

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



FEBRUÁR 2007

**Novinky
pre vaše zdravie**
Benosen
a Permen

S Betabronzom
prichádza nová
(a bezpečná)
doba bronzová

**Alena
Prochádzková**
Naša mladá
športová nádej

**Tomáš
Bezdeda**
Hlavné veci
zatiaľ stíham



Expedícia Tilicho Peak 2006

Walmart, spol. s r.o., získal ocenenie od medzinárodnej organizácie Superbrands, ktorá ho zaradila medzi najvýznamnejšie značky na slovenskom trhu.

Nezávislá rada tvorená odborníkmi z oblasti marketingu, reklamy a odborných médií tak ocenila značku Walmart a odovzdala jej štatút Superbrand SR. Organizácia Superbrands oceňuje značky v 40 krajinách sveta.

Zoznam spoločností – držiteľov titulu Superbrand je zoraďený v knihe Slovenské Superbrands, ktorá bola vydaná v októbri 2006. Publikácia informuje o výnimočných značkách v krajine. V rámci distribúcie kniha putuje k stovkám manažérov, reklamných a marketingových pracovníkov na Slovensku, k 300 predstaviteľom vybraných spoločností.

Toto ocenenie potvrdzuje, že spoločnosti Walmart sa úspešne darí napĺňať svoje ciele aj v oblasti komunikácie so zákazníkmi.



Novinári vo výrobnom závode

O tom, že naše výživové doplnky a lieky sa vyrábajú špičkovom závode ste už v našom časopise čítali. A pretože sa máme čím pochváliť, pozvali sme do výrobného závodu skupinku vybraných novinárov. Všetci nám potvrdili staré známe „lepšie je raz vidieť ako veľa krát počuť“ a ocenili vysokú úroveň výroby. Počas prehliadky prejavili aktívny záujem o jednotlivé postupy výrobného procesu a intenzívne využívali svoje fotoaparáty. Podľa ich vyjadrení, máme byť na čo hrdí.



Zamestnanci lekární na návšteve vo výrobe

Priamy pohľad až do srdca výrobného procesu produktov spoločnosti Walmart v Trinci sme dňa 27. októbra 2006 umožnili ďalšej, v poradí už tretej, skupine lekárníkov a lekárníčiek zo západného Slovenska. Všetci zúčastnení mali jedinečnú možnosť overiť si vysokú kvalitu našej výroby. Vďaka rozsiahlym investíciám do technológií, riadiacich systémov a do znalostí zamestnancov má dnes Walmart jeden z najmodernejších farmaceutických závodov zodpovedajúci normám GMP (správnej výrobných praxi) a je držiteľom povolenia na výrobu a distribúciu liečiv. Lekárnici si zblízka pozreli všetky procesy výroby i skladové priestory pre výrobné suroviny či hotové výrobky. Po zaujímavej exkurzii nasledoval večerný program, ktorý trval až do



skorých ranných hodín. Skvelú zábavu na druhý deň vystriedal príjemný relaxačný pobyt v poľskom kúpeľnom centre mestečka Wisla. Aj v budúcnosti by sme radi prezentovali vysokú kvalitu našej výroby čo najširšej odbornej verejnosti. Plánujeme preto ďalšie takéto návštevy a veríme, že lekárnici opäť prejavia o túto nevšednú aktivitu záujem.



24
Zdravá
kuchyňa



19
Bezpečné
opaľovanie



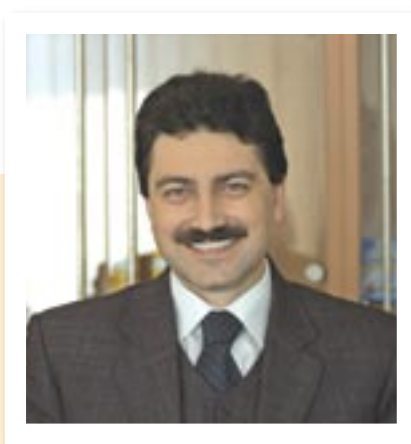
21
Thajská
masáž



33
Jazda
v protismere

4. **Viete, že**
Kaleidoskop zaujímavostí
5. **O čom sa hovorí**
Zápaly močových ciest
6. **Listy**
7. **Pre všetkých**
Prejedi ste sa?
8. **Lekár radí**
Benosen – pre váš pokojný spánok
9. **Lieky z Walmarku**
13. **Tradície a veda**
Thajská masáž
14. **Walmark na návštevu**
Alena Procházková
15. **Walmark pomáha**
Je skvelé, keď má človek nádej
16. **Zaujalo nás**
Užitočný betaglukán

19. **Walmark inovuje**
Prichádza nová (a bezpečná) doba bronzová
20. **Hviezdne nebo**
Tomáš Bezdeda
22. **Zdravá kuchyňa**
23. **Novinky**
24. **Pre lepší život**
Longova metóda
25. **Výsledky štúdie**
Varixinal
26. **Walmark predstavuje**
27. **Odporúčame**
Zázračná ginko biloba
28. **Pre študentov**



29. **Páni na slovíčko**
Máte aj vy svoju súkromnú mapu toaliet?
30. **Na cestách**
Himaláje
32. **Pre ženy**
Pre ženu, ktorá chce viac
33. **Čítanie pre mamičky**
Jazda v protismere
34. **Na hrad**
37. **Predstavujeme**
Pangamín
38. **Predstavujeme**
Aminostar
40. **Klubové správy**
43. **Horoskop**
Čo vás čaká a neminie
44. **Tabuľka bonusov**



Vážený a milý čitateľ,

pozdravujem vás v novom roku a želám všetkým, aby sa skutočne vydaril. Opäť sa spolu stretávame nad ďalším číslom nášho časopisu Klub zdravia, ktorý sa stal jedným z príjemných sprostredkovateľov našej vzájomnej komunikácie. Aspoň tak usudzujem podľa listov, ktoré nám posielate. Často sa v nich objavujú slova chvály a vyjadrenia spokojnosti s našimi výrobkami, ale aj kritické pripomienky, ktoré nám pomáhajú zlepšovať poskytované služby. Veľmi vám za všetky odkazy ďakujeme, a verte, že sú pre nás tým najlepším povzbudením do ďalšej práce.

Pretože neustále pracujeme na vývoji nových produktov, môžeme sa vám aj v tomto čísle pochváliť ďalšími modernými výrobkami. Doplnky výživy Benosen ocenia všetci ľudia, ktorí majú prob-

lémy so spánkom. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstrániť napätie a stres, navodzujú celkovú relaxáciu organizmu a urýchľujú tak usínanie. Pretože sa blíži jar, pripravili sme pre vás aj nový Betabronz. Nový komplex účinných látok pomôže dodať pokožke pekný a zlatohnedý odtieň a ochráni ju pred spálením. Okrem odborných tém prinášame v novom čísle časopisu aj rozhovory so zaujímavými ľuďmi. Teší nás, že vám môžeme priniesť rozhovor so spevákom a dnes už aj tanečníkom Tomášom Bezdedom a našou športovou nádejou na poli bežeckého lyžovania Alenou Procházkovou.

V časopise nájdete aj nové recepty na chutné jedlá a, samozrejme, nesmie chýbať ani obľúbená krížovka a súťaž o zaujímavé ceny.

Rok 2006 bol pre nás ako firmu veľmi úspešný. Vďaka patrí všetkým vám, našim zákazníkom a spotrebiteľom, aj za to, že ste to práve vy, ktorí nás vediete k tomu, aby sme ponúkali produkty a služby, ktoré spĺňajú vaše predstavy a potreby. Pre Walmark je rok 2007 obdobím zvlášť významným z dôvodu 15 - ročného úspešného pôsobenia firmy na slovenskom trhu. Naš úspech je aj vašim úspechom.

Verím, že sa vám naša ponuka bude páčiť, a teším sa na budúce stretnutia. Želám vám krásny nový rok, veľa zdravia, osobných, ale aj pracovných úspechov.

Ing. Radim Mládenek,
riaditeľ spoločnosti Walmark Žilina

Chôdzou za zdravím

Pokiaľ prejdete denne niekoľko kilometrov, chôdza vám pomôže zlepšiť zdravie rovnako ako beh. Ľudia s nadváhou, ktorí prešli 20 km za týždeň, mali rovnakú hladinu cholesterolu ako ľudia, ktorí rovnakú vzdialenosť prebehli. Každý kilometer navyše znamenal výrazné zlepšenie hladiny cholesterolu v krvi účastníkov. Táto 12-denná štúdia navyše dokázala, že veľmi obézne ženy, ktoré 5 dní v týždni chodili 30 minút, schudli skoro rovnako ako ženy, ktoré 5 dní v týždni chodili 60 minút. Výskum zistil, že dlhé prechádzky môžu prispieť k rýchlejšiemu zníženiu nadváhy až po 12 týždňoch.



Trávenie bielkovín

Pri zažívaní sa proteíny z potravy štiepia na jednotlivé aminokyseliny, ktoré sa potom znova zlučujú na také typy bielkovín, ktoré organizmus potrebuje. Aby sme telu zjednodušili trávenie bielkovín, mali by sme premýšľať, s čím ich kombinujeme. Najvhodnejšie je konzumovať proteíny samostatne alebo so zeleninou. Pokiaľ si doprajeme klasickú kombináciu mäsa a prílohy – teda bielkoviny doplníme sacharidmi – ich trávenie sa spomalí. Vhodné je tiež vedieť, že pri konzumácii jedla s obsahom bielkovín by sme nemali piť, pretože dochádza k zriedeniu kyslého prostredia v žalúdku, ktoré je dôležité pre štiepenie bielkovín. Preto je lepšie napiť sa pred jedlom a napríklad šalát okysliť troškou octu či citróna.



Nové Spektrum s komplexom Imunactiv™

Predovšetkým v období zvýšenej fyzickej a psychickej námahy, pri stavoch vyčerpanosti, únavy a v období chrípkových ochorení je nutné dbať na zvýšený príjem vitamínov a minerálov. Nový doplnok stravy Spektrum obsahuje ich vyváženú kombináciu a navyše je obohatený o unikátny komplex účinných látok Imunactiv™, ktorý

aktívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu. Pomáha tak predchádzať vírusovým a bakteriálnym ochoreniam, skracovať dobu nevyhnutnej rekonvalescencie a zmierňovať stavy vyčerpanosti a únavy.

Pás pre dva životy

Budúce mamičky sa už nemusia vyhýbať používaniu bezpečnostných pásov v aute. Bezpečnosť a pohodlie pre matku a nenarodené dieťa predstavuje špeciálny tehotenský bezpečnostný pás BeSafe, ktorý chráni dva životy naraz. Je konštruovaný tak, že nestláča bruško mamičky a dá sa jednoducho namontovať do akéhokoľvek typu auta.



www.smartpress.cz



Coenzym Q10 60 mg

Prípravok, ktorý sa môže pochváliť maximálnym množstvom účinnej látky.

Jedna tobolka obsahuje 60 mg koenzýmu Q10, čo je najvyššie prípustné množstvo v dennej dávke pre doplnky výživy. Prípravok priaznivo ovplyvňuje fyzickú a psychickú kondíciu, dodáva energiu srdcovému svalu a chráni ho pred poškodením. Navyše spomaľuje starnutie a pomáha predchádzať únave a stresu. Pozitívne ovplyvňuje látkovú výmenu a je dôležitý pre udržiavanie zdravých ďasien a zubov. Výhodou je cena – za 60 mg balenie zaplatíte menej, ako za 2 x 30 mg. Užíva sa 1 tobolka denne počas jedla alebo po jedle a zapíja sa tekutinou.



MUDr. Michal Pado,
Prešov

Trápia vás

Jedným z najčastejších ochorení, s ktorým sa vo svojej ambulancii praktického lekára pre dospelých stretávam, je po ochoreniach dýchacích ciest a problémoch s vyšším krvným tlakom zvyšujúci sa výskyt ochorení močových ciest, a to najmä u žien stredného veku.

Typickým príznakom ochorenia je časté nutkavé močenie spojené s bolesťami v podbruší, s pálením a rezaním pri močení a ojedinele aj s teplotami. Najčastejším pôvodcom tohto typu ochorenia (až 85% ochorení močových ciest) je baktéria *Escherichia coli*, ktorá sa prirodzene vyskytuje v oblasti tráviaceho traktu, avšak v močových cestách spôsobuje už spomínané ťažkosti. Jej odstránenie, a tým aj preliečenie infekcie močových ciest je väčšinou jednoduché. Spočíva v podávaní antibiotík a väčšieho množstva tekutín, ktoré vyplavujú choroboplodné zárodky, a tak znemožňujú ich uchytenie v močovom trakte. Avšak tento postup naráža na problém predpisovania väčšieho množstva liekov. Týka sa to predovšetkým starších pacientov a rizika vzájomných nepriaznivých reakcií liekov v tele. Ako lekár preto uprednostňujem užívanie čo najmenšieho množstva liekov a ak to stav pacienta dovoľuje, používanie prípravkov na prírodnej báze.

Jedným z takýchto prípravkov je produkt Urinal od spoločnosti Walmark.

Urinal obsahuje štandardizovaný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinum macrocarpon*), napomáhajúcich zvýšeniu odolnosti organizmu voči prichyteniu baktérií *Escherichia coli* v močovom trakte. Použil

zápaly močových ciest?

som Urinal u vzorky 25 pacientov (18 žien a 7 mužov vo veku od 21 do 79 rokov), ktorí vykazovali príznaky infekcie močových ciest s objektivizovaným potvrdením prebiehajúcej infekcie močového ústrojenstva vyšetrením moču v laboratóriu, avšak bez kultivačného vyšetrenia moču. Prekvapujúci bol najmä rýchly nástup účinku toboliek Urinal. Už po prvých dňoch ich užívania mi viac ako polovica pacientov udávala zmiernenie ťažkostí – najmä pocitu nutkavého močenia a pálenia pri močení. Taktiež vo výsledkoch opakovaného vyšetrenia moču u pacientov liečených prípravkom Urinal som s potešením nachádzal známky ustupujúcej infekcie

močových ciest. Tým najpodstatnejším pre mňa sa stal fakt, že okrem klasickej farmakoterapie, propagujúcej užívanie chemických – nie prírodných látok, som svojim pacientom ponúkol alternatívu vo forme prírodného liečiva. Navyše aj riziko výskytu nepriaznivých účinkov farmakoterapie, vďaka prírodnej podstate Urinalu, bolo minimalizované a vo vzorke pacientov som sa s nežiaducimi účinkami liečby nestretol.

Užívanie voľne predajného prípravku Urinal - prírodného extraktu bez podstatných nežiaducich účinkov - vidím ako vhodnú alternatívu pre tých, ktorí chcú pre svoje telo to najjednoduchšie a zároveň aj najmenej zaťažujúce riešenie infekcií močového traktu. Podľa svojich doterajších poznatkov a skúseností prípravok Urinal vrelo odporúčam.

MUDr. Michal Pado, Prešov



Dobrá skúsenosť

Vážená redakcia, na odporúčanie mojej kamarátky, ktorej posielate časopis Klub zdravia Walmark, som si kúpila Váš preparát Varixinal. S radosťou Vám musím oznámiť, že po štyroch baleniach mi skutočne pomáha. Poznala som na sebe, že nohy ma už nebolia a ani tak neopúchajú.

Preto Vám chcem týmto listom poďakovať za vynikajúce tablety, ktoré skutočne zaberajú. Varixinal môžem všetkým odporúčať, sama som si tablety na vlastnej koži vyskúšala, som s nimi skutočne spokojná a, samozrejme, budem ich užívať aj ďalej.

Týmto Vás všetkých srdečne pozdravujem a ešte raz ďakujem.

Alica J., Prievidza

Vážená pani Alica,

ďakujeme Vám za Vaše úprimné slová, ktoré sú tou najlepšou a najprirodzenejšou reklamou našich výrobkov.

Doplnok výživy Varixinal skutočne patrí medzi vyhľadávané prípravky z našej ponuky. Takisto si naši zákazníci obľúbili aj Varixinal gél, masážny prípravok, ktorý pomáha pri žilovej nedostatočnosti zvonka.



Zdravie pre celú rodinu

Vážení zamestnanci Walmarku, týmto listom Vám chcem vysloviť poďakovanie za to, že Walmark existuje. Vaše výrobky užívam spoločne s deťmi. Dcéram už niekoľko rokov kupujem multivitamíny Martankovia a musím povedať, že sa osvedčili. Dcéra Veronika bola už od narodenia chorá. Vlni však nastal zlom a Veronika nechýbala v škole pre chorobu ani deň.

Ja som mala problémy s pletou, nechťami a vlasmi. V lete som sa vždy opálila, a potom hneď olúpala. Preto som pred tromi rokmi stavila na výrobky Viaderm a Betabronz – a problémy zmizli.

Vaše prípravky som s čistým svedomím odporúčala kamarátkam. Som rada, že ma Vaše výrobky nesklamali.

S pozdravom
Andrea L.,
Bratislava



Vážená pani Andrea, teší nás, že na Martankov stále počujeme od rodičov slová chvály a sme radi, že podobnú pozitívnu skúsenosť máte aj vy. Taktiež doplnok výživy Viaderm sa stal vyhľadávaným pomocníkom pre ženy, ktoré chcú zlepšiť vzhľad svojich vlasov, nechťov a pleti. Vo svojom liste

menujete aj prípravok Betabronz. Práve vývoju tohto produktu sme venovali v poslednej dobe veľa času a pozornosti. Výsledkom je inovovaný výrobok Betabronz, ktorý sa postará o bezpečné opálenie a dodá pokožke dlhotrvajúce bronzové sfarbenie. Ďakujeme Vám za pekný list.



Ďakujem za Urinal

Vážení, ani neviem, či vás to zaujíma, ale nemala by som pokoj, keby som vám nena-písala. Keby ste nevyrobili nič iné, ako prípravok Urinal, patrí Vám za to veľká vďaka! Jeho účinnosť mám na sebe vyskúšanú. Veľa rokov som trpela zápalmi močových ciest, hltala antibiotiká – a bolo to zbytočné. Po televíznej reklame som si Vami odporúčaný prípravok Urinal začala kupovať, denne jeden užívam – a som bez ťažkostí. Ani opísať Vám nedokážem, čo to pre mňa znamená! Veľmi Vám ďakujem a každému podobne postihnutému Urinal vrelo odporúčam.

Ludmila Š., Prešov

Vážená pani Ludmila, pretože aj v našej redakcii je niekoľko žien, veľmi dobre rozumieme Vašej radosť z pomínutia nepríjemných prejavov, ktoré súvisia s problematikou močových ciest. Ani my nedáme dopustiť na Urinal a užívame ho už niekoľko rokov celkom pravidelne. Ďakujeme Vám, že ste sa o svoje pozitívne skúsenosti s prípravkom Urinal podelili aj s ostatnými čitateľmi, želáme Vám veľa zdravia a ďalšie dobré skúsenosti s našimi výrobkami



Akékoľvek sviatky, rôzne oslavy sú veľkým náporom na náš tráviaci systém. Napríklad v nemocniciach vo vianočnom období zaznamenávajú zvýšený nápor pacientov s príznakmi poruchy trávenia, s podráždeným žlčníkom alebo pankreasom.

Prejedli ste sa?

Počas ľudského života, čo je priemerne 75 rokov, prejde tráviacim traktom 30 ton potravy a 50 tisíc litrov tekutín! Zložitý proces chemických pochodov trávenia potravy sa uskutočňuje v tráviacej rúre dlhej asi osem metrov. Tá sa člení, krúti, rozširuje a tvaruje v celej svojej dĺžke na niekoľko zreteľných častí. Jednou z nich je žalúdok.

Prázdny žalúdok má asi dvadsať centimetrov a môže prijať až dva litre potravy. Každé sústo potravy zmiešané so slinami o dve-tri sekundy prekĺzne pažerákom do žalúdka. Potrava sa tu zmieša so žalúdočnými šťavami a jedlo sa zmení na hustú tekutinu, ktorá sa presúva do dvanástnika. Žalúdok je zásobárňou potravy, plní úlohu sterilizátora, tráviacej vane a pôsobí ako miešač jedla. Jednotlivé druhy jedál ostávajú v žalúdku rozlične dlhý čas. Ak jeme jedlá, ktoré sú príliš mastné, hormóny brzdia tráviaci proces, pretože črevo môže tuky odbúravať len veľmi pomaly. Aj preto tzv. ťažké, olejovité jedlá ležia v žalúdku priam večnosť. Ale aj rýchlo prehltnuté a nedostatočne rozžuté jedlo môže spôsobiť poruchy vyprázdňovania žalúdka. Zdá sa nám, akoby sme prehltnuli kameň.

Nie každý človek znesie rovnaké množstvo potravy alebo alkoholu. Žlčníkári, pacienti trpiaci chronickou pankreatitídou alebo vredovou chorobou žalúdka už zvyčajne vedia, aké sú ich diétne obmedzenia. V domácej lekárničke majú nachystané aj potrebné lieky.

Viete koľko trvá ľudskému organizmu trávenie jednotlivých potravín?

Do 30 minút: med, hroznový cukor, alkohol

0,5 - 2 hodiny: čaj, minerálna voda, nemastný vývar, nesladená káva

1-2 hodiny: mlieko, kakao, káva s mliekom a cukrom, jogurt, biely chlieb, žemle, vajíčka na mätko, uvarená ryba, ryža, zemiakové pyré, kompót

2-3 hodiny: praženica, varené mäso, špenát, varená mrkva, banány, zemiaky v šupke

3-4 hodiny: sliepka, grilované teľacie mäso, čierny chlieb, syr, dusená mladá zelenina, zelený šalát, pečené zemiaky, šunka, grilované filé, surové ovocie

4-5 hodín: pečený steak, haring, údené mäso, hrach, fazuľa, šošovica

cca 6 hodín: uhorkový šalát, tuniak v oleji, masné bravčové, údený losos, hranolčeky, hriby, šišky

cca 8 hodín: bravčová paprčka, husacina, sardinky v oleji, zelená kapusta

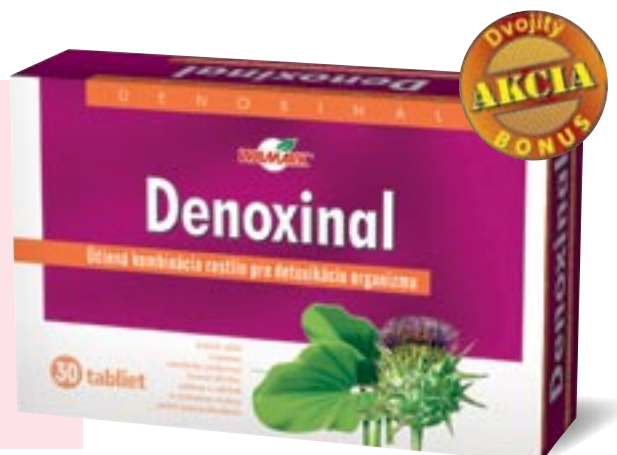
Prílišné zaťažovanie ľudského organizmu „nezdravým jedlom“ vedie k mnohým civilizačným ochoreniam. Preto je veľmi dôležité povzbudzovať naše prirodzené detoxikačné mechanizmy k optimálnej funkcii. Pod detoxikáciou si každý z nás predstaví niečo iné. Pre niekoho je tou najlepšou metódou pôst, pre iného redukcia toxického preťaženia pomocou tzv. detoxikačného programu. Tu je možné využívať rôzne diétne režimy až po pohodlnejšie užívanie doplnkov stravy. Jedným z nich je napríklad aj produkt Denoxinal®.

Špičkový produkt Denoxinal® zabezpečí:

- očistu a detoxikáciu organizmu (predovšetkým obličiek a pečene)
- odstraňovanie škodlivých látok z tela
- podporu dobrého trávenia a metabolizmu
- udržanie dobrej fyzickej a psychickej kondície
- stabilizáciu cholesterolu a cukru v krvi
- hĺbkovú očistu a detoxikáciu pleti

Čo poradiť tým, ktorí radi veľaedia?

- Jedzte malé porcie a častejšie.
- Potravu dôkladne prežujte a prehĺtajte len veľmi pomaly, jedenie je rituál, dodržiavajte ho aspoň počas sviatkov!
- Nejedzte hltavo, snažte sa spolu s tuhou potravou a tekutinami neprehĺtať vzduch.
- Nepite nápoje s vysokým obsahom plynov.
- Nejedzte tesne pred spaním a doprajte si dostatok pohybu.
- Doprajte telu očistnú kúru (napr. v podobe výživových doplnkov), ktorá vám pomôže zbaviť sa škodlivých látok z organizmu.



Benosen® – záruka pokojného spánku

Za normálnych okolností dôjde v priebehu niekoľkých minút po zaľahnutí na lôžko k uvoľneniu a usnutiu. Aj zdravý človek sa väčšinou raz alebo dvakrát za noc prebudí, ale spravidla ihneď opäť usína. Horšie je, keď spánok neprichádza. Všetci dookola spia, človek má nutkanie stále sa pozerať, koľko je hodín. Nemôže zaspáť, hnevá sa na seba, že nespí a neodpočívne si. Strach z toho, že sa situácia bude opakovať, môže byť potom sám osebe príčinou nespavosti.



MUDr. Alena Matěchová, vedúca lekárka psychiatrie, Nemocnica Kladno



Pokoj v duši

Kvalita spánku je veľmi citlivým ukazovateľom toho, ako sa človek cíti psychicky. Problémy so spánkom sú obvyčajne prvým príznakom napr. poruchy nálady. Dôvody nespavosti teda môžu byť psychické, spôsobené nejakými vonkajšími vplyvmi alebo telesnými ťažkosťami. U zdravého človeka je za normálnych okolností usnutie podmienené niekoľkými faktormi. Musí byť ospalý, nemal by byť príliš emočne vzrušený (strach, očakávanie, nadšenie) a nemali by ho rušiť silnejšie zmyslové vnemy (svetlo, chlad alebo horko, hluk). Záťažové životné situácie, rozčúlenie, stres, strach – to všetko nepriaznivo ovplyvňuje zaspávanie a kvalitu spánku. Ľahšie, naopak, usíname v situácii, kedy je šero, ticho; spánok navodzujú aj rytmické pohyby a nie príliš intenzívne zvuky – napr. jazda vlakom, bubnovanie dažďa, nudná porada...

Bolesť vyrušuje

Aj telesné príčiny môžu spôsobiť zhoršenie zaspávania a ovplyvniť kvalitu spánku. Najmä bolestivé stavy, časté

močenie pri problémoch s prostatou, či svrbenie pri kožných chorobách. Hrôzostrašnou kapitolou sú ušné šelesty, ako mi určite potvrdí každý, kto ich niekedy zažil. Ale aj keď ľahko a dobre zaspíme, nie je ešte vyhrané. V priebehu noci sa môžeme prebudiť vplyvom nejakého silného alebo neobvyklého podnetu. Každá mamička nakoniec dobre vie, že stačí slabé zamrknutie dojčťa – a je po spánku.

Bez alkoholu

Niekedy sa v ordinácii stretávam s názorom, že pacientom alkohol pomáha usnúť. To je však veľký omyl. Po alkohole síce rýchlejšie zaspíme, ale po jeho odbúraní dochádza k predčasnemu prebudeniu. Alkohol tiež skracuje dobu tzv. REM spánku, preto je spánok nekvalitný. Ľahko tak môže dôjsť k tomu, že dávku alkoholu, ktorá je potrebná na usnutie, človek začne zvyšovať a dostane sa do problému so závislosťou.

Pomoc z prírody

Prechodné situačné poruchy spánku väčšinou rýchlo odznejú a môžu nám

pri tom pomôcť niektoré fytofarmaká. To sú voľne predajné rastlinné prípravky, ktoré obsahujú výťažky z rôznych bylín. Napríklad v prípravku Benosen® nájdeme 3 účinné prírodné látky – L-theanin, valeriánu a chmeľ – ktoré pomáhajú upokojiť, zlepšujú kvalitu spánku a obmedzujú nočné prebúdzanie. Navyše pri nich, oproti niektorým liekom, nehrozí riziko vzniku závislosti.

Spánková hygiena

Problémy so spánkom môžu byť vyvolané aj tým, čo človek v popoludňajších a večerných hodinách je a pije. Preto by sme mali pred odchodom na lôžko dodržať niekoľko zásad:

- dopriať si ľahko stráviteľnú večeru
- nepiť silnú kávu a čaj po 16. hodine
- vyvarovať sa alkoholu
- necvičiť a neposilňovať
- nesnažiť sa vyriešiť rodinné a manželské spory
- odpustiť si sledovanie akčných filmov a hororov v televízii

Benosen®

Nový doplnok stravy Benosen® obsahuje rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstrániť napätie a stres, navodia celkovú relaxáciu organizmu a urýchľujú tak usínanie. Benosen výrazne prispieva k zlepšeniu celkovej kvality spánku, obmedzuje nočné prebúdzanie, prináša pocit odpočinku a sviežosti po prebudení. Pre svoje upokojujúce účinky sa odporúča v období zvýšeného psychického vypätia, pri stresových situáciách a depresívnych náladách. Všetky aktívne látky v prípravku sú prírodného pôvodu (L-theanin, valeriána, chmeľ), s overenou účinnosťou a, samozrejme, bez možnosti vzniku návyku. Užívajú sa 1 až 2 tablety denne pol hodiny pred spaním. Upozornenie: Prípravok nie je vhodný pre deti do 3 rokov.



EMOXEN GÉL 10%

Pohyb bez bolesti!

Lieči bolesti a zápaly pohybového aparátu.

Účinne odstraňuje: ■ bolesť ■ zápaly ■ opuchy

Bolesti pohybového aparátu patria dlhodobo k najrozšírenejším typom bolestí v populácii. Trpia nimi jedinci rôznych vekových kategórií – aktívni jedinci, ale aj ľudia so sedavým spôsobom života. Voľne predajný liek Emoxen Gél 10% pomáha riešiť lokálne reumatické aj nereumatické problémy pohybového ústrojenstva. Prípravok účinne odstraňuje **bolesť, zápaly a opuchy**, zároveň sa môže používať aj v rehabilitačnej terapii.

Prípravok Emoxen Gél 10% patrí medzi antiflogistiká a antireumatiká a je obľúbený vďaka svojej konzistencii – má formu matného nelepkeavého gélu, príjemnú vôňu mentolu a chladivý účinok v mieste aplikácie.

Emoxen Gél 10% je určený na lokálnu liečbu reumatických ochorení, na liečbu zápalu kĺbových puzdier, zápalu šliach a svalových úponov, na terapiu bolestivých stavov pri degeneratívnych kĺbových ochoreniach. Lokálna aplikácia je vhodná aj

pri liečbe poúrazových stavov, poranení pohybového ústrojenstva pri športe, ako sú pomliaždeniny, vyvrtnutia a poranenia mäkkých častí kĺbov.

Prípravok môžu užívať dospelí, mladiství a deti od 12. roku veku.

Dostanete v lekárni v balení 50 g. Liek obsahuje naproxenum. Voľnopredajný liek na vonkajšie použitie. Preštudujte si príbalový leták a poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.



Septofort – vyženie vám bolesť z hrdla!

Septofort je liekom prvej voľby pri ochoreniach hrdla, problémoch áft, pri zápaloch ďasien, jazyka, nosohltana, stavoch po operáciách v ústnej dutine a krku, po extrakciách zubov, rôznych eróziách ústnej sliznice akéhokoľvek pôvodu. Septofort sú cmúľavé pastilky, ktoré sa v ústach dobre rozpúšťajú, majú homogénnu konzistenciu a jemnú mäťovú príchuť.

Hlavnou účinnou látkou produktu je chlorhexidin, ktorý sa cmúľaním postupne uvoľňuje v ústnej dutine a dostáva sa tak do miest, v ktorých sa nachádza infekcia. V týchto miestach pôsobí Septofort antimikrobiálne – potláča infekciu a zápal. Prípravok má v mieste svojho pôsobenia dvojaký účinok – pôsobí v ústnej dutine nielen baktericídne, ale aj bakterio-staticky, čiže nielen zabíja baktérie, ale zamedzuje aj ich ďalšiemu rastu a množeniu, oslabuje ich, čo hrá do kariet obranným silám organizmu, ktoré ich môžu následne ľahšie zlikvidovať.

- potláča nastávajúce príznaky nachladnutia
- pôsobí proti bolesti hrdla
- dezinfikuje ústnu dutinu a hrtan
- je účinný pri zápaloch ďasien a nosohltana
- odporúčame pri stavoch po operáciách v ústnej dutine alebo hrtane
- odporúčame pri prevencii i liečbe áft
- Septofort - pastilky so sviežou mäťovou príchuťou



Pri vzniku prvých príznakov bolesti hrdla, nosohltana a áft je dobré zvoliť cmúľavé pastilky Septofort. Užívanie výrobku Septofort® nielen potláča bolesť, ale pôsobí aj na prvotnú príčinu ochorenia, ktorá bolesť v hrdle a trachee spôsobila. Cmúľanie pastiliek potláča začínajúce príznaky nachladnutia, dezinfikuje ústnu dutinu a hrtan. Pastilky majú sviežu mäťovú príchuť, navyše je tu veľká výhoda cenovej dostupnosti

prípravku Septofort.

Pastilky Septofort sú určené aj pre diabetikov a deti od piateho roku veku.

Dostanete v lekárňach v balení 12 a 24 tbl. Liek obsahuje chlorhexidini digluconas. Liek na vnútorné použitie. Preštudujte si príbalový leták a poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Trigrip

Rýchlopomôže,
chrípku premôže



Jedinečné zloženie
a výhodná
synergia liečiv

Liek na terapiu chrípky a prechladnutia

Trigrip obsahuje
štyri účinné látky
a veľkou výhodou je,
že ich spojením sa
dosahuje zvýšenie
ich účinnosti.

V jednej tobolke lieku sa nachádza 200 mg paracetamolu, 150 mg kyseliny askorbovej, 2,5 mg chlorfenamínu a 25 mg kofeínu. Zloženie liečiva má synergický efekt, pretože predovšetkým obsiahnutý kofeín zvyšuje analgetický účinok paracetamolu. Znamená to, že 200 mg paracetamolu obsiahnutého v Trigripe má účinnosť porovnateľnú s takmer 300 mg paracetamolu obsiahnutými v iných prípravkoch, ktoré neobsahujú kofeín. Prípravok je voľne predajný a je určený pre dospelých a mladistvých od 15-tich rokov. Vyrába sa v tvare kapsúl, čo uľah-

čuje ich prehltnutie. Odporúčaná dávkovacia schéma je na začiatku liečby trikrát denne 2 tobolky a ďalej trikrát denne 1 tobolka.

Unikátne zloženie

Od iných kombinovaných preparátov s rovnakým terapeutickým zameraním, ktoré sú dostupné na trhu v Slovenskej republike, sa Trigrip odlišuje tým, že ako jediný obsahuje chlorfenamín. Chlorfenamín je antihistaminikum, ktoré znižuje opuch slizníc nosa a dýchacích ciest, zabraňuje zvýšenej sekrécii hlienu, a tak zmierňuje priebeh ochorenia. Iné kombinované prípravky obsahujúce sympatomimeti-

ká (ako je pseudoefedrín a ďalšie) môžu najmä u vnímavějších pacientov vyvolať príznaky, zodpovedajúce stimulácii centrálného nervového a kardiovaskulárneho systému, ako sú excitácia, nespavosť, úzkosť, nepokoj a zvýšenie srdcovej frekvencie, až poruchy srdcového rytmu. Pre priebeh liečby je u mnohých pacientov preto jednoznačne výhodnejšie celkové upokojenie a zlepšenie kvality spánku. Možné nežiaduce účinky v dôsledku anticholinergných účinkov chlorfenamínu sú vzácne, a dlhodobé skúsenosti v zahraničí dokázali výbornú znášanlivosť a účinnosť preparátu.

Výsledky štúdie

V zahraničí sa s kombináciou paracetamol, kofeín, chlórphenamín a kyselina askorbová, uskutočnilo dvojito slepé multicentrické klinické testovanie. V rámci skúšok bolo 1167 pacientov rozdelených do 4 skupín, prvá s kombináciou, druhá - kontrolná len s vitamínom C, ďalej porovnávacia skupina s chlorfeniramínom a vitamínom C a ďalšia porovnávacia skupina s paralenom, paracetamolom, kofeínom a vitamínom C.

Sledovalo sa skóre nasledujúcich obvyklých symptómov nádchy a prechladnutia: bolesť hlavy, hrdla, bolesť kĺbov a končatín, kašeľ, zapchatý nos a poruchy spánku. Medzi skupinami boli klinické a štatistické rozdiely, pričom kombinácia (resp. Trigrip) preukázala najlepšie účinky. Štúdia dokázala, že účinok na bolesť hlavy, svalov a kĺbov a zvýšenú teplotu v kombinácii paracetamol plus kofeín bol dostatočný. Chlorfeniramín ako antihistaminikum 1. generácie má okrem účinkov antihistaminových (blokuje uvoľňovanie histamínu a tak jeho nežiaduce účinky na sliznice dýchacie-

ho systému - najmä opuchy) aj mierne účinky anticholinergné (t. j. opäť zmenšenie opuchu slizníc a zníženie vylučovania hlienu) a mierne sedatívne. **Kašeľ a kýchanie sú potom zapríčinené jednak zvýšenou citlivosťou prekrvanej a zdurenej sliznice, jednak snahou organizmu odstrániť hlien ako cudzorodú látku z dýchacích ciest.** Chlorfeniramín teda pôsobí komplexne na zmenšenie ako subjektívnych, tak objektívnych príčin kašľa a kýchania.

Výsledky ukazujú, že Trigrip je účinný pri liečbe chrípky a že kombinácia je účinnejšia, ako jednotlivé zložky podávané samostatne. Každý z komponentov zreteľne prispieva ku konečnému účinku. Počas 6 dní sa uzdravilo 70 % pacientov liečených kombináciou a len 43 až 45 % pacientov v kontrolnej skupine. Ako veľmi účinný a účinný hodnotilo kombináciu 95 % účastníkov štúdie oproti 68 % účastníkov, ktorým bolo podávané placebo.

Trigrip

Veľkým plusom Trigripu je, že má mnohonásobné účinky a pacient nemusí užívať viacero liekov, stačí jeden. Trigrip tlmí bolesť hlavy, kĺbov a svalov, znižuje horúčku, uvoľňuje zapchatý nos, zvyšuje imunitu, zmierňuje únavu a nedráždi žalúdočnú sliznicu.



Trigrip

- tlmí bolesť •
- znižuje horúčku •
- uvoľňuje upchatý nos •



WALMARK® www.walmark.sk

**RÝCHLO POMÔŽE,
CHRÍPKU PREMÔŽE**

3 násobný účinok na liečbu príznakov chrípky a nachladnutia

- Pôsobí proti všetkým prejavom chrípky a nachladnutia súčasne.
- Rýchlo znižuje horúčku, uvoľňuje upchatý nos a účinne tlmí bolesti sprevádzajúce chrípku.

Žiadajte vo svojej lekární. Viac informácií na infolinke 0800 191 191. www.walmark.sk
Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si podrobne preštudujte príbalový leták, alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.



znižuje horúčku



uvoľňuje nos



tlmí bolesť



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

www.tpd.sk

Bohatý sortiment výrobkov je u nás rozdelený do týchto kategórií:

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



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



Vzpruha pre a telo dušu

Thajská masáž je vynikajúca prevencia a prostriedok na dosiahnutie dobrej fyzickej kondície a psychickej pohody. Maximálne uvoľní celý pohybový aparát a prispeje k dokonalej relaxácii. Dnes si už môžeme dopriať thajskú masáž aj u nás bez toho, aby sme museli cestovať do exotických krajín.



Thajská masáž je úplne odlišná od tradičnej masáže, pri ktorej sa trú a masírujú svaly. Zakladá sa na koncepcii a znalosti neviditeľných energetických dráh v ľudskom tele (čakra), na ktorých sa nachádzajú dôležité tlakové body. Nerušený tok energie pretekajúci týmito dráhami je zárukou dobrého zdravia a sily. Terapeut preto vyvíja tlak na vopred určené body, čím podporuje prúd ener-

gie v dráhe a uvoľňuje bloky, ktoré môžu byť príčinou choroby či bolesti. Ďalšou fázou masáže je natahovanie a pretahovanie jednotlivých častí tela. Masér najprv uvoľní jemnými, ale dôraznými tlakmi chodidlá a celé nohy. Potom ich starostlivo premasíruje. Postupne sa tak okrem svalov, šliach a úponov uvoľnia aj jednotlivé kĺby. Nasleduje tlaková masáž brucha, hrudníka a potom rúk i dlaní. Potom sa masér venuje zadnej časti tela a končí opäť na nohách. Zostava vrcholí veľkými jogovými pozíciami.



LENKA JIROUTOVÁ, Štúdio Sabai
V čom je thajská masáž jedinečná?

Thajské masáže sú veľmi odlišné od masáží, na ktoré sme my, ľudia zo Západu, zvyknutí. V zásade sa dá povedať, že západné masáže liečia už problém – dôsledok, zatiaľ čo východné masáže sa snažia prísť na príčinu. V Thajsku sa masáže berú nie ako pomoc pri problémoch, ale ako prevencia. Ako si my zájeme raz za týždeň zaplávať, Thajčan ide raz za týždeň na masáž.

Zaujala vás thajská masáž a chceli by ste si ju vyskúšať?

Napište nám, čo ďalšie by ste si vo svojom časopise radi prečítali, aké sú vaše skúsenosti s výrobkami firmy Walmark, alebo čo by ste chceli zlepšiť v našej spolupráci. Pisateľa najzaujímavejšieho listu odmeníme poukážkou na thajskú masáž v Štúdiu Sabai, www.sabai.cz

Komu by ste ju odporúčali a komu nie?

Vzhľadom na to, že je to pomerne fyzicky náročná záležitosť, neodporúčame ju starším klientom a tým, ktorí nie sú zvyknutí na pravidelnú fyzickú námahu. V našej ponuke si však určite každý nájde vhodnú masáž práve pre seba.

Aké sú druhy thajských masáží?

Okrem typickej thajskej masáže (thai) ponúka Sabai aj aróma terapiu určenú na komplexné uvoľnenie tela (aróma), masáž zameranú

na odstránenie bolesti chrbta (back special), masáž určenú na odbúranie celulitídy (twiggy), reflexológiu chodidiel v kombinácii s uvoľnením ramien a hlavy (foot nirvana), masáž pomocou horúcich bylinkových vreciek (rituál), atď. Kompletnú ponuku nájdete na www.sabai.cz

9 hviezdíček pre thajskú masáž

- * zvyšuje pohyblivosť tela
- * podporuje cirkuláciu krvi a lymfy
- * odstraňuje bolesť a stuhlosť kĺbov
- * posilňuje nervový systém
- * odstraňuje energetické blokády v tele
- * pomáha uvoľňovať toxíny z kĺbov, svalov a tkanív
- * zlepšuje vylučovanie odpadových látok z organizmu
- * povzbudzuje činnosť vnútorných orgánov
- * podporuje duševnú relaxáciu

Je mladá a talentovaná

Naša
športová nádej
na poli
bežeckého
lyžovania.

Alena Procházková

Na začiatok klasická otázka: kedy a kto vás ku tomuto krásnemu bielemu športu priviedol?

S bežeckým lyžovaním som začala na základnej škole ako tretiačka. K tomuto športu ma priviedli moji rodičia, a teda ním intenzívne žijem už od detského veku. Jednoducho sa stal mojím životným štýlom.

Ako vyzerá váš športový rok?

Celý rok mávam nabitý, od jeho začiatku až do konca. Príprava na novú sezónu začína vždy v máji. Vtedy začínam behať a postupne pridávam kilometre. Potom nasledujú sústredenia, ktoré väčšinou absolvujem v zahraničí. Už niekoľko rokov chodievame na vysoko-horské sústredenia do Talianska. Preto sa na prvý sneh dostanem už v septembri. Tu absolvujem základnú prípravu na snehu. A potom už všetko záleží od snehových podmienok.

Tréningy však nespočívajú len v samotnom behaní na bežkách, ale zahŕňajú aj ďalšie doplnkové športy, ako sú kolieskové lyže, cyklistika a, samozrejme, nevyhnutná posilňovňa. Napríklad v lete sa veľmi rada zúčastňujem pretekov na horských bicykloch, v krose a tiež na kolieskových lyžiach.

Vaše doterajšie výsledky naznačujú, že ste veľkou slovenskou nádejou. Aké sú vaše športové ambície do budúcnosti?

Tento šport ma veľmi baví a chcela by som behať dovtedy, kým mi to zdravie

dovolí. Samozrejmovou ambíciou je zlepšovať moje výkony. Jednu olympiádu už mám za sebou. Vzhľadom na môj vek dopadla celkom dobre, obsadila som 23. a 28. miesto. Teraz sa budem pripravovať na ďalšiu olympiádu. Tam by som sa už chcela prepracovať medzi absolútnu svetovú špičku.

V tejto sezóne ma čakajú okrem štartov vo Svetovom pohári aj Majstrovstvá sveta do 23 rokov v Tarvisiu, Svetová zimná univerziáda v Pragelate - dejisku OH. Na týchto pretekoch by som chcela podať maximálny výkon a dostať sa v rebríčkoch na čo najvyššie priečky. Potom budú nasledovať seniorské majstrovstvá sveta v Japonsku - Sapore, kde chcem zlepšiť môj výsledok z posledných majstrovstiev sveta v Oberstdorfe, 17. miesto v šprinte. Mám toho pred sebou veľa, ale veľmi sa na pretekanie teším.

V ktorej krajine sú pre vás najlepšie tréningové podmienky?

V našom najbližšom okolí sú bežecké trate najlepšie upravené v Rakúsku a

v Taliansku. Bohužiaľ, na Slovensku sú podmienky pre tento šport na nižšej úrovni, chýba nám kvalitná koliesková dráha a v zime kvalitne upravené trate. Ale verím, že nový areál, ktorý sa buduje na Skalke pri Kremnici to zmení a nájdem tu kvalitné podmienky na prípravu v lete i v zime.

Ktorú krajinu vy osobne máte najradšej?

Rada chodím tam, kde sú kvalitné podmienky na tréning. A to je Taliansko a Rakúsko. Výborne sa cítim aj na severe Fínska. Najradšej sa však vraciam domov na Slovensko, kde mi je najlepšie, pretože tu mám svojich najbližších.

Ako relaxujete, keď netrénujete?

Skvelá relaxácia a regenerácia je v kryokomore. Rada chodím tiež plávať a obľubujem aj masáže u fyzioterapeuta. Keďže študujem na vysokej škole, venujem sa aj štúdiu odbornej literatúry. A na iné mi bohužiaľ už neostáva čas.

Je známe, že športovci užívajú „hrste“ výživových doplnkov. Je to tak aj vo vašom prípade?

Výživové doplnky neužívam „na hrste“, ale podľa odporúčania môjho lekára. Dobré skúsenosti mám napríklad s prípravkom ArthroStop Rapid, ktorý užívam, aby mi dobre fungovali kĺby. Každodenne užívam ďalšie vitamíny, ale aj zinok a horčík. Bežnou súčasťou mojej výživy sú energeticko-iontové nápoje a tiež regeneračné nápoje s obsahom uhľohydrátov a proteínov.

Bežecké lyžovanie si získava čoraz viac priaznivcov z radov amatérov. Máte pre nich zaujímavé triky alebo rady?

Tento krásny šport odporúčam všetkým. Bežeckému lyžovaniu sa totiž môžete venovať po celý rok – v lete na kolieskových lyžiach a v zime na bežkách. Zo všetkých športov, ktoré robím, som si ho obľúbila najviac. Je to hlavne pre pohyb v prírode, osobne rada chodím aj niekoľko desiatok kilometrov naraz. Bavia ma tiež šprinty na krátkych úsekoch. Práve v šprinte som v mojom športe vo svetovom meradle dosiahla najlepšie výsledky. A čo sa týka rád? V prvom rade je dobré poriadne sa rozcvičiť, odporúčam viacero strečingových cvičení, ktoré pomáhajú uvoľnenosti na lyžiach a lepšej koordinácii. A nech vás neznechutí prípadné zlé „namazanie“ lyží. Ani nám sa to vždy ideálne nepodarí, a preto to berte športovo....

Pokiaľ ste náročnejší a prípadne aj rekreačne pretekáte, tak najlepšou investíciou sú kvalitné lyže. Tiež nezanedbávajte prevenciu, pravidelne užívajte vitamíny a minerály. Bez tejto podpory si najmä rekreační pretekári ťažko udržia dobrý pocit z náročných tréningov.

Je skvelé, keď má človek

Už od mladosti som sa vzhľadom na to, že som vyrastal na dedine, venoval všetkému, čo sa v prostredí, kde som žil, dalo. Leto aj zima poskytovali možnosti na rôznorodé aktivity, ale postupne som sa v lete sústredil na futbal a v zime na hokej a lyžovanie. Neskôr som sa venoval už len futbalu. Ako sedemročný som začal aktívne hrať v Dukle Banská Bystrica. Tu som pôsobil do svojich sedemnásť rokov. Potom nasledovala vojenská služba, počas ktorej som sa tiež tomuto športu aktívne venoval. Nakoniec som pôsobil ako brankár vo futbalovom klube v Králikoch.



nádej



S pribúdajúcim vekom postupne začali aj občasné bolesti kĺbov, hlavne obidvoch kolien. Ranná stuhlosť a bolestivosť kĺbov, pokiaľ som sa trochu nerozhýbal, bola čoraz intenzívnejšia. Asi pred troma rokmi som sa na odporúčanie lekára začal trochu viac venovať aj starostlivosti o svoje zdravie, hlavne o pohybový aparát, pretože ešte stále aktívne športujem v bránke „starších pánov“.

Začal som užívať aj výživové doplnky ArthroStop Plus a neskôr ArthroStop Rapid. Môžem povedať, že postupne sa bolesti kolenových kĺbov, ktoré ma najviac obmedzovali v bežnom živote, ale aj v rekreačnom športe, výrazne zmenšili. Cítil som ústup bolestí a zlepšenie pohyblivosti kolenných zhybov. Mohol som sa plne venovať pohybovým aktivitám bežného človeka. Neskôr ma však začalo bolieť koleno v oblasti vonkajšej strany. Pri lekárskom vyšetrení sa zistilo poškodenie vonkajšieho menisku, aj degeneratívne poškodenie chrupavky. Preto som sa podrobil operácii kolena. Po operácii som užíval ArthroStop Rapid. Začal som s rehabilitáciou a zaťažovaním operovanej nohy. Do pohybových aktivít som zaradil aj horský bicykel, pretože tento šport šetrí kĺby. Na moju radosť došlo po trojmesačnom užívaní ArthroStopu k úplnému ústupu bolestí. Teraz už zaťažujem operované koleno naplno a opäť sa pravidelne staviam do bránky pri futbalových zápasoch starých pánov. Plne sa môžem venovať všetkým pohybovým aktivitám, ktoré prináša bežný život. Vďaka pravidelnému pohybu som schudol o 10 kg, čo tiež pozitívne vplýva na šetrenie zaťažovaných kĺbov. Užívanie prípravku ArthroStop Rapid odporúčam každému, kto sa venuje bežným pohybovým aktivitám, ale aj rekreačným športom. Najlepšie je užívať ho ako prevenciu pred poškodením kĺbov jeden až dvakrát do roka v trojmesačnej dávke tak, ako to teraz praktizujem ja.

Ernest D., Tajov

Betaglúkán

Od narodenia na nás útočia baktérie, vírusy, plesne a parazity. Miniatúrni nepriatelia číhajú len na to, aby sa v našom tele dostatočne rozmnožili a mohli tak ohroziť naše zdravie. Keď sa nad tým zamyslíme, je úžasné, že sme nezomreli ihneď po narodení. Komu za to vďačíme? Práve tomu dômyselnému a dokonalému systému - imunitě.

Bohužiaľ, v dnešnej dobe pribúdajú faktory, ktoré imunitu oslabujú. Medzi najzávažnejšie z nich patria stres, únava, smog, rádioaktívne a elektromagnetické žiarenie i určité lieky. Dôsledky zníženej obranyschopnosti organizmu sú všeobecne známe - zvyšovanie počtu vírusových, bakteriálnych, plesňových, alergických a parazitologických ochorení. Pribúda tiež zhubných nádorov a HIV infekcie - AIDS. Zvyšuje sa počet pacientov s chronickým únavovým syndrómom. To všetko sú dôvody, prečo sú stále viac vyhľadávané tzv. imunomodulátory - látky zvyšujúce obranné schopnosti organizmu. Medzi najúčinnnejšie patria betaglúkány.

Čo je to

Betaglúkán je unikátny prírodný polysacharid, ktorý sa v prírode vyskytuje v stenách niektorých vyšších húb alebo kvasiniek. Odtiaľ je rôznym spôsobom izolovaný a dodávaný vo forme dietetických a liečivých prípravkov. Pri ich príprave je veľmi dôležité, aby boli v konečnej forme rozpustné vo vode, a teda organizmom dobre vstrebateľné. Vedecky je potvrdené, že prípravky obsahujúce betaglúkány sú netoxické a nenávykové - preto bezpečné.

Novinka? Omyl!

V Ázii sú už dlho uctievané huby (napr. Shiitake a Hiratake) ako liek na srdcové choroby, alergie, rakovinu a proti únave a stresu. Prečo? Práve pre obsah hlavnej účinnej látky - glukánu. Po odbornej stránke sú jeho účinky popísané v rade odborných svetových štúdií z prestížnych ústavov, ako je Harvard, Tulane, Baylor College of Medicine. Aj v Českej republike sa ich štúdiom zaoberal rad lekárskeho kapacít, napr. profesor Aleš Macela (Ústav imunológie, Vojenská lekárska akadémia J.E.P., Hradec Králové) a veľa ďalších.

V praktickej medicíne boli účinky glukánu využité po pamätnom zhodení bômb na Hirošimu a Nagasaki, kedy japonskí vedci vyliečili tisíce ľudí postihnutých rakovinou z ožiarenia. V Číne sa v súčasnej dobe používajú preparáty na liečbu leukémie a v Japonsku na liečbu rakoviny prsníka. Japonskí vedci dokonca označili be-



taglúkán-fosfát za účinnejší pri liečbe AIDS, ako bežný liek AZT.

Hlavné funkcie

Aktivátor imunity

Forma účinnosti geta-glukánu má svoje postupy. Účinok betaglukánu sa prejavuje na rôznych úrovniach. Jeho hlavná funkcia spočíva v naštartovaní imunitných buniek nazývaných makrofágy, ktoré tvoria prvú obrannú líniu v neustálej bitke o zdravie. Úlohou makrofágov je chytiť a pohltnúť všetky cudzorodé látky (baktérie, vírusy a pod.), varovať a mobilizovať celý imunitný systém, rozpoznávať a ničiť zmutované bunky (napr. rakovinové). Vplyvom starnutia, chronických chorôb, negatívnych účinkov prostredia a niektorých liekov (kortikoidy) sa makrofágy opotrebovávajú a ich výkonnosť sa znižuje. A práve v tejto situácii účinne pomáhajú betaglúkány. Prečo? Vo výskumnom stredisku Harvardovej univerzity bolo zistené, že na membráne makrofága

existujú receptory, na ktoré sa glukány dokážu naviazať, a tým ho veľmi účinne aktivujú – až o 130 percent.

Aktivovaný makrofág má zvýšenú schopnosť pohlcovať cudzorodé častice (vírusy, baktérie, parazity) a zároveň odštartovať celý špecifický imunitný systém – T a B lymfocyty. Výsledkom je možnosť jeho uplatnenia v celom rade choroboplodných zárodkov bez toho, aby hrozilo riziko vzniku rezistencie.

Antioxidant

Glukán, ako silný zachytávač voľných radikálov, pomáha organizmu v boji proti ich negatívnym účinkom. Cieľom podávania antioxidantov je prevencia, prípadne pozitívne ovplyvnenie priebehu ochorenia. Táto aktivita glukánu je veľmi dôležitá aj v dermatológii a kozmetike.

Ochrana proti rádiácii

Aktivované makrofágy dokážu lepšie zachytiť bunky alebo ich časti, ktoré boli poškodené rádiáciou. Táto skutočnosť je v dnešnom svete pre naše zdravie veľmi dôležitá! Veď každý deň sa bežne stretávame s mnohými formami žiarenia, ktorým nemáme šancu sa vyhnúť – ultrafialové lúče zo slnečného žiarenia, obrazovky počítačov, mobilné telefóny, cestovanie lietadlami, röntgenové lúče a pod.

Niekoľkonásobný efekt

Betaglukán zvyšuje účinky iných liekov, ako sú antibiotiká, protiplesňové a protiparazitárne preparáty. Tým môžeme zvyšovať efekt tradičnej liečby (napr. zlatého stafylokoka), alebo pri bežných ochoreniach znižovať účinné dávky podávaných liekov.

Protirakovinový efekt

Betaglukán pomáha makrofágom rozpoznať a likvidovať mutujúce bunky. Pre poznanie vlastností a účinkov betaglukánu je významná práca japonských špecialistov z National Cancer Center Research Institute v Tokiu, uverejnená v roku 1984. V tejto práci autori popisujú, že už dávka 0,1 mg/kg živej váhy vykazovala protinádorovú aktivitu. Napríklad histologický rozbor tkaniva odobratého z melanómu po lokálne podanej injekcii betaglukánovej suspenzie do nádoru dokázal absenciu

tumoru a zvýšené množstvo aktivovaných makrofágov (Mansel, 1978). Ďalšia klinická štúdia bola vykonaná u žien, ktoré mali rekurentné malígne nádory prsníkov po mastektómii a ožarovaní. Po podávaní betaglukánu došlo ku kompletnému vyliečeniu a navyše sa veľmi rýchlo obnovila koža v mieste nádoru.

Ako veľmi významné sa javí spojenie glukánu a protinádorových metód (chemoterapie, ožarovania). Táto kombinovaná liečba môže mať významný synergický účinok priamo pri likvidácii nádorových buniek a v neposlednom rade je v týchto prípadoch veľmi dôležitá schopnosť glukánu pôsobiť proti účinku zníženej imunity, ktorú katastroficky vyvoláva klasická protinádorová terapia.

Chronické ochorenia

Makrofágy sú v tele hlavným zdrojom interleukínu IL-1, ktorý zvyšuje produkciu inzulínu. Preto má betaglukán významnú úlohu v zlepšení života pacientov s cukrovkou.

Koža

Lokálne aplikovaný glukán aktivuje epidermálne makrofágy (Langerhansove bunky), a tým zabraňuje prieniku mikróbov cez poranenie. (Zabránenie infekciám pri chirurgických zákrokoch – Bleicher J., Biotechnology in Healthcare, 1995.) Ďalej urýchľuje zotavenie poškodeného tkaniva. Veľmi zaujímavý lokálny účinok betaglukánu bol dokázaný aj v prípade nepoškodenej kože.

Čo povedať na záver?

Všetky výrobky s obsahom betaglukánu sa dajú bez zveličenia označiť za novú generáciu dieteticko-podporných a liečivých kozmetických prípravkov. S určitosťou sa dá povedať, že sú a budú významnou a doposiaľ ničím nenahraditeľnou zložkou v boji proti starnutiu.

Jedným z takýchto výrobkov je aj nový multivitamín a multimineral Spektrum s komplexom Imunactiv™. Betaglukán v ňom obsiahnutý sa nachádza práve v komplexe Imunactiv™, ktorý aktívne podporuje obranyschopnosť organizmu. Okrem betaglukánu obsahuje aj zinok, vitamín C a bioflavonoidy. Navyše iba nové Spektrum má vitamíny a stopové prvky získané výhradne z organických zdrojov a tým je zaistené ich ľahšie vstrebávanie a účinnosť v organizme. Už jedna tableta obsahuje vitamíny a hlavné minerály v 100% dennej odporúčanej dávke.

Spektrum s komplexom Imunactiv™ pomáha chrániť organizmus pred vznikom bežných ochorení, zvyšuje odolnosť vo fyzicky a psychicky náročnom období. Pre dospievajúcich je vhodný na doplnenie zvýšených nárokov organizmu na vitamíny a minerály.

RNDr. Vladimír Voda, Ph.D., obchodný riaditeľ divízie farmácie

Tip Betaglukán zvyšuje účinky iných liekov, ako sú antibiotiká, protiplesňové a protiparazitárne preparáty. Tým môžeme zvyšovať efekt tradičnej liečby, alebo pri bežných ochoreniach znižovať účinné dávky podávaných liekov.



**ATRAKTÍVNA
PONUKA
POBYTOV
S 5% ZĽAVOU**

KÚPELE & WELLNESS



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

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

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

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

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustroní

Požiadajte si o katalógy
alebo si ich prezrite na **www.ck-pressburg.sk**

ČO JE TO WELLNESS?

Ide o moderný pojem, ktorý sa začal rozvíjať ako odpoveď na čoraz sa zhoršujúce štatistiky civilizačných chorôb. Wellness celkovo znamená fyzickú a psychickú prosperitu človeka a udržanie dobrej kondície do vysokého veku. Skladá sa zo štyroch častí: ovládanie stresu – fyzická aktivita – optimálna váha – správna výživa.

Dobrou správou je, že pokiaľ máte výživu a váhu v poriadku, je telo schopné omnoho lepšie sa brániť negatívnemu vplyvu stresu. Odborníci ďalej uvádzajú, že pre správnu kondíciu nie je nutné aktívne športovať, ale stačí 12-30 minút pohybu denne. Dnes je už všeobecne známe, že jedným z hlavných dôvodov, prečo si telo robí zásoby tuku, je nevyvážená strava. Najdôležitejším faktorom vplyvujúcim na správnu kondíciu je teda kvalitná vyvážená strava dodávaná telu každý deň.

Práve na princípoch wellness sú založené naše moderné programy. Neposkytujeme len ďalšie diéty a drinu, ale kompletnú starostlivosť v atraktívnom prostredí, ktorá vám ukáže, ako si trvalo zachovať rovnováhu telesného a duševného zdravia.

Ak ste už rozhodnutí užiť si wellness pobyt alebo si zlepšiť kondíciu, navštívte naše stránky alebo sa obráťte na našich pracovníkov, ktorí Vám pomôžu s výberom toho správneho wellness pobytu pre vás.

Využite lákavú ponuku kúpeľných a wellness pobytov v atraktívnych lokalitách nielen na Slovensku. Okrem rekondičných a liečebných pobytov si môžete vybrať zo širokej škály antistresových, manažérskych, relaxačných a iných víkendových či týždňových pobytov.

**5%
ZĽAVA**

pre členov Walmark
klubu na pobyty
z našej ponuky

katalógy:

- Kúpele a Wellness 2007
- Zima 2006/2007
- Česko 2007
- Slovensko 2007
- Maďarsko 2007
- Poľsko 2007



**CK Pressburg Bratislava a.s., Priekopy 20,
SK-82108 Bratislava**
tel.: 00421-2-49491007, fax: 00421-2-44455458
e-mail: dcr@ck-pressburg.sk

www.ck-pressburg.sk

Nová (a bezpečná) „doba bronzová“



**MUDr. Kateřina
Fajkošová, kožná
ordinácia Presbyo**

Slnko je zdrojom svetla, tepla a má pozitívny vplyv na ľudskú psychiku. Príliš veľa lúčov však škodí. Medzi najčastejšie následky opaľovania patrí predčasné starnutie pleti, tvorba vrások, pigmentových škvŕn na koži a v najhoršom prípade aj vznik melanómu. Preto by sme mali svoju pokožku pri pobyte na slnku čo najúčinnnejšie chrániť. Pomôcť nám môžu aj špeciálne doplnky výživy.

Kožu máme na celý život len jednu, a tá si navyše všetko veľmi dobre „pamätá“. Ako sa k nej teda chovať čo najlepšie, aby prípadné škody, spôsobené slnečným žiarením, boli čo najmenšie?

Krémová ochrana

Pokožku nám pomôžu, okrem vhodného oblečenia a slnečných okuliarov, ochrániť špeciálne kozmetické prostriedky, v ktorých je účinnosť filtrácie žiarenia vyjadrená hodnotou SPF. V niektorých krajinách sú tieto prípravky dokonca zaradené medzi liečivá a hradia ich zdravotné poisťovne. Filtre v nich obsiahnuté možno z hľadiska princípu deliť na dva typy: fyzikálne a chemické. Fyzikálne filtre odrážajú a pohlcujú UV žiarenie. Sú vhodné pre najmenšie deti alebo pre osoby s citlivou kožou a na pokožke niekedy zanechávajú belavý film. Ich aplikáciu treba častejšie opakovať, pretože sa stierajú a zmývajú vodou a potom.

Chemické filtre UV žiarenie pohlcujú. V závislosti od doby pôsobenia klesá ich účinnosť – miera ich úbytku je vyjadrená termínom fotostabilita. Prípravky s označením „water-resistant“ vydržia štyridsaťminútový pobyt vo vode, „water-proof“ dokonca osemdesiatminútové „máčanie“.

Moderné ochranné prostriedky obsahujú UV filtre pre spektrum UV-B aj UV-A a filtre sú kombinované – fyzikálne aj chemické. Funkciu ochranného filtra navyše podporujú antioxidanty obsiahnuté v prípravkoch.

Voľné radikály - tichý nepriateľ

Voľné radikály majú schopnosť poškodzovať bunky (tkanivá). Niektoré ochorenia môžu byť vyvolané voľnými radikálmi, pokiaľ sa ich tvorí nadbytok alebo nie sú dokonale likvidované vlastnými ochrannými mechanizmami. Nadbytok voľných radikálov vzniká nielen pôsobením kyslíka, ale tiež vystavením organizmu vonkajším vplyvom - fajčenie, výfukové plyny, ozón, chemikálie v potravinách, vo vzduchu a vode, UV žiarenie a smog. Záťaž tohto typu stále rastie, nemôžeme sa preto diviť, že sme stále chorí. Proti voľným radikálom treba bojovať - zbraňami (ako je preukázané) sú ANTIOXIDANTY.

BiAstin - revolúcia v ochrane pri opaľovaní

Unikátnym antioxidantom je BiAstin, obsiahnutý v novom prípravku Betabronz. Je to výmimočne silný prírodný antioxidant nazývaný astaxantín. I keď je podobný známejšiemu betakaroténu, drobné rozdiely v štruktúre astaxantínu majú za následok radikálne rozdiely v aktivite; porovnávacie štúdie molekuly astaxantínu preukázali až 500 - krát vyššiu aktivitu ako vitamín E a 10 - krát vyššiu aktivitu ako beta karotén. BiAstin sa vyrába na Havaji z čistého mikroradu Haematococcus. Poskytuje výmimočne silnú antioxidačnú ochranu buniek a má vplyv na fyziológiu svalov a nervov.

Betabronz®

Prípravok Betabronz® je unikátnou kombináciou účinných látok, špeciálne vyvinutých na podporu opaľovania a ochranu kože pri opaľovaní na slnku, aj v soláriu. Zloženie prípravku vychádza z najnovších dermatologických a farmakologických poznatkov a využíva revolučné látky BiAstin™ a Lyc-o-mato™, ktoré pomáhajú zabezpečovať pleti krásne zlatohnedé sfarbenie a dlhotrvajúce opálenie. Podieľajú sa aj na ochrane pokožky pred negatívnymi vplyvmi opaľovania (predčasné starnutie pleti, tvorba vrások, pigmentových škvŕn na koži a pod.). Tieto zložky vhodne dopĺňa betakarotén, ktorý prispieva k rýchlejšiemu zhnednutiu pokožky pri opaľovaní a ako silný antioxidant ju pomáha chrániť pred škodlivými účinkami UV žiarenia. Komplex karotenoidov je obohatený o vitamíny C a E, ktoré pomáhajú zachovať pokožku pružnú a hebkú. Užívajú sa 1 až 2 tabletky denne počas jedla alebo po jedle a zapíjajú sa tekutinou. S užívaním prípravku sa odporúča začať už mesiac pred prvým opaľovaním. Vaša pokožka bude na prvé opaľovanie lepšie pripravená a odolná proti ostrým lúčom jarného slniečka.

na trhu od jari 2007



Veľký sympaták s optimizmom na rozdávanie

S prehľadom zvládol katapult na hviezdne nebo showbiznisu. Pritom si zachoval svoju tvár.



Kedy ste dospeli k poznaniu, že sa chcete spevu venovať profesionálne?

Od malička som rád spieval. Časom som si povedal, že ma to baví a chcel by som to robiť aj profesionálne. V 14 – 15 rokoch som začal hrať na gitaru a hlbšie sa zaujímať o muziku.

Vaša kariéra odštartovala raketovou rýchlosťou, počas SuperStar ste lámali rekordy diváckej obľúbenosti. Nie je to obrovský psychický nápor na mladého človeka, ktorý si dovtedy žil normálnym životom stredoškolačka?

Samozrejme, že to bol veľký nápor, najmä keď som sa z jedného dňa na druhý presťahoval do Bratislavy. Človek sa musí hlavne naozaj držať pri zemi a mať chladnú hlavu, vtedy sa všetko lepšie zvláda. Bolo to ako v rozprávke, ale teraz je tu realita a v tej sa snažím žiť.

V každom prípade sa váš život obrátil naruby po profesionálnej aj po súkromnej stránke. Čo považujete za najväčšie zmeny?

Najväčšou zmenou je najmä nové prostredie, v ktorom som začal fungovať. A ako som už spomínal, aj presťahovanie sa do Bratislavy. Musel som sa začať starať o seba, mať veľkú zodpovednosť, myslieť na milión vecí.

Na jeseň ste vydali druhý album s názvom „Ostrov“. Mnohí si môžu myslieť, že vydať album je dobrá zábava. Zahráte si, zaspievate, zabavíte sa a ešte aj zarobíte. Je to naozaj také jednoduché?

Tomáš Bezdeda

No ono to tak vyzerá, ale tú skutočnú prácu a psychické vyťaženie človek musí zažiť, aby vedel, čo je to nahráť album. Na druhej strane je veľmi príjemné neskôr počuť piesne z albumu.

„Ostrov“ vznikol oveľa dlhšie ako prvý album. Každá pieseň mala svoj vývoj. Najskôr sme nahrali demo verzie piesní, neskôr sme ich upravovali a všetko sme si nechali uležať v hlave. Preto hovorím my, lebo mi pomáhala aj skupina AYA. Niektoré piesne som si zložil sám a niektoré AYA. Myslím že, „Ostrov“ je pestrý.

Bez videoklipov sa žiaden dobrý album nezaobíde. Môžeme sa tešiť aj v tomto smere?

Áno, chystám nakrútiť videoklip ku KRÁSNE KRÁSNEJ. Je to prvý singel z albumu.

Stíhate aj štúdium na vysokej škole. Prezradte nám niečo viac...

Stíham aj nestíham. No v každom prípade sa snažím chodiť aj na prednášky aj na semináre. Je to celkom zaujímavé, ale niekedy aj nudné. Ako kedy. Ale pred sebou mám skúškové obdobie, takže mám čo robiť, a myslel som si úprimne, že to bude ľahšie. Ekonomickú univerzitu som si vybral preto, lebo na strednej škole som mal ekonomiku. Nechcel som ísť na školu, ktorá bude úplne o niečom inom, ako som mal na strednej.

S čoraz väčšou istotou sa pohybuje te vo svete showbiznisu. Dôkazom toho je aj vaše úspešné účinkovanie v Let's dance. Vašími súpermi boli skutočné hviezdy, ktoré ste hravo tromfli a skončili ste až tesne pred finále, čo je skvelý úspech. Mnohí o vás v tomto smere pochybovali...

A práve možno tieto pochybnosti ma posúvali ďalej a ďalej. Najskôr som sa veľmi obával toho, či to zvládnem. Keď som uvidel tanečný parket a Mirku, tak sa mi úplne roztriasli kolená. Hlavne som sa snažil, aby som to nepokazil Mirke. Predsa, ona je profík, robí to celý život, tak som chcel, aby sa jej dobre tancovalo a trošku sa zmedializovala. Musím priznať, že niekedy sme sa aj dosť pohádali. To bolo asi už tým tlakom, ktorý sa v súťaži vyskytol.

Mali ste medzi svojimi súpermi či profesionálnymi tanečníkmi spriaznené duše?

Samozrejme, že áno. Jeden druhého sme povzbudzovali a často sme si zo

seba robili srandu a podpichovali sa. Hlavným terčom bol ujo Maroš (pozn. Maroš Kramár).

Ktoré tance vám najviac „sadli“?

Najviac tie latinsko - americké. Konkrétne cha-cha, jive, rumba...

Plesová sezóna je v plnom prúde, cítite sa ako parketový lev? Čo si najradšej zatancujete?

Vôbec sa tak necítim, ale ak pôjdem na nejaký ples, tak si rád zatancujem.

Vráťme sa však k spievaniu. Aké sú vaše plány v tomto smere?

Spievanie bolo vždy mojou prioritou a na jar chystám turné. Veľmi záleží aj na tom, ako často budú rádiá hrať piesne z „Ostrova“. Je to dôležité preto, aby ľudia moje piesne poznali a radi na koncerty chodili. Myslím, že album je zatiaľ úspešný. Spevák musí stále hrať, hrať a hrať na koncertoch. To je najdôležitejšie pre udržiavanie stáleho kontaktu s publikom.

Kto je vašim hudobným idolom? Stíhate občas hudobné koncerty aj ako divák?

Freddie Mercury a David Gilmour. Naposledy som bol na koncerte Pink Floyd minulý rok a bol to skvelý zážitok.

Samozrejme, načrieme aj do vášho súkromného života. Vaša partnerka

Adela Banášová je výraznou osobnosťou showbiznisu. Nie je ťažké pohybovať sa v tomto prostredí a žiť neustále pod drobnohľadom médií?

Človek si časom zvykne a berie to tak, ako to je. Niekedy prežíva šťastné chvíle, keď sa mu darí, a niekedy smutné, keď sa nedarí. Je to taká krivka, ktorá ide hore, dole, hore, dole. Veď podobne je to aj v bežnom živote. Hlavne treba stále plávať.

Ako trávite spoločný voľný čas?

Doma v Žiline, kde je v okolí krásna príroda a chodím tam naozaj veľmi rád aj s Adelkou.

Čo vo svojom súkromí nestíhate a chceli by ste?

Tak teraz tú školu, ale tie hlavné veci zatiaľ stíham a, to je dobré.

Ste mladý človek, určite kypíte dobrým zdravím. Užívate vôbec doplnky výživy?

Áno, niekedy užívam. Ale najradšej mám čerstvé ovocie. Je zdravé a mám ho rád.

Vždy vás vidieť s úsmevom na tvári, vyžarujete dobrú náladu. Máte na to nejaký recept?

Snažím sa byť optimisticky naladený, lebo vtedy ide všetko lepšie a hlavne ľahšie. Odporúčam!

www.tomas-bezdeda.com



Aj vy ste pribrali cez Vianoce pár kíľ a teraz by ste sa ich chceli rýchlo a efektívne zbaviť? Ako vhodná inšpirácia vám možno poslúži ukážka dvoch receptov, ktoré dokazujú, že diétne pokrmy vôbec nemusia byť fádne a bez chuti.

Recepty pre vás

Mandľové medailóniky s korenenou omáčkou

90 g bravčovej panenky
2 g mandľových hobliniek
3 g olivového oleja
100 g listového šalátu
50 g nízkotučného bieleho jogurtu
1 veľká paradajka
sekaný čerstvý kôpor a kapary
100 g zemiakov
soľ, drvené zelené korenie,
korenie štyroch farieb



Postup:

Z panenky nakrájame medailóniky, osolíme, okoreníme a prudko opečieme na panvici. Na druhej panvici si upražíme mandle. Jednotlivé medailóniky potom obalíme v mandliach. Podávame s korenenou omáčkou, ktorú pripravíme tak, že zmiešame jogurt s paradajkami nakrájanými na kocky a kapary, ochutíme soľou, drveným zeleným korením a kôprom. Omáčkou prelejeme natrhane kúsky šalátu. Ako prílohu môžeme podávať zemiaky.



Zapekaný karfiol s paradajkovou omáčkou

Postup:

Zeleninu očistíme, umyjeme, karfiol a brokolicu rozoberieme na ružičky a v osolenej vode krátko povaríme. Rozmiešame vajičko s mliekom, pridáme soľ, korenie a strúhaný syr. Odkvapkaný karfiol s brokolicou dáme do misky na zapekanie, prelejeme syrovou zmesou a zapečieme. Paradajky sparíme, olúpeme a nakrájame na kocky, na oleji speníme cibulku, primiešame paradajky, dochutíme cesnakom a podusíme. Zapečený karfiol podávame s varenými zemiakmi a prelejeme paradajkovou zmesou.

200 g karfiolu
100 g brokolice
½ vajička
40 ml nízkotučného mlieka
30 g tvrdého syra
100 g zemiakov
100 g paradajok
2 lyžice olivového oleja
2 strúčiky cesnaku
10 g cibule
soľ, mleté korenie, štipka
muškátového orieška



Chróm pikolinát

Chróm je esenciálny stopový prvok, ktorý je nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu a jeho vyváženú hladinu v krvi. Jeho nedostatok sa dáva do súvislosti s nadváhou, cukrovkou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Chróm reguluje a stabilizuje hladinu krvného cukru, preto je vhodným prostriedkom na zníženie hmotnosti – tlmí chuť na sladké a podporuje správny metabolizmus cukrov a tukov. Užíva sa 1 tableta denne s jedlom.



Clarinol™ CLA 1000

Prípravok Clarinol™ CLA predstavuje unikátny zdroj konjugovanej kyseliny linolovej. Oproti ostatným prípravkom na chudnutie má niekoľko výhod. Predovšetkým viditeľným spôsobom pomáha odbúravať telesný tuk bez toho, aby dochádzalo k úbytku svalovej hmoty, a zároveň priaznivo pôsobí proti spätnému ukladaniu tuku. Priaznivo ovplyvňuje metabolizmus, pretože pomáha spaľovať tuky aj počas spánku. Užívajú sa 1 až 3 tobolky denne počas jedla alebo po jedle.

Denoxinal®

Doplnok stravy, ktorý pomáha odstraňovať jedovaté látky z tela, podporuje látkovú výmenu, správnu funkciu tráviaceho traktu a pomáha udržiavať optimálnu hladinu cholesterolu v krvi. Denoxinal® obsahuje kombináciu liečivých rastlín, ako je chlorela (druh riasy), lopúch väčší, rešetliak, púpava lekárska, pestrec mariánsky, atď., ktoré podporujú činnosť žlčníka, pečene a ľadvín a pomáhajú ich chrániť pred poškodením. Užíva sa 1 tableta denne po jedle.



Nové prípravky pre vaše zdravie

Permen

Z posledných výskumov vyplýva, že asi u polovice mužov nad 40 rokov sa prejavuje väčšie či menšie zhoršenie potencie. Ide predovšetkým o problémy s nedostatočnou alebo príliš krátkodobou erekciou či nedostatočnou hladinou sexuálnej túžby. Faktorov ovplyvňujúcich kvalitu potencie je nespočetné množstvo. Z tých veľmi ťažko ovplyvniteľných je to najmä uponáhľaná doba, nesprávna strava a veľké množstvo stresu. **Dôsledky** týchto faktorov, ktoré sa môžu prejaviť u mužov ako problémy s potenciou, sa dajú **zmierniť alebo úplne odstrániť**. Odborníkmi vyvinuté zloženie prípravku **Permen oživí a spestrí váš sexuálny život**. V prípade, že máte problémy s krátkodobou alebo nedostatočnou potenciou, nie ste spokojní s dĺžkou erekcie a so svojou sexuálnou výkonnosťou, pokúšate sa o po-

tomka alebo chcete skvalitniť váš sexuálny život, prinášame vám riešenie v podobe úplne nového produktu **Permen**.

Permen je jedinečný prípravok vyvinutý špeciálne na zlepšenie mužských sexuálnych funkcií. Má pozitívny vplyv na zachovanie sexuálneho zdravia, predlžuje erekciu, podporuje mužskú potenciu, libido a výkonnosť. Hlavné účinné látky L-arginín a Tribulus terrestris pozitívne ovplyvňujú predovšetkým kvalitu a dĺžku erekcie. Ženšen pomáha zvýšiť pocit sexuálnej túžby libida. L-arginín a Tribulus terrestris pozitívne ovplyvňujú spermatogézu (tvorbu a pohyblivosť spermií) čo pomáha riešiť problémy s neplodnosťou. Pravidelné a dlhodobé užívanie skvalitňuje a zintenzívňuje váš sexuálny zážitok.



Účinky a pôsobenie:

- predĺženie a skvalitnenie erekcie
- zvýšenie sexuálnej túžby
- zvýšenie libida
- zvýšenie plodnosti
- zlepšenie spermatogézy

V predaji od jari 2007.

Dialevel

V Európe trpí cukrovkou 53 mil. ľudí, čo je 8,4% dospeléj populácie. Dialevel je určený predovšetkým diabetikom a osobám s poruchou glukózovej tolerance, ale aj osobám s nadváhou pri redukcii telesnej hmotnosti. Prípravok obsahuje unikátnu kombináciu látok na reguláciu hladiny cukru v krvi.

Kyselina alfa-lipoová je vynikajúca substancia na zabránenie vzniku komplikácií pri diabete, predovšetkým postihnúť nervov (neuropatia). Množstvo kyseliny alfa-lipoovej v prípravku Dialevel je rovnaké ako v liečivách. Ako silný antioxidant sa uplatňuje aj v priaznivom ovplyvnení normálnej funkcie ľudského organizmu a ochrane tkanív pred poškodením nebezpečnými voľnými radikálmi.

Extrakt škorice je už dlhšiu dobu známy pre svoje priaznivé účinky na ovplyvnenie hladiny glukózy pri pokusoch na zvieratách. V ostatnom čase sa publikovali nové klinické štúdie, ktoré potvrdzujú tento účinok škorice aj u ľudí. Extrakt škorice tak pomáha plynulo udržiavať hladinu cukru v krvi bez nežiaducich výkyvov a zároveň priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi.

Chróom je nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu. Je známy predovšetkým svojimi účinkami na priaznivú reguláciu hladiny glukózy, avšak pôsobí vhodne aj pri regulácii hladiny cholesterolu a tukov. Tento prvok je zastúpený u veľkej časti populácie v príjme z bežnej stravy v nedostatočnom množstve, zvlášť u diabetikov, preto je dôležitá suplementácia. Svojím účinkom na hladinu krvného cukru pomáha tmiť chuť na sladké. Zdrojom chrómu je droždie, čo je veľmi dobre využiteľný chróm s potvrdenými účinkami.

Užívajú sa 1 - 2 tablety denne, ktoré sa zapíjajú dostatočným množstvom tekutiny.

Je potrebné dodržať odporúčanú dennú dávku a neprekračovať ju. Prípravok nie je určený pre deti, tehotné a dojčiace ženy. Vzhľadom na to, že môže pri užívaní prípravku klesať hladina krvného cukru, odporúčajú sa pravidelné kontroly glykémie a konzultácie s lekárom, hlavne na začiatku užívania.



Dialevel pomáha:

- regulovať hladinu cukru v krvi
- zlepšiť využitie glukózy u športovcov - diabetikov
- chrániť nervový systém

Je vhodný:

- pre diabetikov
- osoby s poruchou glukózovej tolerance a ľudí trpiacich nadváhou
- pri bolestiach, pocite nervozity a mravčenia v nohách, ako príznakov komplikácií diabetes
- pri redukčnej diéte

Žiadajte vo vašej lekární

Longova metóda

nový postup pri liečbe hemoroidov

Odborné prieskumy ukazujú, že viac ako 50 % populácie staršej ako 50 rokov, trpí problémami konečníka, ktorých príčinou sú hemoroidy. Pri ich vzniku hrá úlohu vrodený predpoklad k menejcennosti žilnej steny, ale aj životný štýl. Povzbudenie všetkým chorým prináša nový operatívny spôsob liečby.

Odborné prieskumy ukazujú, že viac ako 50 % populácie staršej ako 50 rokov trpí ťažkosťami v oblasti konečníka, ktorých príčinou sú hemoroidy. Ich vznik spôsobuje jednak vrodený predpoklad menejcennosti žilovej steny, ale aj životný štýl. Povzbudenie všetkým chorým prináša nový operačný spôsob liečby.

Hemoroidy sú rozšírené žily v oblasti konečníka. Pod jeho sliznicou a kožou ritného otvoru sa nachádzajú bohaté žilové pletence, ktoré sa môžu za určitých okolností rozširovať, plniť krvou a vytvárať uzly (ide o obdobu kŕčových žíl na dolných končatinách). Rozšírené žily v konečníku sa vyskytujú v malom rozsahu aj u zdravého človeka a za normálnych okolností nespôsobujú žiadne problémy. Keď sa však začnú objavovať ťažkosti (bolesť alebo krvácanie), hovoríme o hemoroidálnom ochorení.

Daň za pohodlie?

Vznik a rozvoj ťažkostí urýchľuje zápcha, obezita, sedavý spôsob života, zlé stravovacie návyky s nízkym príjmom tekutín, nedostatok vlákniny v strave alebo nadmerná konzumácia dráždivých potravín a alkoholu. U žien sa hemoroidy často objavujú

prvýkrát v tehotenstve ako dôsledok zvýšeného tlaku v brušnej dutine.

Mnoho ľudí sa stretáva s príznakmi hemoroidov a dlhodobo sa vyhýba návšteve odborníka. Tu však treba zdôrazniť, že samoliečba príčinu nevyrieši. Lekárske vyšetrenie je na mieste už pri prvom výskyte ťažkostí. Ide predovšetkým o tieto prejavy: krvácanie, časté nútenie, obťažný odchod stolice, dlhšie trvajúce hnačkové ťažkosti, striedanie zápchy a hnačky, zistenie jasnočervenej krvi v stolici. Ak tieto ťažkosti sprevádza nechutenstvo, chudnutie či bolesti brucha, nie je na mieste váhať s návštevou lekára, ktorý odporučí, či je v konkrétnom prípade vhodnejšia konzervatívna alebo operačná liečba.

Prevratná Longova metóda

„Hemoroidy majú všetci, ale nie všetci sú na ne chorí,“ povedal v roku 1993 Antonio Longo z univerzitnej nemocnice v Palerme, objaviteľ takmer bezbolestnej metódy odstraňovania vytlačenej sliznice konečníka. Tento úplne nový spôsob operácie predstavuje zásadnú zmenu v liečbe hemoroidov. V krajinách EÚ sa Longovou metódou ročne urobí približne 50 000 výkonov. V Českej republike sa zákrok touto metódou

robí na vybraných chirurgických pracoviskách od roku 1999.

Longova metóda sa od klasickej liečby líši tým, že k odstráneniu prebytočného tkaniva s rozšírenými cievami nedochádza na okraji konečníka, kde je veľké množstvo nervových zakončení a akýkoľvek zákrok v tejto oblasti je teda veľmi bolestivý, ale o niekoľko centimetrov vyššie, kde už sliznica konečníka nie je citlivá. Nehrozí ani poškodenie zvieračov, ku ktorému pri klasických operáciách môže dôjsť. Pri Longovej metóde sa používa špeciálny kruhový prístroj, tzv. cirkulárny stapler, ktorý dokáže vyrezať chorú časť sliznice vo vnútri konečníka dookola – po celom jeho vnútornom obvode. Tak sa prerušia drobné cievy, ktoré privádzajú do hemoroidov krv. Stapler alebo „zošívачka“ sa mu hovorí preto, že ihneď po reze a odstránení chorého tkaniva vtiahne vytlačenú sliznicu späť do konečníka a zošije prerušené tkanivo späť ku sebe. Cirkulárny stapler teda funguje ako kruhový skalpel a kruhový zošívací nástroj v jednom.

Operácia Longovou metódou je takmer bezbolestná, robí sa v krátkej celkovej alebo epidurálnej anestézii a trvá asi 15 až 20 minút. Operovaný pacient zostáva v nemocnici 1 až 3 dni, pracovná neschopnosť trvá asi týždeň (čo je o 3 týždne kratšia doba ako v prípade klasického chirurgického zákroku). Ďalšie informácie sa dozviete na

www.hemoroidyinfo.cz

Varixinal®

Prípravok je unikátnou kombináciou liečivých rastlín, ktoré posilňujú žilové steny, znižujú tvorbu opuchov a modrín, zlepšujú prekrvenie a okysličenie tkanív, znižujú pocit únavy a tlaku dolných končatín a obmedzujú tvorbu hemoroidov. Blahodarné účinky pagaštana konského, čučoriedok, listnatca bodlinatého a gotu koly ešte umocňuje vitamín C a bioflavonoid hesperidín. Obidve tieto látky významne prispievajú k dobrému stavu cievnych stien. Je určený ľuďom, ktorí trpia kŕčovými žilami a ďalšími prejavmi žilovej nedostatočnosti.



Kŕčové žily dolných končatín sa prejavujú nepríjemnými pocitmi v dolných končatinách, ako sú „ťažké nohy“, bolesti a opúchanie. Tieto pocity sa zvyčajne najmä v teplých mesiacoch. Po nejakom čase sa okrem zväčšovania kŕčových žíl začínajú objavovať rôzne trofické kožné zmeny (dermatitída, ekzém, fialovohnedé hyperpigmentácie, alebo naopak, biela atrofia), až napokon vred predkolenia ako najzávažnejšia komplikácia kŕčových žíl.

Sledovali sme, či pravidelné natieranie Varixinal gélu na postihnuté miesta (kŕčové žily, hyperpigmentácie) zmierni subjektívne ťažkosti a objektívne znaky ochorenia.

Kto Varixinal gél vyskúšal?

Súbor pacientov tvorili osoby s priemerným vekom 62,3 roka. Najmladšia pacientka mala 43 rokov a najstarší pacient 74 rokov. Všetci pacienti mali kŕčové žily komplikované kožnými zmenami – fialovohnedými hyperpigmentáciami (obr. 1). U všetkých pacientov išlo o primárne kŕčové žily, nikto z pacientov neprekonával v minulosti hlbokú žilovú trombózu. Taktiež všetci pacienti mali zdravé tepny dolných končatín.

Ako sledovanie prebiehalo?

- Pacienti si nanášali Varixinal gél 2x denne na vystupujúce kŕčové žily, ako aj na troficky zmenené časti kože (fialovohnedé hyperpigmentácie, biela atrofia).
- Po 4 týždňoch pravidelného natierania hodnotili účinok gélu odpoveďou na dve otázky:
- 1. zmenili sa po natieraní kožné hyperpigmentácie – áno alebo nie
- 2. ak ste mali bolesti pozdĺž žíl, zmiernili sa po natretí Varixinalom – áno alebo nie

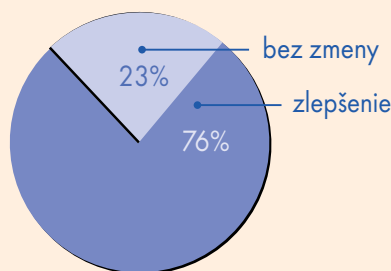
Varixinal gél zmierňuje príznaky kŕčových žíl



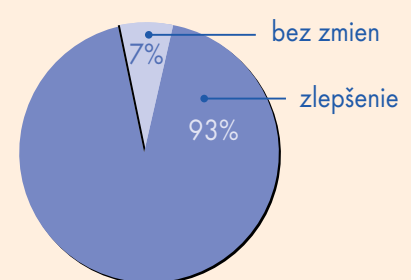
Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD
II. interná klinika
LF UK Bratislava

Výsledky sledovania:

Bolesti pozdĺž žíl



Kožné hyperpigmentácie



obr. 1
pred používaním Varixinal gélu



obr. 2
po používaní Varixinal gélu

Záver

Varixinal gél je vhodnou formou terapie u pacientov trpiacich na kŕčové žily, ako aj na komplikácie chronického žilového ochorenia, akými sú napr. trofické kožné zmeny. Je užitočnou formou najmä u tých pacientov, ktorí majú viaceré závažné ochorenia, a preto musia užívať viac druhov liekov.



Vhodnou kombináciou pri riešení problému kŕčových žíl je užívanie Varixinal tabliet spolu s natieraním postihnutých miest na koži. Varixinal tablety obsahujú účinnú

kombináciu štyroch liečivých rastlín, hesperidín a vitamín C. Všetky účinné látky sa navzájom výborne dopĺňajú pri komplexnom ovplyvňovaní cievneho riečiska.



Pre štíhlu a tvarovanú postavu podľa vašich predstáv

Poznáte to dôverne. Každý z nás si občas dáva predsavzatia. Psychológovia nám pritom radia, nemať zbytočne veľké oči a byť realista. Len tak sa dá vyhnúť sklamaniu z nesplnených cieľov a tým aj rozčarovaniu zo seba samého. Naopak, ak si latku svojich predsavzatí nastavíme optimálne vysoko a podarí sa nám ich (aj keď len čiastočne) splniť, budeme mať pocit úspechu a radosť sami zo seba.

Pri kráčaní za plnením našich predsavzatí si pokojne pomôžeme, ako sa len dá.

Napríklad také chudnutie: nemučte sa zbytočným hladovaním! Veď žijeme v 21. storočí, a to už je vedecký pokrok aj v tejto oblasti na takej úrovni, že hladovanie nie je nevyhnutné. Čo však nevyhnutné je? Pohyb! Bez toho to nepôjde! Ale späť k skvelej možnosti ako chudnutie efektívne urýchliť. Je ňou prípravok Clarinol™ CLA 1000, ktorý obsahuje koncentrovanú kyselinu linolovú (CLA). Aktívna forma CLA podporuje **odbúravanie telesného tuku** bez toho, aby dochádzalo k úbytku svalovej hmoty. Zároveň však **bráni späť-**

nému ukladaniu tuku, čiže odbúrava nepríjemný jo-jo efekt! CLA v organizme ovplyvňuje procesy získavania, uskladňovania a využívania energie dokonca tak, že zvyšuje rýchlosť metabolizmu nášho tela. Tlmí jeho pokles predovšetkým v noci a tým dochádza k využitiu telesných tukov aj počas spánku. Keďže pomáha pri chudnutí zachovávať svalovú hmotu, zaradila sa v porovnaní s inými prostriedkami na chudnutie medzi najpriateľnejšie prípravky na formovanie postavy.

Výhody prípravku Clarinol™ CLA 1000

- viditeľným spôsobom odbúrava telesný tuk bez toho, aby dochádzalo k úbytku svalovej hmoty
- zabraňuje opätovnému ukladaniu tuku známemu pod názvom jo-jo efekt
- priaznivo ovplyvňuje rýchlosť metabolizmu, vďaka čomu dochádza aj v noci, počas spánku, k využitiu telesného tuku
- znižuje hladinu „zlého“ LDL - a zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL - cholesterolu
- zvyšuje obranyschopnosť tela a má protirakovinové účinky
- cenovo je produkt porovnateľný s ostatnými, ale koncentrácia účinnej látky je dvojnásobná
- **koncentrácia účinnej látky je dvojnásobná, napriek tomu je cena prípravku porovnateľná s inými, ktoré obsahujú nižšie množstvo CLA.**



Čo možno ešte neviete o zázračnom ginku bilobe...

Schopnosť ginka biloby a jeho sila pretrvávajú na Zemi stovky miliónov rokov je skutočne fascinujúca. Ginko biloba je žijúca fosília a už v dávnych dobách sa tento strom zaraďoval k rastlinám s liečivou mocou. Zvláštna pozornosť bola a dodnes je venovaná jeho listom. Zbierka Čen nung pen tsao (2800 rokov pred Kristom) pojednáva o využití listov rastliny ginko biloba.

Moderný preklad tejto publikácie z roku 1977 odporúča využiť ginko ako čaj proti kašľu či na uvoľnenie obštrukcie priedušiek pri astme.

V súčasnosti sa využíva štandardizovaný extrakt ginka biloby obsahujúci 24% flavonových glykozidov, 6% terpénových laktónov, organické kyseliny, mastné kyseliny a iné látky pri poruchách cievneho zásobenia a metabolizmu mozgu vrátane mikrocirkulácie.

Účinné látky extraktu ginka biloby sa úspešne využívajú pri poruchách prekrvenia tkanív a mozgu, zlepšujú stavy po cievnych mozgových príhodách, uplatňujú sa pri zhoršenej schopnosti sústredenia, zábudlivosti, zmätenosti, závratoch. Pozitívne výsledky sa dosahujú aj u pacientov trpiacich senzorickými problémami v dôsledku cievnej nedostatočnosti. Ide predovšetkým o ušné šelesty, zhoršenie sluchu u starších osôb, prípadne poruchy zraku podmienené nedostatočným prekrvením sietnice.

Dobré účinky sa potvrdili aj pri terapii porúch nálad (má antidepresívne účinky), poklese intelektuálnych schopností pri rôznych typoch demencie – či už senilnej, alebo u ľudí s Alzheimerovou chorobou.

Pôsobením extraktu ginka biloby možno podporiť terapiu sexuálnych porúch – u mužov zlepšuje erekciu (zlepšením mikrocirkulácie), u žien potláča sexuálne dysfunkcie vznikajúce po podávaní niektorých liekov.

Svojimi účinkami bráni ginko biloba poškodeniu buniek pri nedostatku kyslíka, vychytáva voľné kyslíkové radikály a odstraňuje únavu.

V prípravku GinkoPrim je využitá kombinácia ginka biloby a horčička.

Nedostatok horčička sa dáva do súvislosti so vznikom množstva neurologických a psychiatrických porúch, stavov podráždenosti a úzkostí, depresíí, bolestí hlavy a závratov. Prítomnosť horčička v organizme je pre človeka nevyhnutná. Je potrebný v stresových situáciách, podieľa sa na obranyschopnosti organizmu pred chorobami. Nedostatok horčička môže vzniknúť pri dlhšie trvajúcich poruchách vstrebávania, pri chronickom

alkoholizme, alebo ako dôsledok ochorenia štítnej žľazy a pri štítnych teliesok.

Kombinácia ginka biloby a horčička v prípravku GinkoPrim sa dá využiť u ľudí po cievnych mozgových príhodách na urýchlenie rekonvalescencie, pri poruchách nálad, sexuálnych poruchách. A, samozrejme, nemožno nespomenúť aj prekrvenie končatín a tým redukciu pocitov studených nôh a rúk.



Uzlíky na vreckovke?

„Urob si uzlík na vreckovke a neza-
budneš!“ hovorievali naše staré
mamy. Koľko uzlíkov by sme však po-
trebovali na zvládnutie jednej skúšky
či písomky? Koľko z nich by nám v takej
chvíli aj naozaj pomohlo? Naša pamäť
nás môže zradiť v tom najnevhodnej-
šom momente. Čím to však je, že pamäť
jednoducho zlyhá a my sa potom mu-
síme vyrovnávať s nedostatočnými vý-
sledkami nášho snaženia?

Jednoznačná odpoveď neexistuje. Čas-
to môže veľkú úlohu zohrať tréma,
ktorá nás prepadne a nevieme sa s ňou
popasovať. Naozaj dôležité pre to, aby
naša pamäť skutočne fungovala, je dô-
kladná príprava pred dôležitou skúš-
kou. Pod dôkladnou prípravou však
nerozumieme mnohohodinové sedenie
nad knihami. Ide skôr o koncentráciu a
sústredenie sa na to, čo práve robíme,
čítame, píšeme...

Toto je často najväčší problém, s kto-
rým sa stretávajú mnohí študenti. Jed-
noducho sa nedokážu skoncentrovať,
sústrediť svoju myseľ na to, čo sa majú

naučiť. Potom prichádza na rad veľ-
ké množstvo kávy, prebdené noci a
veľká strata voľného času. Čo môž-
eme v takomto prípade poradiť?

Okrem správneho rozdelenia času
na učenie s primeranými prestávkami
je vhodné využiť aj niektoré vý-
živové doplnky, ktoré povzbudzujú
pamäť. MemoPlus® NEW je jeden z
takýchto produktov. MemoPlus® ob-
sahuje špeciálnu kombináciu piatich
aktívnych látok, ktoré majú pozitív-
ny vplyv predovšetkým na pamäť a
koncentráciu. Jeho veľkou výhodou
je, že nezatažuje žalúdok, ako na-
príklad pitie nadmerného množstva
kávy. Hlavnými účinnými látkami sú
ginko biloba, kofeín, horčík, vitamín
B6 a fosfatidylcholín. MemoPlus® sa
za vás nič nenaučí, ale svojimi účin-
kami proti únave a vyčerpanosti vám
pomôže prekonať náročné skúškové
obdobie.



Účinky a pôsobenie:

- pôsobí priaznivo na schopnosť myslenia
- vhodný pri únave a vyčerpanosti
- kladne ovplyvňuje schopnosť koncentrácie a pamäť
- priaznivo ovplyvňuje správnu funkciu nervového systému
- vhodný obzvlášť pre duševne pracujúcich ľudí a študentov



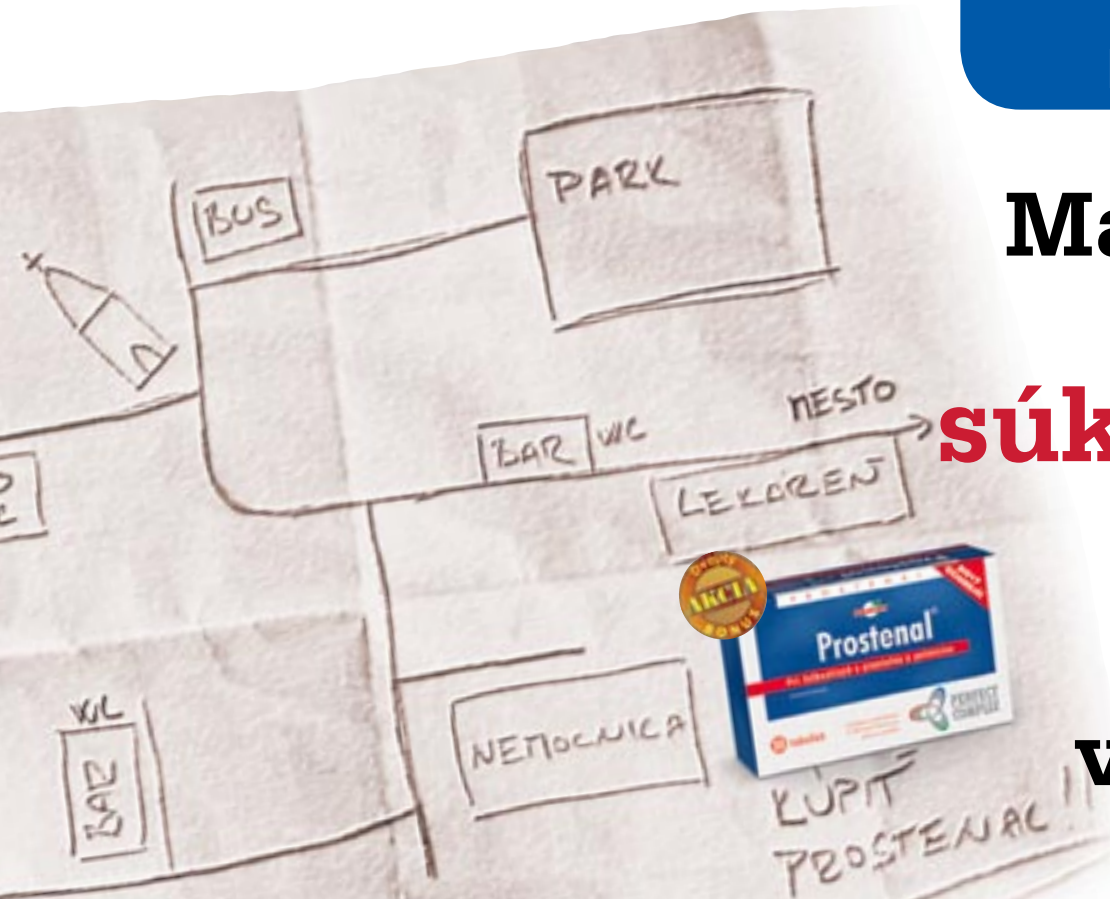
*Nakupujte knihy pohodlne,
za výborné ceny a s dôverou!*

- @ **najväčšie** slovenské internetové kníhkupectvo
- @ knihy predávame už **od roku 1990**
- @ desiatky tisíc **spokojných zákazníkov**
- @ ponuka viac ako **25 000** knižných titulov všetkých žánrov
- @ na všetko **zľavy od 5% až do 80%**



www.martinus.sk

Máte aj vy svoju súkromnú mapu toaliet v meste?



Vynikajúca znalosť toaliet v meste a starostlivá príprava plánu trasy na úrady alebo nákupy nemusí u mužov vždy znamenať len dobrú orientačnú schopnosť a hospodárenie s časom.

K takémuto chovaniu ich môžu často viesť problémy s prostatou. Niektorí dokonca pred plánovanou cestou rieši tieto problémy obmedzením príjmu tekutín. Ľudia trpiaci náhlým nutkaním na močenie, ktoré môže taktiež skončiť nehodou v podobe úniku moču, sú veľmi obmedzovaní. Prvé problémy sa pritom môžu objavovať už po štyridsiatke. Štatistiky hovoria, že približne polovica mužov vo veku 50 - 60 rokov má problémy s aktom močenia. S narastajúcim vekom potom priamou úmerou vzrastá i počet tých, ktorí trpia niektorým z ochorení prostaty.

mechúra potom dochádza k poruchám vyprázdňovania moču. Stretávame sa s dvoma hlavnými ochoreniami, a to s tzv. nezhubným zväčšením (hovoríme o benignej hyperplázii prostaty) a s rakovinou prostaty. Jednoznačná príčina vzniku týchto chorôb nie je zatiaľ známa, ale hlavnú rolu pravdepodobne hrajú hormonálne zmeny, ktoré nastávajú v organizme muža s pribúdajúcim vekom, a teda s procesom starnutia.

Príznaky sa objavujú pozvoľna a bývajú často prehliadané

Do prvej skupiny príznakov patria tzv. iritačné - dráždivé. Pri nich býva-

jú muži značne obmedzovaní napr. pri návštevách kín, divadiel a pri cestovaní autobusom. Veľmi obťažujúce je i nočné močenie, a tak sa aj ženy stávajú ne-dobrovoľnými spolupacientmi svojich manželov a partnerov. Druhou hlavnou skupinou sú príznaky obštrukčné. Tu sa začína v plnej miere prejavovať problém s vyprázdňovaním močového mechúra. Svalovina mechúra už nestačí vyvinúť patričnú energiu na to, aby dostatočne rýchlo vytlačila moč. S rozvojom ochorenia potom dochádza ku vzniku zostatkového moču, ktorý sa už nepodarí z mechúra vytlačiť. To môže spôsobiť zápal močových ciest, tvorbu močových kameňov a zhoršovanie funkcie obličiek. Vyvrcholením ochorenia môže byť až celkové zástavenie močenia. Často k nemu dochádza po aktivitách vedúcich k prekrveniu prostaty - po užití alkoholu, ale napríklad aj po sexe alebo pri prechladnutí.

Prostata - rýdzo mužská záležitosť

Prostata je orgán močovo-pohlavného ústrojenstva muža. Je to žľaza uložená pod močovým mechúrom a obklopuje močovú rúru vychádzajúcu z mechúra. Toto anatomické usporiadanie vedie k mnohým zdravotným problémom, ktoré sa objavujú potom, čo prostata začne meniť svoju veľkosť. Zmena veľkosti a objemu prostaty spôsobí stlačenie a zúženie tej časti močovej rúry, ktorá prechádza prostatou. Spoločne s tlakom prostaty na dno močového

Návšteva lekára - zmena stravy - prírodné preparáty

Už pri prvých príznakoch je vhodné vyhľadať lekára. V počiatočných nezhubného zväčšenia prostaty stačí len sledovanie zmien urológom, a to najmä pre včasné zachytenie prvých komplikácií. Pacienti v tejto fáze môžu využiť liečbu rôznymi prírodnými prípravkami. Ochorenie prostaty sprevádza už celé pokolenia, takže už z histórie sú známe a odskúšané rôzne prírodné prostriedky. Účinné látky vedúce k zamedzeniu rastu prostaty, s protizápalovým účinkom obsahuje preparát Prostenal s Perfect komplexom. Zároveň je však nutné urobiť tie správne kroky k zmene životosprávy a jedálneho lístka. Je vhodné vyvarovať sa nadmernej konzumácie alkoholu, kávy, korenených jedál a fajčenia.

Walmart na himalájskej sedemtisícovke

Vladimír Gembeš, Peter Kostelanský, Ján Majer, Ivan Prokop, Martin Stolár, Stanislav Tomovič, Ján Zorkóci a vedúci Marián Šajnoha boli účastníkmi prvej slovenskej expedície na himalájsku sedemtisícovku - Tilicho Peak, týčiacu sa v masíve Grand Barrier v národnom parku Annapurna.

Na začiatku sa ako vždy najskôr roztočil kolotoč zháňania materiálu, informácií a peňazí. Točil sa skoro rok a pomaly sa začal zastavovať až v čase odletu nášho carga. Úplne sa zastavil, až keď sme si sadli do lietadla aj my. Bol 17. september 2006 a o 13.10 sa odlepil od zeme qatarský Airbus 320, aby nás z Viedne cez Dohu prepravil do hlavného mesta Nepálu - Káthmandú.

O Káthmandú by sa dal napísať samostatný článok, ak nie aj knižka. Je to mesto plné kontrastov. Bieda, špina, prach, a na druhej strane (alebo tesne vedľa) luxusné reštaurácie, malebné obchodíky či internet café. Kto nezažil neuverí a kto zažil, nezabudne. Pôvodne sme mali v priebehu dvoch dní vybaviť všetky povolenia, dokúpiť potraviny a chýbajúci materiál, nabaliť batožinu pre nosičov a vyraziť na ces-

tu. Víza a povolenia sme museli vybavovať až priamo na mieste, na diaľku sa nedá vybaviť nič. Pri ich vybavovaní mi ale nedalo nespomenúť si na známe „Vsjo budet“ či „Mañana“, pretože sme nakoniec vyrazili až na piaty deň ráno. Okrem povolenia na kopec každá výprava musí mať sprievodcu a horolezecká expedícia musí mať aj styčného dôstojníka. Čím je kopec lukratívnejší, tým sú poplatky vyššie. Platí sa aj za vysielacky a satelitné telefóny, ktoré potrebuje každá výprava. Na ministerstve zostáva aj depozit „za odpadky“ a prípadnú „záchrannú akciu“. Ak výprava zoberie svoje odpadky z kopca, resp. nebola nutná záchrana, vrátia vám ho. Aj keď čakanie bolo pre nás nepríjemným zdržaním, potulky uličkami Thamelu (s vymetaním miestnych obchodov a barov), návšteva hinduistického pohrebiska Pashu-Patinah alebo opičieho chrámu Swayanbunat, boli nezabudnuteľnými zážitkami. V Káthmandú sme si najali šestnásť nosičov. Mali sme so sebou tisíc metrov „žilmonťáckych“ lán, päť stanov do výškových táborov, štyri stany do základného tábora, jeden veľký spoločenský stan, množstvo ďalšieho materiálu a jedla.





22. septembra o 4.52 nás hlas v hotelovom telefóne zobudil slovami „Good morning, bus is here“. Nahádzali sme veci do autobusu značky TATA (skoro všetko v Nepále, čo má kolesá, má túto indickú značku), naložili nosičov a vyrazili sme na 200-kilometrovú cestu do mestečka Besi Sahar, ktoré je východiskovým miestom pre tzv. Annapurna trek. Vzhľadom na závrtnú rýchlosť (asi 40 km/hod) spôsobenú kvalitou miestnych komunikácií a zápchami (auto sa opravuje zásadne tam, kde sa pokazilo), sme tam dorazili až vo večerných hodinách.

Nasledujúce ráno sme ešte zohnali terénny odvoz do osady Khudi, ale tam už cesta definitívne skončila. Ďalej pokračoval už len chodník, ktorý nás mal za osem dní priviesť údolím rieky Marsyangdi pod náš kopec. Naša cesta bola až po Manang totožná s trekovou cestou okolo Anapúrny. Tá z Manangu prechádza cez sedlo Thorung La (5416 m) do Jomsonu, kde sme sa mali na ňu po skončení expedície opäť napojiť a pokračovať až do Beni. Celý trek trvá 13 dní, z čoho iba tri dni sme z neho neabsolvovali. I keď postup civilizácie je nezadržateľný a začína sa prejavovať aj v týchto končinách, ťažký život Nepáľčanov a okolitá príroda sa vám natrvalo vryjú do pamäti.



Cesta stále viedla popri divokej Marsyangdi (rafteri by slintali) chodníkmi vytesanými do strmých úbočí. Na začiatku nášho pochodu nás obklopovali banánovníky, ryžové políčka a vysoká vlhkosť, pri ktorej všetko vlhlo a nič neschlo. Postupne s narastajúcou výškou sa príroda stávala nám známejšou a príjemnejšou. Pribúdali ihličnany, ochladzovalo sa. V Manangu sme dokúpili posledné potraviny a opustili „civilizáciu“.

Tilicho Peak (7134 m) sa nachádza 6 km severne od hlavného vrcholu Annapurny (8091 m). Základný tábor leží pri rovnomennom jazeru Tilicho Lake (4912 m), ktoré je najvyššie položeným jazerom na svete. Účastníci historicky prvej úspešnej francúzskej výpravy na Annapurnu ho zároveň ako prví Európania objavili v roku 1950. Prvý neúspešný pokus o dosiahnutie vrcholu Tilicho Peak uskutočnila v jarnom predmonzunovom období roku 1972 nemecko-švajčiarska výprava. V roku 1978 zo 6 - člennej francúzskej skupiny dosiahol vrchol jeden účastník. Náš výstup viedol rebrom východnej steny na severovýchodné rebro a ním na vrchol. Obtiažnosť bola okolo III až IV v skalných partiách a sklon 55 až 60° v snehových úsekoch.



Síce žiadna „diera do sveta“, ale ani „paličková túra“. Celkom zaujímavé lezenie. V Európe sa môžete na vplyv výšky otestovať najvyššie na Mont Blancu, ale nikdy neviete, čo s vami urobí výšky v Himalájach. Je to individuálne, niekto to zvláda lepšie, iný má problémy už vo výške okolo 4 000 m n. m. Náš základný tábor bol vo výške 5111 m n. m. Výstup na vrchol nám trval desať dní. Postupne sme vybudovali dva výškové tábory. Prvý tábor sme postavili vo výške 5811 metrov a druhý tábor vo výške 6545 metrov. Človek robil dva až tri dni na kopci, potom zliezol do základného tábora, kde sa trochu vydýchal.

Hore sme vynášali materiál, stany, jedlo a všetko potrebné na prežitie. Striedali sme sa podľa toho, kto ako vládol a ako sa adaptoval na výšku. Dobré zdravie a kondícia sú základnou podmienkou. Veľmi nám pri tom pomohli výživové doplnky z Walmarku. Na vrchol sme nakoniec vystúpili len traja - Peter Kostelanský, Vladimír Gembeš a Ivan Prokop, ale aj účasť a atmosféra takejto expedície zanechá vo vás nezabudnuteľné zážitky.

Takéto podujatie by sa nedalo uskutočniť bez pomoci sponzorov, ktorým týmto ďakujeme.

Pre zdravé **vlas**y, krásnu **pleť** a pevné **nech**ty

O prípravku Viaderm ste už v našom časopise čítali. Podľa vašich ohlasov ste ho mnohí aj úspešne vyskúšali.

A čo si o jeho zložení a účinkoch myslí odborníčka prof. MUDr. Alena Pospíšilová, CSc., ktorá úspešne pôsobí v odbore dermatovenerológie?

Prípravok Viaderm obsahuje vyvážený pomer vitamínov, minerálov, stopových prvkov a ďalších významných látok, ktorých kombináciou sa zvyšuje ochrana kože proti UV žiareniu, spomaľuje sa proces fotostarnutia, znižuje sa riziko manifestácie prekanceróz a karcinómov kože, zvyšuje sa pružnosť a elasticita kože. Endogénnou cestou prípravok priaznivo ovplyvňuje rad kožných prejavov, predovšetkým chorôb so zvýšenou tvorbou mazu, zlepšuje kvalitu vlasov a nechtov, uplatňuje sa pri regenerácii farbených a inak chemicky ošetrovaných vlasov, zabraňuje predčasnemu starnutiu kože a pomáha tak dlhšie udržať mladistvý vzhľad pokožky.

Vďaka unikátnemu zloženiu má Viaderm komplexný účinok.

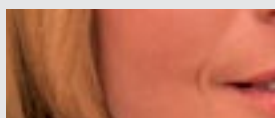
Vlas



Nech



Pleť



- rýchlejšia regenerácia farbených a inak chemicky ošetrovaných vlasov (pupalka dvojročná, rybí olej),
- spomaľuje proces šedivenia vlasov (antioxidanty, PABA),
- spevňuje štruktúru vlasu, zabraňuje lámavosti (kremík v prasličke roľnej),
- zabraňuje vypadávaniu vlasov a zhoršeniu ich kvality v dôsledku stresu, dojčenia, pôrodu, nepriaznivých vplyvov životného prostredia (zinok, biotín).
- zabezpečuje regeneráciu nechtovej platničky, najmä po aplikácii umelých nechtov (biotín, zinok),
- skracuje regeneračný cyklus po zložení umelých nechtov zo 6 – 7 mesiacov na 3 – 4 mesiace (biotín, zinok, selén a ďalšie antioxidanty),
- obmedzuje tvorbu záderov kože okolo nechtového lôžka (rybie proteíny),
- pomáha eliminácii šupinatosti, praskania a štiepenia nechtov (kremík v prasličke roľnej).
- vhodný pre osoby trpiace atopickým ekzémom a ženy, pohybujúce sa v znečistenom prostredí, vystavené stresu, slnečnému žiareniu, s náročným životným štýlom (pupalka dvojročná, rybí olej),
- ideálna ochrana krásy kože (antioxidanty).

Viete, že?

Rybie proteíny a mukopolysacharidy pomáhajú udržiavať vlhkosť v pokožke a zvyšujú napätie kolagénových vlákien (zlepšujú pružnosť pokožky). Nenasýtené mastné kyseliny, obsiahnuté v rybom oleji a pupalke dvojročnej, pôsobia priaznivo na podráždenú pokožku a akné. Pupalka dvojročná navyše vyživuje vlasové koreňky a pomáha zamedzovať procesu vypadávania vlasov.

Biotín a zinok sú látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú stav kože a nechtov. Kombinácia zinku a vitamínu B6 je navyše nevyhnutná pre tvorbu keratínu, základnej zložky vlasového vlákna.

Vitamín E a lykopén, ako silné antioxidanty, nemalou mierou pôsobia proti známkam starnutia kože a tvorbe vrások.

Lykopén z rajčín navyše pomáha znižovať riziko vzniku mnohých druhov nádorových ochorení, medzi ktoré patrí aj rakovina kože.

Praslička roľná je zdrojom kremíka, ktorý je stavebným kameňom vlasov, kože a nechtov. Jeho zvýšený prísun sa odporúča na „oživenie“ vlasov a spoločne so zinkom odstraňuje biele škvrny na nechtoch.

Kyselina paraaminobenzoová udržiava a prehĺbuje prirodzenú farbu vlasov.



Vo väčšine európskych krajín, v ktorých už dlho platia zákony striktnie nariaďujúce používanie detských autosedačiek, výrazne klesla úmrtnosť a percento ťažkých úrazov pri dopravných nehodách. V Českej republike došlo v tomto smere k zmenám až v roku 2000, kedy parlament schválil zákon o prevádzke na pozemných komunikáciách, a ten okrem iného zaviedol povinnosť používania detských autosedačiek. Odvtedy musia vodiči prepravovať osoby mladšie ako dvanásť rokov, alebo osoby mladšie ako osemnásť rokov a menšie než 150 cm len s použitím tzv. záchytného systému, teda autosedačky. Navyše, pokiaľ sú v aute airbagy, ktoré sa nedajú deaktivovať („vypnúť“), nesmie dieťa na týchto miestach sedieť.

Čelom vzad

Telo dieťaťa má úplne iné veľkostné aj váhové proporcie, ako telo dospelé osoby. Najviac markantný je tento rozdiel pri hlave, ktorá u päťmesačného dieťaťa predstavuje asi 25 % z celkového telesného objemu a váži okolo 3 kg – na rozdiel od dospelé osoby, kde predstavuje len 6 %. Pri čelnom náraze, ku ktorému dochádza približne v 48 % všetkých autonehód, môže v prípade kolízie preťaženie činiť až 70 G (na ilustráciu – u pilotov pretekárskych áut F1 činí bežne 5 až 8 G). Z uvedeného vyplýva, aká obrovská sila pôsobí na zatiaľ nedostatočne vyvinuté svaly a krč-



Deti majú väčšinou jazdu autom rady. A my sa musíme postarať o to, aby bolo ich cestovanie nielen zábavné, ale predovšetkým bezpečné. Náraz v päťdesiatkilometrovej rýchlosti má totiž pre

nepripútané dieťa zhruba rovnaké následky ako pád z tretieho poschodia panelového domu.

Jazda v protismere

né stavce. Následky môžu byť tragické. V prípade umiestnenia autosedačky v smere jazdy je v okamžiku kolízie dieťa zachytené záchytným systémom bezpečnostných pásov autosedačky. Na krčnú chrbticu pôsobí sila veľkosti 180 až 220 kg.

Umiestnením autosedačky proti smeru jazdy dochádza k rozloženiu sily na celú opornú plochu, a tým k zníženiu záťaže krčnej chrbtice na 40 – 60 kg. Skelet autosedačky navyše funguje aj ako štít proti všetkým predmetom a častiam uvoľneným pri náraze.

Z vyššie uvedených faktov vyplývajú

prednosti umiestnenia detskej autosedačky proti smeru jazdy vozidla. Štatistika dokazuje, že táto inštalácia je 5 - krát bezpečnejšia. Mali by sme preto pri nákupe novej autosedačky brať túto skutočnosť do úvahy a snažiť sa používanie inštalácie autosedačky proti smeru jazdy maximálne predĺžiť, najlepšie až do veku 4 rokov dieťaťa.

Pri používaní detskej autosedačky je, samozrejme, veľmi dôležitá jej maximálna pevná inštalácia vo vozidle. Ani najlepšia autosedačka neposkytne v prípade nedostatočne pevnej inštalácie potrebnú ochranu, a môže byť dokonca pre dieťa nebezpečná.

Martankovia s komplexom Imuncativ™

Multivitamín a multiminerál určený deťom, ktorý priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu, predovšetkým zdravý vývoj tkanív, hlavne kostí a zubov. Pomáha udržiavať vitalitu, podporuje chuť do jedla a priaznivo ovplyvňuje pamäťové schopnosti dieťaťa.

Komplex Imuncativ™ obsahuje betaglukán, zinok, vitamín C a bioflavonoidy. Všetko sú to aktívne látky vyvinuté na ochranu detí pred bakteriálnymi a vírusovými ochoreniami, na posilnenie a stimuláciu ich imunitného systému.

Martankovia s komplexom Imuncativ™ dostanete vo svojej lekárni v dvoch príchuťach – pomaranč alebo jahoda a užíva sa vždy 1 tableta denne.

www.martankovia.sk



Martankovia si vybrali svoju vlajku!



Ako iste dobre viete, Martankovia prinášajú deťom multivitamíny plné zdravia. Okrem toho však majú svoju vesmírnu loď a pripravujú pre deti rôzne aktivity. Dokonca majú aj svoju webovú stránku, ale čo im naozaj chýbalo, bola ich vlastná martanská vlajka.

A prečo práve vlajka? Jednoducho preto, že chceli, aby všade tam, kde prídu mohli zanechať svoj odkaz. Martankovia sa pokúšali vymyslieť si vlajku sami, no nevedeli sa dohodnúť, čo by na nej malo byť. Preto sa rozhodli, že o pomoc poprosia deti a vyhlásili súťaž o najoriginálnejšiu „Martanskú vlajku zdravia“. Do súťaže sa mohli zapojiť všetky školské kolektívy z 3. až 5. ročníka základnej školy.

Martankovia zaslali všetky podrobnosti o súťaži až do 2000 škôl na celom Slovensku a netrpezlivo čakali na odpovede od detí. Ich čkanie trvalo celé dva mesiace, a to od 2.10. do 1.12. 2006, kedy súťaž uzavreli a rozhodli sa vybrať si tú najlepšiu vlajku. Milí Martankovia však netušili, aké ťažké bude ich rozhodovanie. Vôbec neboli pripravení na toľko zaujímavých a vynaliezavých nápadov, ktoré im deti poslali. Detské práce prišli zo všetkých kútov Slovenska, približne z viac ako 470 základných škôl. Niektoré školy poslali viacero návrhov, takže celkové množstvo prác bolo naozaj obrovské. Preto sme sa rozhodli urobiť na ilustráciu fotku všetkých prác spolu, z vtáčej perspektívy, aby všetci mohli posúdiť, že vybrať tú „naj“ vlajku bolo veľmi náročné. Po rozmiestnení a označení všetkých prác, ktoré prišli, nastalo neľahké rozhodovanie. Martankovia

nevedeli, ktorú si vybrať. Všetky návrhy boli veľmi pekné a nápadité, a keďže sa nevedeli jednoznačne rozhodnúť, dohodli sa na tajnom hlasovaní. A výsledky hlasovania? Posúďte sami, či si dobre vybrali.



1. miesto ZŠ Slepčany



2. miesto
ZŠ a MŠ
Drahovce



3. miesto
ZŠ,
Energetikov,
Prievidza

Vlajky pokryli 1000m² plochy.



A čo získali deti, ktoré sa zúčastnili súťaže?

1. miesto – školský výlet na jeden zo slovenských hradov, kde bude vlajka slávnostne vztýčená, martanské multivitamíny a lístky do kina na nový animovaný film Happy feet.

Okrem toho bolo ďalších 199 tried ocenených martanskými darčekom a celkovo bolo rozdáných 1000 lístkov do kina na už uvedený film Happy feet.

Martankovia nezabudli ani na učiteľov, ktorí deťom pri prácach pomáhali, a tým tiež poslali malú pozornosť v podobe nového multivitamínu Spektrum s komplexom Imunactiv.



Nová kozmolod' je tu pre vás!

www.martankovia.sk

Marťankovia so svojou novou vesmírnou loďou zavítali aj na slovenský internet a pripravili pre vás webovú stránku www.martankovia.sk v novučičkom šate. Táto stránka plná zábavy, zaujímavých článkov a hier je určená predovšetkým deťom.

Čo nového tam nájdem?

Marťanská stránka ti ponúka množstvo informácií o prírode, technike, športe i zdraví, ktoré sú zaradené do sekcie **Zaujímavosti**. Každý týždeň tu nájdeš niečo nové a zaujímavé aj zo sveta filmov či kníh. Ďalšou novinkou je sekcia **Stiahni si**, kde sa nachádzajú marťanské obrázky, ktoré môžeš použiť ako pozadie do tvojho mobilu alebo ako pozadie na počítačovú plochu. V sekcii **Zábava** na teba čakajú hry, vtipy a súťaže, v ktorých môžeš získať pekné ceny.

Prečo mám navštíviť www.martankovia.sk ?

Odpoveď je naozaj jednoduchá. Na stránke si môžeš nájsť nových kamarátov, porozprávať sa s nimi prostredníctvom chatu o všetkom, čo rád robíš alebo o tom, čo ťa práve trápi. Navyše, ak sa staneš členom **klubu Marťanko**, môžeš na stránke zbierať body, za ktoré sa napríklad dajú posielať esemesky. Klub Marťanko je klubom pre všetky šikovné deti, ktoré majú rady zábavu. Klub organizuje rôzne súťaže a vytvoril kozmickú internetovú loď najmä preto, aby na svet mohli prísť rôzne zábavy a zaujímavé akcie. Ak ešte nie si členom klubu a chcel by si sa ním stať, pošli nám vyplnenú prihlášku, ktorú nájdeš v každom 100 tabletovom balení Marťankov,

alebo si ju môžeš vytlačiť priamo z internetovej stránky. V prihláške musíš uviesť svoje meno a priezvisko, adresu a dátum narodenia. **Nesmieš zabudnúť na súhlas a podpis rodičov!** Prihlášku pošli na našu adresu, ktorú tiež nájdeš na marťanskej stránke. V prípade, že si sa už na marťanskej lodi zaregistroval a máš hodnotu pilota, potom nám na prihlášku dopíš aj svoje dote-

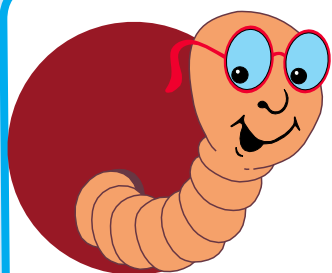
rajšie **užívateľské meno**, ktorým sa na loď prihlasuje!

Ak by sa vyskytli nejaké ťažkosti, pomoc nájdeš v časti **Nápoveda**, ktorá sa nachádza hneď pod prihlasovacím oknom. Nápoveda ti pomôže s mnohými problémami, napr. ako sa prihlásiť na kozmickú loď, ako sa registrovať alebo kedy môžeš zbierať body a za čo...



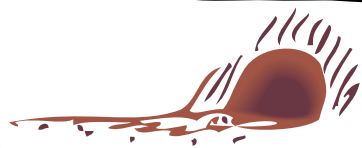
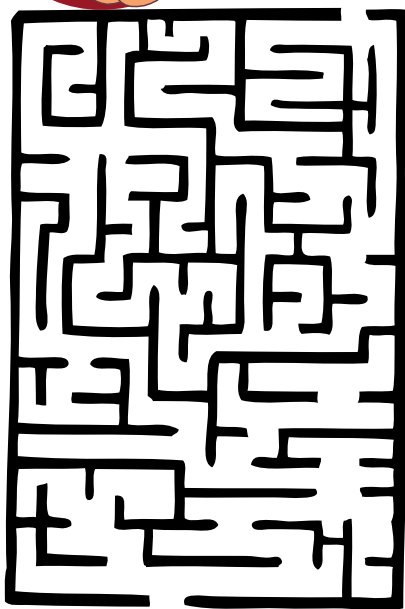
Dúfame, že aj ty navštíviš Marťankov na ich stránke, pošleš im nejaký zaujímavý článok alebo dobrý vtip a získaš kozmobody, ktoré môžeš na stránke rôzne využiť.

Viac na www.martankovia.sk



Dážďovka
sa pripravuje
na jar.

Pomôžete
jej dostať sa
cez labyrint
do svojho
obydlia?



! SÚŤAŽ ! SÚŤAŽ !

Walmart oslavuje 15. výročie

úspešného pôsobenia firmy na slovenskom trhu!

1. cena plyšový medvedík
+ Martankovia 100 tbl.



3. cena hrnček Martankovia
+ Martankovia 30 tbl.



2. cena súprava Maliar
+ Martankovia 30 tbl.



4. - 150 cena

Martafón
+ pero



Ako sa môžete zapojiť do súťaže?

Stačí, keď nám v termíne od 1.2.2007 – 30.4.2007 pošlete na adresu:

Zákaznícky servis Walmart, P. O. BOX A-70, 010 90 Žilina

zaujímavé blahoželanie k 15. výročiu firmy Walmart.

Obálku označte heslom: „15. výročie“. Zo všetkých blahoželaní vyberieme tie najoriginálnejšie a odmeníme uvedenými cenami.

Vybrané blahoželania uverejníme v časopise Klub zdravia jeseň 2007.

Výsledky súťaže oznámi spoločnosť Walmart s.r.o.,
na stránkach www.klubzdravia.sk.

Nájd si nových priateľov na ...

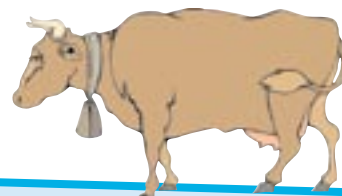
(tajnička má 3 písmená, 1 bodku, 11 písmen, 1 bodku, 2 písmená).



ATRAPA
AUTOMOBIL
BIELA PANI
BLESKOZVOD
BRÁNICA
BRATISLAVA
CVIKLA
DENNÝ REŽIM
DIELIK
GALEJNÍK
KALENDÁR
KAOLÍN
KAPOTA
KARAVAN
KOFOLA
KOTLÍK
KRAUL
KRÍŽA

KROKODÍL
KUKLA
LAMPA
LÁSKA
LETKA
LIESKOVÝ ORIE-
ŠOK
LOPATKA
MARMELÁDA
MÚMIA
NÁLADA
PANNA
PARTIA
PARTIZÁNKA
PLAST
PLAVEC
PLOTICA
POLOM

POPOLNÍK
SLANINA
STOKORUNA
STOLIČKA
STOPA
SVIATOK
ŠKRIATOK
TAPIR
TERMINÁL
TIGRICA
TORTA
TRÁVA
TRIANGEL
VESLO
VLTAVA
ZVERINA
ZVONÁR.



Firma RAPETO, a.s., patrí k najväčším výrobcam prípravkov z pivovarských kvasníc. Neustály vývoj technológie výroby je zárukou kvality a spokojnosti spotrebiteľa. Cieľom našej práce sú vysoko kvalitné, časom a skúsenosťami preverené výrobky, ktoré spĺňajú tie najnáročnejšie kritériá v preventívnej ochrane vášho zdravia. Naše výrobky sú s úspechom používané aj v mnohých odborných zdravotných zariadeniach a nasledujúci komentár MUDr. Boženského je toho dôkazom.

Na našom detskom oddelení sa pri terapii našich malých pacientov už niekoľko rokov intenzívne zaoberáme používaním preparátov s obsahom prebiotík a probiotík. Asi pred 10 rokmi sme začínali používať preparáty s obsahom prebiotík, ale v posledných 4 rokoch sme úspešne zaviedli do terapie preparáty s obsahom probiotík. Prebiotiká sú zložky potravy, ktoré stimulujú rast užitočných baktérií hrubého čreva a prebiotiká sú rôzne druhy užitočných baktérií, ktoré výrazne zlepšujú kvalitu trávenia. Ideálnym preparátom, ktorý obsahuje tieto zložky, je materské mlieko, ale po ukončení dojčenia sa výrazne znižuje práve počet týchto užitočných baktérií čreva. Zlé zloženie stravy alebo opakované podávanie antibiotík môže viesť k výraznému porušeniu bakteriálnej rovnováhy, ktorá sa prejaví poruchami trávenia alebo opakovanými infekciami dýchacích ciest. Práve podpora rastu užitočných baktérií preukázateľne znižuje výskyt patogénnej flóry čriev a zlepšuje imunitný systém celého tela. Týmto mechanizmom môžeme napr. výrazne znížiť výskyt infekcií dýchacích ciest. Výrazne zlepšuje vstrebávanie niektorých živín a vitamínov, a tým napomáha zdravý vývoj detského organizmu.

V posledných dvoch rokoch sme začali používať preparáty typu **PANGAMÍN BIFI** a **PANGAMÍN BIFI PLUS**. Pôvodne sme indikovali tieto preparáty len pri intenzívnej terapii antibiotikami, ale vzhľadom na vynikajúci efekt tejto podpornej terapie sme rozšírili preventívne podávanie pri každej liečbe antibiotikami.

PREČO PANGAMÍN?

Veľmi dobrý efekt dosahujeme pri terapii rôznych ochorení tráviaceho traktu, alergií, ochorení kože vrátane akné. Ďalším ochorením, pri ktorom s veľkým úspechom podávame tieto preparáty, sú v detstvom veku veľmi časté hnačkové ochorenia tráviaceho traktu. Pri týchto problémoch sa nám osvedčilo dlhodobé podávanie v dĺžke minimálne 2-3 týždňov. Preventívne tieto preparáty odporúčame deťom s opakovanými infekciami dýchacích ciest, alergiami či chronickým ochorením čriev, ale tiež deťom so zápchou. Podávanie týchto preparátov je veľmi vhodné pri dlhodobej liečbe infekcií močových ciest

a ich používanie odporúčame tiež pri niektorých vrodených chybách močového ústrojenstva. Veľmi dôležité pri používaní potravinových doplnkov je individuálne zhodnotenie zdravotného stavu dieťaťa. Máme dobré skúsenosti skôr s dlhším podávaním pri nižších dávkach ako s intenzívnym krátkodobým podávaním. Treba si uvedomiť, že niektoré vitamíny či stopové prvky sa môžu v tele kumulovať a pôsobiť tak na detský organizmus škodlivo. Preto vždy rodičov informujeme o forme a dĺžke užívania všetkých podávaných vitamínových či potravinových doplnkov nielen v závislosti od ich zdravotného stavu, ale tiež podľa ich veku, fyzickej či psychickej záťaže.

MUDr. Jan Boženský



Na záver mi dovoľte, aby som vám v mene spoločnosti RAPETO poďakoval za vašu vernosť a priazeň, ktorú nám prejavujete. Predovšetkým vám, ktorí už viac ako 40 rokov uprednostňujete prípravky s obsahom pivovarských kvasníc. Kompletnú ponuku našich prípravkov nájdete na stránke www.pangamin.cz. V roku 2007 plánujeme pripraviť stránku aj pre slovenských spotrebiteľov.

Radek Sajvera, riaditeľ spoločnosti

Dobrá správa pre športovcov



www.quelle.cz

Walmart - výrobca doplnkov výživy a liekov, rozšíril svoj sortiment o doplnky výživy pre športovcov. Na jeseň minulého roka odkúpil majoritu v spoločnosti Aminostar, ktorá patrí k popredným firmám vo svojom odbore.

Spoločnosť Aminostar bola založená v roku 1996. V súčasnom období vyrába približne 80 druhov doplnkov výživy pre športovcov. Svoje produkty exportuje do množstva štátov EÚ, napríklad Španielska, Portugalska, Talianska a Veľkej Británie. Zakladateľ firmy Jozef Bukovic, ktorý naďalej zostáva jej konateľom a riaditeľom, nám odpovedal na niekoľko otázok.

Aké boli začiatky vášho podnikania?

„Je to už 8 rokov, čo vznikla značka Aminostar. Začiatky boli, samozrejme, veľmi spartánske. Mali sme len 2 výrobky, ale veľkú chuť dobývať svet. Do 2 rokov sme mali 45 výrobkov v 8 kategóriách a pomaly sa rozbiehal aj export. Ten dnes predstavuje približne 50 % všetkej produkcie a pôsobíme na 15-tich trhoch, najmä v západnej a strednej Európe. Sortiment, vrátane rôznych príchuťí, reprezentuje viac ako 500 položiek.“

Čo vás viedlo k tomu, že ste sa spojili s Walmartom?

„Každá spoločnosť má svoje limity rastu a rozvoj je možný len ako tzv. organický. Keď však chcete radikálne meniť tempo, alebo máte rovno ambície hrať prím na trhu, je potrebné spojiť sa so silným hráčom, a tým Walmart určite je.“

V čom vidíte najväčší prínos tejto spolupráce?

„Najväčšou devízou je technologické zázemie farmaceutickej firmy, kde sa



Kvalitná športová výživa dostupná všetkým

Výrobky Aminostar predstavujú súčasnú technologickú a kvalitatívnu špičku. Užívajú ich poprední slovenskí a zahraniční športovci pri svojej každodennej príprave na vrcholné výkony. Nie sú však určené len im, ale aj širokej športovej verejnosti. Nájdete tu celú škálu produktov nevyhnutných pre silové športy, cyklistiku, atletiku, kolektívne loptové športy, plávanie a mnohé ďalšie. Správna strava s vyváženým nutričným obsahom je veľmi dôležitá a tvorí až 60 % celkového úspechu. Súčasťou sortimentu je veľa prípravkov vhodných pre ženy. Ako hlavné môžeme zdôrazniť produkty pomáhajúce dosiahnuť krásnu a pevnú postavu. S produktmi Aminostar získate kvalitu, ktorá pomôže naplniť vaše sny a ciele.

priamo ponúka využiť tento potenciál. Špičkovy vybavené laboratória a profesionálny personál sú dobrou zárukou dosiahnutia tej najvyššej možnej kvality v odbore. Hlavnou obchodnou devízou je potom úspešné podnikanie Walmartu na trhoch strednej a východnej Európy a s tým súvisiace rýchle obsadenie týchto trhov značkou Aminostar.“

Aké sú vaše ďalšie plány do budúcnosti?

„Firma Aminostar má ambície stať sa stredoeurópskou jednotkou v oblasti športovej výživy v horizonte 5 rokov. Chceme pôsobiť na území celej Európy ako silná nadnárodná firma, schopná poskytovať odborný a kvalitný servis našim klientom. Budúcnosť vidím hlavne v kvalitných produktoch inovatívneho charakteru s veľkou pridanou hodnotou, prístupných ako pre vrcholových športovcov, tak aj pre širokú športovú verejnosť. Úplnou samozrejmosťou je spolupráca s poprednými odborníkmi a špecialistami na výživu, trénermi a športovcami pri vývoji a zavádzaní novinek na trh. Spojenie s farmaceutickou firmou nám dáva rozsiahle možnosti využívať ich zázemie na klinické hodnotenie účinnosti a biodostupnosti výrobkov.“

Samozrejmosťou sú pravidelné merania a vyhodnocovanie obsahu účinných a zakázaných látok. Zo značkou Aminostar si môžete byť vždy istí, že získavate tu najvyššiu možnú kvalitu.“

Autor: Eubomír Kováčik	Svetový pohár	1	Značka automo- bilu	Bývalá ŠPZ Rimavskej Soboty	A iné (skr.)	SOS Audi, Ava, diva	2	Hnedožltý	Minulého roku		Možno	ŠPZ Rokycian	Značka kozmetiky
Horúčava, sparno						Televízny klub mladých							
Obyvatelia Pruska						100°C Značka st. práčiek							
										Nemecká hra v karty			
	Eduarda Výr. infor. systém				 1001 v Ríme				Kremík Podmien- ková spojka			3	Úryvok z opery
Drobný hmyz vo vlasoch (mn.č.)				 Vlastnil							Dôverný pozdrav Poláskaj po vlasoch		
Informačné technológie (skr.)			Pomimo Jazero, po anglicky				 St. značka limonády						
Sila, po česky					Farba na vajička Západočes- ké mesto				Talianske sídl Abvolt				
	Predsieň, dvorana Výr. druž. invalidov					Exmetropola Barmy A podobne (skr.)				Ľa Citoslovce povzdychu			
				Šetrila (hovor.) Temer, bezmála									Zbožie určené na sietie
Dueto					Kartáginec ŠPZ Kolína				Pes (det.) Rodné číslo				
Iowa (skr.)			Podmien. spojka Solení, po česky			Naparuj Rekontra (skr.)				Zlý duch, čert Uhol v miestnosti			
SOS ďas, Pún, Todi	Druh jašterov Anolis	Čoskoro, zanedlho Pretepával						Červený kríž 			Prišívaj 501 v Ríme		
Atóm, po česky					 Tácka					Začudo- vanie, úžas			
Nepriliepaj						Thor Able 6 v Ríme			Bezhlasse, potichu				
Prevádzal operáciu													
Lana (vlna, skr.)				Divadelná umelkyňa Dom. meno Radimíra									
Typ ruských lietadiel			Radón Telocvičný úkon			Univerzita Komenského Bývalá slov. televízia							
	Pascal	Patriaci Maovi Ruténium						Plošná miera	Vermont (skr.)				
4													
					Vítanie								






Vernostný program Klubu zdravia



Športová taška Husky

650 Wk

V našom vernostnom programe sme pre vás, členov Klubu zdravia Walmart pripravili nové darčkové predmety. Nájdete tu viaceré novinky – dámsku manikúru, loptu na beach volleybal, praktickú taštičku cez plece, chladiacu tašku, kvalitnú značkovú nafukovačku, plážovú osušku a sadu záhradného náradia. Tieto originálne darčeky môžete získať len prostredníctvom nášho vernostného programu. Veríme, že sa vám budú páčiť.



Športový ruksak

600 Wk



Beach volleybal

310 Wk



Plážová osuška

430 Wk



Nafukovačka

480 Wk



Chladiaca taška

300 Wk



Fleesová deka

280 Wk



Záhradná sada

250 Wk



Fit lopta

260 Wk



Taštička cez plece

200 Wk



Dámska manikúra

150 Wk



Nerezový hrnček

230 Wk



Dáždnik

200 Wk



Súprava Maliar

137 Wk

Walmart oslavuje 15. výročie úspešného pôsobenia firmy na slovenskom trhu!

Súťaž o atraktívne ceny

Súťažte s nami a získajte atraktívne ceny:

1. cena



nafukovačka
od firmy Campingaz
+ plážová osuška
+ Betabronz 30 tob.

2. cena



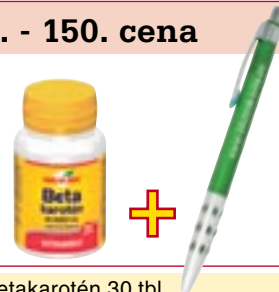
nafukovačka
od firmy Campingaz
+ Betabronz 30 tob.

3. cena



plážová osuška
+ Betabronz 30 tob.

4. - 150. cena



Betakarotén 30 tbl.
+ pero

Ako sa môžete zapojiť do súťaže?

Stačí, keď nám v termíne od 1.2.2007 – 30.4.2007 pošlete na adresu: **Zákaznícky servis Walmart, P. O. BOX A-70, 010 90 Žilina,**

zaujímavé blahoželanie k 15. výročiu firmy Walmart.

Obálku označte heslom: „15. výročie“. Zo všetkých blahoželaní vyberieme tie najoriginálnejšie a odmeníme uvedenými cenami.

Výsledky súťaže oznámi spoločnosť Walmart, s.r.o., na stránkach www.klubzdravia.sk.

Vybrané blahoželaní uverejníme v časopise Klub zdravia jeseň 2007.

Prehlásenie firmy Walmart, spol. s r.o.: Firma Walmart, spol. s r. o., spracováva osobné údaje účastníkov súťaže, ktoré firme poskytujete odoslaním vašej adresy a telefónu, za účelom vyhodnotenia súťaže. Spoločnosť Walmart, spol. s r.o. považuje spracované osobné údaje získané v súťaži za vysoko dôverné a použije ich len pre vlastnú potrebu v zmysle zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov. Vaše osobné údaje nebudú bez súhlasu poskytnuté inej spoločnosti.

Staňte sa naším VIP zákazníkom



Staňte sa naším VIP zákazníkom a získajte ďalšie výhody

Pre našich najaktívnejších zákazníkov sme k 15. výročiu firmy Walmart pripravili novinku v podobe členstva vo VIP klube. Členstvo vo VIP klube môžete získať na základe splnenia zadaných kritérií. Členstvo je platné vždy na 1 kalendárny rok.

Čo vám VIP klub prináša?

1. možnosť získať 50% a 100% bonus pri životných jubileách - 50% bonus pri jubileách 25, 35, 45,.... rokov, 100% bonus pri okrúhlych výročiach (podmienkou je nahlásenie dátumu narodenia do databázy Klubu zdravia)
2. zasielanie zásielok expresnou poštou - všetky dobierkové zá-

sielky členov VIP klubu nad sumu 699 Sk, spracované zákazníckym servisom budú zasielané expresnou službou **bezplatne**

3. pri splnení podmienok na získanie členstva vo VIP, pripísanie 300 Wk na účet (štartovací bonus)
4. časopis Klub zdravia 4x ročne s výhodnými akciovými ponukami

Kritéria na získanie členstva vo VIP klube:

1. Zakúpenie výrobkov Walmart prostredníctvom Klubu zdravia v celkovej sume 5 000 Sk v termíne od 1.1.2007 - 31.12.2007 (v prípade, že si zakúpite výrobky v hodnote 5 000 Sk napr. v marci 2007, získavate členstvo vo VIP klube od marca 2007 až do 31.12.2008)
2. alebo zaslanie čiarových kódov z výrobkov Walmart v sume 1 000 Wk v termíne do 1.1.2007 - 31.12.2007

O získaní členstva vo VIP klube vás budeme informovať písomne.

Čím skôr objednáte a zašlete čiarové kódy, tým skôr sa stanete členom VIP klubu a budete môcť využívať ďalšie výhody.

ZÁSIELKOVÝ PREDAJ - DOBIERKA

Skvalitňujeme naše služby!



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

Ako si objednávať?

- 1. telefonicky** – na bezplatnej linke zákazníckeho servisu Klubu zdravia 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 – 16,30 hod.
- 2. písomne** – vyplnením objednávkového cenníka pre dobierkovú službu a zaslaním na adresu: Klub zdravia Walmark P.O.BOX A – 70, 010 90 Žilina.
- 3. On – line objednávkovým formulárom** na internetovej adrese www.klubzdravia.sk, po prihlásení na osobnej internetovej stránke
- 4. elektronickou poštou** na adrese klubzdravia@walmark.sk

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

- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 999 Sk získavate **pero**
- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 2 499 získavate **coffee set**
- pri objednávke v celkovej cene produktov nad 4 999 Sk získavate **súpravu uterák a osušku zadarmo!**



Telefonická poradňa lekára

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

**Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Ľubomíra Branická,**

**vždy v stredu
od 12,30 do 16,30 hod.
na bezplatnej linke
zákazníckeho servisu
0800 191 191.**

SÚŤAŽ O ZAUJÍMAVÉ CENY

Všetci členovia Klubu zdravia Walmark, ktorí si zakúpia v termíne od 15.2.2007 – 15.6.2007 výrobky Walmark v cene vyššej ako 999 Sk, budú zaradení do zlosovania o hodnotné ceny. **Termín zlosovania: 22.6.2007**

Aké ceny môžete získať?

1. cena	víkendový pobyt pre 2 osoby od CK Pressburg
2. cena	športová taška Husky + plážová osuška
3. cena	turistický ruksak Husky + plážová osuška
4. cena	bonus 500 Wk
5. – 50. cena	bonus 100 Wk

Získajte zvýhodnený dvojité bonus na vybrané výrobky!

V našom vernostnom programe sme vybrali **skupinu výrobkov Walmark** a rozhodli sme sa zvýhodniť každého člena Klubu zdravia, ktorý nám v termíne od **5.2.2007 do 15.9.2007** pošle čiarové kódy práve z týchto vybraných výrobkov.



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark

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



CK Pressburg

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



TPD

Tovar pre domácnosť

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



Martinus

najväčšie slovenské internetové kníhkupectvo, poskytuje zľavy 5% na neakciové tovary, pri akciových tovaroch poskytuje 5% zľavu navyše nad aktuálnu zľavu, maximálne však do výšky 15%. Viac informácií o Martinuse nájdete na internetovej stránke www.martinus.sk

**Baran**

21.3. – 20.4.
Obracia sny na realitu. Je to cieľavedomé a neohrozené znamenie. Nechýba mu vitalita ani sŕťavivý duch.

Neužnáva žiadnu prekážku, jeho temperament vzbudzuje až hrôzu. Občas sa síce potkne o nejakú praktickú malichernosť typu daní alebo primeranej životosprávy, s hrdosťou seba vlastnou však vyráža opäť dopredu. Jeho život je plný úspechov i pádov. Najväčším problémom môže byť strata ideálov, zatrpknutosť a skepsa. Životnou úlohou každého Barana je hľadanie zlatej strednej cesty a stanovovanie dosiahnuteľných cieľov. Barani už majú nejaký čas množstvo možností na zviditeľnenie. Nadšenie nad sebou samým nepozná medze a každý menší úspech ešte posilňuje ich, už aj tak prebujnenú, sebadôveru. Barani, neočakávajte, že si vám svet ľahne k nohám, a pamätajte, že každá minca má dve strany.

**Býk**

21.4. – 20.5.

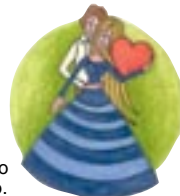
Býk je maximálne praktický. K požiadavkám života nikdy nepristupuje je naivne. Je dosť realistický na to,

aby vedel, že vavrínov sa človek nenaje, a pokojne zostáva v pozadí. Miluje jednoduchosť a kvalitu. Je skeptický voči všetkému, čo sa nedá ohmatať a odvážať. Labyrint ľudských emócií a túžob zostáva pre neho často hádankou. Potrebuje jasný cieľ, účel, oblasť sebarealizácie, a potom nasadí všetku svoju mimoriadnu ťažnú silu. Aj napriek zdanieľvej lenivosti nesie hlboko v sebe potrebu vytvoriť nejaký hmatateľný dôkaz svojej existencie a svojho výkonu. Býci sa začiatkom roka 2007 budú v sebaklame a strácajú kontakt s realitou. Hrozí nadmerné požívanie alkoholu či iných drog a úniky do fantázie. Saturn ich však nenechá zmätkovať dlho a Mars dodá vo februári úplne nečakaný energetický impulz.

Blíženci

21.5. – 20.6.

Blíženci bývajú populárni a obľúbení, aj keď vďaka svojmu dôvtipu dokážu dostať úplne každého do úplne všetkého. Sú nevypočítateľní, nedostihneľní a neprehliadnuteľní. Vždy vedia, čo je práve v kurze. Za svoj obdivuhodný prehľad a množstvo letných životných skúseností platia Blíženci neschopnosťou nadväzovať hlboké vzťahy. So životom si však hlavu nelámu, nechávajú sa ďalej unášať prúdom. Nemôžete ich držať na obojku ani očakávať, že sa budú starať o vaše problémy. Napriek tomu môžu byť inšpiráciou a sviežim vánkom v živote ostatných. Prvú polovicu roka 2007 budú mať Blíženci nabitú udalosťami. Pocity šťastia môže striedať úzkosť a obavy z budúcnosti. Vyvarujte sa falošných ilúzií a zostaňte nohami pevne na zemi. Pravdu hľadajte inde, ako na dne pohárov nad ránom v bare!

**Rak**

21.6. – 22.7.

Rak potrebuje, aby ho druhí potrebovali. To platí o mužoch aj o ženách. Niektorí sa ani nechcuť pevne viazať, pretože tušia, akým krutým zážitkom by pre nich bol rozchod. Za jeho zdanieľvou neprístupnosťou a chladom hľadajte obranu pred citlivosťou a zraniteľnosťou, ktoré stále jatria jeho vnútro. Mnohí ľudia narodení v znamení Raka sú obdarení silnou fantáziou a kreativitou. Zástupca tohto znamenia dokáže byť nežným partnerom, láskavým otcom i obetavým priateľom. Jeho život je plný cyklov a striedaní období životnej sily, radosti a bolesti. Základnou istotou Raka je plná chladnička a bohato prestrety stôl. Rak má krátky čas na spamätanie a oddych a veci sa opäť začínajú dvať do pohybu. Prichádza čas zbaviť sa starej kože. Usadlé obliečenie venujte charite. Ak si dokážete udržať odstup, nezávislosť a vnútornú slobodu, budete príjemne prekvapení.

**Lev**

23.7. – 22.8.

Levovi vládne v astrológii Slnko. Je to znamenie nedozerných výšok, hrdosť a dôstojnosti. Lev je monarcha, ktorý aj

gilotíne čelí so vztýčenou hlavou. Trápenie a ťažkosť na obdiv vystavovať nebude, zato nevynechá žiadnu možnosť blysknúť sa. Lev si rád vytvára ilúzie. Miluje romantiku a často nie je ľahké ho presvedčiť, že život nie je rozprávka, v ktorej víťazí dobro nad zlom a zloduchovia sú po zásluhu spravodlivo potrestaní. A tomu, že krásne princezné sa dnes vedú zachraňovať samy, Lev už neverí vôbec. Levy prechádzajú hlbokou premenou. Aj keď môžu mať pocit, že sa nemôžu pohnúť z miesta a nič sa im nedarí, budúcnosť ukáže, že opak je pravdou. Nepredvídateľné chovanie ku Levom trochu patrí, a tak budú vo svojich úletoch ako vždy roztomilo pochábi.

**Panna**

23.8. – 22.9.

Panny sú realistky, neživia v sebe žiadne utopistické predstavy o svete, a podľa toho naskladajú aj so svojím životom. Majú jasne stanovené priority a robia

jednoducho to, čo treba. Dokážu vnieť poriadok tam, kde vládne úplný chaos. Majú zmysel pre oddanosť a lojalitu. Spokojnosť a zdravie blízkych je pre ne všetkým. Ak máte problém so zdravím alebo finančným úradom – obráťte sa na Pannu. Vždy má zásobu dôležitých kontaktov, informácií, liečivých preparátov, bylín a pochopenia, ktoré dokáže pohladiť na dušu. V ich živote sa teraz strieda jeden astrologický vplyv za druhým. K orientácii v situácii pomôže triezvy rozum a schopnosť sebareflexie, čo by Pannám nemalo robiť problémy. Na ceste za úspechom treba prekonať individualizmus a občas si nechať poradiť. Držte sa svojich ideálov a neprejedajte sa.

**Váhy**

23.9. – 22.10.

Váhy sa potrebujú páčiť, aby sa cítili dobre. Nemusí to byť len vzhľad, ale aj oduševnená vnútorná kráska, čo na nich býva príťažlivé. Sú znamením

kompromisov, spolupráce a rovnováhy. Akékoľvek vychýlenie z harmónie prežívajú ťažko. Váha je veľká priateľka pravdy, desí sa bezprávia a ako zraniteľná idealistka máva problémy zvyknúť si na hrubšie oblasti života. Býva známa svojou nerozhodnosťou. Nedokáže si vyjasniť, čo vlastne chce, bez toho, aby hľadala radu u kadekoho. V poslednej dobe môžu Váhy pociťovať určité obmedzenia. Priaznivý vplyv Saturna však dodá pocit bezpečia a vymedzí priority. Neptún zasa okorení život trochu romantiky, bláznivých snov a duchovnou dimenziou ľudskej existencie. Pokiaľ nebudú narodení v znamení Váh zabúdať so svojou pomocou na ostatných, osud sa im nálezite odmení...

**Škorpion**

23.10. – 22.11.

Škorpion je znamením veľkých vášní a absolútne extrémov. S ľuďmi a predmetmi ho spája buď veľmi silné puto, alebo vôbec nič. Aj keď navonok nehne brvou, vo vnútri je zmietaný prudkými vášňami a hlbokými emóciami. Dokáže odkrývať skryté ľudské túžby a žiadne tabu mu nie je cudzie. Obvykle sa počas života dostáva do kontaktu so všetkými temnými stránkami bytia, a to ako v profesijnom, tak v súkromnom živote. Má sklon k trvalej láske a vernosti, ktorá môže viesť až k sebaobetovaniu. Už tak dosť extravagantný Škorpionom hrozí, že to tento raz trochu "prestrelia". Vďaka svojej hlbokéj múdrosti však určite skoro pochopia, že výstrednosť im nepomôže, a dajú svoju nezávislosť najavo iným spôsobom. Možno, že na okamih dokonca odhodla svoje tajnostkárstvo a budeme môcť zistiť ich skutočnú tvár.

**Strelce**

23.11. – 21.12.

Pre Strelca musí mať všetko v živote svoj zmysel a účel. Neustále sa učí a vzdeláva, experimentuje a podniká

vyskumné výpravy. Ich zmysel pre humor a informovanosť z nich robia vynikajúcich spoločníkov. V pokojných vodách sa Strelcom nedarí, rýchlo sa začnú nudiť a aj z drobných záležitostí potom vytvoria veľkú drámu. V prekérnych situáciách sa dokážu rýchlo zorientovať a z každej vychádzajú so čfou. Tienistou stránkou je, že sľúbia komukolvek čokoľvek bez toho, aby si to vôbec ráčili aspoň zapamätáť. So Strelcami bude, ako vždy, zábava, aj keď niektoré historky a životné zážitky budú ťažko uveriteľné. Pretože sú už pár rokov zmietaní dramatickými okolnosťami, životnými premenami, prekážkami a novými nádejami, už ich nič len tak neprekvapí. Bolo by dobré na chvíľu sa zastaviť, spočítať výhry a prehry a urobiť si jasné plány do budúcnosti.

**Kozorožec**

22.12. – 20.1.

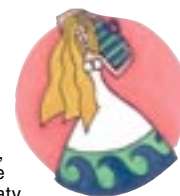
Kozorožcovi nie je ľahké porozumieť. Väčšinou už v útlom veku pochopí, že je lepšie, aby

najprv odkryli karty druhí, a že je nutné mať ešte jedno, dve esa schované v rukáve. Často je individualistom, ktorý sám zdoláva svoju horu. Až pri hlbšom poznaní objavíte skrytého romantika. Cesta jeho života býva často klukatá a strmá. Asi preto býva obdarený mimoriadnou vytrvalosťou, odolnosťou a prefičnosťou. S Kozorožcom sa príliš nenasmiejete, zato v ňom budete mať spoľahlivého partnera, ktorý berie život veľmi zodpovedne. Začiatkom roka to Kozorožcom mimoriadne pristane, a možno sa konečne aj trochu zabavia. Pokiaľ sa nebudú báť prejavovať aj menej konvenčné vlastnosti, objavia vo svojom živote dosiaľ neprebádané oblasti. Investícia do koníčkov, dovolenky a aktivít vo voľnom čase bude odmenená pocitom novej identity a zlepšením zdravotných problémov.

Vodnár

21.1. – 19.2.

Vodnár nikdy nezradí vlastné ideály, aj keby ho to malo stať život. Vždy je svoj, dokáže prirodzene prenikať do podstaty vecí a zavádzať novoty. Má široký okruh priateľov, skvelé nápady a neotrepnaný prejav. Jeho najväčším problémom je prispôbiť svoje výnimočné názory a hodnoty tak, aby boli prijateľné aj pre ostatných. Bohužiaľ, často tvrdohlavo trvá na svojom, a tak jeho túžby môžu zostať bez odozvy v okolí. Zdvorilé úsmevy, kompromisy a ústupky však od Vodnára nečakajte – obmedzujú jeho základnú potrebu, ktorou je sloboda. V nasledujúcom období Vodnár určite nezostane stáť v tieni, aj keď si mnohí v jeho prítomnosti budú fukať na čelo. Nápor precitlivosti a odpor k povrchným hodnotám spoločnosti môže znamenať veľký otras pre Vodnárovu kariéru. Osud ho bude nútiť uvedomiť si prednosti dobrého života a vymedziť hranice, ktorých prekročenie je nebezpečné.

**Ryby**

20.2. – 20.3.

Ryby, posledné znamenie zverokruhu, v sebe majú z každého niečo. Pohybujú sa v hlbokach, ktoré si vzdúšni či zemiti ľudia dokážu len ťažko predstaviť. Nič nie je jednoduché a jasné, každá myšlienka a čin vyvolávajú tisíce asociácií, ktorých vlny rezonujú nekonečnom. Pre Ryby neexistujú hranice a nepoznajú mieru. Aj ich fantázia a schopnosť empatie je bezbrehá. Jediné, čo je na nich trvalé, je láska a potreba zmeny. Svojou krehkou dušou, dobrodružnou povahou a obetavosťou dokážu okúzliť aj bezcitný kameň. V súčasnej dobe sú Ryby hnané k búraní zavedených poriadkov a k samostatnému, nezávislému životu. Pre okolie môže byť ich chovanie máľuce, pre Ryby je však cieľ jasný – ísť si za svojím, hlava-nehlava. Problém môže nastať, keď nevedia, čo vlastne chcú, čo je pre Ryby celkom typické. Hlavným odporúčaním je preto používať rozum a nechať na chvíľu city bokom. Verte, že sa to vyplatí!





tabuľka bonusov

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KOD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	105
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	61
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	94
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56
B komplex + C	100 tbl.	3109	12	151
Benosen	20 tbl.	1521	20	127
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	7	84
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	18	202
Betabronz	30 tob.	5929	11	-
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	23
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	23
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	23	286
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	13	170
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	24	297
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	20	244
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	32	374
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	28	333
Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	72	445
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	213
Denoxinal	60 tbl.	0449	66	383
Dialevel	30 tbl.	2207	24	197
Dolomit	70 tbl.	3321	7	91
Emoxen gél	50 g	0591	16	-
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	8	114
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	22	275
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	12	157
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	17	193
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	54	328
GinkoStim	30 tbl.	4618	16	182
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	286
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	79
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	18	212
Chróm 0,200 mg	30 tbl.	6223	16	190
Chróm 30 ng	30 tbl.	6230	6	75
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	160
Chromdiet	100 tbl.	0081	34	394
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	92
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	17	196
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	95
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	19	236
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	95
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	19	236
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	9	119
Melatonin 3 mg.	60 tbl.	1576	44	493
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	24	294
MemoPlus NEW	30 tbl.	0210	16	187
MemoPlus NEW	60 tbl.	0227	56	337
Permen	30 tbl.	0234	78	445
Prostenal	30 tob.	5745	19	234
Prostenal	50 tob.	6452	29	349
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	257
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	84	480
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	117
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	115
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	299
Pupalka dvojročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	132
Selén	30 tbl.	4076	6	73
Selén	100 tbl.	4595	17	191
Selezin ACE	30 tbl.	0654	11	146
Septofort	12 tbl.	6117	3	-
Septofort	24 tbl.	6100	10	-
StresVit	30 tbl.	3161	16	181
Trigrip	20 tbl.	1590	16	-
Urinal	30 tob.	5943	19	229
Urinal	60 tob.	0647	60	360
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	7	92
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	19	229
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	111
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	17	193
Varixinal	30 tbl.	4779	18	206
Varixinal	90 tbl.	4786	86	486

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KOD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Varixinal gél	75 ml	0630	22	148
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	67
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	6	72
Vitavision	30 tbl.	1804	30	179
Vitavision new	60 tbl.	2306	29	346
Vláknina	30 tbl.	4625	9	119
Yucca 500mg	30 tob.	4212	12	155
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	54
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	10	135
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	20	241
Pripravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	79
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	91
Echináčkovia čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	91
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	10	121
Martankovia imuno pomaranč	100 tbl.	0159	48	296
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	10	121
Martankovia imuno jahoda	100 tbl.	0166	48	296
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	0135	9	120
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	0173	48	296
Martankovia oligo marhuľa	30 tbl.	0142	9	120
Martankovia oligo marhuľa	100 tbl.	0180	48	296
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	12	153
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	21	261
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	30	355
Senior Spektrum	30 tob.	3543	18	212
Spektrum imunaktiv - novinka	30 tbl.	1613	15	179
Spektrum imunaktiv - novinka	90 tbl.	1668	74	426
Výživa kĺbov				
ArthroStop s príchuťou marhuľa	450g	5622	37	428
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	135
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	47	523
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	32	373
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	44	499
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	164	872
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	84
Reghaar šampón	175 ml	3079	8	110
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	138
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoin Excelent zubná pasta	65g	6032	6	76
Santoin ústna voda	200 ml	3055	7	97
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	120
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	76
Špeciálne prípravky pre ženy				
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	33	390
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	116	631
Viaderm NEW	50 tob.	1279	66	390
Viaderm NEW	30 tob.	1309	20	247
Darčkové predmety				
Dáždnik	1 ks	4100	0	200
Fit lopta	1 ks	0270	0	260
Fleesová deka	1 ks	3200	0	280
Chladiaca taška	1 ks	3800	0	330
Nerezový hrnček	1 ks	2500	0	230
Športová taška Husky	1 ks	1400	0	650
Turistický ruksak Husky	1 ks	2300	0	600
Dámka manikúra	1 ks	0300	0	150
Beach volleybal	1 ks	0310	0	310
Záhradná sada	1 ks	0320	0	250
Nafukovačka	1 ks	0330	0	480
Taštička cez plece	1 ks	0340	0	200
Plážová osuška	1 ks	0350	0	430
Súprava MALIAR	1 ks	0250	0	137
Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Fleesová vesta M	1 ks	0260	0	450
Fleesová vesta XL	1 ks	0370	0	450
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	150
Súprava pero + pentelka	1 ks	0100	0	70

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete tiež na internetovej adrese www.klubzdavia.sk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.
Výrobky označené červenou farbou sú zaradené do akcie **Dvojitý bonus**.
Hodnotu bonusu vo Wk pre dané výrobky uvádzame už zdvojnásobenú!

Tabuľka bonusov je platná od 5. 2. 2007 - 15. 9. 2007