oddych. Uvedomil som si, že bez prestávky naozaj nemôžem začať sezónu. Organizmus by to jednoducho nemusel zvládnuť. Preto som tento rok bol pri mori, na horách a podobne.

**Je niečo špecifické na Tvojej práci, čoho by si sa nikdy nevzdal?**

Páči sa mi, keď sa s nejakou rolou dokážem v skutočnosti stotožniť a vtedy to ani nemusím hrať. Jednoducho sa do nej vžijem, dám do nej svoje pocity, svoje skúsenosti zo života. Je to ozaj úžasný zážitok, pretože vtedy akoby som predvádzal svoj vlastný príbeh a nemusím sa za to hanbiť. Stáva sa mi, že mi prejdú po chrbte zimomriavky a keď mám hrať plač, tak sa skutočne rozplačem.

**Myslíš, že prostriedky, ako sú doplnky výživy dokážu človeku v istých situáciách pomôcť?**

Som presvedčený, že áno. Tento rok som začal pravidelne každé ráno užívať vitamíny. Snažím sa predísť

chorobám, aby som nemal problémy s kondíciou, ako tomu bolo v minulosti. Prevencia je dôležitá.

### Ocitneš sa niekedy v situácii, keď si povieš, že už máš toho dosť?

Stáva sa to veľmi často, nikdy to však nemyslím vážne. Je to obyčajne vtedy, keď mám pocit, že už nevládzem ďalej. Vtedy ma ale telo prekvapí a je v pohode. Na tréning jednoducho nejdem s pocitom plnej energie, ale keď sa rozhybem, tak tá energia sa vo mne berie, ani neviem odkiaľ.

### Prezradil by si nejakú „pikošku“ zo zákulisia?

Napríklad sa mi často stáva, že na skúškach sa mi niečo stále nedarí a prídem na predstavenie a tam to spravím bez chyby. A niekedy to je i naopak. Je to ťažké, pretože po celom dni musíš byť psychicky aj fyzicky „okej“ a nie vždy je to možné. Prvý deň po predstavení ti nikto nepovie, že to bolo fajn alebo kde si robil chyby. Musíš si to uvedomiť sám.

### Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

Nechám to na osud a náhodu. Stále sa budem snažiť byť "in" v mojom odbore, ale nikdy si nerobím plány, pretože tie sú na to, aby sa nespĺnili.

### Odkaz pre členov Klubu zdravia Walmark?

Želám im hlavne zdravie, pretože to je to najcennejšie, čo majú.

spracoval: RŠ



# GUARANA

Súčasný život okolo nás je charakterizovaný rýchlym tempom, čo sa niekedy označuje pojmom hektická doba. Veľká väčšina ľudí je viac alebo menej nútená prehodnotiť a prispôbiť svoj osobný, ale hlavne pracovný život a ísť s dobou. Prináša to so sebou mnohé problémy, ktoré sa prejavujú vo všetkých oblastiach života.

Preto viac ako inokedy stúpa potreba rôznych stimulačných prostriedkov, ktoré majú pomôcť človeku vyrovnať sa s civilizačným tlakom. Tieto prostriedky sú často v podobe prípravkov, kde rozhodnutie o ich použití patrí do oblasti činnosti odborných lekárov. Často nepríjemnými dôsledkami ich užívania sú rôzne vedľajšie účinky, najčastejšie v podobe vytvorenia závislosti na tieto prípravky a prejavy abstinенčných príznakov pri vysadení týchto látok. Mnoho ľudí podceňuje aj určité nebezpečenstvo nadmernej konzumácie kávy, ako spoločensky najprijateľnejšej z konzumovaných stimulačných látok u nás. Avšak aj pri káve môže vzniknúť síce ľahká, ale ako psychická, tak fyzická závislosť a tým spojené abstinенčné príznaky po zákaze jej konzumácie.

Existujú našťastie látky, ktoré majú stimulačné účinky, ale výnimočnosť je v tom, že ani pri dlhodobom užívaní nemajú vedľajšie účinky a nevzniká na ne návyk. K takýmto látkam patria výťažky z plodov rastliny Guarana pochádzajúcej z Amazónie. Guarana je rastlina s vysokým obsahom kofeínu a

iných účinných zložiek, ktoré jej udávajú charakter stimulantu a tonika.

## Nielen, že odstraňuje psychickú a fyzickú únavu, ale pomáha jej aj predchádzať.

Oddiaľuje potrebu spánku, zlepšuje mozgovú činnosť a zvyšuje koncentráciu hlavne v hraničných situáciách. Cenné je, že organizmus je schopný potom prirodzenej regenerácie spánkom a odpočinkom. Guarana sa využíva aj ako kardiotonikum, antidepresívum, analgetikum, eliminuje chuť do jedla, pomáha pri hnačkách. Taktiež sa považuje za afrodiziakum a výrazne zlepšuje potenciu.

Objavy skvelých účinkov guarany sa využili pri vývoji a výrobe doplnkov výživy na báze výťažkov tejto lianovitej rastliny z povodia Amazonky, kde je vysoko cenená aj ako energetická pochutina.

Ako zdroj samotnej guarany na doplnenie potrebných duševných a fyzických síl ponúkame prípravok Guarana s obsahom až 800 mg v 30 alebo 100 tbl. balení. Ako špeciálny doplnok výživy je v ponuke aj prípravok GinkoStim. Ten okrem guarany obsahuje aj výťažky z Ginkgo biloba a Gotu kola, ktoré umocňujú celkový účinok prípravku na mentálne funkcie človeka.

Prípravky na báze guarany sú doporučované predovšetkým na obnovu stratenej kondície ako duševnej tak i fyzickej, pričom cennou devízou je možnosť dlhodobého príjmu potrebných látok bez následných nepríjemných účinkov.

spracoval: LK





# VYBERÁME si svoju značku správne?

## Rozhodujúce kritéria pri výbere : *kvalita za prijateľnú cenu !*

Pri návšteve ktorejkoľvek lekárne si zákazník nemôže nevšimnúť výrazné balenie výrobkov Walmark. Tie však neupozorňujú na seba iba príťažlivým obalom. Desaťročné skúsenosti s touto značkou dávajú za pravdu všetkým, ktorí ju po prvom užívaní už neopustili.

riadenie akosti výroby podľa systému

**HACCP**  
Hazard Analysis Cristal Control Points

Rôzne výživové doplnky, bylinné preparáty, prípravky obsahujúce vitamíny a minerály sú hitom dnešnej vystresovanej doby. Čo si z toho vybrať? Podľa čoho sa orientovať? Často si kladie otázku človek, ktorý pristupuje zodpovedne k svojmu zdraviu. Mnohí sa orientujú cenou. " Čím drahší, tým lepší". Niektorí neopúšťajú svoju, roky zaužívanú, značku. Iní dávajú prednosť domácim výrobkom, ďalší len zahraničným. Je to správna orientácia?

Veľmi veľký dôraz sa teraz vo svete kladie nielen na výstupné parametre výrobku, ale jeho účinnosť značne zvyšujú aj technologické výrobné postupy. V spotrebiteľskej verejnosti sa čoraz viac dostávajú do povedomia systémy kvality, ktoré zaručujú vysokú účinnosť a bezpečnosť výrobku.

Firma Walmark má svoje výrobné laboratóriá v Českej republike. Teda nie ďaleko od nás.

Pri výrobe prípravkov Walmark sa neuspokojili len so štandardnými osvedčenými metódami zodpovedajúci-

mi príslušnej legislatíve. Išli ešte ďalej. Firma Walmark pristúpila na systém HACCP, čo znamená stanovenie kritických bodov vo výrobe. Tým venujú zvlášť náležitú pozornosť. Niet divu, že spoločnosť Walmark spol.s.r.o. Žilina sa stala aj držiteľom najdôveryhodnejšej značky na domácom trhu v oblasti vitamínov. Medzinárodný prieskum organizovala spoločnosť Reader's Digest a jeho cieľom bolo zistiť skutočné povedomie spotrebiteľov. Pozornosť si z tohto hľadiska zaslúžia hlavne prípravky Marťankovia, Zinok, Coenzyme Q10, EPA marine, Senior Spektrum, Selén, Beta karotén, Viaredin, Chróm, ArthroStop v prášku, ArthroStop tbl., Lecithin a Vápnik-Horčík-Zinok, ktoré patria k výrobkom od spoločnosti Walmark s prístupnou cenou aj pre menej solventných zákazníkov.

Pri výbere toho najúčinniejšieho doplnku výživy dobre preto zväzť všetky uvedené poznatky a nenechajte sa zlákať tradičnými a možno nie dost osvedčenými kritériami.

Margita Palušová



# Stres

## fenomén dnešnej doby !



Kortizol je hormón, ktorý telo produkuje pri strese a súvisí minimálne s tuctom vážnych degeneratívnych chorôb. Niektoré výskumy dokonca zistili jeho zvýšenú hladinu v posledných dňoch života.

### Čo je to stres?

Pred vyše polstoročím Dr. Hans Selye spozoroval prepojenie mysle a tela pri strese, keď všetci jeho pacienti mali podobné fyzické a psychické symptómy. Dva z nich boli strata chuti do jedla a zvýšený krvný tlak.

Odpoveď nášho tela na stres alebo úzkosť označil Selye ako Všeobecný adaptačný syndróm (VAS), ktorý pozostáva z troch rozdielnych fáz: poplach, odpor a vyčerpanie. Počas poplachu telo uvoľňuje hormón kortizol a pripravuje sa na boj za každých okolností alebo na ústup. Ak pred stresovými činiteľmi nemôžeme utiecť alebo sa skryť, fáza poplachu sa predlžuje a postupne prechádza do fázy odporu. Ak stresový faktor nezmizne, nastupuje tretia fáza - vyčerpanie. Počas tejto fázy sa vytvára stav úzkosti, výsledkom čoho sú prejavy nadmernej únavy, až po rôzne ochorenia a dokonca smrť.

### Má stres vplyv na starnutie?

Stres pôsobí negatívne pri samotných prejavoch organizmu. Začína byť nebezpečný podľa reakcií tela. Napríklad úzkosť, depresie až po bolesti hlavy, alergie, žalúdočné vredy a srdcové choroby. Pokiaľ negatívne reakcie na stres trvajú dlho, imunitný systém človeka sa oslabuje, čo potenciálne vedie k vzniku rakoviny a iných chorôb spojených so starnutím.

Mnohé výskumy sa zaoberali práve skúmaním starších ľudí, aby sa zis-

tili ich reakcie na stres. Zistilo sa, že strácajú chuť do jedla, telesnú hmotnosť, zvyšuje sa psychická úzkosť a hladina cholesterolu. Negatívny stres navyše zvyšuje tvorbu voľných radikálov.

Čo sa týka starnutia, kortizol je obzvlášť nebezpečný katabolický hormón, ktorý sa vo zvýšenej miere vyskytuje dva až sedem dní pred smrťou. Jeho výskyt zabraňuje rastu svalov a rovnako akné, alkoholizmus a obezita sú do určitej miery spojené s jeho prítomnosťou.

Je zrejmé, že vysoká hladina kortizolu ako negatívna reakcia na stres bojuje s imunitným systémom a výrazne povzbudzuje choroby. Kortizol nielenže obmedzuje tvorbu protilátok, ale ich dokonca poškodzuje, aj keď sú v krvnom obeh.

### Ako sa vyrovnáť so stresom?

- chodievajte na pravidelné lekárske prehliadky
- nezabudnite na popoludňajšiu 20-30 minútovú siestu
- tráviť čas s priateľmi
- obstarajte si domáceho miláčika a prežijete dlhší, šťastnejší a plnší život
- nájdite si koníčka (hobby)
- plánujte si čas
- udržujte kontrolu nad peniazmi
- naučte sa meditovať a relaxovať
- smejte sa

- buďte dobrý rozprávač, ale i poslucháč
- cvičte
- znížte konzumáciu alkoholu, kávy a prestaňte fajčiť
- snažte sa byť optimistom
- neprehodnocujte predchádzajúce chyby a prehry
- pocit nízkej sebadôvery pretvorte do formy sily a nie do stresu.

### Meditácia

Každodenné meditácie majú vplyv na znižovanie úzkosti, zlepšovanie mentálnych funkcií a z dlhodobého hľadiska na znižovanie biologického veku.

### Progressívna relaxácia

Je založená na princípe postupného napínania a uvoľňovania určitých skupín svalov. Začnete napríklad 5 minútovým sťahovaním bicepsových svalov a potom ich nasledujúcich 45 sekúnd postupne uvoľňujete.



### Dýchacie cvičenia

Sú základnou zložkou cvičenia jogy. Túto techniku môžete opakovať a robiť kedykoľvek a kdekoľvek.

Počas dýchacích cvičení by ste mali myslieť na niečo pozitívne alebo upokojujúce.

### Cvičenie a fyzická aktivita

Uvoľňuje stres a uľahčuje telu reagovať na stresové činitele. Pri výbere športovej aktivity sa nerozhodnite pre súťažný šport, nakoľko môže byť stresovým činiteľom sám osebe.

### Masáž

Má dlhodobý vplyv na znižovanie stresu a v boji proti starnutiu a má utišujúce a relaxačné účinky. Pomáha v boji proti depresii a dokonca podporuje vývoj predčasne narodených detí, z čoho sa dá vyodiť, že je schopná povzbudzovať uvoľňovanie rastových hormónov.

### Stres a vitamíny B

Ďalšou skupinou doplnkov, ktoré by ste mali pri strese užívať, sú vitamíny B. Akonáhle sme stresovaní, tieto vitamíny sa z tela rýchlo odčerpávajú. Pre správne fungovanie organizmu je potrebné, aby sme ich denne doplňali. Najlepším spôsobom, ako zastaviť tento nápor, je uvoľniť sa a výskumy dokázali, že B-komplex môže výrazne znížiť úzkosť a pozitívne ovplyvniť reakciu na stresové situácie. Výrobok StresVít je kombináciou účinných látok, ktoré Vám pomôžu ovládať stres a vhodne naň reagovať. Doplnuje vitamíny a minerály, ktorých potreba sa zvyšuje v období psychickej záťaže.

### Vyhodnotenie:

Zrátaním jednotlivých bodov získate svoj vonkajší stresový index:

#### 0 až 50 bodov:

Skutočne čistý život bez stresu.

#### 51 až 100 bodov:

Priemerný stresový index moderného človeka.

#### 101 až 150 bodov:

Varovanie! Prijmite opatrenia, aby ste obmedzili choroby súvisiace so stresom.

#### 151 a viac bodov:

Nebezpečenstvo!

Skutočné problémy doma i v práci si žiadajú svoju daň a hrozí Vám riziko predčasných chorôb a rýchlejšieho starnutia. Nehrajte sa na statočných, ale vyhľadajte pomoc. Vaša dlhovekosť je ohrozená.

Zdroj: Zastavte čas,  
www.vydavatelstvomotyl.sk  
Spracoval: rš

## Zmerajte si svoj vonkajší stres:

Smrť partnera	100
Rozvod	73
Manželská oddelenosť	65
Väzenie	63
Smrť blízkeho člena rodiny	63
Vážne osobné ochorenie alebo zranenie	53
Svadba	50
Prepustenie z práce	47
Manželské uzmierenie	45
Odchod do dôchodku	45
Zmena zdravotného stavu člena rodiny	44
Tehotenstvo	40
Problémy so sexom	39
Stotožnenie s prácou	39
Výrazná zmena vo finančnom stave	38
Smrť blízkeho priateľa	37
Prechod na iný druh zamestnania	36
Vyvlastnenie pre nezaplatený hypotekárny dlh	30
Zmena v počte hádok s partnerom	31
Zmena v zodpovednosti za prácu	29
Syn alebo dcéra, ktorí opustili domov	29
Problémy s príbuznými	29
Vynikajúce osobné úspechy	28
Partner začína alebo končí v zamestnaní	26
Koniec alebo začiatok školy	26
Zmena životných podmienok	25
Problémy so šéfom	23
Zmena v pracovných podmienkach alebo hodinách	20
Zmena bydliska	20
Zmena školy	20
Prírastok v rodine	19
Nová hypotéka alebo nová pôžička	17
Zmena v splátkových zvyklostiach	16
Nárast alebo pokles hmotnosti nad 4,5kg	15

Celkový počet bodov za vonkajšie stresové faktory

## S Ú Ť A Ž

**3x** kniha "Zastavte čas" + StresVít

**30x** StresVít

Stačí, ak pošlete kupón na adresu:

**Zastavte čas - Walmart**

**POBOX A-70**

**010 90 Žilina**

do 20.11.2002 a napíšete Váš výsledok vonkajšieho stresového indexu. Výhercov uverejníme na internetovej stránke [www.klubzdavia.sk](http://www.klubzdavia.sk).





V tomto mini seriáli sa Vám pravidelne prihovori MUDr. Ernest Caban, ktorý pôsobí ako lekár biatlonovej reprezentácie Slovenska. Chce poradiť hlavne začínajúcim a rekreačným športovcom, ako postupovať pri výbere vhodného športu.

## Rekreačný šport a zdravie

V dnešnom pretechnizovanom svete, kde je skoro všetko na senzory a diaľkové ovládanie, si našťastie ľudia uvedomujú, že aj najlepšia technika a vybavenie im mnohokrát nebudú nič platné, ak dôjde k poškodeniu alebo poruche toho najvzácnejšieho čo človek dostal do daru pri narodení - fungujúceho a zdravého organizmu.

Rozvoj rekreačného a výkonnostného športu v poslednom období dokazuje, že aj naši ľudia si pomaly začínajú uvedomovať, že keď je potrebná návšteva lekára pre zdravotné ťažkosti, je už často neskoro. Došlo totiž k chorobe, alebo zmenám v organizme človeka, ktorým sme mohli predísť, ak by sme sa o svoje zdravie starali aj v čase pred ochorením.

Starostlivosť o tzv. "aktívne zdravie" spočíva napríklad v správnej životospráve, rozdelení práce, regenerácii, a čo je pomerne dôležité a správne, je vyplnenie voľného času športovaním. Pravidelný pohyb, ktorého forma môže byť rôzna, či už je to jogging, plávanie, bicyklovanie, tenis a iné druhy športu, blahodarne vplyvajú na duševný aj telesný rozvoj človeka. Pravidelný aktívny pohyb prináša postupne po ťažkých začiat-

koch, ak človek začína "od nuly", dobrý pocit zvýšenej kondície, ale aj úbytok váhy a napríklad aj vylúčenie určitých ľahkých ochorení.

Dovolil by som si Vám dať postupne pár rád, ako začať, aký druh rekreačného pohybu si vybrať, ako sa stravovať, aké vitamíny, minerály občas pred a po výkone použiť, čo piť a ako regenerovať. To znamená, informácie, ktoré priamo súvisia s tým, aby aktívny pohyb prinášal čosi pozitívne pre náš organizmus.

Vybrať si druh rekreačného športu je každého osobná vec. V neskoršom veku pravdepodobne vždy rozhodne šport, ktorému sme sa venovali niekedy v minulosti, v mladosti. Táto alternatíva je pomerne dobrá, pretože s druhom športu už máme aké - také skúsenosti. Ak nevieme ako začať, aký druh športu si vybrať, dá sa tomu pomôcť. Poradte sa s telovýchovným lekárom, ktorý po funkčnom vyšetrení srdcovo-cievneho a pohybového aparátu Vám doporučí, čo by bolo vzhľadom na vek možné robiť bez rizika, že Vám športovanie môže uškodiť. Zvlášť vo "vyšších vekových kategóriách" t. j. okolo 35-40 rokov, by bolo potrebné poradiť sa s lekárom. Môže sa totiž prihodiť to, že skryté ochorenia a poruchy pohybového aparátu sa môžu práve športovaním zvýrazniť a zhoršiť.

Správna voľba druhu športovania môže na druhej strane postupne ochorenie zlepšiť, ba aj vyliečiť. Napríklad u človeka s artrózou pohybového aparátu, či už kolien alebo bedrových zhybov, by bolo nesprávne behať alebo sa venovať turistike, ale napríklad horský bicykel v kombinácii s povolenými prostriedkami, vitamíny, minerály a lieky na regeneráciu chrupavky môžu celkový stav postihnutia kĺbov zlepšiť, prestanú bolesti kĺbov pri chôdzi a toto je to, čo sme spomenuli už skôr - starostlivosť o svoje aktívne zdravie. Starajte sa o seba tak, aby sme lekára navštevovali čo najmenej alebo vôbec. Ako k tomuto môžeme prispieť si prečítate nabudúce.

spracoval: EC

## časť 1.

# Aký šport preferuje

# Dara ROLINS

*Samozrejme moja práca si vyžaduje istú športovú aktivitu a tak veľa tancujem, čo ma veľmi baví. Na druhej strane sa musím priznať, že som trochu lenivá a preto sa venujem skôr rekreačnému športu, ako napríklad plávaniu, jazde na koni a podobne. Ale nikdy ma nenájdete vo fitnes centre.*

spracoval: RŠ



# Má výživa kĺbov svoje opodstatnenie?

## ArthroStop

Artrózu charakterizujeme ako dlhotrvajúce a postupne sa vyvíjajúce ochorenie buď jedného, ale častejšie viacerých kĺbov. Narušenie a opotrebovanie chrupavky vedie k strate hybnosti kĺbov, obmedzeniu pohybu. Tento proces je spojený so zvýšenou citlivosťou kĺbov a prejavmi bolestivosti. Najčastejšie sú postihnuté tzv. nosné kĺby ako kolenné, bedrové a medzistavcové chrupavky chrbtice. Ale artróza sa nevyhýba ani drobným kĺbom rúk a nôh, čo je veľmi zaťažujúce pre pacienta, nakoľko dochádza k zhoršeniu funkcie týchto kĺbov.

### Artrózu spôsobujú

- rôzne faktory, pričom najviac sa zdôrazňuje vek ako častý rizikový faktor, ale artróza nie je chorobou iba vyššieho veku. Niektoré údaje uvádzajú výskyt zmien vo veku 45 až 65 rokov u 40 % žien a mužov, vo veku nad 65 rokov u 70% ľudí. Výnimkou však nie je nález u ľudí vo veku okolo 30 rokov. Veľmi často vzniká artróza z dôvodu nadmerného zaťažovania a preťažovania kĺbov ako dôsledok nadváhy, ťažkej fyzickej práce, športovania. Svoj vplyv majú úrazy a poranenia, choroby kĺbov a genetické predpoklady.

### Ako bojovať proti artróze ?

Samozrejme, najjednoduchšie by bolo vylúčiť vplyv rizikových faktorov, ale to je možné len v určitých prípadoch. Dnedávna sa na zlepšenie kvality života ľudí postihnutých artrózou používalo niekoľko druhov terapie, ktorá zahŕňala zdravotnú gymnastiku, rehabilitáciu, fyzikálnu liečbu až po medikamentóznú liečbu. Najčastejšie sa používali lieky utišujúce bolesť a nesteroidné protizápalové látky. V odstránení vnímania bolesti a tlmení zápalu došlo k zlepšeniu pohyblivosti kĺbov, ale príčin vzniku artrózy sa účinok nedotkol.

**Tu prichádzajú na rad prípravky, ktoré svoje pôsobenie zameriavajú iným smerom.**

Obsahujú účinné látky, ktoré dostali pomenovanie chondroprotektíva. Práve počas procesu vzniku artrózy dochádza k poklesu hladiny týchto látok a je potrebný prísun zvonku. Viaceré štúdie potvrdili ich dôležitosť pri stavbe štruktúry chrupavky, pri jej ochrane a zabezpečení mechanických a elastických vlastností. Navyše sa zistili aj protizápalové a stimulačné účinky. Cieľom užívania je predovšetkým znížiť spotrebu doteraz používaných liekov, ktoré majú veľa nežiadúcich účinkov, hlavne na žalúdočnú sliznicu. Niektoré čiastočné výsledky ukazujú, že po dlhšom podávaní došlo k ústupu bolestivosti a tým aj zníženiu spotreby liekov.

### Čo nazývame chondroprotektívami ?

Tu zaraďujeme glukosamin sulfát a chondroitin sulfát. Glukosamin sulfát vzniká z glukózy, má protizápalové účinky a tým zmierňuje účinky zápalu a bolesti. Najdôležitejšou funkciou je stimulačný efekt pri tvorbe novej chrupavky. Chráni chrupavku pred toxickými látkami a upravuje jej látkovú výmenu. Chondroitin sulfát je stavebnou zložkou chrupavky, ktorá má veľmi dôležitú úlohu. Je zodpovedný za elastické a mechanické vlastnosti medzibunkovej hmoty. Má totiž schopnosť viazať vodu, tá plní úlohu nielen fyzikálne mechanickú, ale aj metabolickú, tzn. umožňuje látkovú výmenu vlastnej chrupavky. Chondroitin spomaľuje deštrukciu starej chrupavky. Výhodou je, že ide o čisto prírodné látky, ktoré sú bežne tvorené živočíšnymi organizmami. Pre prakticky sa nevyskytujúce vedľajšie účinky sú prípravky s obsahom spomínaných látok vhodné pre dlhodobú prevenciu a podpornú terapiu.

S našimi prípravkami sa zaraďujeme do zoznamu výrobcov doplnkov výživy, ktorí majú vo svojom portfóliu prípravky s obsahom glukosaminu a chondroitinu sulfát. Z hľadiska dlhodobej podnikovej stratégie ide o budovanie značky ArthroStop, ktorá zahŕňa zatiaľ prípravky ArthroStop tablety a ArthroStop výživový nápoj. Tieto prípravky obsahujú ďalšie aktívne látky, ktoré zvyšujú ich účinnosť.

**ArthroStop tablety okrem glukosaminu obsahuje aj výťažky zo zelerových semienok.**

Prírodné látky vo výťažku upokojujú dlhotrvajúce bolesti kĺbov a znižujú ich citlivosť, napomáhajú zmenšovať kĺbovú stuhnutosť. Pôsobia navyše močopudne, čo je veľmi dôležité pre vyplavovanie pre kĺby škodlivých látok z tela von.

ArthroStop výživový nápoj je účinný prípravok zabezpečujúci kvalitnú výživu kĺbov a celého pohybového systému. Obsahuje nielen glukosamin a chondroitin, ale navyše je obohatený o vápnik a vitamín C. Tieto látky sú dôležité pre správnu tvorbu spojivového a kostného tkaniva. Ide o vhodný doplnok výživy, ktorý napomáha predchádzať a zmierňovať prejavy zvýšeného zaťaženia nosných kĺbov, je významným podporným prostriedkom v liečbe a prevencii ochorení kĺbov, zvlášť osteoartrózy. Tri príchuť (citronová, jahodová a marhuľová) uspokojá chuťové bunky každého užívateľa. Pre dosiahnutie maximálneho efektu sa doporučuje užívanie nápoja kombinovať s ArthroStopom tabletami.

Prípravky značky ArthroStop je vhodné užívať nielen počas priebehu artrózy, ale už pri objavení sa prvých príznakov typických pre toto ochorenie. Doporučujeme poradiť sa so svojim reumatológom alebo ortopédom, či nie je vhodné užívať aj tieto doplnky výživy.

spracoval: LK



# Z O Z N A M Z M L U V N Ý C H L E K Á R N Í

Na členskú kartu Klubu Walmark sa nevzťahuje žiadna zľava na nákup výrobkov v lekárnach. Zľava na výrobky Walmark je riešená prostredníctvom dobierkového predaja pre členov Klubu zdravia vo výške 5%

(viď. dobierkový cenník v prílohe Klubového spravodajcu, ktorý nájdete aj na internete [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk)) a prostredníctvom vernostného programu - nákup výrobkov za Wk (str.26).



Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Bánovce n/B.	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n/B.
Banská Bystrica	Alchemilka	Ul. ČSA 23	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Helium	Nám. L. Svobodu 1	Banská Bystrica
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	A. Kmeťa 13	Banská Štiavnica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bratislava	Ambra	Pribišova	Bratislava
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9	Bratislava
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
Bratislava	Sv. Ladislava	Špitálska 7	Bratislava
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Bytča	Na námestí	Námestie Slov. republiky	Bytča
Čadca	Calendula	Slovenských dobrovoľníkov 984	Čadca
Čadca	Paracelsus	Stred 461	Turzovka
Čadca	Salvator	Námestie Slobody 73	Čadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dolný Kubín	Alfa	Ul.SNP 1203/10	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Ilava	Pod kaštieľom	Sídliisko pod Kaštieľom	Dubnica nad Váhom
Ilava	Rima	Mierové námestie 13	Nová Dubnica
Kežmarok	Ľubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Komárno	Alba	Eotvosa 37	Komárno
Košice	Avena	Trieda SNP 1	Košice
Košice	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
Košice	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
Košice	Maratón	Hlavná 116	Košice
Košice	Parmelia	Štúrova 2	Košice
Kráľovský Chlmec	Heliantus	Sídliisko LN Tolstého	Veľké Kapušany
Krupina	U Svätej Trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Alba	J.Kráľa 3	Šahy
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Lučenec	Na námestí	Nám. Republiky 13	Lučenec
Lučenec	Pod Hradom	Hlavná 2	Fíľakovo
Lučenec	Regia	Železničná 13	Lučenec
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Martin	Castanea	Andreja Kmeťa 42	Martin
Martin	Mexpharm	29. Augusta 1	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce
Michalovce	U Cypriána	Nám. Osloboditeľov	Michalovce
Moldava nad Bodvou	U Raka	Školská 1	Moldava nad Bodvou
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava
Námestovo	Zelená	Ul. ČSČK 130/29	Námestovo
Nitra	D+D	Štefánikova 53	Nitra
Nitra	Chrenová	Fatranská 12	Nitra
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34	Nitra
Nové Mesto N/V	Salvia	Námestie Slobody č.4.	Nové Mesto N/V.
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky

Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Nové Zámky	Na prednádraží	L.Štúra 18	Nové Zámky
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Salvátor	Dukelská 22	Modra
Piešťany	Salvator	Nám. Slobody 6	Piešťany
Piešťany	Veronika	Teplická 8	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Tatra	Námestie Sv. Egídia 77	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prešov	Amuletum	Sabinovská 15	Prešov
Prievidza	Iris	Námestie J.C.Hronského 12	Prievidza
Prievidza	Lekáreň NOTRE DAME	J.Kráľa 37	Bojnice
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1	Prievidza
Revúca	Farmako	Mierová 52	Tornaľa
Revúca	Revital , zdravot.potreby	Hviezdoslavova 2	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka 1	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Verapharm	Hlavná 2	Hnúšťa
Rožňava	Farmácia	Šafárikova 17	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Ružomberok	Stará lekáreň	Polhora 47	Ružomberok
Ružomberok	U Božského Srdca	Mostová ulica 8	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	U Martina	Robotnícka 61	Senica
Sereď	Na križovatke	Sereď	Sereď
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Holého 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Ľubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Ľubovňa
Stropkov	Galenos	Hlavná 1544/65	Stropkov
Svidník	Danka	MUDr.Pribulu 2	Svidník
Šaľa	Mestská	Hlavná 14	Šaľa
Štúrovo	Aesculap	Jesenského 71	Štúrovo
Šurany	U milosrdného srdca	SNP 2	Šurany
Topoľčany	Alea	M.R.Štefánika 11/21	Topoľčany
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Agape	MR Štefánika	Trebišov
Trenčín	Arnica Montana	Dolný Šianec 10	Trenčín
Trenčín	Ave Mária	Legionárska 5	Trenčín
Trenčín	Centrum	Branekého 3	Trenčín
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9	Trenčín
Trnava	Aurum	Hviezdoslavova 11	Trnava
Trnava	Farmácia	Štefánikova 24	Trnava
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Trnava	U Škorpióna	Hlavná 5	Trnava
Trnava	Zdravie	Starohájska 2	Trnava
Turčianske Teplice	Astra	Hájska	Turčianske Teplice
Turčianske Teplice	Turčianska Lekáreň	SNP 544	Turčianske Teplice
Tvrdošín	Lekáreň KARMEL	Bernolákova 21	Trstená
Tvrdošín	U Murína	Bernolákova 252	Trstená
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP	Veľký Krtíš
Veľký Krtíš	Panacea	Nemocničná 3	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Farmis	Štefánikova 698	Vranov nad Topľou
Vrútky	Lekáreň Cyrila a Metoda	Vrútky	Vrútky
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U zlatého hada	Župná 36	Zlaté Moravce
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Moyzesa 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná 11	Žilina
Žilina	Mandragora	Hlinská 16	Žilina
Žilina	Nádej	Námestie L.Štúra 1	Žilina
Žilina	Paracelsus	Vysokoškolská - poliklinika	Žilina
Žilina	Farmácia COMEXIM s r.o.	Španyola 43	Žilina

Zoznam uvedených lekární je aktuálny ku dňu uzávierky (1.7.2002).

# Ako pomôcť žilám?

Choroby ciev patria medzi najzávažnejšie zdravotnícke, sociálne a ekonomické problémy všetkých krajín súčasného sveta. Zapríčiňujú asi polovicu všetkých úmrtí populácie, čo je dva razy viac ako druhá najčastejšia príčina - onkologické choroby.

Jednou z hlavných príčin takejto epidemiologickej situácie aj v Slovenskej republike bola až do roku 1997 neexistencia samostatného špecializovaného odboru vnútorného lekárstva, ktorý sa orientuje na problematiku chorôb ciev a periférnej cirkulácie.

Samotné choroby žíl sú u nás druhou najčastejšou príčinou pracovnej neschopnosti zo všetkých tzv. srdcovo-cievnych chorôb. Možno Vás to prekvapí, nakoľko ochorenia žíl sa v médiách spomínajú len zriedkavo. Tieto ochorenia si však vyžadujú vysoké náklady na primárnu terapiu, ako aj na liečbu ich následkov, veľmi ľahko sa stávajú chronickými a často sa zhoršia natoľko, že sú dôvodom na odchod do invalidity.



## Aké sú možné dôsledky?

- opuchy dolných končatín
- tvorenie kŕčových žíl
- zmeny zafarbenia kože na predkolení
- ekzémy na pokožke, najmä na predkolení
- vredy predkolenia

## Ako funguje žilový systém a aké sú jeho úlohy?

Pre lepšie pochopenie venózných ochorení si vysvetlíme základnú, ale mimoriadnu funkciu a význam žíl v ľudskom tele. Ľudský život je viazaný na procesy látkovej premeny, pre ktoré musia byť jednotlivé bunky ľudského tela zásobované živinami a kyslíkom. Červené krvinky viažu na seba kyslík v pľúcach, živiny sa do krvného obehu dostávajú z čreva a pečene. Kyslík a živiny sa v cieľových miestach odovzdávajú cez steny do okolitých buniek.

Zásobovanie všetkých buniek organizmu - aj v tých najvzdialenejších častiach - zabezpečujú cievy. Rozlišujeme artérie (tepny), ktoré krv privádzajú a žily (vény), ktoré krv odvádzajú.



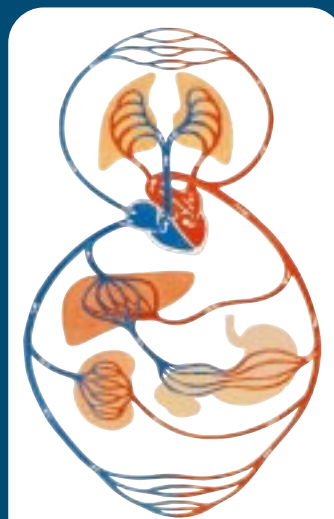
U zdravého človeka odteká zhruba 10 - 20% venózneho krvi povrchovým systémom a zvyšok nachádza cestu v hlbokom žilovom systéme.

Žily dolných končatín majú v krvnom obehu rozličné úlohy, k najdôležitejším patria v prvom rade preprava krvi, regulácia krvného obehu a ovplyvňovanie teploty kože. Ďalej žily plnia špeciálnu funkciu regulácie spätného toku pri prechode z najmenších ciev, kapilár, do väčších žíl. Vykonávajú tak funkciu ochranných ventilov pre najmenšie cievy v pokožke, ktoré nemôžu vydržať celý tlak zo žíl.

Žilový systém sa delí na povrchový, prináležiaci pokožke a hlboký žilový systém, ktorý je obklopený svalstvom dolných končatín. Prítom venózna krv z povrchového systému na rozličných úrovniach dolnej končatiny spojovacími žilami a prítokmi preteká do hlbokého žilového systému a odtiaľ cez dolnú dutú žilu späť do pravej polovice srdca.

## Rizikové faktory:

- prvého stupňa
  - zdedené dispozície
  - pohlavie (ženy sú v dôsledku hormonálnych vplyvov náchylnejšie na ochorenia žíl)
  - ťažkosť
- druhého stupňa
  - nadváha
  - fajčenie
  - nedostatok pohybu
  - narastajúci vek





- vonkajšie faktory, ako vplyv povolania (práca, pri ktorej veľa stojíte, alebo ťažká fyzická práca), ale i dlhodobou vykonávaná sedavá činnosť (práca v kancelárii)

### Ochorenia a príčiny

Chronická nedostatočnosť žíl opisuje zlyhanie odvádzacej funkcie žilového systému. Krv sa už neodvádza späť vtedy, keď je to potrebné.

V dôsledku toho vzniká chronické venózne hromadenie. Dostávajú sa bolesti, pocit napätia a ťažoby. Dolná končatina opuchne, objavujú sa nepríjemné pocity tepla alebo aj chladu. Mnohí postihnutí nemôžu vydržať dlhodobé sedenie, napríklad pri jazde autom. Pociťujú až mučivú túžbu môcť pohybovať dolnými končatinami.

Chronické hromadenie krvi v žilách, v dôsledku ktorého do tkaniva vnikajú čiastočky krvi, ktoré tam potom kvôli nedostatočnému odvádzaniu krvi zostávajú, vyvoláva chronické zápalové procesy: pokožka tvrdne a sfarbuje sa do hnedá. V tkanive sa zachytávajú produkty degradácie červených krviniek a v koži sa vo zvýšenej miere tvorí pigment.

Najjemnejšie cievy pokožky, kapiláry, ktoré v pokožke rozdeľujú arteriálnu krv, zanikajú. Toto ešte výraznejšie zhoršuje zásobovanie pokožky krvou, ktoré je už postihnuté jej nedostatočným odvádzaním. Len čo prívod a odvod krvi nedokáže zabezpečiť výmenu látok v bunkách v pokoji, bunky zanikajú. Spontánne sa vytvára veľmi ťažko sa hojaca rana, najčastejšie v oblasti vonkajšieho alebo vnútorného členka a na predkolení.

### Praktické rady pre pacientov s ochorením žíl:

- pri sedení v pokoji si nohy vyložte čo najvyššie
- vyhýbajte sa dlhšiemu státiu
- noste pohodlné oblečenie, ktoré Vás neobmedzuje v dýchaní
- nenoste topánky na vysokých podpätkoch a dbajte na dobré vypracovanie klenby topánok
- zbavte sa nadváhy, aby ste nepreťažovali kĺby a krvný obeh

### Myslíme na prevenciu!!!

Cieľom samotnej liečby je redukcia zvýšeného hromadenia tekutiny v dolnej končatine, ktoré je zodpovedné za pocity napätia a ťažoby v končatine a narúša výživu buniek kože. Okrem toho by preťažené žily, ako aj už existujúce kŕčové žily, mali v dôsledku medikamentózneho zúženia svojho priemeru opätovne nadobudnúť väčšiu pružnosť, čím sa dosiahne nielen rýchlejšie odvádzanie venózne krvi, ale aj prevencia vzniku edémov.

Veľká časť prípravkov sa skladá z prírodných látok.

### Účinné látky

a) extrakt z pagaštanu konského (aescin)

- spevňuje vnútorné steny ciev, čím ich chráni pred vytváraním tkanivového moku. Plný účinok jednej liečebnej dávky sa dosiahne už po 16-20 hodinách. Pri plánovaných cestách lietadlom alebo autobusom by sme mali takéto prípravky užívať aspoň štyri dni pred odchodom

b) ruscus aculeatus

- jeho výťažkami možno rovnako dosiahnuť ochranu pred hromadením tkanivového moku a okrem toho obsahujú aj protizápalovú zložku.

c) flavonoidy (rutosidy)



Z uvedeného vyplýva že prevencia je nesmierne dôležitá a nie je to len otázka čisto ženskej populácie. Užívanie podporných prípravkov nám môže pomôcť, hlavne pri rizikových faktoroch, predísť rozsiahlym operačným zákrokom a zložitej liečbe. Firma Walmark Vám ponúka prípravok Varixinal, ktorý obsahuje spomínané účinné zložky a preto je viac než určený nielen ako prevencia proti ochoreniam žíl, ale i ako doplnok výživy pri samotnej liečbe.

### Jedine výrobok Varixinal je obohatený o vitamín C a bioflavonoid, ktoré významne prispievajú k posilneniu pevnosti stien žíl.

Ako prevencia, ale i pri samotnom ochorení žíl je dôležitá aj pohybová terapia. Voľba správneho športu je veľmi dôležitá, pretože v závislosti od jeho výberu si môžeme polepšiť, ale i uškodiť.

Pri výbere športovej aktivity stoja v popredí vždy nasledovné ciele:

- rytmický pohyb kĺbov, najmä v hornej oblasti členka, napomáhajúci prekrveniu kĺbov a chrupaviek a tým aj zlepšenie zásobovania živinami
- zosilnenie svalstva v blízkosti kĺbov, najmä na predkolení
- zvýšenie celkovej kondície, radosti zo života a duševnej pohody, ako aj rozšírenie sociálnych kontaktov.

Na základe uvedených poznatkov Vám môžeme odporučiť plávanie, cvičenie zamerané na posilňovanie cievneho systému, turistiku, chôdzu, beh na lyžiach, bicyklovanie, golf ako i spoločenské tance. Rozhodne neodporúčame posilňovanie, vzpieranie, box, cyklistiku ako pretekársky šport, alpské lyžovanie, surfovanie.

Zdroj: Aktívne proti ochoreniam žíl  
www.vydavatelstvomotyl.sk  
spracoval: RŠ

# SAMSUNG

## ELECTRONICS

vám prináša niečo navyše

SAMSUNG DIGIT<sup>all</sup>  
everyone s invited™

Členská karta



Klub Advenia  
**WALMART**  
... výhodne na vašej strane

**zľava 5%**

# DOKONALÝ OBRAZ, DOKONALÝ ZVUK ...



### SV-DVD1E

DVD prehrávač + 6 hlavný HIFI STEREO videorekordér v jednom, De Luxe metallic silver color, 7 jazykov, jack na sluchadlá, 2 scart jack, Virtual 3D zvuk, Zoom-in still & moving picture, A2/Nicam, ShowView, Multi Tuner, Auto Clock & VPS/PDC, Prehráva MP3, CD, CD-R, CD-RW.

### MCD-MP65

prenosný MP3 - CD prehrávač  
Prehráva MP3, CD, CD-R, CD-RW,  
20Hz, D/A prevodník, 40s antishock  
Púzdro na záložné batérie



### DVD-M405

DVD prehrávač, prehrávanie DVD, CD, VCD, SVCD, MP3, CD-R, CD-RW, Ovládanie Jog Shuttle, 10 Bit Video DAC, Dolby Digital Decoder, MPEG-2 Audio Decoder, 3D priestorový zvuk, 24 BIT Audio D/A Conv., formát 16:9, Spomalené prehrávanie, opakované prehrávanie, programovanie prehrávania, ZOOM, Viackanábné DO, funkcia vyhľadávania, volaba pohľadu kamery, prehrávanie začiatkov záznamov, spomalené opakované prehrávanie, prezeranie disku, slúchadlový výstup, ovládanie hlasitosti slúchadla, detská poistka.



Ilustračné foto

### MAX-DN55

DVD/VIDEO CD minisystém  
Domáce kino: výstupný výkon/THD 10%W, Repro: predné 2x60W, center 30W, Dolby digital, Multi jog control systém, Power sound, 4-farebný displej, 4 zvukové polohy, trojstupňový ekvalizér, komunikačný indikátor, Super bass sound, časovač vypnutia, hodiny na displeji.  
DVD/Video CD/CD: 3 CDs menič, Kompatibilné s PAL a NTSC VCD, programovanie 20 skladieb  
Rádio: AM, FM, 30 predvolieb  
Deck: dvojitá magnetofónová mechanika, plne logická, autorreverse, Prehrávanie-nahrávanie, rýchlonahrávanie.  
Repro: 3-pásmové, drevené prevedenie

### WS-32W8HDE

62cm uhlopriečka, stereo, teletext, natural scan 100Hz, formát 16:9, formát/zoom/wide/Panorama, digital NR, nachýlenie obrazu, zmrazenie obrazu, Dolby ProLogic surround, PC vstup, S-VHS vstup, multifunkčné DO, Obrazovka PURE FLAT PLANO



# ... TO JE SAMSUNG

## TPD

TOVAR PRE DOMÁCNOSŤ

Veľkoobchod:  
Bratislava: 02 / 6224 7000  
Zvolen: 045 / 5321 877

TPD- Bratislava, Mánesovo nám. 4/5 tel.: 02 / 6224 7944  
TPD- Martin, Vajanského nám. 3 tel.: 043 / 4237 800  
TPD- Zvolen, OD - Prior stred, nám. SNP 2497 tel.: 045 / 5333 148  
TPD- Lipt. Mikuláš, OD - Prior stred, Štúrova ulica tel.: 044 / 5620 1674  
TPD- Žiar nad Hronom, OD - Prior stred, ul. SNP 108 tel.: 045 / 6732 289  
TPD- Lučenec, OD - Prior stred, Novohradská 4 tel.: 047 / 4333 332  
TPD- Žilina, (KOLEČKO) Háľkova 3 tel.: 041 / 700 1035

# Energia pre Vaše srdce



## Coenzym Q10 + carnitin

**Koenzým Q10, látka štruktúrou pripomínajúca vitamín E a K, je prítomná v každej bunke ľudského tela. Zúčastňuje sa procesu prenosu a získavania energie nevyhnutnej pre život. Jej fungovanie v ľudskom organizme bolo objasnené v 70. rokoch 20. storočia. Od tej doby sa urobili stovky vedeckých výskumov v rôznych oblastiach medicíny a pôsobenie koenzýmu Q10 v organizme bolo potvrdené. Výskumy v tejto oblasti naďalej intenzívne pokračujú.**

Najväčšie koncentrácie koenzýmu Q10 boli zistené v srdci, pečeni a v bunkách imunitného systému, teda v orgánoch s najväčšími energetickými požiadavkami. Preto sú tieto orgány najviac náchylné na nedostatok tejto živiny. Koenzým Q10 umožňuje bunkám v tele premieňať prijaté živiny (bielkoviny, tuky a cukry) na zdroje bunkovej energie. Navyše koenzým Q10 má antioxidantné účinky, vďaka ktorým chráni ľudský organizmus pred poškodením voľnými radikálmi.

Podobne ako veľa iných látok v našom tele, aj koenzým Q10 začína v 30. roku života človeka klesať. Hladinu koenzýmu Q10 môžeme podľa mnohých výskumov zvýšiť poctivým cvičením, ktoré posilňuje srdcový sval. Ďalším jeho cenným zdrojom je správna výživa, najmä vajíčka, ryžové otruby, pšeničné klíčky, masné ryby, ako makrely a sardinky, sójový olej, búrské oriešky a niektoré vnútornosti, napríklad srdce, pečeň, obličky. Pre zabezpečenie optimálnej dennej dávky by sme však museli skonzumovať asi pol kila sardíniok alebo kilo a pol búrskeho orieška denne. Preto je vhodné prijímať koenzým Q10 ako doplnok výživy, najlepšie v tobolkách na olejovej báze. Zlepšenie stavu možno očakávať približne po jednom až dvoch mesiacoch, v závislosti od jeho aktuálneho množstva v organizme.

Významným prvkom, ktorý zintenzívňuje pôsobenie koenzýmu Q10 je **L-karnitín**.

Táto látka zachytáva v krvi molekuly tuku a dopravuje ich do buniek na spálenie. Tým prispieva k zabezpečeniu premeny mastných kyselín v procese beta-oxidácie na energiu. Týmto zásahom do metabolizmu tukov pôsobí L-karnitín preventívne proti prejavom ochorenia srdca a ciev. Táto látka zároveň pomáha zvyšovať vitalitu a zlepšovať využitie kyslíka vo svaloch.

**Jedinečné spojenie** týchto dvoch látok ponúka spoločnosť WALMARK v jednom doplnku výživy **Coenzym Q10+carnitin**, a to v patentovanom zložení 10 mg Coenzymu Q10 a 50 mg L-karnitínu v jednej tobolke na báze sójového oleja. Prípravok je určený najmä osobám trpiacim tzv. chronickým únavovým syndrómom, ťažko fyzicky a psychicky pracujúcim, vegetariánom, dlhodobo chorým a rekonvalescentom, tým, ktorí majú ohrozený srdcovo-cievny systém (zlyhávanie srdca, angina pectoris, arytmia, ateroskleróza, vysoký krvný tlak) ako aj všetkým, ktorí chcú zostať dlho mladí a plní energie.

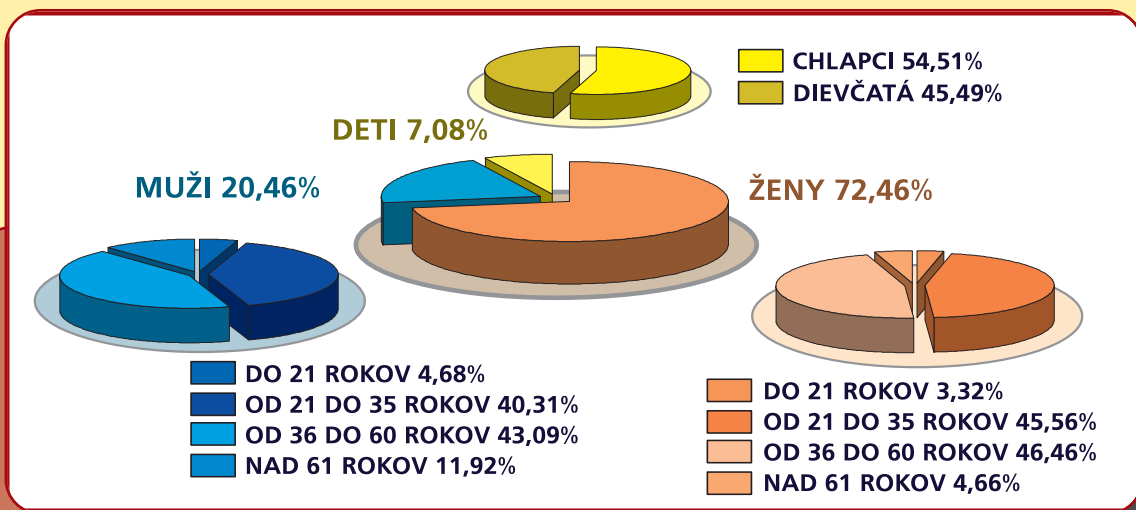
spravoval: LK



# Aká je členská základňa Klubu zdravia Walmark?

V januárovom vydaní Klubového spravodajcu ste obdržali i dotazník, ktorého cieľom bolo zistiť aj stav členskej základne Klubu zdravia Walmark. Prekvapil nás Váš vysoký záujem, čo svedčí, aj o tom, že je i vo Vašom záujme

zlepšovať obsah Klubového spravodajcu ako takého. Preto Vám prinášame základné informácie, ktoré sme sa dozvedeli od našich aktívnych členov.



Rozdelenie členov Klubu zdravia Walmark

## Sideria-Istota

poisťovňa rodinného typu

### LIEK - dobrý sluha, zlý pán!

Vážení poisťenci racionalizovaním predpisovania liekov môžeme dosiahnuť úspory financií bez toho, aby sme obmedzovali iné činnosti v zdravotníctve. To znamená, že ostane viac prostriedkov napr. na prístrojové vybavenie nemocníc a pod.

V súčasnosti je na liekovom trhu k dispozícii obrovské množstvo druhov liekov, ktoré vyrába celosvetový farmaceutický priemysel. Predstava o neobmedzenej medikamentózne liečbe vo vyspelých krajinách sveta bola už dávno prekonaná. Minulosť jednoznačne potvrdila, že môže priniesť vážne poškodenie zdravia niektorých pacientov.

Časté predpisovanie LIEKOV bez koordinácie lekára primárneho kontaktu s odbornými lekármi pôsobuje hromadenie veľkého množstva rovnakých a rôznych druhov liekov u jedného pacienta. Pokiaľ ich pacient všetky užíva, môže dôjsť k nežiadúcim interakciám medzi liekmi, potenciovaniu a oslabovaniu účinku liekov, rozvoju liekovej závislosti a v konečnom dôsledku k poškodeniu orgánov, v ktorých sa lieky metabolizujú.

NAJLEPŠIA LIEČBA JE  
PREVENČIA

Najčastejšie dochádza k poškodeniu obličiek s úplnou stratou ich funkcie a nutnosťou dlhodobej dialyzačnej liečby. Nezriedka sa stretávame s liekovou závislosťou na analgetiká a psychofarmaká, ktorej liečba je dlhodobá a obtiažna.

Veľkým problémom je rozvoj rezistencie patogénnych mikroorganizmov na antibiotiká. Ďalšou povedané neúčinnosť antibiotik na chorobné mikroorganizmy. K tomuto došlo nevážením, častým predpisovaním a užívaním antibiotik už pri banálnych ochoreniach (nádehe, vírusovom ochorení horných dýchacích ciest). Naša populácia je doslova prepchávaná antibiotikami už od útleho detského veku, čo má za následok, že uvedené lieky sú neúčinné pri závažných, často život ohrožujúcich ochoreniach.

MUDr. Marián Laššák  
riaditeľ siete zdravotných čiasot

WALMARK®

www.sideria-istota.sk

Časté používanie LIEKOV môže mať opačný a neželaný účinok. Neobmedzená medikamentózna liečba - závažný problém našej spoločnosti.

Bratislava, Špitálska 10, 811 08, tel.: 02/52920057

Podbrezová, Kollárova 35, 976 01, tel.: 048/ 6451644

Košice, Sasa, Železiarská 1, blok 3, 040 15, tel.: 055/ 6730652

Svit, kpt. Nálepku 867/108, 059 21, tel.: 052/7124112

Dolný Kubín, Alej slobody 1879, 026 01, tel.: 043/5865277

Prešov, Masarykova 16, 080 01, tel.: 051/7732549

Krompachy, Hlavná 10, 053 42, tel.: 053/ 4470169

Veľký Krát, Komenského 5, P.O. BOX 72, 990 01, tel.: 047/483006

Komárno, M. R. Štefánika II, 945 01, tel.: 035/7732789

Žilina, Strojárska 20, 069 01, tel.: 057/7685242

Nitra, Štúrova 20, 949 01, tel.: 037/ 6505389

Zlín nad Hronom, Dr. Jánskeho 4, Penzióm ZSNP, a.s., 965 01, tel.: 045/6723587

# www.klubzdravia.sk

Určite si nikto z nás dnes už nevie predstaviť život bez výtvarných modernej techniky. Žijeme v dobe informácií a elektronickej komunikácie. Aj naša spoločnosť Vám ponúka všetky informácie aj v elektronickej podobe. Naš virtuálny svet nájdete na [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Čo všetko Vás tu čaká sa pokúsime stručne priblížiť v nasledujúcich riadkoch.

Prezentácia je zameraná hlavne na služby poskytované našim členom. Nájdete tu informácie o akciách na vybrané výrobky, ako i možnosť prihlásenia sa za člena klubu priamo z internetu a priebežne uverejňujeme tlačové správy týkajúce sa práce našej spoločnosti.

Úvodná strana prezentácie je venovaná hlavne novinkám a zaujímavostiam pre našich členov a širokú verejnosť.

Samozrejmosťou sú kontakty Klubu zdravia Walmark s možnosťou priameho odoslania e-mailu.

Pri prezeraní rubriky "Tlačové správy" nájdete všetky uverejňované informácie o činnosti Klubu zdravia Walmark a vybrané informácie o celej spoločnosti.

Celá internetová prezentácia je navrhnutá v intuitívnom menu tak, aby bolo možné z každej stránky sa vrátiť do hlavnej ponuky a všetky informácie sú zoradené podľa aktuálnosti, a to od najnovších po najstaršie.

Nájdete tu platný dobierkový ceník i tabuľku bonusov, na základe ktorej si môžete overiť koľko "Walmark korún" Vám bude pripísané za jednotlivé čiarové kódy a taktiež aká je cena výrobkov vo "Walmark korunách". Nájdete tu aj on-line objednávkový formulár na výrobky Walmark:

<http://www.klubzdravia.sk/login.asp> .



Ďalšou samozrejmosťou je uverejnenie kompletného čísla "Klubového spravodajcu" v elektronickej podobe.

Ak sa zúčastňujete našich súťaží, určite Vás zaujmú stránky, kde sú vždy aktuálne uverejnené podmienky jednotlivých súťaží a následne aj kompletne výherné listiny so zoznamom odoslaných cien.

Internetové stránky Klubu zdravia Walmark sú priebežne aktualizované a aktívne prepojené so stránkami celej spoločnosti Walmark. Nájdete tu vždy aktuálne informácie o všetkých našich aktivitách a ich prostredníctvom sme k Vám opäť bližšie.

Užívatelia elektronickej pošty môžu informácie o akciách i našich novinách dostávať priamo do svojej e-mailovej schránky. Stačí nám poslať informáciu o Vašej e-mailovej adrese, odsúhlasiť zasielanie informácií o činnosti našej spoločnosti a zaradíme Vás do databázy. Naš zákaznícky servis Vás bude touto cestou pravidelne informovať o všetkých novinkách a akciách firmy Walmark, s.r.o. .

Ak aj Vy vlastníte e-mailovú adresu a nechcete, aby Vám unikla nejaká aktuálna informácia, zašlite nám ju spolu so súhlasom na zasielanie informačných e-mailov na našu adresu: [klub.wal@stonline.sk](mailto:klub.wal@stonline.sk), prípadne poštou na adresu: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, 010 01 Žilina. Každému členovi Klubu zdravia, ktorý si objedná výrobky firmy Walmark prostredníctvom e-mailu a zároveň odsúhlasí použitie jeho emailovej adresy na zasielanie informačných emailov, nebude účtované poštovné. Každému členovi Klubu zdravia Walmark bude za zaslanú e-mailovú adresu a uvedený súhlas pripísaných 10 WK na jeho účet.

**Informácie priamo  
na Váš stôl  
výhody pre užívateľov  
elektronickej pošty**

# Vitamíny, ktoré ťa roztanCujú

Ahoj!

Marťankovia i tentokrát pre Teba pripravili niekoľko prekvapení. Okrem nových krížoviek prichádzajú aj v podobe rozprávkového CD. O prípravách samotnej rozprávky si sa už mohol dozvedieť z internetovej stránky



[www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).



## CD rozprávkové dobrodružstvo

### Ako prebiehala príprava?

Realizácia rozprávky trvala asi tri mesiace. Spočiatku to bol nápad, ktorý sme získali z listov, ktoré Marťankom posielali deti. Preto sa Marťankovia rozhodli, že Ti urobia radosť a pustia sa do nahrávania rozprávky o tom, ako objavili planétu Zem. Oslovili profesionálnych bábkohercov prostredníctvom umeleckej agentúry Pegas, ktorí im pomohli s narozprávaním príbehu. Skladateľ Roman Harvan a textárka Bibiána Martinská im k príbehu napísali pekné pesničky. Bola to veľmi príjemná a zaujímavá práca, pretože Marťankovia zažili pri nahrávaní veľa zábavy a mnohé sa i naučili.

### Bonusy

Ide o CD, ktoré môžeš prehrávať v klasickom CD prehrávači ako "Audio track" a nájdeš tu aj "Bonus CD rom track", ktorý môžeš spúšťať vo svojej počítačovej mechanike. Okrem rozprávky s pesničkami na CD nájdeš aj karaoke verzie piesní, ktoré určite potešia najmä budúcich speváčikov.

Marťankov sme počas návštevy našej planéty nafotili na rôznych miestach, a tak na CD nájdeš aj fotogalériu ich obrázkov, z ktorej sme nakoniec vytvorili aj počítačovú hru pexeso a šetrič obrazovky pre počítač. Nechýba ani rubrika zo zákulisia, v ktorej nájdeš zábery z prípravy rozprávky, ako aj video k pesničke Vitamínka.

### Ako môžeš rozprávkové CD získať?

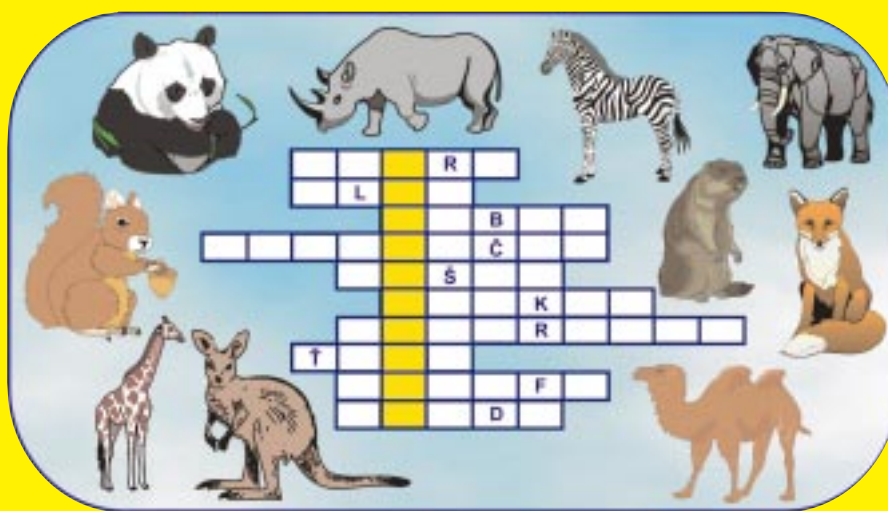
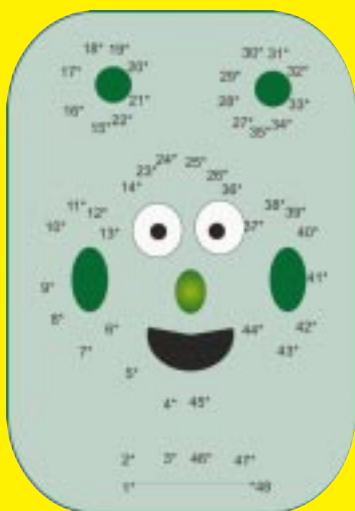
1. Ako darček z Klubu zdravia za nazbierané Walmark koruny.
2. V súťaži s naším časopisom na str. 23

## Vychutnaj si zvuk z Marťankovho rádia!



Áno, už je to tu! Marťankovia pripravili pre Teba nové veľké prekvapenie. V každom 100 tbl. balení Marťankov nájdeš Marťankove rádio. Je malé a veľmi inteligentné. Stačí, ak stlačíš, tlačidlo SCAN a rádio sa automaticky naladí na najbližšiu stanicu. Môžeš si ho zobrať kdekoľvek, na prechádzku, na bicykel, či na túru. Je také malé, že Ti nebude nikde prekážať.





## Poznáte Klub mladých čitateľov?

V dobe internetu, počítačových hier a videofilmov je chvályhodné, že ešte funguje takýto klub. Je určený hlavne deťom a o jeho výhodách sme sa porozprávali s PhDr. Ľubomírou Soldánovou, propagačnou manažérkou vydavateľstva Mladé Letá.

### Aký je hlavný cieľ KMČ?

Cieľom je, aby deti i v dnešnej vyspelej dobe poznali čaro pekných ilustrovaných kníh, ktorých obsah nie je postavený na komerčnej báze.

### Kto sa môže stať jeho členom?

KMČ funguje už 40 rokov. Členom sa môžu stať všetky školopovinné deti, ktoré si objednajú aspoň 1 knižku z KMČ. Každoročne prinášame na trh 32 nových titulov, ktoré sú zahrnuté i v našom katalógu. Samozrejme, ak ešte dieťa nemá náš katalóg, môže si ho u nás bezplatne objednať, alebo ho môže získať v škole u svojej literárnej dôverníčky. Navyše, ak si dieťa objedná knižku cez náš KMČ, získa výhodnú zľavu v porovnaní s cenou v kníhkupectve.

### Je ťažké získať si nového mladého čitateľa?

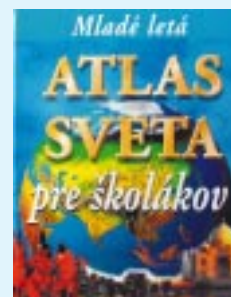
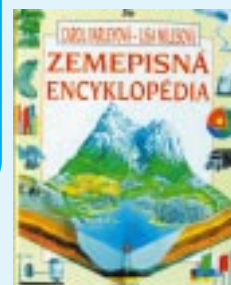
Trošku áno. Preto v rámci KMČ pripravujeme i rôzne súťaže pre deti o pekné ceny. Na druhej strane si uvedomujeme i výhody technického pokroku, a preto ponuku knížiek môžu deti nájsť aj na internete [www.mladeleta.sk](http://www.mladeleta.sk) alebo si môžu rovno vybranú knižku objednať emailom [kmc@mlade-leta.sk](mailto:kmc@mlade-leta.sk) alebo

písomne na adrese Mladé letá, Sasinkova 5, 815 19 Bratislava..

### Vráťme sa k niektorým titulom KMČ....

Pre dievčatá odporúčam knižku *Chcem byť atraktívne dievča*. Táto knižka poradí všetkým mladým dievčatám a ženám, ktoré dbajú o svoj zovňajšok. Predstaví najnovšie módné trendy pri úprave účesu a líčení tváre, vo výbere kozmetických produktov a podobne. Školákov určite poteší *ZEMEPISNÁ ENCYKLOPÉDIA*, ktorá poskytuje informácie z oblasti kartografie. Táto encyklopédia opisuje aj ekologické problémy, ako sú kyslé dažde, ozónová diera, skleníkový efekt, no ponúka aj pohľad do budúcnosti - núdzové zdroje energie, nové spôsoby komunikácie.

Zaujímavým titulom je aj *Atlas sveta pre školákov*. Školáci ho môžu používať ako doplnok pri vyučovaní zemepisu. Nájdu v ňom najnovšou počítačovou technikou spracované mapy krajín a štátov sveta, ale aj potrebné informácie o hospodárstve, histórii, kultúre, polohe, povrchu, rozlohe, o mestách, obyvateľoch, o spôsobe života...



SÚŤAŽ

7x  
10x  
5x  
30x

Chcem byť atraktívne dievča

Zemepisná encyklopédia

Atlas sveta pre školákov

CD Rozprávkové dobrodružstvo

Stačí, ak pošleš kupón spolu s vylúštenou krížovkou na adresu:

Walmark - Mladé letá

POBOX A-70

010 90 Žilina

do 20.11.2002.

Výhercov uverejníme na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).



# Slovenské zlato...

Rok 2002 sa zapísal do dejín slovenskej histórie nielen u skalných fanúšikov hokeja. Naši hokejisti po prvýkrát získali titul majstrov sveta. Sme radi, že aj v tomto roku sme sa mohli stať oficiálnym dodávateľom vitamínov a výživy pre slovenskú hokejovú reprezentáciu.

So svojimi skúsenosťami sa s nami podelil lekár slovenskej hokejovej reprezentácie SZLH MUDr. Dalimír Jančovič, ktorý má tiež nemalú zásluhu na príprave našich chlapcov na samotné majstrovstvá sveta.



**Slovenskí hokejisti získali tento rok titul "Majstri sveta v LH". Ako ste toto víťazstvo prežívali?**

Bolo to niečo mimoriadne, ale samozrejme, v prvom momente si to človek ani neuvedomí. Až keď sme prišli do Bratislavy na letisko a videli sme tie davy ľudí ako nás vítajú, pochopili sme, aký historický význam má to zlato a aký ošial' to vyvolalo.

**Akým spôsobom radíte hráčom aké doplnky výživy by mali užívať a kedy?**

Spočiatku som sa snažil spracovať harmonogram pre každého hráča, ale zistil som, že to nie je dobré. Preto som pristúpil k nenásilnej forme, kedy hráči sami zistia, či im prípravky dokážu pomôcť. Mnohí spočiatku tomu neverili, ale nakoniec zistili podstatu veci. Čo sa týka výberu produktu, doporučujem im hlavne kvalitné a odskúšané vitamíny, medzi ktoré patria i Vaše výrobky značky Walmark. Rozhodne nikomu nedoporučujem rôz-

ne zahraničné, neoverené prípravky, pretože môžu mať aj negatívne účinky.

**Viete uviesť príklad, kedy pociťujete, že doplnky výživy dokážu pomôcť?**

Vidíme to napríklad vtedy, keď sa hráč zraní a jeho organizmus sa dokáže rýchlejšie zregenerovať ako inokedy. Tieto prípravky pomáhajú pri únave a preťažení organizmu, čo je bežný jav najmä u športovcov. Doplnky výživy majú hlavný význam pri prevencii choroby, únavy a zranení.

**Dokážete porovnať predrevolučné obdobie, kedy u nás bol dostupný len vitamín C s dnešnou dobou, kedy je vitamínových prípravkov neúrekom?**

Je to neporovnateľné. Samotný hokej je čoraz náročnejší a som rád, že hráči si môžu vybrať tieto potravinové doplnky podľa svojich individuálnych potrieb.

spracoval: RŠ

**Prečo si myslíte, že doplnková výživa je dôležitá i pre hokejistov?**

Môj názor je, že základom výbornej kondície by mala byť racionálna výživa. V dnešnej dobe sa z hokeja stáva silovo - rýchlostný šport. Hrá sa viac zápasov ako kedysi a samotní hráči majú zvýšené energetické nároky. Preto je potrebné okrem kvalitnej racionálnej stravy podávať doplnky výživy, a to nielen počas prípravného obdobia, ale i tesne pred, počas i po zápase.

# SÚŤAŽ

## 10x Slovenské hviezdy NHL

Stačí, ak pošlete kupón na adresu:

Walmark - NHL  
POBOX A-70  
010 90 Žilina

Výhercov uverejníme na internetovej stránke [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

do  
20.11.2002.



## ŽENSKÝ MAGAZÍN

časopis, ktorému ženy dôverujú

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

[www.zenskymagazin.sk](http://www.zenskymagazin.sk)



## KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

- úspešná knižná edícia
- zdroj informácií a poučenia



Vydavateľstvo SEMIC MEDIA vydáva v roku 2002  
SPECIÁLY Ženského magazínu na témy:  
**BÝVANIE, DOVOLENKA, MÓDA & KOZMETIKA,  
VARENIE, ZDRAVIE** s rozšírenou distribúciou na výstavách.

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

Infolinka a objednávky predplatného na tel. čísle: 02/67201540 (p. Maťušová)

SEMIC MEDIA, a.s., Starohájska 6, P.O.Box 43, 852 43 Bratislava 5  
Tel.: 02/67201530-4, tel./fax: 02/67201535, e-mail: [zm@semic.sk](mailto:zm@semic.sk)





## Jedinečný multivitamín s postupným uvoľňovaním a obsahom Q10



**Význam plnohodnotnej a vyváženej výživy pre zdravie a celkovú výkonnosť organizmu je faktom, na ktorom sa zhoduje ako odborná tak i laická verejnosť. Aktívne látky prijímané potravinovými zdrojmi zabezpečujú rast a vývoj, správne fungovanie metabolizmu a vnútornú rovnováhu prostredia organizmu. V súčasnom svete, ktorý žije hektickým tempom, úloha výživy a príjmu dôležitých nutričných látok na získanie dostatočného energetického potenciálu, je viac ako aktuálna.**

V rámci rôznych sociálnych a epidemiologických štúdií sa hodnotia aj problémy, ktoré vplývajú na výživu obyvateľstva. Výsledkom sú poznatky, že problémov je veľmi veľa a značná časť z nich sa spolupodieľa na zhoršovaní zdravotného stavu populácie. Dôležitým zistením je fakt, že nie vždy je výživa dostatočná, vzhľadom k potrebám organizmu. Rozdiely sú v zastúpení jednotlivých aktívnych zložiek vo výžive obyvateľstva. Väčšinou sa nestretáme s nedostatkom bielkovín, cukrov alebo tukov, skôr sa zisťuje ich škodlivý nadbytok. Nedostatok hrozí v prípade

niektorých vitamínov a minerálnych látok. K prejavom nedostatku týchto aktívnych látok však môže dôjsť až po dlhšej dobe, záleží na pôsobení mnohých faktorov. Prvým varovným príznakom je napríklad pokles výkonnosti, obmedzenie niektorých funkcií a následne sa môžu objaviť aj závažnejšie poruchy zdravotného stavu.

V určitých situáciách je ťažké zabezpečiť stravou dostatok týchto látok a tu majú svoju významnú úlohu doplnky stravy, ktoré obsahujú potrebné aktívne zložky. Užívanie potravinových doplnkov sa doporučuje ľuďom s redukčnými diétami, aktívnym športovcom, ale početnú skupinu ľudí trpiacich nedostatkom vitamínov a minerálnych látok tvoria fajčiari, ženy s hormonálnou antikoncepciou, ťažko fyzicky a duševne pracujúci ľudia a starší ľudia. Netreba zabudnúť na deti v období rýchleho rastu a mládež. Ich hlavnou úlohou je pokrytie výživových doporučení a sú tiež vhodnou súčasťou liečby. Môžu sa užívať dlhodobo a pri dodržaní dávkovania doporučeného výrobcom a uvedenom na etikete nedochádza k vzniku nežiadúcich účinkov. Najvhodnejšími výrobkami na doplnenie príjmu potrebných výživových faktorov sú multivitamíny s minerálnymi látkami, ktoré obsahujú aj iné aktívne látky.

## Ako si vybrať svoj multivitamín z veľkého sortimentu doplnkov výživy?

### Energy Spektrum

- získal svoje pomenovanie vďaka obsahu veľmi dôležitej, biologicky aktívnej látky, ktorá sa nazýva koenzým Q10. Práve prítomnosť tejto látky určuje charakter prípravku ako doplnku výživy pre zabezpečenie energetického potenciálu organizmu, popri doplnení základných vitamínov a minerálnych látok, ktoré zabezpečujú normálny rast, vývoj a fungovanie ľudského organizmu. Koenzým Q10 nazývaný ako ubichinón (ubi - všade) je látka podobná vitamínu, ktorá sa nachádza v každej bunke, kde je nepostrádateľná pri procese tvorby energie. Prítomnosť koenzýmu Q10 je veľmi dôležitá v metabolicky aktívnych orgánoch, ako sú predovšetkým srdce, pečeň a orgány imunitného systému. Významné je poznanie, že s pribúdajúcim vekom sa znižuje hladina koenzýmu Q10 a je nutné ho dopĺňať. Ovplyvnením vitality organizmu za pomoci vitamínov a minerálnych látok v prípravku Energy Q10 Spektrum zaisťuje dostatok energie pre mentálne a fyzické procesy ľudského tela.

Energy Q10 Spektrum sa navyše vyznačuje osobitosťou čo sa týka samotného spraco-

vania prípravku. Vďaka špeciálnemu technologickému postupu aktívne látky obsiahnuté v Energy Q10 Spektrum postupne sa uvoľňujú do organizmu. Z tabliet, ktoré sú potiahnuté organickým poťahom nerozpustným vo vode sa cez mikrokanáliky difúziou dostávajú aktívne látky do organizmu. Postupné uvoľňovanie má význam hlavne z hľadiska lepšieho využitia účinných zložiek v metabolizme ľudského organizmu. Je zabezpečené rovnomerné zásobovanie podľa aktuálnej potreby, a tým aj telo hospodárne využíva dodávané účinné látky, nedochádza k zbytočným stratám v podobe vylučovania z nadbytku týchto látok. Prípravok Energy Q10 Spektrum je veľmi vhodným prostriedkom optimálnej výživy pre zabezpečenie príjmu základných vitamínov, minerálnych látok a podpory vitality s doplnením energie pre zvládnutie bežných, ale i zvýšených nárokov organizmu.



spracoval: LK

**Akcia 2+1 zadarmo**  
na jeseň pokračuje

# Poznáte výhody Klubovej karty?

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

**1** Základným dôvodom existencie vernostného programu je snaha firmy Walmark zvýhodňovať svojich stálych zákazníkov formou bonusov. Bonusy (WK - Walmark koruny) členovia Klubu zdravia získavajú zasielaním čiarových kódov nalepených na objednávaciu kartu. Za každý zakúpený výrobok a následné zaslanie čiarového kódu z neho, získavate taký počet bonusov, aký je uvedený v Tabuľke bonusov (nájdete ju na predposlednej strane časopisu Klubový spravodajca) v stĺpci Hodnota bonusu za čiarový kód vo Walmark

korunách. Po nazbieraní dostatočného počtu bonusov si môžete za ne objednať ktorýkoľvek výrobok z Tabuľky bonusov. Objednávacia cena, t.j. počet bonusov potrebných na "zakúpenie", je uvedená v stĺpci Objednávacia hodnota výrobku vo Walmark korunách. Výrobky objednané za získané bonusy Vám pošleme zdarma.

**2** Od začiatku roka 2002 realizujeme dobierkový predaj. Členovia Klubu zdravia získavajú automaticky 5% zľavu z ceny výrobkov uvedených

## zmluvný partner



v dobierkovom cenníku. Dobierkový cenník si môžete tiež objednať na bezplatnom telefónnom čísle 0800/191 191 alebo ho získať na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk).

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

## 4. Zdvojnásobte si hodnotu nazbieraných WK ! NOVINKA

### Verní zákazníci!

*V rámci 10. výročia pôsobenia našej firmy na Slovensku sme pre Vás pripravili ďalšie milé prekvapenie. V období od 1.10. do 31.12.2002 získate dvojnásobný počet WK za zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark. Napríklad: Ak v uvedenom období pošlete čiarové kódy za 100 WK, na Vaš účet pripíšeme 200 WK.*

08

**POZOR ZMENA !!! Nové zelené číslo je:**

**0800 191 191**

91

**TPD** - predajne elektrospotrebičov pre domácnosť Vám poskytujú zľavu 5% na tovar vo svojich predajniach. Adresy pobočiek nájdete na internetovej adrese [www.tpd.sk](http://www.tpd.sk)

**SATUR** - v tejto známej cestovnej kancelárii s dlhodobou tradíciou si môžete uplatniť 5% zľavu z ceny zájazdov. [www.satur.sk](http://www.satur.sk)

**Ženský magazín** - členovia Klubu zdravia sú pri nákupe publikácií z produkcie Ženského magazínu zvýhodňovaní rovnako, ako jeho predplatelia. [www.zenskymagazin.sk](http://www.zenskymagazin.sk)

**Sideria-Istota** - poisťenci Združenej zdravotnej poisťovne Sideria-Istota majú možnosť získať navyše WK podľa nasledujúcich podmienok. Ak nazbierate 30 WK, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde Vám pracovníčka dá pečiatku na objednávaciu kartu. Takto označenú kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a my Vám pripočítame na Vaše konto 3 WK. Za nazbieraných 60 WK získavate za rovnakých podmienok 6 WK. Adresy pobočiek poisťovne nájdete na zelenom čísle **055/6842777** alebo na internetovej adrese [www.sideria.sk](http://www.sideria.sk).

## Ako vyplniť objednávaciu kartu?

Objednávaciu kartu dostal každý člen Klubu zdravia spolu s členskou kartou. Slúži na uplatňovanie výhod vernostného programu, ktorého úlohou je zvýhodniť stálych zákazníkov formou bonusov - Walmark korún. Tieto slúžia pri objednávaní si výrobkov z Tabuľky bonusov uverejnenej na predposlednej strane časopisu Klubový spravodajca. Povedzme si niečo o jeho základnom princípe. V praxi to funguje takto:

Zo zakúpeného výrobku značky Walmark odstrihnete čiarový kód a nalepíte ho na zadnú stranu objednávacej karty. Za každý takto nalepený čiarový kód získavate určitý počet bonusov - Walmark korún. Koľko presne to je, zistíte v predposlednom stĺpci Tabuľky bonusov - Váš bonus za zakúpený výrobok (WK).

Spočítate získané bonusy - Walmark koruny a výsledok napíšete na prednú stranu do okienka Celkom bonus.

### Ako si môžete objednať u nás výrobok zdarma?

Výrobky, z ktorých si vyberáte, sú zaradené do Tabuľky bonusov. Ak máte záujem napr. o výrobok Femine Plus, musíte mať nazbieraných minimálne 121 bonusov - WK, pretože takáto je jeho "Objednávacia cena" vo WK - Walmark korunách. Spôsob vyplnenia objednávky je takýto: V Tabuľke bonusov zistíte, koľko Walmark korún potrebujete na "zakúpenie" výrobku, ktorý chcete. Toto číslo je v poslednom stĺpci - Objednávacia cena (WK).

Skontrolujete, či máte nazbieraných dost Walmark korún. Čiže spočítate bonusy za zaslané výrobky na objednávacej karte, ktorú máte v rukách. Môže sa stať, že v minulosti ste nám už poslali čiarové kódy a nič ste si neobjednali. V tomto prípade sa na Vašom konte nachádzajú bonusy z minulosti, ktoré sčítame so zaslanými bonusmi na karte. Momentálny stav Vášho konta zistíte na zelenom čísle 0800 191 191 alebo na internetovej adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) v časti prihlásenie. Ak je sú-

čet Walmark korún dostatočný na objednanie si výrobku, vpíšete jeho objednávacie číslo do objednávacej karty do časti Objednávka. Objednávacie číslo nájdete v Tabuľke bonusov. Takisto do Objednávky poznačíte počet objednaných výrobkov.

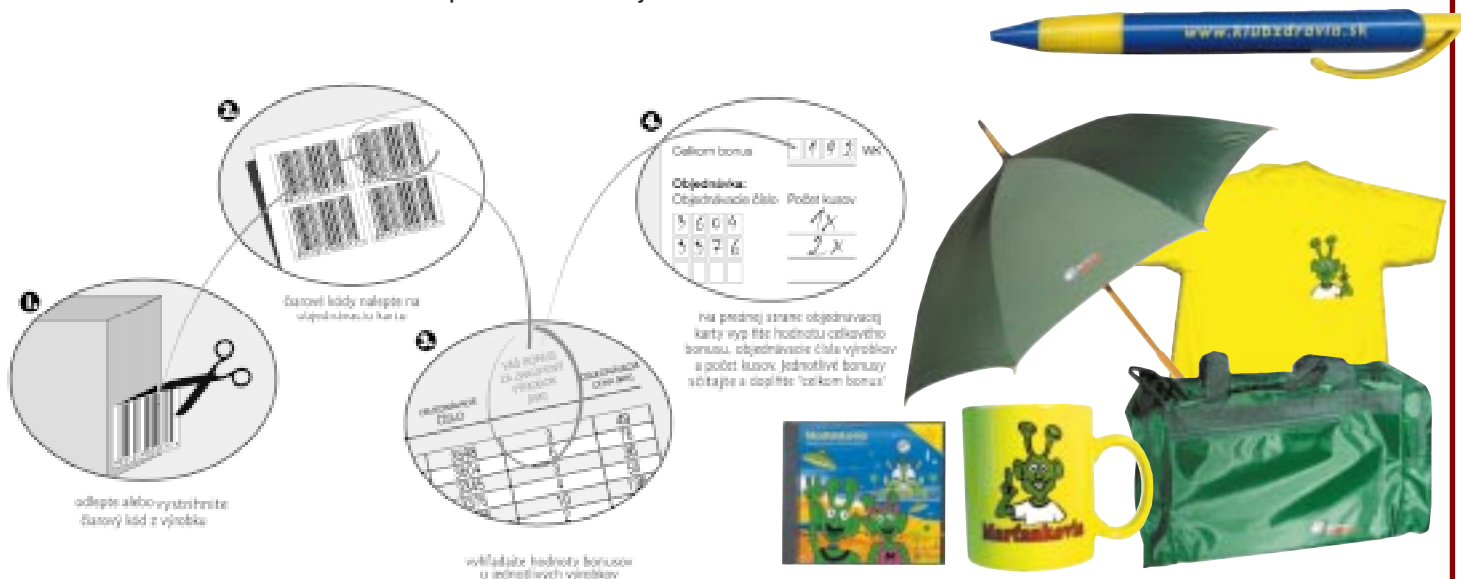
### Objednávaciu kartu pošlite na našu adresu.

#### A čo urobíme my?

Pripočítame Walmark koruny zo zaslaných čiarových kódov na Vaše bonusové konto a ak je celková hodnota bonusov dostatočná na vybavenie objednávky, požadovaný tovar Vám pošleme zdarma na Vašu adresu. Ak je celková hodnota bonusov nižšia ako hodnota objednávky, zaslané bonusy pripočítame na Vaše konto a pošleme Vám list, v ktorom Vás upozorníme na nedostatočnú výšku konta. V oboch prípadoch Vám pošleme novú objednávaciu kartu. V prípade, že je Vaša objednávka nižšia ako 100 WK, účtujeme Vám k nej 20 WK ako poštovné a balné. Ak si objednáte výrobok napríklad za 51 WK, musíte mať na konte minimálne 71 WK.

#### Darček navyše!

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



Ako teda vyplniť objednávaciu kartu ?

Darčeky z Tabuľky bonusov

# Tabuľka bonusov

Zistite Váš bonus a vyberte si odmenu

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	HODNOTA OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WAL. KORUNÁCH
<b>Vitamíny</b>				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	6	76
Antioxidant	30 tbl.	3260	5	60
B komplex + C	100 tbl.	3109	7	95
B komplex + C	30 tbl.	3345	3	38
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	11	136
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	58
Céčko - vit. C 100mg	40 tbl.	4571	1	18
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	9	120
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	19	225
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	17	194
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	24	298
Coenzym Q10 effervescent	8 šum.tbl.	4878	8	100
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	100 tbl.	4861	15	180
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	100 tbl.	3987	15	180
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	100 tbl.	4311	15	180
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	30 tbl.	4946	6	71
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	30 tbl.	3475	6	71
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	30 tbl.	5035	6	71
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	4	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	4	54
<b>Minerály a stopové prvky</b>				
Dolomit	70 tbl.	3321	4	48
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	4	44
Kelp	50 tbl.	3444	5	58
Selen	100tbl.	4595	7	96
Selen	30 tbl.	4076	3	41
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	100 tbl.	3925	12	165
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	30 tbl.	3369	5	62
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	6	78
Zinok 10mg WALMARK	100 tbl.	3123	7	89
Zinok 10mg WALMARK	30 tbl.	3352	3	35
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	16	190
<b>Reghaar - prírodné vlasové prípravky</b>				
Reghaar aktivátor - vlas.voda 50ml	50 ml	73062	4	50
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	7	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	6	74
<b>Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze</b>				
Santoin - ústna voda	200ml	3055	6	74
Santoin - zubná pasta	65g	3048	4	50
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	83
<b>Bylinné sirupy</b>				
Echinyl	100 ml	3147	4	51
Folipil so skorocelom	100 ml	3017	2	34
Folipil so skorocelom a materinou dúškou	100 ml	3024	3	37
<b>Spektrum - multivitamíny a multiminerály</b>				
abc Spektrum	30 tbl.	3154	8	106
abc Spektrum	60 tbl.	3956	13	170
energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	11	143
energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	19	225
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	10	135
Senior Spektrum	30 tob.	3543	12	155
<b>Prípravky pre deti</b>				
Bobříkovia	30 tbl.	3840	4	50
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	4	51
Echináčkovia - čierna ríbezla	30 tbl.	3574	5	68
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	5	68
Marťankovia pomaranč	30 tbl.	3185	6	77
Marťankovia pomaranč	100 tbl.	3864	16	189
Marťankovia jahoda	30 tbl.	4472	6	77
Marťankovia jahoda	100 tbl.	3994	16	189
Marťankovia s oligosacharidmi	30 tbl.	4748	6	79
Marťankovia s oligosacharidmi	100 tbl.	5011	17	195

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	HODNOTA OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WAL. KORUNÁCH
<b>Doplňky výživy</b>				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	3	40
Borák lekársky 250mg	30 tob.	3307	7	86
EPA marine	30 tob.	4816	7	82
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	18	206
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	6	79
Lecithin + Alicin 500 + 500mg	30 tob.	3512	7	84
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	6	71
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	13	169
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	77
Pupalka dvojočná 500mg	100 tob.	3888	19	234
Pupalka dvojočná 500mg	30 tob.	3291	7	92
Pupalka dvojočná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	106
Vláknina	30 tbl.	4625	5	69
<b>Bylinné výťažky</b>				
Ginkgo biloba + Pupalka dvojočná	30 tob.	4298	9	115
Pupalka dvojočná + Ženšen	30 tob.	3482	10	121
Valerián plus 30mg	30 tbl.	4250	7	86
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	121
<b>Výživa kĺbov</b>				
Arthrostop jahoda prášok	280g	5318	16	187
Arthrostop jahoda prášok	450g	5363	22	279
Arthrostop marhuľa prášok	280g	4588	16	187
Arthrostop marhuľa prášok	450g	4977	22	279
Arthrostop citrón prášok	280g	5295	16	187
Arthrostop citrón prášok	450g	5301	22	279
ArthroStop	30 tbl.bl.	4533	10	125
<b>Špeciálne prípravky pre ženy</b>				
Celulit	30 tbl.	3666	11	136
Femine Plus	30 tbl.	4069	10	121
Femine Plus	60 tbl.	4960	18	202
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	9	115
Viaderm	30 tob.	3130	9	120
Viaredin	30 tbl.	3628	18	220
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	35	455
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	35	455
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	35	455
Viaredin koktail lesná jahoda	450g	5349	35	455
<b>Zameraný rad I</b>				
GinkgoStim	30 tbl.bl.	4618	8	100
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.bl.	5004	14	175
MegaCéčko Retard	30 cps.bl.	4601	8	110
MemoPlus	30 tbl.bl.	3413	7	84
StresVit	30 tbl.bl.	3161	9	115
<b>Zameraný rad II</b>				
Chromdiet ( vláknina + chróm )	30 tbl.	4809	7	88
Cholestop	30 tbl.	4922	11	136
Betabronz	30 tbl.	3505	8	104
Varixinal	30 tbl.	4779	10	125
Vitavision	30 tbl.	4793	11	137
<b>Darčeky</b>				
Hrnček Marťanko	1 ks	1100	0	89
Detské tričko veľkosť 8	1 ks	1500	0	185
Detské tričko veľkosť 10	1 ks	1600	0	185
Detské tričko veľkosť 12	1 ks	1700	0	185
Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	210
Veľká froté osuška	1 ks	1300	0	250
CD Marťankovia	1 ks	1800	0	150
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	470

Tabuľka bonusov je platná do vydania nového čísla Klubového spravodajca.

Kontakt: 0800 - 191 191, klub.wal@stonline.sk  
www.klubzdravia.sk, www.walmark.sk