

Blahodarné teplo

alebo čo nám
dáva sauna

Najcennejší nápoj

nenahradiťné
materské mlieko

Zdravá kuchyňa

alebo recepty pre vás

Súťaž
o super ceny

Elena Vacvalová

a jej osvedčený tip
na radosť zo života



Walmart získal cenu za image

V decembri 2005 sa za prítomnosti podpredsedu vlády a ministra financií Ivana Mikloša konal slávnostný ceremoniál odovzdávania cien RHODOS 2005. Toto prestížne ocenenie získavajú tie značky, ktoré majú podľa mienky top manažérov na Slovensku najpôsobivejší imidž. Úspešní kandidáti majú spoločné jedno: dlhodobu, nepretržitú a efektívne budujú dobré meno svojej značky. Jednotlivé spoločnosti sa do súťaže neprihlasujú, ale sú menované a následne posudzované v rozsiahлом prieskume trhu.

Spoločnosť Walmart získala 2. miesto v kategórii Farmaceutické spoločnosti, čo dokazuje výborné pozitívne vnímanie firmy z hľadiska dlhodobej silnej pozície na trhu, spoľahlivosti, vysokej kvality výrobkov a služieb a dobrého mena. Získanie ocenenia je pre Walmart veľkou výzvou do budúcnosti pokračovať v budovaní takej významnej hodnoty, akou imidž je, čo v konečnom dôsledku znamená ešte viac sa orientovať na zákazníka a poskytovať mu produkty a servis špičkovej kvality. Svojich zákazníkov si Walmart veľmi váži a ďakuje im za dôveru, ktorú prechováva k doplnkom výživy tejto značky.



Pravidelne informujeme novinárov aj odbornú verejnosť

ANI V UPLYNULOM POLROKU SME NEZABUDLI NA NOVINÁROV, KTORÝCH PRAVIDELNE INFORMUJEME O NAJZAUJÍMAVEJŠÍCH PRODUKTOCH A NOVINKÁCH. TENTOKRÁT TO BOLI PRÍPRAVKY URINAL, SEPTOFORT A KOZMETICKÝ RAD ALTERMED. TIETO STRETNUTIA PREBIEHAJÚ V PRIATEĽSKEJ ATMOSFÉRE A NOVINÁRI VŽDY PREJAVIA ŽIVÝ ZÁJEM O PREZENTOVANÉ PRODUKTY.

Odborným lekárom, ktorí sa špecializujú na odbor angiológia (ochorenia krčových žíl), sme na ich významnom medzinárodnom kongrese prezentovali produkt Varixinal – tablety aj krém. Mnohí z nich tento prípravok poznajú a radi ho odporúčajú svojim pacientom. Prezidentkou kongresu už tradične bola Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, Phd.

Podobne sme na medzinárodnom kongrese dermatológov prezentovali kozmetiku Altermed. Ani tieto prípravky nie sú dermatológom neznáme. Považujú ich za kvalitné a účinné.

Nezabudli sme ani na laborantky a magisterky v lekárňach, pre ktoré sme v spolupráci s MUDr. Cabanom pripravili prezentácie značkového radu ArthroStop v rámci ich vzdelávacích seminárov. Okrem toho sme pre ne zorganizovali odbornú - spoločenskú stretnutia, na ktorých sme ich informovali o produktoch Septofort, Urinal a kozmetike Altermed. Aj tu sme sa stretli s ocenením kvality a účinkov našich produktov a s potvrdením, že naše doplnky výživy patria medzi najobľúbenejšie a najpredávanejšie.

Cieľom všetkých týchto aktivít je zvyšovanie vedomostí o našich prípravkoch so zámerom, aby sa ku vám, našim zákazníkom, vždy dostali aktuálne a dôležité informácie.





Kolektív zákazníckeho servisu
Klubu zdravia Walmark

Vážení a milí priatelia,

sme radi, že vás môžeme opäť pozdraviť a privítať nad stránkami ďalšieho čísla časopisu Klub zdravia Walmark. Do rúk sa Vám dostáva v poradí už 12. číslo nášho časopisu venovaného zdraviu a zdravému životnému štýlu. Tentokrát sme pre vás namiešali koktail plný článkov zo všetkých oblastí nášho života, ktoré majú jedno spoločné – zdravie.

V tomto čísle sa dočítate o blahodarných účinkoch sauny a zistíte všetko o výžive vlasov. Pre nastávajúce mamičky je určitý článok Najcennejší nápoj. Ako vyplýva už z názvu, reč bude o materskom mlieku, ktoré je pre kojencov ten najlepší darček. Všetkých určite poteší rozhovor so známou humoristkou Elenou Vacvalovou a nikoho asi nenechá ľahostajným rozprávanie mladej mamičky, ktorej päťročná dcéra ochorela na cukrovku.

V pravidelných rubrikách Zo zákulisia a Walmark pomáha sa dočítate, čo všetko firma Walmark robí pre odbornú verejnosť a aké akcie sme pripravili pre deti.

Nedá nám nespomenúť obrovský úspech značky Walmark na slovenskom trhu, ktorá získala II.miesto v prestížnej súťaži za image, Rhodos 2005, v kategórii farmaceutických výrobcov. Toto ocenenie je určitým poďakovaním za prácu v konkurenčne náročnom prostredí a zároveň záväzkom pre budúce obdobie.

V mene firmy Walmark vám prajeme príjemné čítanie a predovšetkým veľa šťastia, zdravia a spokojnosti v novom roku.

Zákaznícky servis
Klubu zdravia Walmark

4. Listáreň
5. Rozhovor
Elena Vacvalová
6. O čom sa hovorí
ArthroStop RAPID
8. Walmark predstavuje
Kozmetika Altermed
11. Lekár radí
Ako nakrmiť vlasy
13. Walmark radí
Krásne štíhli a opálení
14. Zaujalo nás
Blahodarná sauna
15. Na slovíčko
Opuchnuté nohy
16. Regenerácia
Kryoterapia
17. To chce kľud
Rozmaznávajme sa
18. Tradícia a veda
Južná Amerika
19. Walmark informuje
Prekonanie únavy
21. Roky utekajú
Podpora pamäti
22. Zdravá kuchyňa
23. Pre všetkých
Ochrana pred uroinfekciami
24. Jarné upratovanie v tele
Nebezpečné látky
25. Páni na slovíčko
Prostenal Perfect
27. Exkluzívne
Ústna hygiena
28. Walmark odporúča
30. Walmark vylepšuje
31. Čítanie pre mamičky
Najcennejší nápoj
32. Rozhovor
Detská cukrovka
34. Pre deti
35. Walmark pomáha
37. Klub zdravia Walmark
39. Partneri Klubu zdravia
40. Tabuľka bonusov



18 Guarana



8
Starostlivosť o pleť



14
Sauna
ako liek



32
Téma
detská
cukrovka

Týždeň srdca

Vážení priatelia,
s potešením Vám oznamujem,
že som dostala Vami sľúbený
prípravok Coenzym Q10 počas
akcie Týždeň srdca. Prípravok
Coenzym Q10 kupujem každý
mesiac a len od Vašej firmy Walmark
s.r.o. v lekárni v Bratislave a užívame ho spolu
s manželom. Ďakujem aj
za katalóg.

Viete, píšem Vám preto,
že som vôbec neverila,
že spomínaný prípravok
pošlete. Proste preto, že
len veľmi málo firiem je
spoľahlivých a dá sa im
veriť. Bohužiaľ, aj takého
skúsenosti človek má. Vás
budem určite všetkým
odporúčať.
Preto Vám ešte raz ďaku-
jem za Vašu serióznosť
a ostávam s pozdravom
Elena K., Bratislava

Vážená pani Elena,
ďakujeme Vám za Váš list,
ktorý nás veľmi potešil.

V rámci akcie Týždeň srdca sme dostali veľké množstvo
listov s potvrdením o zakúpení výrobku Coenzym Q10.
Spracovanie tohto množstva listov bolo časovo náročné.
Sme však radi, že ste sa presvedčili o našej spoľahlivosti
a aj v budúcnosti sa zapojíte do našich akcií.



Koniec problémov s kĺbami

Vážená spoločnosť,
už niekoľko rokov som nielen členom Vášho klubu, ale
i pravidelným užívateľom výrobkov značky Walmark.
K týmto produktom som sa dostal na základe mojej
dlhoročnej diagnózy – artróza bedrového kĺbu. Prešiel
som niekoľko doktorov i rôzne liečby s menším, či väčším
úspechom. Musím však skonštatovať, že od času, keď som
začal užívať výrobky z Vašej ponuky, či to už bola žraločia
chrupavka, prášková forma ArthroStopu až po posledné dru-
hy tohto výrobku, kondícia môjho kĺbu sa udržuje vo výbor-
nej forme. Čo je ešte lepšie, nepotvrdzujú sa zatiaľ slová
lekára, ktorý mi pred rokmi predpovedal skorú výmenu kĺbu.
Môžem sa venovať rekreačnému športovaniu, záhradke. Pri
tejto príležitosti sa chcem ešte poďakovať za Váš milý darček
k môjmu životnému jubileu vo forme 100% bonusu.
Marián P., Rajec

Vážený pán
Marián,
ďakujeme Vám za
Váš list. Výrobok
ArthroStop patrí
medzi najobľúbe-
nejšie produkty
firmy Walmark.
Predstavuje
skutočne vítanú
pomoc pre veľa ľudí, ktorých trá-
pia problémy s kĺbmi. Sme radi, že i Vy ste s našimi výrobka-
mi spokojný. Ešte raz Vám i touto cestou gratulujeme k Váš-
mu životnému jubileu a prajeme Vám veľa zdravia do ďalších
rokov.



Kŕčové žily

Vážená redakcia Klubu zdravia,
moja mama mala kŕčové žily a okrem týchto ťažkostí ju veľmi svrbeli lýtka. Sústavne si kupo-
vala rôzne kožné mastičky, ktoré i tak nemali trvalý efekt. Ja som po mojej mame zdedila jedno
i druhé. Teraz v staršom veku ma budili nielen kŕče ale i to neznesiteľné svrbenie. Dávnejšie som
v nejakom časopise čítala, že okrem iných problémov varixy vyvolávajú v niektorých prípadoch
aj svrbenie. Keď prišiel do predaja Varixinal, hneď som si kúpila malé balenie i napriek tomu, že
na škatuľke nebol tento neuduh uvedený. Na moje veľké prekvapenie svrbenie po krátkom užívaní
úplne prestalo. Už som využívala i veľké balenie a s Varixinalom už nikdy
neprestanem, pretože ustúpili aj kŕče. Za prípravok vám veľakrát srdečne
ďakujem a verím, že moja skúsenosť snáď pomôže aj iným ľuďom, ktorí
majú podobné problémy.
Júlia L., Malacky

Vážená pani Júlia,
sme veľmi radi, že ste sa podelili s nami o vašu skúsenosť s výrobkom
Varixinal a sme veľmi radi, že Vám pomáha. O jeho obľube a účinnosti
svedčí i množstvo listov, ktoré denne dostávame. Prajeme vám veľa zdravia
a optimizmu do ďalších rokov.



„Za každou prekročenou hranicou sa skrýva nové poznanie, je ale fajn, keď nebolí.“

Elena VACVALOVÁ

Ste obľúbená a uznávaná stálica slovenskej humoristickej scény. Ako sa človek k takejto životnej dráhe dostane? Bol humor odjakživa vo vás?

V jednej známej pesničke sa spieva: „...život je len náhoda...“ som tejto „teórii“ veľmi naklonená. Aj keď takmer zároveň dodávam, že náhode treba rozhodne pomôcť, či už tam alebo tam. No a v mojom prípade to bolo tak, že ja som tej náhode pomohla možno trochu skôr, ako prišla. Od detstva som rada hrávala divadlo na doskách, ktoré znamenali „svet“ v Tisovci, recitovala som, písala poviedky, fejtóny a napokon som aj vyštudovala odbor, ktorý ma svojím spôsobom priviedol na cestu k môjmu profesionálnemu dnešku, teda žurnalistiku. No a čo sa týka humoru, tak ten v človeku buď je alebo nie je. A ak je, tak potom treba tú náhodu, možno trochu šťastia, odvahy a cieľavedomého úsilia...a zrazu sa tým vlastne živíte!

Ste spoluautorkou a moderátorkou najúspešnejších zábavných relácií.

Divák automaticky očakáva zábavu od začiatku do konca. Je ťažké zábavné relácie tvoriť? Nie vždy asi máte super humornú náladu.....

Viete, ani vy ste možno nemali práve najlepšiu náladu, keď ste pripravovali tento rozhovor so mnou. Ale ja som to nezbadala. To vám slúži ku cti, a mne k pohode pri premýšľaní nad odpoveďami! Ja sa tiež nemôžem postaviť na javisko alebo pred kameru a povedať divákovi: „Prepáčte, dnes to z mojej strany nebude „bohviečo“, už od rána ma bolí hlava!“ Respektíve môžem, ale potom sa nesmiem čudovať, že ma tá hlava čoskoro naozaj bolieť bude. Keď sa nebudú smiať diváci, nebude do smiechu ani mne. Jednoduchá matematika! A vcelku spravodlivá!

Ktoré vaše projekty patria k vašim najobľúbenejším?

Tak tohto som sa bála. Toto je totiž otázka, ktorú, úprimne povedané, nemám veľmi rada... Vôbec, všetky otázky, v ktorých

je nejaké to „n a j“. Pre mňa je podstatné, aby mi všetko, do čoho sa pustím, prinášalo radosť, aby som bola presvedčená, že to má svoj zmysel a niekam ma to posúva, samozrejme, najlepšie - dopredu! Nič nemusím mať „n a j“.

Nemusím dobehnúť do cieľa prvá, teší ma, keď vôbec nejaký mám, a nedobieham úplne posledná.

Ako je to u vás v rodine? Prevláda skôr veselá atmosféra?

Musi! Ale nie na povel, samozrejme! Mám to šťastie, že mám životného partnera a dcéru, ktorí majú v sebe toľko zmyslu pre humor, že by sa tým, aspoň podľa mňa, tiež pokojne užívali. Aj keď, to som asi trochu prehňala, až toľko srandy u nás zase byť nemusí... Neviem, myslím si, že veselo je predovšetkým tam, kde je akási prvotná pohoda a porozumenie. A my máme ešte jeden výrazný „náhradný zdroj“ - zvieratá. Pes, tri mačky a dve korytnačky. Niekedy si na to stačí len spomenúť, a už je „veselo“.

Ako prežívate zimné obdobie?

V pohode, ale odkedy trvalo žijem v Bratislave, som skôr „jesenná“. V rodnom Tisovci zima znamenala - sneh. Taký ten krásne vŕzgajúci a neposypaný. Námrazu na oknách, dym z komínov, udiarničiek, zajačie stopy v záhradách...tak „už je to vonku, som jednoducho človek pocitový (neviem, ako sa to povie po latinsky?!), a v Bratislave takéto zimy jednoducho nebyvajú. Ale jeseň aj tu môžem prežívať nosom, pretože nebyvame priamo v centre, ale tak trochu na „vidieku“. Vo vzduchu cítiť vlhké lístie, popadané jablká a ešte sem-tam začuť aj zvuk cirkulárok. No a ako blcha v kožuchu sa cítim počas dlhých jesenných dažďov, hmieľ a skorých stmievaní...a už dosť, lebo aj vy si budete myslieť, podobne, ako mnohí moji priatelia, že som svojím spôsobom „postihnutá“.

Stihate sa popri vašej náročnej práci starať o svoje zdravie?

Keby som teraz povedala, že áno, tak by som klamala. V tomto rozhodne nie som ten systematický typ, ktorý presne vie, kedy vstávať, čo jesť, ako cvičiť a o koľkej ísť spať... a možno ešte aj s kým?! (Smiech.) Keď ma, ako sa hovorí, „prikvačí“ bieda, zaberiem a chvíľu sa snažím dávať si pozor a žiť zdravo. Bohužiaľ, dlho mi to nevydrží a asi sa teda ani nemám čím chváliť. Ale na svoju vlastnú obhajobu musím povedať, že ani s tými „hriechmi“ to veľmi neprehňam.

Z ROZHOVORU S ŇOU PLYNIE POHODA, VYROVNaNOSŤ, ĽUDSKOSŤ A SAMOZREJME LAHKÁ NADSÁDZKA SO ŠTIPKOU HUMORU. VERÍME, ŽE TO POČÍTITE AJ VY.

Za každou prekročenou hranicou sa skrýva nové poznanie, je ale fajn, keď nebolí.

Aký je váš vzťah k doplnkom výživy?

Ku kvalitnému suchému červenému vínu - s k v e l ý. (Smiech.) Ale vy ste zrejme nemysleli na tento „doplnok“ výživy?! Z toho, čo som uviedla v predchádzajúcej odpovedi, sa dá v podstate vydedukovať, že „hriešnici“ by si tie správne doplnky mali vážiť. Pomáhajú im „zaplátať“ diery v správnej výžive a životospráve vôbec. Takže aj ja už pár rôčkov zobkám nejaké farebné bobuľky na tie moje hriechy. Dlhoročné priateľstvo ma viaže s „megahviezdou“ vitamínom C, s pánom Coenzymom Q10 a starým pánom Lecithinom. A „koľkí“ sa ešte urazia, že som ich nespomenula?!

Prezradte nám váš osvedčený tip, ako si udržať telo aj ducha v kondícii, neprepadnúť chmúrnym náladám a tešiť sa zo života?

Tak tento „produkt“ existuje zatiaľ naozaj len v prírodnej, alebo skôr prirodzenej forme. Je neviazaný, veľmi účinný, ale zároveň ľahko prchavý, takže keď sa vám ho predsa len podarí „zohnať“, treba si ho chrániť ako oko v hlave.

Volá sa láska - v akejkolvek „forme“, konzistencii a balení“.





Doc. MUDr. Pavel Janíček, prednosta
1. ortopedickej kliniky
FN u sv. Anny v Brne

PACIENTI, KTORÍ TRPIA BOLEŠŤAMI V OBLASTI ČLENKA, SA KONEČNE DOČALI RIEŠENIA SVOJHO PROBLÉMU. OD JÚNA VLAŇAJŠIEHO ROKA SA TOTIŽ V NIEKTORÝCH NEMOCNICIACH ROBI NOVÁ, SVOJHO DRUHU UNIKÁTNÁ OPERÁCIA – TOTÁLNA NÁHRADA ČLENKOVÉHO KLÍBU.

Výnimočná operácia členka

Problém v oblasti členka môže mať niekoľko príčin: veľmi často býva spôsobený úrazom (predovšetkým rôznou formou zlomenín), zápalmi kĺba alebo degeneratívnou či poúrazovou deformáciou. Pri artróze ide o nezápalové ochorenie kĺbov s vážnym poškodením chrupavky, ktorá tvorí plochu dotyku v kĺbe a má podstatný vplyv na jeho funkciu.

Nová liečebná metóda

„V našej ambulantnej praxi sa pomerne často stretávame s pacientmi s bolestivým členkovým kĺbom,“ hovorí doc. MUDr. Pavel Janíček, prednosta 1. ortopedickej kliniky Fakultnej nemocnice u sv. Anny v Brne. „Pri klinickom i RTG vyšetrení zisťujeme obmedzenie pohybu, bolestivosť pri záťaži, opuchy, aj súčasne vznikajúcu deformitu členka s obmedzením chôdze. Tieto problémy, najmä u starších pacientov, je možné riešiť totálnou náhradou členkového kĺbu tzv. aloplastikou. Odporúča sa pacientom s ťažkou artrózou kĺbu bez tzv. odumretia kostného tkaniva v oblasti skeletu nohy a po určitej dobe umožňuje pohyb kĺbu a zlepšenie chôdze,“ vysvetľuje doc. MUDr. Pavel Janíček.

Pokrokové riešenie

Nový druh operačného zákroku má hneď dva pozitívne účinky: pacienta zbaví bolesti a zároveň mu naďalej umožní zachovať pohyblivosť v kĺbe. To je hlavná výhoda modernej metódy oproti dote-

rajším spôsobom liečby, pri ktorých síce dochádzalo k odstráneniu bolesti, ale na úkor pohyblivosti. Tieto metódy totiž spočívali v znehybnení členka pomocou špeciálnych fixačných materiálov. Kĺbové plochy, ktoré k sebe priliehajú, postupom času zrástli a kĺb sa navždy znehybnil. Pacienti tak vlastne žili s určitým hendikepom, ktorý neumožňoval plnohodnotnú chôdzu.



Endoprotéza členka sa skladá z dvoch necementovaných alebo cementovaných komponentov s voľne vloženou rotačnou a klznou polyetylénovou vložkou. Použitie nového systému náhrady členkového kĺbu predstavuje čo najmenší zásah do štruktúr kostí.

Artróza i zápaly kĺbov sa prejavujú bolestivosťou, sčervenením, opuchmi a zhoršením pohyblivosti kĺbov



ArthroStop® Rapid

Efekt dvojfázového pôsobenia prípravku ArthroStop® Rapid je medzi podobnými produktmi celkom ojedinelý. V prvej fáze dochádza k zmierneniu bolesti vďaka prítomnosti protizápalovej zložky Boscedrin, v druhej fáze sa dlhodobu spomaľuje, až zastavuje opotrebenie chrupavky pôsobením klinicky overených látok glukóзамínu a chondroitínu. Užívanie doplnku stravy ArthroStop® Rapid vedie k úľave od bolesti a k zlepšeniu pohyblivosti a funkčnosti kĺbu. Užívajú sa 3 tablety denne po jedle, ktoré sa zapíjajú dostatočným množstvom vody.





**MUDr. Ernest
Caban**

lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie

ArthroStop stojí za to!

VÝSLEDKY ŠTÚDIÍ CELÉHO RADU PRÍPRAVKOV ZNAČKY ARTHROSTOP BOLI UVEREJNENÉ V MNOHÝCH PUBLIKÁCIÁCH A ČASOPISOCH. O ICH PRIAZNIVOM PÔSOBNÍ NA POHYBOVÝ APARÁT ČI UŽ PRI LIEČBE ALEBO, ČO JE PODSTATNE EFEKTÍVNEJŠIE, PRI PREVENCIÍ OCHORENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU SA PRESVEDČILI TISÍCE Z VÁS

Degeneratívne zmeny spojené s bolesťami kĺbov postihujú postupne po tridsiatke čoraz väčšiu časť populácie. Je to aj dôsledok toho, že dnešnej strednej generácii nebol dostatočne známy pojem „prevencia“. Našťastie, dnes si už čoraz mladší ľudia začínajú uvedomovať fakt, že ako sa budú o svoj organizmus do tridsiatky starať, tak sa im vo vyššom veku odvdáči. Menšie opotrebovanie pohybového aparátu, stabilizované laboratórne hodnoty cholesterolu, mastných kyselín, bilirubínu, normálne parametre krvného tlaku, to sú veci, ktoré sa dajú v mladom veku správnou životosprávou a prevenciou výrazne ovplyvniť. Vzhľadom na to, že ochorenia pohybového aparátu sú po srdcovo-cievnych a onkologických ochoreniach na treťom mieste pokiaľ ide o postihnutie bežnej populácie, **je rozumné starať sa o svoj organizmus tak, aby nás osteoartróza** (ako sa moderne nazývajú bolesti kĺbov či už po záťaži alebo aj v stave pokoja) **začala obťažovať čo najneskôr**. Práve výživové doplnky ArthroStop slúžia ako výborná prevencia.

Rád by som teraz zameral vašu pozornosť na to, aké skúsenosti majú ľudia s prípravkami ArthroStop a čo ich viedlo k tomu, že sa rozhodli ArthroStop užívať aj ako prevenciu ochorenia pohybového aparátu. Priamo v lekárňach som zistil nasledovné:



„Poznám ArthroStop z reklamy v televízii. Minule som bola na návšteve u známej, ktorá si ho nevedela vynachváliť, a to bolo rozhodujúce, prečo ho chcem skúsiť. Mám bolesti oboch bedrových zhybov a chrbtice podobne, ako moja priateľka. Keď to pomohlo po dvoch týždňoch jej, hádam bude lepšie aj mne, ak ho budem užívať,“ povedala 62-ročná pani Zuzana z Brezna.

„ArthroStop beriem asi jeden a pol roka pravidelne podľa odporúčania,“ hovorí 42-ročný rekreačný tenista z Bystrice. „Videl som ho u vás v ambulancii a rozprávali sme sa o ňom, že by mi mohol pomôcť aj proti bolestiam, ktoré som mal. Vtedy to bol ArthroStop Plus. Teraz si kupujem ArthroStop Rapid, pretože rýchlejšie účinkuje pri bolestiach. Beriem ho v druhej kúre po troch mesiacoch a som veľmi spokojný.“

„Chodím po ortopédoch asi sedem rokov, v mladosti som rekreačne športoval, teraz za to pykám. Bolesti kĺbov na nohách trvajú už dlhší čas, bral som rôzne lieky proti zápalu a na regeneráciu chrupavky, ale ústup bolesti bol len čiastočný. Videl som reklamu v rôznych časopisoch a v televízii, a tak som sa pred pol rokom rozhodol vyskúšať ArthroStop Rapid. Zatiaľ som spokojný, bolesti síce mám, ale nie sú také intenzívne. Už tak nereagujú na zmeny počasia. Viem, že fit už nebudem, ale aj čiastočné zlepšenie pohybu bez bolesti je super,“ povedal 49-ročný Andrej z Dubovej.

Občas som v kontakte s ľuďmi, ktorí testovali prípravky z radu ArthroStop. Väčšina z nich nedá na ArthroStop dopustiť, stal sa pravidelnou súčasťou ich prevencie a liečby a sú s ním veľmi spokojní. Zmiernil bolesti ich pohybového aparátu, zlepšil pohyblivosť, a tým aj kvalitu ich života vzhľadom na pohyb, záľuby i rekreačný šport. A to je poslanie prípravkov ArthroStop.

MUDr. Ernest Caban

HEBKÁ A ŽIARIVÁ POKOŽKA A KRÁSNE, ZDRAVÉ VLASY SÚ SNOM KAŽDÉHO. DENNE ICH VŠAK VYSTAVUJEME SLNEČNÉMU ŽIARENIU, EXHALÁTOM, POHYBUJEME SA V NEVETRANÝCH MIESTNOSTIACH, A NAŠA STRAVA...

Kozmetika ako stvorená

Všetky tieto faktory sa veľmi rýchlo odrazia na našom výzore. Unavená, popraskaná, vysušená pokožka a vlasy bez lesku určite nie sú príťažlivé. Pritom pokožka, ako najväčší orgán ľudského tela, ktorý chráni telesné orgány, plní hneď niekoľko funkcií: počnúc reguláciou teploty, cez metabolickú funkciu až po imunitné mechanizmy. Ako môžeme našej pokožke pomôcť? Jednoznačne odporúčame vyskúšať kozmetiku značky Alteredmed, ktorú naša spoločnosť distribuuje do lekární od minulého roka. Ide o kozmetické prípravky s dôrazom na vysokú kvalitu účinných látok, príjemné používanie a jednoduchú manipuláciu. Pri výrobe sa používajú suroviny farmaceutickej kvality a celá výroba podlieha prísnyh kontrolám a normám vyhovujúcim požiadavkám EÚ.

alteredmed®
sun

Rad opaľovacích prípravkov s vysokokvalitnými a účinnými ochrannými filtrami pred UVA a UVB žiarením. Spoľahlivo chráni DNA bunky a imunitný systém kože.

RAD DNA PROTECTION – mlieka na opaľovanie s ochranným faktorom 12, 16, 20

Špeciálna účinná látka DN-Age pomáha chrániť bunkovú DNA pred poškodením UV žiarením. Látka panthenol, alantoin a vitamín E pokožku zároveň ošetrujú a regenerujú.

RAD DERMA SENSE

mlieka na opaľovanie s ochranným faktorom 25, 40, 100

Špeciálne zloženie vhodné pre veľmi citlivú pleť (najmä fototyp I,II). Prípravky neobsahujú chemické konzervačné látky a parfumy, sú vysoko odolné proti vode.

SUPERBRONZE SPF 8

Opaľovacie mlieko s bio urýchľovačom opaľovania, chrániacim membrány buniek pred poškodením oxidáciou a voľnými radikálmi. Chráni kožu pred pôsobením

UVA a UVB žiarenia pri opaľovaní, urýchľuje proces zhnednutia pokožky stimuláciou tvorby melanínu. Vhodné pre fototyp III.

After sun spray - mlieko po opaľovaní s koenzýmom Q10

Upokojuje a regeneruje pokožku po opaľovaní.



alteredmed®
panthenol

Účinné prípravky s vysokým obsahom dexpanthenolu a komplexom vitamínov A, E, F. Sú určené na ošetrovanie

a ochranu pokožky a vlasov, najmä ak sú tieto vystavené účinkom slnka, vody, znečisteného ovzdušia alebo sú inak namáhané. D-panthenol pomáha pri povrchových poraneniach kože, ľahkých popáleninách, trhlkách na koži a ošetruje suchú pokožku. Vyšší obsah D-panthenolu priaznivo ovplyvňuje dobu vstrebávania do pokožky. Vstrebáva sa dlhšie a viac, preto sú výrobky účinnnejšie, regenerácia pokožky je intenzívnejšia a pokožka zostáva hydratovaná.

Panthenol Forte 5% body milk

Regeneračné a ochranné telové mlieko na každodenné použitie.

Panthenol Forte

5% body milk – extra dry skin

Telové mlieko na každodenné ošetrovanie veľmi suchej a namáhanej pokožky. Neobsahuje žiadne chemické konzervačné látky, farbivá ani parfumy.

Panthenol Forte

5% body and hair gel

Veľmi jemná a príjemná emulzia vhodná na ošetrovanie pokožky celého tela a vlasov.

Panthenol Forte 6% cream

Je určený na ošetrovanie podráždenej pokožky. Účinné látky majú regeneračné a ochranné účinky, zabraňujú strate vlhkosti. Je vhodný aj ako denný krém na masťnú a problematickú pleť.

Panthenol Forte

6% spray

Podporuje hojenie kože. Je vhodný

používať ho na povrchové poranenia kože, popáleniny, odreniny a trhliny kože. Ľahko sa nanáša a príjemne chladí, neparfumovaný.

Panthenol Forte

2% hand cream

Ochranný a regeneračný krém na ruky. Okrem D-panthenolu, alantoinu a vitamínu E, obsahuje avokádový olej. Jemne a účinne chráni pokožku rúk.

dový olej. Jemne a účinne chráni pokožku rúk.

Panthenol Forte 2% shampoo

Šampón na vlasy, ktorý podporuje zlepšenie kvality a rast vlasov.

Panthenol Forte

2% shower cream

Telový sprchový krém na každodenné šetrné umývanie pokožky.



altermed®
baby

V rade prípravkov pre deti Altermed Baby sa kladie veľký dôraz na čistotu, ne podráždivosť a maximálnu šetrnosť prípravkov. Receptúry sú vyvinuté tak, aby čo najmenej zaťažovali detskú pokožku. Neobsahujú chemické konzervačné látky.

Altermed Baby Face Cream

Krém špeciálne vyvinutý na dennú starostlivosť o jemnú detskú pokožku. Obsahuje D-panthenol, marhuľový olej, vitamín E a alantoín.

Altermed Baby Body Cream

Jemný krém určený na ochranu a šetrné ošetrovanie pokožky celého tela. Obsahuje D-panthenol, alantoín a vitamín E.

Altermed Baby Powder Cream

Krém určený deťom a dospelým na ochranu pokožky, prevenciu a podporu hojenia sparenín. Obsahuje zinkový práder, D-panthenol a alantoín.



pre zdravú starostlivosť od hlavy až po päty

Intímny rad pre ženy

Femisan – vaginálny gél

Kyselina mliečna zaručuje obnovenie a udržanie fyziologického pH. Gél obsahuje kombináciu jedinečných prírodných antiseptických a antimikrobiálnych látok čajovníka austrálskeho (Tea Tree Oil) a klinčeka (Oleum caryophylli).

Lubrikačný gél neparfumovaný a s vôňou jahôd

INTIMA – krémové mydlo

pH 4,5 zaručuje kyslé prostredie, výrazne obmedzuje prienik a množenie patogénnych mikroorganizmov.

Kyselina mliečna zaručuje obnovenie a udržanie fyziologického pH.

Quinoa – ryža Inkov – výťažky dodávajú pokožke prirodzenú vlhkosť a celé spektrum výživných látok, proteínov, aminokyselín a prírodného vitamínu E.



Spoľahlivá ochrana pleti dospelých aj detí v chladnom počasí

Panthenol winter cream a Baby winter cream sú krémy s obsahom jedinečnej riasy *Durvillea antarctica*. Spoľahlivo ochránia pokožku tváre aj rúk pred pôsobením chladu, vetra a mrazu.



altermed®
pharma_line

Dubová kôra gél

Priaznivo pôsobí na hemoroidy, potenie nôh, trhlínky, na podráždenú kožu po opaľovaní a drobných spáleninách.

Flatulin – gél pri nafukovaní

Prírodný prostriedok proti plynatosti a s tým spojenému nafukovaniu a bolestiam brucha u detí i dospelých. Dobré sa vstrebáva cez kožu a vzhľadom na svoje zloženie ho možno použiť aj u malých detí vrátane dojčiat.



Očný gél

Vhodný pri únave alebo ťažkých viečkach, opuchoch okolo očí, po dlhej jazde autom, pri práci s počítačom, namáhaní zraku čítaním, atď. Gél sa dokonale vstrebáva, nezanecháva mastný film a môže sa použiť ako podklad na make-up očí. Obsahuje očianku lekársku a aloa vera.

Antiseptin – utišujúci gél po bodnutí hmyzom

Rýchlo a účinne upokojuje pokožku podráždenú bodnutím hmyzu.



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

SBM200TA

ZÁPÄSTNÝ TLAKOMER

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

1 499 Sk



SET100

INFRAČERVENÝ UŠNÝ TEPLOMER

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

899 Sk



SBM300F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

1 599 Sk

SĐT4H (SĐT4F - ohybná verzia)

DIGITÁLNY TEPLOMER

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

119 Sk / 139 Sk

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

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

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

Najväčšie multielektro!

Pobočky TPD:

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

TPD
EURONICS



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



MUDr. Mirka Pelechová
riaditeľka Ústavu lekárskej kozmetiky v Prahe

Ako, kedy a čím nakrmiť vlasý



VŠETCI TÚŽIME PO PEVNÝCH, LESKLÝCH A ZDRAVÝCH VLASOCH. NIE VŽDY SA NÁM TO DARÍ A ČASTO ANI NEVIEME PREČO.

V priebehu života sa vlasy niekoľkokrát zmenia a každá „generácia“ má trochu inú podobu. Prvé základy vlasových folikulov sa utvárajú v 9. týždni vnútromaternicového života a po narodení už nové nevzniknú. V druhom a treťom roku života nastáva ďalšia vlasová výmena. Na trupe a končatinách zostáva spravidla jemné ochlpenie, na hlave sa však postupne vytvárajú dobre pigmentované pevnejšie vlasy, ktoré pretrvávajú až do puberty. Na začiatku dospievania potom porast získava svoju definitívnu podobu, často úplne odlišnú od predchádzajúceho štádia.

Aj vlasy starnú

V dospelosti a s pribúdajúcim vekom sa vlasy menia. Postupne strácajú pigment, šedivejú, rednú a rastú pomalšie. Zatiaľ čo jeden vlas rastie, iný na rovnakom mieste je pripravený vypadnúť a tak je za normálnych podmienok zabezpečená plynulá vlasová výmena. Keby to tak nebolo, boli by sme na tom rovnako, ako naši vývojoví príbuzní a prekonávali by sme obdobia plnuta či prchnutia, kedy cicavce či vtáky strácajú v určitých obdobiach podstatnú časť svojho operenia či chlupov.

Vypadávanie vlasov

Strata vlasov nás trápi asi najviac. Príčinou môže byť napríklad užívanie niektorých liekov, infekcia, hormonálna porucha, ale aj vrodená dispozícia. Vždy je nutné poradiť sa s lekárom. Pokiaľ sa podarí odhaliť súvislosti padania vlasov, môžeme liečbu cielene zamerať a dosiahnuť radikálne zlepšenie.

Najčastejšie sa stretávame s vypadávaním vlasov v oblasti čelových kútov a temena.

Tento proces je spôsobený vrodenou dispozíciou k tvorbe vyššej hladiny mužského pohlavného hormónu testosterónu, ktorý vedie ku „skráteniu“ rastovej fázy vlasov a postupnému výpadku. Aj v týchto prípadoch však existuje pomoc. Môžeme zvoliť napríklad lokálnu aplikáciu prípravkov, ktoré fungujú ako blokátory vplyvu testosterónu, a následne, počas 4 až 6 mesiacov, opäť oživujú rast vlasov na postihnutých miestach.

Aj mladí ľudia občas pozorujú, že im naraz vo väčšom množstve padajú vlasy pri umývaní a česaní. Príčinou môže byť prekonaná infekcia, ale aj dlhodobý stres, napríklad v skúškovom období. Je namieste zvážiť užívanie niektorého špeciálneho doplnku stravy.

Nenápadní pomocníci

Základom vlasov aj nechťov je bielkovina keratín. Tvorí sa v špeciálnych bunkách vlasového vaku a nechťového lôžka. Tieto keratinocyty sa rýchlo delia a vytvárajú v prípade vlasov keratínové vlákno (tvorí 95 %) a v prípade nechty potom základnú stavebnú jednotku. Sú veľmi citlivé na zloženie nutričných prvkov - teda na vnútornú výživu.

Špeciálne doplnky stravy dodávajú vlasom, nechťom aj pokožke chýbajúce látky. Spravidla obsahujú vitamíny A, skupiny B, C, E, zinok, selén, karotenoidy a ďalšie účinné zložky. Súčasťou prípravkov bývajú aj rôzne extrakty, napr. z pupalky dvojročnej, prasličky poľnej, ďalej rybí olej, lykopen atď. Doplnky stravy teda obsahujú komplexne vyváženú kombináciu aminokyselín, vitamínov a minerálov. Možno ich odporúčať vždy, keď sme nespokojní s kvalitou svojich vlasov, nechťov a pleti.

Viaderm®

NA ZDRAVÚ PLEŤ, KRÁSNE VLASY A PEVNÉ NECHTY

Unikátny prípravok Viaderm® prispieva k zlepšeniu kvality vlasov, kože a nechťov. Viaderm® tvorí jedinečná kombinácia látok, ktorú navrhli skúsení lekári. Viaderm® pomáha zabráňovať štiepeniu a nadmernému vypadávaniu vlasov u žien i mužov. Zlepšuje prekrvenie vlasovej pokožky, aktivuje metabolické procesy na úrovni vlasových cibuliek, čím zaisťuje vlasom dostatočnú výživu. Viaderm® vaše vlasy posilní, zamedzí ich vypadávaniu, dodá im objem a prirodzený lesk. Vašej pokožke zaisťí dostatočnú pružnosť a hydratáciu, obmedzí tvorbu pigmentových škvŕn a vrások okolo očí a ústnych kútikov. Nechty sa spevnia, zmierni sa lámavosť, štiepenie a obmedzí sa tvorba bielych škvŕniček. Pre optimálny výsledok je vhodné užívať 2 tabletky denne, počas 3 mesiacov. Doprajte svojim vlasom, koži a nechťom prirodzenú vnútornú ochranu s dlhodobým účinkom.



Chce to od vás odvahy

postaviť sa na váhu?



Siahnite
po CLA Clarinole™

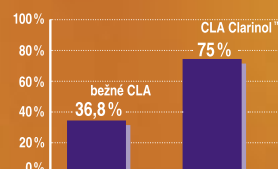
Podporené mnohými
vedeckými štúdiami.*



Výživový doplnok

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

„Oproti bežnému CLA obsahuje Clarinol™ dvoj-
násobnú koncentráciu účinných látok - aktívnych
izomérov a tým je podstatne účinnejší než iné
prostriedky dostupné na trhu.“



Viac informácií na infolinke 0800 191 191 alebo www.walmart.sk, www.klubzdravia.sk.

(*) Zdroj: Am / Clin Nutr 2004; 1118-25.



Kúpele Nimnica, a.s.

MINERÁLNÁ PERLA SLOVENSKA, NAJMLADŠIE SLOVENSKE KÚPELE

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



Indikačné skupiny:

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

Druhy pobytov:

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



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

Celé leto byť krásne štíhli a nádherne opálení... Ani to nie je nemožné!



TUČNOTA, NADVÁHA, OBEZITA, VŠADE KOPA TUKU. BŔŔŔŔ! VERU, SÚ TO POJMY, O KTORÝCH SA STÁLE VIAC HOVORÍ TAK MEDZI ŽENAMI, AKO AJ MUŽMI. KAŽDÝ Z NÁS TÚŽI PO KRÁSNEJ, VYPRACOVANEJ POSTAVE, KTORÁ BY V LETE PRI VODE VYNIKLA AJ V DVOJDIELNYCH PLAVKÁCH. U VÄČŠINY ĽUDÍ VŠAK NIE JE PRÍJEM A VÝDAJ ENERGIE V ROVNOVÁHE A TAK SA STÁVA, ŽE PREBYTOČNÁ ENERGIA SA V TELE UKLADÁ VO FORME TUKU. TELO SI JEDNODUCHO UROBÍ ZÁSOBU PRE PRÍPAD, ŽEBY TÚTO ENERGIU POTREBOVALO VYUŽIŤ V BUDÚCNOSTI A NÁŠ SÚČASNÝ NEDOSTATOČNÝ VÝDAJ ENERGIE (KTORÝ JE PODMIENENÝ VO VÄČŠINE PRÍPADOV NEDOSTATKOM POHYBU) TO EŠTE VIAC PODPORUJE.

Obezita a nadváha vznikajú súčasným pôsobením vonkajších faktorov a genetických predpokladov človeka. Zvýšené množstvo tuku v tele človeka spôsobuje okrem nepeknej postavy aj mnoho iných problémov a množstvo ochorení. Preto býva obezita právom označená za epidémiu tretieho tisícročia.

CLA Clarinol je nová účinná látka, ktorá sa veľmi často používa pri redukčných diétach. Odbúrava telesný tuk bez toho, aby dochádzalo k úbytku svalovej hmoty (tak, ako je to pri ostatných diétach).

CLA Clarinol zároveň zabraňuje spätnému ukladaniu tuku známemu pod názvom jo - jo efekt a tak udržuje krásnu postavu počas dlhej doby.

CLA Clarinol je výnimočný v tom, že priaznivo ovplyvňuje zvýšenie rýchlosti metabolizmu a tlmí jeho pokles predovšetkým v noci. Tým dochádza k využitiu telesných tukov aj počas spánku.

Kombináciou **CLA Clarinolu**, aktívne-

ho pohybu s aspoň minimálnou zmenou stravovacích návykov, docielite krásnu postavu a tvary, ktoré ste si vždy priali a ktoré oceníte predovšetkým pred letnou dovolenkou.

A krásne hnedé opálenie? K jeho docieleniu veľmi efektívne pomôže užívanie Betakaroténu.

Betakarotén je provitamín vitamínu A, ktorý je známy svojimi protirakovinovými účinkami, lebo je súčasťou kontrolných mechanizmov, likvidujúcich voľné radikály v ľudskom organizme.

Má priaznivý účinok pri ochrane pred

UV žiarením, spálením pokožky pri nadmernom opaľovaní. **Betakarotén** chráni pokožku pred predčasnou tvorbou vrások, priaznivo ovplyvňuje obranné procesy kože a pomáha zhnedeniu pokožky pri opaľovaní.

Je dokázané, že kombinácia Betakaroténu s vhodným krémom na opaľovanie je viac efektívna v ochrane pred UV žiarením, ako samotný krém na opaľovanie. Preto je potrebné pokožku ošetrovať nielen pri samotnom opaľovaní - opaľovacími krémami, ale už niekoľko týždňov predtým zvnútra - **Betakaroténom**.

Spoločnosť Walmart pozná riešenie!

Blahodarná sauna

PRAVIDELNÝ POBYT V SAUNE POMÁHA VYTVÁRAŤ OCHRANNÚ BARIÉRU PROTI CHOROBÁM. STAČÍ SEM ZÁJSŤ RAZ TÝŽDENNE A PÔSOENÍM HORÚCEHO VZDUCHU V KOMBINÁCII S CHLADOM SA POSTUPNE NAŠE TELO VÝBORNE OTUŽÍ.

Potné kúpele poznali staroveké národy po celom svete. Vo svojom začiatku predstavoval saunu len vyhriaty kút jaskyne alebo ju tvorila vyhlbená diera vo svahu s hromadou rozpálených kameňov niekde v rohu, neskoršie zdokonalená a zakrytá surovými kožami. Až oveľa neskôr sa začali stavať jednoduché zruby, z ktorých sa postupne vyvinuli moderné montované kabíny z kvalitného dreva a s perfektnou izoláciou.

Osvietení Fíni

Traduje sa, že sauna pochádza z Fínska. V každom prípade sa stala súčasťou kultúry tohto severského národa a pre tamojších obyvateľov predstavuje každodenný rituál, ktorý umožňuje prechod z pracovného tempa k odpočinku. Jedna sauna v tejto krajine pripadá len na 3 obyvateľov a tvorí napríklad aj neoddeliteľnú súčasť budovy parlamentu. Po tom, čo si v 20. rokoch minulého storočia priviezli fínski športovci saunu so sebou na olympiádu, sa chýr o nej rýchle rozšíril. Aj u nás si potný kúpeľ rýchlo získal rad priaznivcov a ich rady sa stále rozširujú.

Kto môže vstúpiť

Do sauny môžu chodiť takmer všetci ľudia – bez rozdielu pohlavia i veku. Pokiaľ váhame, či si pri svojom zdravotnom stave môžeme saunovanie dovoliť, mali by sme sa radšej poradiť s lekárom. Ale aj celkom zdravý človek, ktorý príde

NAJLEPŠIA KOMBINÁCIA

Je vhodné spojiť saunovanie s masážou. Stuhnuté svaly sa pobytom v horúcom vzduchu uvoľnia, zregenerujú a masírovanie je omnoho účinnejšie. Vhodným doplnkom sú rôzne masážne špongie a rukavice, vďaka ktorým sa dobre prekrví pokožka a odstraňuje sa z nej odumreté bunky.

SAUNOU PROTI AKNÉ

Saunovanie je tiež veľmi prospešné v boji proti akné. Teplým vzduchom sa výborne uvoľnia póry a všetky škodliviny sa dostanú von. Pokiaľ máte možnosť, skúste po saunovaní aplikovať pleťovú masku. Zahriata a vyčistená pleť dobre prijme potrebné látky a živiny.

prvýkrát do sauny, musí dodržať správny postup saunovania, ktorý spočíva v tom, že sa najprv osprchujeme a umyjeme telo, namočíme hlavu, aby sa neprehrievala, zabalíme sa do osušky a zvolíme si vhodný stupeň lavičky. Pokiaľ je sauna postavená z kvalitného dreva určeného pre tieto priestory (napr. africká vrba), návštevníci obyčajne nemávajú problémy s dýchaním. Pokiaľ má niekto napriek tomu obavy, že by sa mu mohlo horšie dýchať, pomoc je ľahká – stačí si namočiť rožtek uteráka a dýchať do neho.

Tri kolá – a chrípka nemá šancu

Pred samotným vstupom do sauny by sa mal každý starostlivo osprchovať a umyť mydlom, aby zo seba zmyl prach, pot a ďalšie nečistoty. Len tak bude mať saunovanie ten správny efekt na pokožku. Potom na seba necháme pôsobiť horúci

Horúcim vzduchom
môžeme
predchádzať chrípke
aj problémom
s pleťou

vzduch tak dlho, ako je nám to príjemné a prvé kolo zakončíme najprv vlažnou, potom chladnou sprchou, prípadne kúpeľom v ľadovom bazéne. Tento postup je vhodné opakovať – jedno až dve kolá ráno nás povzbudia,

tri, maximálne štyri večer upokojia a sú príjemnou uspávkou pred spaním.

BEZPROSTREDNÉ ÚČINKY SAUNOVANIA

- Strata hmotnosti stratou vody
- Psychická relaxácia, eufória, pohoda
- Odplavenie splodín látkovej výmeny
- Očista kože, kozmetický efekt
- Svalová relaxácia
- Uvoľnenie dýchacích ciest
- Ústup bolesti
- Osvieženie, zotavenie
- Následný hlboký spánok





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

Opuchnuté nohy, krčové žily a Varixinal

NAJČASTEJŠOU PRÍČINOU OBOJSTRANNÝCH OPUCHOV DOLNÝCH KONČATÍN BÝVAJÚ CHRONICKÉ ŽILOVÉ OCHORENIA, TEDA KRČOVÉ ŽILY DOLNÝCH KONČATÍN. V TAKOMTO PRÍPADE OKREM OPUCHU SÚ PRÍTOMNÉ METLIČKOVITÉ, RETIKULÁRNE ALEBO KMEŇOVÉ KRČOVÉ ŽILY, NESKÔR AJ RÔZNE TROFICKÉ ZMENY KOŽE. CHRONICKÉ ŽILOVÉ OCHORENIA (CHŽO) SPÔSOBUJÚ PACIENTOM NIELEN NEPRÍJEMNÉ POCITY, BOLESTI A OPUCHY DOLNÝCH KONČATÍN, ALE AJ VÝRAZNÉ OBMEDZENIA V SPÔSOBE ŽIVOTA.

Kvalita života pacientov, najmä vo vyšších klinických triedach či závažnejšom stupni ochorenia, je výrazne znížená. Pacienti s chronickými žilovými ochoreniami majú problém odhaliť si dolné končatiny, napr. nechodia na kúpalisko, ženy nenosia sukne. Pritom CHŽO patria medzi najčastejšie chronické ochorenia vo vyspelých civilizáciách. CHŽO charakterizujú objektívne znaky (krčové žily, opuch, kožné zmeny, vred predkolenia) a/alebo subjektívne príznaky (ťažoba alebo únava v nohách, bolesti, pocity tepla, pálenia alebo mravčenia, nočné krče, pocit opuchnutých nôh).

Opuch pri chronických žilových ochoreniach

Jedným z najnepríjemnejších znakov ochorenia je vznik opuchu (edému) končatiny. Pre žilový opuch je typické, že sa zväčšuje počas dňa a v stojí, naopak v horizontálnej polohe a v noci ustupuje. Opuch býva lokalizovaný najčastejšie len v okolí členka, pri postupe ochorenia, najmä ak sa včas ochorenie nelieči, však môže opuchnúť postupne celé predkolenie. V začiatkových štádiách ochorenia sa zväčšuje počas dňa, najväčší je večer, do rána spočiatku úplne zmizne. Neskôr sa opuch stáva trvalým. Mäkký edém (zanechávajúci priehlbínu po tlaku vyšetrujúceho prsta) sa postupne, v dôsledku pridruženej poruchy lymfatického odtoku, stáva tuhým. Ak trvá edém dlhšiu dobu, objavujú sa na koži predkolenia trofické zmeny (v dôsledku poruchy výživy kože), a to najmä nepravidelne

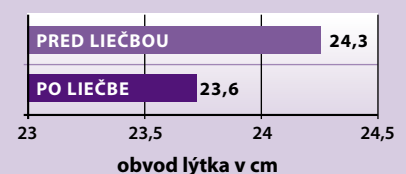
ohraničené ložiská fialovohnedých pigmentácií, ochlpenie redne a neskôr vymizne, koža sa stenčuje, je napätá a lesklá a veľmi málo odolná proti chemickej či fyzikálnej traumatizácii. Najťažšou trofickou poruchou je vred predkolenia.

Účinok Varixinalu na opuchnuté nohy

V mesiacoch máj - september 2005 sme pomocou Varixinalu liečili skupinu 30 pacientov (23 žien, 7 mužov, priemerný vek 61 rokov) s krčovými žilami dolných končatín, ktoré sa okrem nepríjemných subjektívnych pocitov ťažkých a bolestivých nôh prejavovali aj objektívne prítomným opuchom dolných končatín. Všetci užívali Varixinal v dávke 1 tableta denne po dobu 3 mesiacov. Po troch mesiacoch liečby došlo k zmierneniu subjektívnych ťažkostí pacientov, a to tak rôznych nepríjemných pocitov či bolesti v oblasti dolných končatín, ako aj pocitu opuchnutých nôh. Subjektívne zlepšenie potvrdilo aj objektívne meranie obvodu končatín v oblasti členka (obr.1). Priemerný obvod lýtky bol pre začiatok liečby 24,3 cm a na konci terapie 23,6 cm. Obvod lýtky sa teda po troch mesiacoch liečby Varixinalom zmenšil v priemere o 7 mm.

Varixinal, preparát obsahujúci štyri liečivé rastliny (pagaštan konský, čučoriedky, listnatec bodlinatý, gotu kola), vitamín C a hesperidín **sa ukázal byť jednoznačne účinný na zmiernenie až odstránenie opuchu nôh, spôsobeného chronickými žilovými ochoreniami**. Ak pri užívaní Varixinalu nedôjde k zmenšeniu opuchu končatiny, znamená to spravidla závažnejšie postihnutie, a to nielen žilového, či lymfatického systému, ale často aj srdca alebo obličiek. V takomto prípade je vždy nutné vyhľadať odbornú lekársku pomoc, najlepšie odborníka internistu, ktorý určí ďalší diagnostický a liečebný postup.

Obvod lýtky pred a po 3-mesačnej liečbe Varixinalom



Kryoterapia

– liečenie a regenerácia chladom

PÔSOBNIE CHLADU NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS JE ZNÁME UŽ VEĽMI DÁVNO. AVŠAK AŽ V SEDEMDESIATYCH ROKOCH MINULÉHO STOROČIA V JAPONSKU ZAČALI SKÚMAŤ, ČO VLASTNE EXTRÉMNE NÍZKE TEPLoty SPÔSOBUJÚ V ĽUDSKOM ORGANIZME. VÝSLEDKY BOLÍ POZORUHODNÉ A DALI ZÁKLAD NOVEJ VEDE – KRYOTERAPII. PÔSOBNIE CHLADU, KTORÝ DOSAHUJE EXTRÉMNE NÍZKE HODNOTY – MÍNUS STODVADSAŤ AŽ MÍNUS STOTRIDSAT STUPŇOV CELZIA JE POZORUHODNÉ. V ORGANIZME DOCHÁDZA K ZMENÁM, KTORÉ MAJÚ PRE BEŽNÉHO ČLOVEKA A ZVLÁŠŤ PRE ŠPORTOVCA VEĽMI POZITÍVNY EFEKT. DÁ SA ZHRNÚŤ DO TROCH ZÁKLADNÝCH BODOV.



Organizmus reaguje na chlad ako na stresový faktor a vylučuje látky, ktoré ho majú ochrániť pred stresom. Predovšetkým sú to endorfíny – hormóny šťastia, ktoré sú mnohonásobne účinnejšie, ako morfium a majú za úlohu vyvolať eufóriu, ktorá umožní nevnímať extrémne nízku teplotu ako nepriaznivý faktor, pôsobiaci na ľudský organizmus. V ďalšej etape sa vylučujú kortikoidy, rastový hormón a pre športovcov veľmi dôležitý hormón – testosterón. Pôsobením chladu ďalej dochádza k pozoruhodnému efektu, ktorý môžeme prirovnáť k situácii, keď prázdnu uzavretú plastovú fľašu dáme z teploty plus dvadsať stupňov do prostredia, kde je mínusová teplota: taký

istý efekt „zmenšenia“ objemu fľaše sa deje aj s bunkou organizmu. Stiahnutím jednotlivých buniek dochádza k vytlačeniu vnútra bunkovej tekutiny do lymfatického a krvného obehu. Tým dochádza k odstráneniu škodlivín – voľných radikálov, kyseliny mliečnej a urey, ktoré pôsobia na bunku toxicky a spôsobujú „zakyslenie“ organizmu, čo športovec pociťuje ako svalovú bolesť po záťaži. Fyzická záťaž, ktorá nasleduje po pobyte v kryokomore, má za následok opačný efekt. Po 15-minútovej záťaži dochádza k výraznému prekrveniu tkanív, ktoré v štvrtjej minúte záťaže dosahuje až štvornásobok bežného prekrvenia. Dochádza k výraznému zvýšeniu prívodu kyslíka do buniek

svalov, čo vyvoláva zníženie koncentrácie škodlivých látok, ktoré ešte neboli z buniek vyplavené. Zvýšený prietok krvi vo svaloch sa dá veľmi výrazne využiť – pri správnom pitnom režime, mineralizácii a vitaminizácii organizmu sa prísunom energetických látok veľmi výrazne zvyšuje energetický potenciál buniek, a tým aj celého organizmu. Toto je veľmi výrazný efekt, ktorý sa dá využiť pri biochemickej regenerácii organizmu a následne jeho „energetickom nabití“.

CELKOVO SA DÁ POZITÍVNY EFEKT KRYOTERAPIE VO VRCHOLOVOM ŠPORTE ZHRNÚŤ DO NASLEDOVNÝCH BODOV:

1. Výrazné urýchlenie biochemickej regenerácie športovca.
2. Výrazná pomoc pri rozvoji vytrvalosti a sily v tréningovom procese.
3. Urýchlenie regenerácie po záťaži počas tréningu, aj v období pretekárskom.
4. Prevencia preťaženia jednotlivých zaťažovaných systémov a orgánov.
5. Výrazné urýchlenie liečby stavov po úrazoch mäkkých tkanív a svalov.
6. Výrazná pomoc pri liečbe bolestivých stavov pohybového aparátu (endorfíny a znížená vodivosť nervov signalizujúcich bolesť).

Z tohto všetkého vyplýva, že kryoterapia zohráva v procese regenerácie organizmu, v liečbe stavov po úrazoch pohybového aparátu výraznú úlohu a vo vrcholovom športe sa stáva neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu.

V tomto smere bol doteraz svet pred nami. Otvorením kryokomory v Banskej Bystrici a s odbornou pomocou ľudí, ktorí v tomto odbore medicíny pracujú už mnoho rokov, sa nám podarilo sprístupniť túto vymoženosť aj ľuďom na Slovensku. Pozitívne účinky kryokomory od jej otvorenia vyskúšalo na svojom tele už množstvo vrcholových športovcov. Niektorí predtým vyskúšali podobné zariadenia v zahraničí a preto nás potešilo dobré hodnotenie, ktoré sa dostalo nášmu zariadeniu. Veď mená Handzuš, Greško, Zedník, Hurajt, Murínová, Mesík, Jakubko, Matiaško, Babka a mnohé ďalšie už v športovom svete niečo znamenajú. Všetci absolvovali regeneračné pobyty v kryokomore a sami pocítili pozitívny efekt v regenerácii po záťaži, ale aj pred výkonom. Preto ich vyjadrenia o výbornom efekte celotelovej kryoterapie majú svoju váhu a sú zárukou pre všetkých ľudí, ktorí chcú pre svoj organizmus niečo osožné urobiť.



MUDr. Alena Matěchová
psychiatrická ordinácia
Nemocnice Kladno

Rozmaznávajme sa

KAŽDÝ DEŇ SME VŠETCI VYSTAVOVANÍ ZÁŤAŽI A STRESU. S TÝM KRÁTKODOBÝM SI NAŠA MYSEĽ DOKÁŽE PORADIŤ, PRI DLHODOBOM SA VŠAK OBRANNÉ MECHANIZMY VYČERPÁJÚ A PSYCHIKA ZAČNE ZLYHÁVAŤ. PRVÉ PRÍZNAKY BÝVAJÚ VCELKU NENÁPADNÉ...

Opýtali sme sa

DOKÁŽETE SA ROZMAZNÁVAŤ?

Herečky a moderátorky **Alice Bendovej**

Ale to viete, že áno. Teraz som sa práve 14 dní nádherne rozmaznávala v Thajsku a Kambodži, kde som trávila dovolenku spolu so svojím mužom a priateľmi. Inak si pri bežnom pracovnom zhone aspoň raz za čas doprajem thajské masáže v salóni Sabat, kde si dobre odpočiniem a cítim sa po nich ako znovuzrodená.



Doba, v ktorej žijeme, je hektická a náročná, všetko závisí od výkonu a úspechu a zlyhanie sa neodpúšťa. Napríklad v stredoveku bol život jednoduchší – menej rozhodovania a s tým súvisiaca menšia zodpovednosť. Podstatné bolo zabezpečiť pre rodinu strechu nad hlavou a potravu. Existovala síce väčšia pravdepodobnosť, že človek zomrie na nejakú infekciu alebo dôsledky zranenia, ale neurózy ľudia takmer nepoznali a úmrtie na infarkt myokardu bolo veľmi nepravdepodobné.

Vyššie, rýchlejšie, úspešnejšie?

V mnohých ohľadoch to dnes máme s obstarávaním základných životných potrieb jednoduchšie, platíme však za to vyčerpá-

šenie niektorých oblastí mozgu. Nervový systém už nie je schopný sa stresu prispôbiť a začne zlyhávať. Pri dlhodobom strese sa zvyšuje hladina kortikosteroidov. Dnes už vieme, že pri úzkosti a depresii sa znižuje hladina prenášača, tzv. sérotonínu. Zaujímavé je, že k poklesu jeho hladiny môže dôjsť nielen dlhodobým stresom, a teda zvýšením kortikosteroidov, ale aj napríklad dôsledkom osamelosti a izolácie od ostatných ľudí. Pri zvýšenej hladine kortikosteroidov sa nám zároveň spomaľuje metabolizmus, takže kto chce schudnúť, nemal by sa stresovať.

Rozmaznávajme sa

Práve preto, že žijeme v náročnej dobe, nemali by sme zabúdať na určitú duševnú hygienu. Človek by sa mal jednoducho čas od času rozmaznávať, vyhraď si priestor len pre seba a relaxovať. Čo konkrétne budeme robiť, záleží len na nás. Mnohé odborné štúdie potvrdzujú antidepresívne účinky cvičenia (zvyší sa

hladina sérotonínu). Rovnako úspešná je aj aromaterapia, masáž, počúvanie hudby a tanec.

ČOKOLÁDA „OBALÍ“ NERVY

Prečo máme chuť na sladké, keď nás bolí duša? Je to celkom jednoduché. Po niekoľkých kúskoch čokolády sa zvýši hladina hormónu inzulínu. Ten preskupí aminokyseliny na výrobu tzv. tryptofánu, čo je látka, z ktorej sa syntetizuje sérotonín, hormón dobrej nálady.

NECHAJ TO TAK

Často sa dostávame v živote do situácií, ktoré sú pre nás neriešiteľné. Ak sa nenaučíme niektoré veci jednoducho nechať tak, stávame sa adeptami na niektorú z úzkostne depresívnych porúch. Je preto dôležité si uvedomiť, že niektorým udalostiam je lepšie ponechať voľný priebeh a nestresovať sa tým, že ich momentálne nemôžeme zmeniť.

vajúcim životným štýlom. S postupujúcim technickým pokrokom máme pocit, že musíme svoj výkon ešte zvýšiť, prekonať sami seba, a nechceme si pripustiť, že naše telo a psychika vysielajú varovné signály. Pri preťažení telesnej schránky je takým signálom bolesť, napríklad kĺbov a chrbtice. Pokiaľ prestane fungovať psychika, sú prvé príznaky nenápadné – väčšia únava, menšia odolnosť proti bežným vírusovým ochoreniam, poruchy spánku, podráždenosť, zhoršené sústredenie.

Keď „tečú“ nervy

Vedci teraz zisťujú, že dlhodobý stres spôsobuje dokázateľné zmeny v mozgu. Nervové bunky odumierajú, miznú nervové spoje a na CT (vyšetrenie pomocou počítačovej tomografie) je vidieť zmen-

Energy Spektrum®

V jednej tablete prípravku Energy Spektrum® nájdeme vyváženú kombináciu látok, ktoré dokážu dodať telu chýbajúcu energiu a pomôžu pri pretrvávajúcej únave a ťažkostiach s koncentráciou. Energy Spektrum® obsahuje napríklad betakarotén, biotín, kyselinu listovú, 11 druhov vitamínov, železo, zinok, horčík a ďalšie dôležité minerály. Významný je aj podiel koenzýmu Q10, ktorý zvyšuje fyzickú aktivitu a dodáva energiu pre pravidelnú funkciu srdcového svalu. Užíva sa 1 tableta denne s jedlom alebo nalačno.



SERIÁL
O LEKÁRSKYCH
TRADÍCIÁCH

Liečivo z pralesa

INDIÁNI V AMAZONII SI VEĽMI CENILI RASTLINU GUARANU (PAULLINIA CUPANA) A JEJ ÚČINKY POVAŽOVALI ZA NADPRIRODZENÉ. NAPRÍKLAD SI MYSLELI, ŽE PREDLŽUJE ŽIVOT A PRETO JU DENNE UŽÍVALI AKO TONIKUM. NÁPOJ Z RASTLINY PRIPRAVOVALI TAK, ŽE SEMENÁ UPRAŽILI A PREMIEŠALI S MÚKOU KASAVY. ZO VZNIKNUTEJ PASTY SPRACOVALI VALČEKY, KTORÉ NECHALI STVRDNÚŤ. KEĎ SI CHCELI DOPRIAŤ POVBUDZUJÚCI NÁPOJ, NASTRÚHALI KÚSOK VALČEKA DO VODY. AKO STRÚHADLO POUŽÍVALI JAZYK DRAVÝCH RÝB PIRANÍ.

Guarana slúžila amazonským Indiánom aj ako prevencia malárie a úplavice, pomáhala pri bolestiach hlavy, kŕčoch, horúčkach a pokladali ju za afrodiziakum. Lovci pri vojnových výpravách žuli semená rastliny, aby lepšie prekonali únavu a hlad.

Európski cestovatelia objavili guaranu v druhej polovici 17. storočia, na starý kontinent bola prvýkrát dovezená až roku 1817. Aj v dnešnej dobe je žiadaná ako osvedčený prostriedok na prekonanie fyzickej i psychickej záťaže, pretože pôsobí rýchlo a dlhodobo. Obsahuje totiž guaranín – prírodný kofeín a ďalšie energetické látky ako teobromín a teofylín (nachádzajú sa aj v káve a čaji). Guarana ovplyvňuje metabolizmus nervových tkanív, potláča pocit únavy, vyčerpanosti a hladu, podporuje odbúravanie kyseliny mliečnej zo svalov, čím zvyšuje fyzickú i psychickú výkonnosť. Zlepšuje schopnosť sústredenia a pamäť.

Doplňky stravy obsahujúce guaranu môžu pomôcť napríklad ľuďom pracujúcim na zmeny, manažérom, študentom pred skúškami, skrátka všetkým, ktorí bojujú s únavou a potrebujú povzbudenie.

Tip: Výťažky z guarany účinkujú rovnako, ako silná káva, ale neprekyslia žalúdok.



Zrelé plody guarany pripomínajú ľudské oči. Pri dozrievaní sa sfarbia do oranžova až červena. Keď semeno dozrie, bobuľa praskne a červené semeno zabalené v bielom miešku z nej vyčnieva.

Chut' do života

Súčasný klinický test dokázal, že guarana pomáha odstraňovať pocity vyčerpanosti a únavy. Rovnako významne podporuje koncentráciu a vitalitu, preto je vhodné ju užívať najmä v období so zvýšenou psychickou aktivitou a nutnosťou maximálneho sústredenia. Užívajú sa 2 až 4 tablety denne pred jedlom.



Južná Amerika

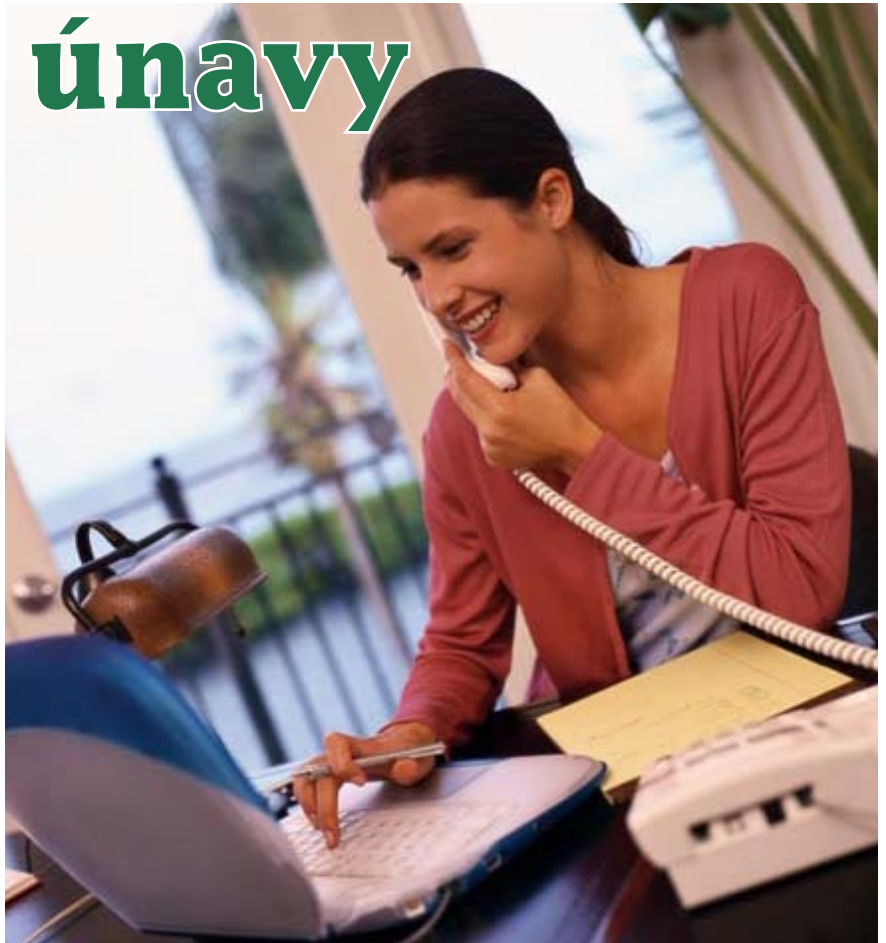
Osvedčený prostriedok na prekonanie únavy

KAŽDÝ Z NÁS UŽ ZAŽIL TEN POCIT, KEĎ SA NÁM V PRÁCI ZAPLŇA STÔL A MY NEVIEME, ČO SKÔR UROBIŤ, DOMA ČAKÁ KOPA PRÁCE, DETI, SAMÉ POVINNOSTI. A MY MUSÍME STÁLE VYZERAŤ SVIEŽO, BYŤ PLNÍ ENERGIE A PRIPRAVENÍ SPLNIŤ ĎALŠÍCH DESAŤ ÚLOH... PRÁVE VTEDY CHCEME SIAHNUŤ PO NIEČOM, ČO POVZBUDÍ, ALE NAJMÄ NEZAŤAŽÍ NÁŠ ORGANIZMUS EŠTE VIAC, AKO PRÁVE POTREBUJEME.

Pre takéto dni sú vhodné prípravky Guarana a GinkoStim. Oba obsahujú výťažok z rastliny guarana, ktorá ako káva, obsahuje kofeín, ale na rozdiel od nášho obľúbeného moku má Guarana výraznejší a dlhodobjší efekt.

Ako pôsobí GinkoStim?

GinkoStim je doplnok výživy vhodný na zvýšenie koncentrácie a psychickej aktivity. Tým, že obsahuje výťažok z gínka dvojľaločného - zvyšuje prekrvenie mozgu a končatín a týmto dochádza k lepšiemu zásobovaniu mozgových buniek kyslíkom a živinami, čím sa zvyšuje ich výkonnosť. Na doplnenie účinku GinkoStim tiež obsahuje výťažok z rastliny gotu kola, ktorá má veľmi podobný účinok. Obsahuje niekoľko biologicky aktívnych látok, ktoré takisto ako gínko pôsobia na prekrvenie mozgu a tým stimulujú mentálne funkcie človeka, ako sú pamäť a intelekt. Ďalšie priaznivé účinky rastliny gotu kola spočívajú v jej schopnosti regenerovať organizmus ako celok, používa sa pri rôznych druhoch rekonvalescencie, zmierňuje pocity únavy, odbúrava depresiu a stres a priaznivo ovplyvňuje činnosť srdca a krvného obehu. Poslednou neodmysliteľnou látkou obsiahnutou v prípravku GinkoStim je už spomínaná guarana.



Guaranu už po stáročia používali amazónski Indiáni ako „elixír života“. Je to ker, ktorý rastie v okolí Amazonky a Orinoka už dlhé roky, ale jeho účinok sa začal využívať len nedávno. Jej hlavnou zložkou je kofeín, teofylín a teobromín, ktoré sa nachádzajú taktiež v káve aj čaji. Práve pre tento účinok je káva tak obľúbená. Najprv začneme len s malou šálkou, potom dvoma a neskôr zistíme, že ich je denne už 5-6...

V dnešnom hektickom období, keď na nás stúpajú nároky zo všetkých strán je dobré mať vždy po ruke spoľahlivého pomocníka, ktorý zavčas zaženie pocit únavy, psychickej či fyzickej vyčerpanosti a dodá energiu a chuť do života.



Guarana dokáže v plnej miere nahradiť kávu, pričom obsahuje až trikrát viac kofeínu ako pravá káva a tým, že je rastlinným výťažkom, najmä nezaťažuje ľudský organizmus.

Prípravok GUARANA znižuje únavu, podporuje a znižuje depresiu. Popri zvýšení výdru organizmu, obmedzuje aj pocit hladu, a cii hmotnosti. Je vhodná aj pre športovcov odbúravanie kyseliny mliečnej po záťaži.



Pamäť sa zmerať nedá, ale zlepšiť áno!

Memo Plus NEW

vitaminový a minerálny doplnok výživy,
s ginkgo bilobou a kofeínom.

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



Výživový doplnok



Aby sa vaše telo nestalo zásobárňou toxického odpadu!

Obdobie krátkych dní a dlhých nocí, kedy je príroda na slnečné lúče príliš skúpa, je obdobím vplývajúcim na človeka vo väčšej miere negatívne. Na každého jedného z nás sú kladené vysoké nároky – či už na pečeň, obličky, koncentráciu, výkonnosť aj vitalitu. Ľudia sa v zime stávajú pôžitkármi, konzumujú viac ťažkých jedál, menej ovocia a zeleniny, pijú viac alkoholu a užívajú nepomerne väčšie množstvo liekov ako v lete. Nesprávny spôsob života a stres sú vo väčšine prípadov spúšťačom mnohých civilizačných ochorení, preto je dôležité starať sa o svoj organizmus a priebežne sa zbavovať nežiaducich látok s toxickým vplyvom, ktoré naše telo ohrozujú.

Užívanie správnych vitamínových a minerálnych produktov pomáha organizmus nielen detoxikovať, ale zároveň zlepšuje kondíciu a výkonnosť ľudského tela. Pod pojmom detoxikácia však nerozumieme len zbavovanie sa nežiaducich látok, ktoré sa do organizmu dostanú z vonkajšie-

ho prostredia, ale aj škodlivín, vznikajúcich v organizme vplyvom látkovej výmeny. Vhodné doplnky výživy podporujú prirodzené detoxikačné procesy organizmu, ktoré by si telo nebolo schopné práve v dôsledku zvýšených nárokov naň samo aktivovať.

V období zvýšenej záťaže sa odporúča užívať produkty posilňujúce imunitný systém organizmu a antioxidanty, ktoré chránia bunky pred nepriaznivými vplyvmi voľných radikálov. Dôležité je nezbúdať na vitamín C, pretože je aktivátorom mnohých enzýmov v organizme, a telo si ho samo nevytvára, preto je tento vitamín potrebné prijímať do organizmu inou formou. V období zvýšeného stresu, pri nadmernom príjme alkoholu, cigariet, ťažkých mastných jedál je nutné aktivovať bunky organizmu a pomôcť im pri spomaľovaní procesu starnutia.

Selezin ACE je jedným z produktov predstavujúcich unikátnu a vyváženú kombináciu minerálov, obohatenú o vitamíny A, C, E, ktoré chránia organizmus pred škodlivými vplyvmi a zároveň podporujú prevenciu civilizačných ochorení.



doplnok výživy

- má silné antioxidačné účinky a pomáha chrániť bunky pred škodlivými vplyvmi voľných radikálov
- pomáha posilňovať imunitný systém proti infekciám a vírusom
- pôsobí priaznivo pri spomaľovaní procesu starnutia buniek
- pomáha predchádzať vzniku civilizačných ochorení
- priaznivo ovplyvňuje plodnosť mužov

Dávkovanie: 1 tabletu denne, zapíť tekutinou **Balenie:** 30 tabliet

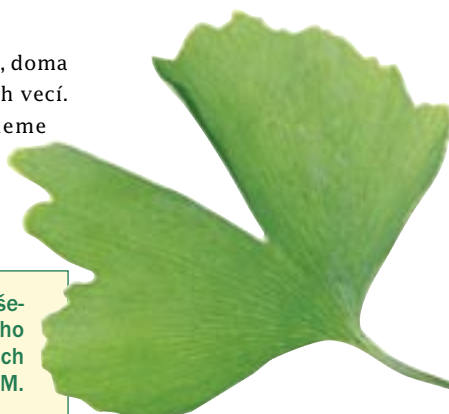




Podporte **svoju pamäť** a zbavte sa pocitu **studených končatín!**

Každý deň sa musíme koncentrovať v práci, doma a pamätať si tisíc možno aj nezmyselných vecí. Občas sa nám preto stane, že zabudneme na dohodnutý termín u priateľa, zabudneme vyzdvihnúť šaty z čistiarne, cítime sa, akoby nám prestával fungovať mozog.

V takomto prípade existuje riešenie. Je to Ginkgo biloba, ktorého výťažok sa nachádza v prípravkoch GINKOPRIM.



Čo je vlastne Ginkgo biloba?

Ginkgo dvojlaločné je najstarší strom na svete, ktorého vek sa odhaduje na 200 miliónov rokov. Čínska medicína využíva liečebné účinky listov ginkga biloby už niekoľko tisíc rokov, a to pri zápaloch priedušiek, astme a poruchách prekrvenia orgánov a tkanív. V Európe bol tento strom najskôr využívaný len ako okrasná rastlina (toto použitie je obľúbené aj v dnešnej dobe, kvôli charakteristickému tvaru listov). V klasickej medicíne sa jeho liečivé účinky začali využívať až začiatkom 80. rokov 20. storočia, kedy boli potvrdené priaznivé účinky na srdcovo-cievny systém.

Ako účinkuje extrakt z Ginkga biloby?

Ginkgo biloba (ginkgo dvojlaločné) obsahuje rad aktívnych látok, ktoré sa navzájom dopĺňajú vo svojom účinku na organizmus. Cenné sú predovšetkým terpenolaktóny - obmedzujú tvorbu krvných zrazenín a rozširujú tepny, žily a vlásoknice. Vďaka tomu sa zlepšuje prekrvenie v oblasti mozgu a končatín, zvyšuje sa prísun kyslíka a živín do jednotlivých orgánov a naopak zabraňuje sa hromadeniu odpadových látok. Preto Ginkgo biloba výrazne ovplyvňuje celkovú psychickú aj fyzickú kondíciu človeka. Druhou zložkou sú flavonoidy, ktoré majú výrazný antioxidantný účinok.

Prípravok GinkoPrim odporúčame užívať:

- pri poruchách pamäti u starších ľudí, problémoch s koncentráciou, poklese intelektuálnej kapacity a reflexu, úzkostných stavoch, depresiách a demenciách, po cievnych mozgových príhodách na zlepšenie a urýchlenie rekonvalescencie
- ľuďom trpiacim studenými končatinami
- na odstránenie kŕčov
- pri závratoch, zvonení v ušiach a poruchách sluchu a zraku
- ľuďom s bolesťami v lýtku pri chôdzi
- pacientom s cukrovkou, ktorí sú viac ohrození kórnatením ciev
- ako antioxidant (chráni cievne steny pred usadzovaním „zlého“ cholesterolu)



Recepty pre vás

NAŠA NOVÁ RUBRIKA JE URČENÁ VŠETKÝM ĽUĐOM, KTORÍ SI UVEDOMUJÚ, ŽE JEDLO MÁ ZÁSADNÝ VPLYV NA NAŠE ZDRAVIE AJ CELKOVÚ ŽIVOTNÚ POHODU. PRE PRIAZNIVCOV SPRÁVNEJ VÝŽIVY PRINÁŠAME DVA JEDNODUCHÉ NÁVODY NA PRÍPRAVU NETRADIČNÝCH POKRMOV, KTORÉ SÚ DIÉTNE, CHUŤOVO ZAUJÍMAVÉ A NAVYŠE ZDRAVÉ.

(UKÁŽKY RECEPTOV Z KNIHY BOKUCHÁRKA HANKY ZEMANOVEJ)

Kus-kus so zeleninou a píniovými orieškami (6 porcií)

750 ml vody (1 diel kus-kusu na 1,5 diela vody)
olivový alebo sezamový olej
2 strúčiky rozotreného cesnaku
1 chili paprička
1 lyžička mletej rasce
2 cibule
2 druhy sezónnej zeleniny
morská soľ
balíček celozrnného kus-kusu (500 g)
1 až 2 vrecká píniových orieškov opražených na suchej panvici (cca 50 až 100 g)

1. Dáme variť vodu a pripravíme si zeleninu. Môžeme použiť pór, cibuľu a 2 mrkve nakrájané na kocky alebo červenú papriku, stopkatý zeler a brokolicu.
2. V hrnci s hrubým dnom opražíme na dostatočnom množstve oleja rozotrený cesnak, chili a rascu. Pridáme cibuľu a zeleninu, osolíme a spoločne smažíme takmer do zmäknutia zeleniny.
3. Nakoniec primiešame kus-kus, prilejeme vriacu vodu alebo vývar a premiešame.
4. Necháme 1 až 2 minút prejsť varom na malom plameni a odstavíme z ohňa. Asi 15 minút necháme dôjsť pod pokrievkou. Medzitým si na suchej panvici opražíme vopred umyté píniové oriešky.
5. Pokrm môžeme dochutiť olivovým alebo orechovým olejom a čerstvou mäťou alebo tymiánom. Na záver ho posypeme opraženými píniovými orieškami, prípadne nastrúhaným parmezánom.



Tip: Pokiaľ pripravujeme jedlo pre menšie deti, nedávame chili do základu, ale pokrm dochutíme až na tanieri.

Čerstvý ovocný šalát s medovým dressingom a slnečnicou (4 porcie)

3 lyžice panenského olivového oleja
čerstvo vylisovaná pomarančová šťava z 1 pomaranča
1 až 2 lyžice kvalitného medu
2 hrste slnečnicových semienok
1 lyžica sójovej omáčky na opražené semienka (nie je nutná)
3 stredne veľké mrkve
2 jablká
v sezóne mrkvová vňať a ľadový šalát na ozdobu

1. Zmiešame čerstvo vylisovanú pomarančovú (alebo citrónovú) šťavu, olej a med. Omyjeme semienka a na suchej panvici ich opražíme. Občas ich premiešame, aby sa nepripálili. Keď praskajú a voňajú, môžeme ich občas postriekať prírodnou sójovou omáčkou, potom premiešať a presypať do inej misky.
2. Surovú mrkvu a jablká nakrájame na tenké šikmé plátky. V prípade, že používame kvalitné jablká z vlastnej záhrady alebo kupujeme bio jablká, je veľká škoda zbavovať sa cenných vitamínov, ktoré šupka obsahuje. V zime môžeme plátky mrkve blanširovať 1 minútu vo vriacej vode so štipkou morskej soli a hneď schladiť studenou vodou.
3. Všetko premiešame s dressingom, ozdobíme mrkvovou vňaťou, ktorú môžeme aj najemno nasekať do šalátu. Posypeme opraženými slnečnicovými semienkami.

Tip: Do šalátu môžeme pridať chemicky neošetrenú kandizovanú pomarančovú alebo citrónovú kôru.



Vláknnina

Doplňok stravy, ktorý obsahuje kompletnú zostavu rastlinnej vlákniny – celulózu, hemicelulózu, pektín a lignín, ktoré sa získavajú výhradne z prírodných zdrojov. Vláknnina® navodzuje pocit sýtosti, podporuje črevnú peristaltiku, uľahčuje vyprázdňovanie a celkovo chráni pred civilizačnými chorobami. Užíva sa 1 až 4 tablety denne pol hodiny pred jedlom.



CLA Clarinol

Prípravok CLA Clarinol predstavuje unikátny zdroj konjugovanej kyseliny linolovej a má oproti bežným prípravkom napomáhajúcim chudnutie niekoľko výhod. Predovšetkým viditeľným spôsobom pomáha odbúravať telesný tuk, pričom nedochádza k úbytku svalovej hmoty, a zároveň priaznivo pôsobí proti spätnému ukladaniu tuku. Priaznivo ovplyvňuje metabolizmus, preto napomáha spaľovanie tukov aj počas spánku. Užívajú sa 1 až 3 tablety denne počas jedla alebo po jedle.

Chromdiet

V prípravku Chromdiet® nájdeme vyváženú kombináciu chrómu a vlákniny. Chróm je nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu a jeho zvýšený prísun obmedzuje náhle pocity hladu a chuti na sladké. Vláknnina chitosan na seba viaže cholesterol a iné tuky a tým zvyšuje ich vylučovanie z tela. Inzulín z koreňa čakanky navyše podporuje rast priaznivej črevnej bakteriálnej mikrobioty. Užíva sa 1 tableta 3x denne súčasne s jedlom.



Ochrana pred uroinfekciami



- ✓ Máte problémy s častým močením?
- ✓ Páli, alebo reže vás pri močení?
- ✓ Pobolieva vás v podbruší, alebo v bedrovej oblasti?

Ak ste odpovedali aspoň raz **áno**, pravdepodobne **trpíte zápalom močového mechúra**, močovej rúry alebo obličkovej panvičky. Sú to tri najčastejšie sa vyskytujúce ochorenia močového ústrojenstva.

Prakticky ide o bežné infekcie, pri ktorých dochádza k rozmnoženiu mikroorganizmov v spodnej časti močového ústrojenstva. Na vzniku **uroinfekcií** sa až v 85% podieľa baktéria nazývaná Escherichia Coli. Dostáva sa do organizmu spodnou časťou močového ústrojenstva, kde sa usídli, rastie a množí sa. Vnímateľnosť organizmu na vznik uroinfekcie je u každého jednotlivca individuálna a závislá od rôznych rizikových faktorov.

Takýmito rizikovými faktormi **vzniku**

uroinfekcií sú jednak **genetické predispozície** a jednak **vonkajšie rizikové faktory**. Najčastejšími vonkajšími faktormi sú napr. nedostatočná hygiena, zvýšená sexuálna aktivita, tehotenstvo, hormonálne zmeny u žien v menopauze, zväčšená prostata u mužov, anomálie močového ústrojenstva (vrodené chyby) a iné.

Urinal®

- priaznivo pôsobí pri infekciách močového ústrojenstva a pomáha predchádzať zápalom
- pomáha zabráňovať uchyteniu baktérií na stenách močového ústrojenstva
- obsahuje prírodné látky a nemá nežiaduce účinky
- je vhodným doplnkom liečby chronických infekcií
- podporuje správnu funkciu močových ciest
- má antioxidantné účinky a pomáha tak chrániť pred škodlivými účinkami voľných radikálov

Liečenie uroinfekcií môže byť často **neprijetným procesom** a preto im je dobré preventívne prechádzať. Okrem **základných pravidiel prevencie**, ako napr. dostatočná hygiena sexuálneho styku, neдрáždivá diéta, pitný režim, sú významným pomocníkom ich prevencii niektoré **výživové doplnky**. Jedným z nich je prípravok **Urinal®**, ktorý priaznivo pôsobí na činnosť močového ústrojenstva.

Účinnou látkou prípravku **Urinal®** je jedinečný štandardizovaný extrakt z brusníc veľkoplodých **NutriCran™**, ktorý garantuje dané množstvo účinných látok. Účinná prírodná zložka NutriCran™ pomáha v priamom boji proti prichyteniu baktérií - najmä Escherichia Coli - k vnútornej stene močového ústrojenstva, ktoré tu parazitujú a vytvárajú zápalové ochorenia.

Brusnice sú známe najmä svojím pozitívnym vplyvom na zdravie človeka. Obsahujú množstvo účinných látok, vitamínov, bioflavonoidov a majú protizápalový a antioxidantný efekt. **Jedna tableta** produktu Urinal® obsahuje **200 mg štandardizovaného extraktu z brusníc** a pomáha zabráňovať vzniku opakovaných zápalov močových ciest. Urológovia ho uznávajú ako vhodný doplnok liečby **pri chronických uroinfekciách**.

Veľkou **výhodou** produktu Urinal® je okrem toho, že sa jedná o čisto **prírodný produkt**, aj to, že nemá vedľajšie účinky a je vhodný pre tehotné a dojčiace ženy. Ani **dlhodobé užívanie** nie je sprevádzané vznikom odolnosti (rezistencie) baktérií E.Coli a riziko alergickej reakcie na brusnice je tiež minimálne.



Zbavte sa nebezpečných látok vo vašom tele

ZIMNÉ OBDOBIE JE PRE NÁŠ ORGANIZMUS ZAŤAŽUJÚCE. MENEJ SA POHYBUJEME, JEME MÁLO ZELENINY A KONZUMUJEME VIAC NEZDRAVÝCH POKRMOV. JE PRETO ZDRAVIU VEĽMI PROSPEŠNÉ, KEĎ PO ZIME PRISTÚPIME K VNÚTORNEJ OČISTE NÁŠHO TELA, ALEBO K TZV. DETOXIKÁCII ORGANIZMU.

Detoxikačná kúra má totiž veľký význam v prevencii mnohých civilizačných chorôb a priaznivo sa odráža na obranyschopnosti, celkovej kondícii a vitalite organizmu. Zároveň zlepšuje vašu psychickú kondíciu, pamäť a aj vaša pleť a vlasy budú zdravšie. Vnútorne očistenie organizmu je možné uskutočniť rôznymi spôsobmi - od pôstu cez špeciálne diétne režimy až po pohodlnejšie užitie doplnkov stravy.

Prípravok **Denoxinal** obsahuje kombináciu liečivých rastlín s nutričným významom, ktorá podporuje prirodzené detoxikačné procesy v organizme. V každej tablete prípravku je deväť zložiek - výťažkov z liečivých rastlín, ktoré podporujú činnosť pečene a obličiek a chránia ich pred poškodením (obzvlášť pestrec mariánsky). Ostatné výťažky (chlorela a cesnak) uľahčujú odstraňovanie ťažkých kovov z tela a majú očisťujúci účinok na krvné riečisko. V spojení s pektínom a vitamínom C regulujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Taktiež priaznivo ovplyvňujú činnosť tráviaceho traktu.



Napomáha k dokonalému očisteniu organizmu od toxických látok nahromadených v tele. Jeho pôsobenie ovplyvňuje:

- detoxikačnú funkciu pečene a obličiek a chráni ich pred poškodením
- metabolizmus, odstraňovanie škodlivých látok z tela
- správnu funkciu tráviaceho traktu a žľáz
- udržiavanie optimálnej hladiny cholesterolu a cukru v krvi
- očisťovanie krvného riečiska a odstraňovanie ťažkých kovov

Denoxinal®

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





MUDr. Martin Blažek,
urológ.

Prostenal mi naozaj pomohol!

Viliam M., 47 rokov, Bratislava

Počas svojho doterajšieho života som nenavštevoval často lekára. S pribúdajúcim vekom sa začali objavovať pre mňa nezvyčajné ťažkosti. Niektoré ani nevyzerali byť obzvlášť dôležité.

Začal som častejšie chodiť močiť a neskôr som sa dokonca budil zo spánku s nutkaním na močenie. Na začiatku som to ignoroval, ale keď si moje časté návštevy WC začali všímať aj priatelia a rodina, musel som s pravdou von.

Priateľ Rasto mi povedal, že aj on mal podobné ťažkosti a samé od seba to nezmizne.

Preto som navštívil našu lekárňu, kde mi poradili prípravok Prostenal s Perfect Complexom. Takisto ma však dôrazne upozornili, že správnu diagnózu by mal rozhodne stanoviť odborný lekár.

Prípravok som užíval mesiac a konečne sa mi polepšilo. Už v noci nebuntoším a aj cez deň je to v poriadku. Medzi tým som sa objednal u odborníka urológa. Návšteva lekára dopadla dobre. Po odbornom vyšetrení lekár konštatoval mierne zväčšenie prostaty, avšak nijak dramatické.

Najdôležitejšie podľa doktora je, že to nie je zhubné a že pravidelnými kontrolami to bude sledované.



Pacient veľmi dobre konal, keď vyhľadal odbornú lekársku pomoc. Aj keď v jeho prípade ochorenie je len v začiatkoch, nie vždy nastáva takýto optimistický priebeh tohoto ochorenia. Môžu sa vyskytnúť komplikácie alebo aj zhubné zväčšovanie samotnej prostaty. Preto ešte raz upozorňujem, že úplnú a správnu diagnózu ochorenia musí konštatovať iba odborný lekár. U mužov nad 50 rokov veku je nevyhnutné pravidelnými odbornými kontrolami sledovať možný vývoj tohto ochorenia vo všetkých jeho štádiách a klinických formách. Nekontrolované zväčšovanie prostaty môže viesť k poškodeniu horných močových ciest, k nesprávnej funkcii obličiek a v niektorých prípadoch aj k výskytu rakoviny prostaty.

Jednou z možných foriem liečby benígnej hyperplázie prostaty v počiatočných štádiách je fytoterapia. Dnes

je už dostupných niekoľko takýchto produktov.

Spomínaný Prostenal s Perfect Complexom je zložený z extraktu rastliny Saw Palmetto, extraktu z rajčín - lykopénu a extraktu zo žihľavy dvojdomej. Látky obsiahnuté v tomto prípravku majú preventívny účinok, zabraňujú zväčšovaniu tkaniva prostaty a pôsobia protizápalovo.



Prečo Prostenal s Perfect complexom?

- ♦ pomáha pri prostatických ťažkostiach (poruchy močenia, časté, bolestivé, prerušované a obtiažne močenie)
- ♦ má priaznivý vplyv na zníženie rizika vzniku rakoviny prostaty
- ♦ podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva
- ♦ len 1 až 2 tabletky denne

Odporúča sa užívať dlhodobo. Priaznivé účinky možno očakávať po 3 až 6 týždňoch.





CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

KÚPELE & WELLNESS



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

Kúpele ČR: Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, Poděbrady, Teplice, Jeseník, Luhačovice, Teplice nad Bečvou



V zdravom tele zdravý duch

Význam tejto vety je stále rovnako aktuálny. Ide o myšlienku, ktorú už stáročia realizujú kúpeľné zariadenia v praxi. Týmto heslom sa riadil aj zakladateľ Obce Sokolské, Dr. Tyrš.

Aká je vlastne pointa tejto myšlienky? Nezanedbávať telesný pohyb, starostlivosť o telo a dbať o duševnú aj fyzickú pohodu. Vyrovnaný a pravidelný „prísun“ týchto činiteľov má zásadný preventívny význam, je základom zdravého vývoja ľudskej osobnosti a výrazne prispieva k eliminácii mnohých problémov, ktoré sú považované za civilizačné. Inými slovami, hovoríme o zdravom životnom štýle. Zdravý životný štýl by sa mal vnímať v dvoch rovinách. Po prvé ide o denné napĺňovanie potrieb, čím je myslený výkon pracovných povinností, fyzický pohyb, čas na vlastné aktivity, atď. Po druhé ide o „sezónnu“ starostlivosť, ktorá je spojená so zmenou prostredia a denného rytmu. K „sezónnej“ starostlivosti už stáročia patria plným právom pobyty v kúpeľoch, vysokohorských strediskách alebo pri termálnych prameňoch. Návšteva kúpeľov, alebo termálnych prameňov je založená predovšetkým na princípe prevencie, získaním možnosti vyskúšať rôzne procedúry, terapie, alebo osvojením si nových poznatkov v spojení s kvalitným pobytom. Ku kvalitnému pobytu patria aj výlety do okolia, návštevy kultúrnych podujatí a iných miest vrátane barov, kaviarní atď. Ponuka je zostavená pre každú vekovú i spoločenskú skupinu. Dnes je bežné, že v kúpeľoch nájdeme hostí v aktívnom veku, seniorov aj juniorov. Široká škála ponuky slovenských, českých a poľských kúpeľov dáva možnosť výberu naozaj každému v podobe rôznych typov pobytov – od regeneračných cez manažérske až po liečebné.

Kúpele, termálne kúpele aj vysokohorské klimatické pobyty sú celoročnou záležitosťou a stávajú sa vyhľadávanou a obľúbenou súčasťou zdravého životného štýlu.

**5%
ZĽAVA**

**pre členov
Walmark klubu**

na pobyty z našej ponuky

CK Pressburg Bratislava, a. s.

Trnavská cesta 50, 821 02 Bratislava

tel.: 02-446 405 81 • fax: 02-444 554 58

e-mail: dcr@ck-pressburg.sk

www.ck-pressburg.sk



Viac ako 90%

ľudí má problémy s ďasnami.

ľudí svoje problémy nespozoruje včas.

všetkých mladistvých a dospelých
si ich ani neuvedomuje.

AK POVIETE SVOJIM ZNÁMYM, ŽE SA NEVEDIA STARAŤ O SVOJE ZUBY A NEVEDIA SI ICH ČISTIŤ, ZVYČAJNE SA URAZIA. ALE KEBY TO VEDELI, MALI BY CELÝ ŽIVOT SVOJE VLASTNÉ ZUBY, V MNOHÝCH PRÍPADOCH BY NETRPELI PARODONTÓZOU, ZUBNÝM KAMEŇOM, ANI ZUBNÝM KAZOM.

Problémom s ďasnami, zubným kameňom, krvácanosťou či parodontózou je možné veľmi efektívne predchádzať. Základom je, samozrejme, správne čistenie zubov a vhodná zubná pasta či ústna voda – ktoré sú zložením zamerané predovšetkým na tento účel. Na našom trhu existuje množstvo zubných pást, ktorých hlavnými účinnými látkami sú syntetické zložky. V poslednom období sa experti ústnej hygieny stále viac zaujímajú o prípravky, ktorých hlavnými účinnými zložkami sú prírodné látky vo forme extraktov alebo čistých komponentov.

Prípravky radu Santoin (zubné pasty Santoin, Santoin excellent, ústna voda Santoin) patria k prírodným produktom a sú určené osobám so zvýšenou tvorbou zubného kameňa, krvácaním ďasien a ich častými zápalmi. Prípravky sú vhodné tiež pre pacientov, ktorí majú potvrdené zmeny v tkanivách parodontu.

RAD PRÍPRAVKOV SANTOIN OBSAHUJE:

- zubnú pastu Santoin v balení 65 a 120 g,
- zubnú pastu Santoin excellent 65 g,
- ústnu vodu Santoin 200 ml.



Svojim účinkom prípravky radu Santoin znižujú riziko vzniku parodontózy a do veľkej miery zlepšujú priebeh už akútnych prípadov.

Jedna z hlavných účinných látok tohto radu – Macleaya cordata má vynikajúci protizápalový a antimikrobiálny účinok. Dokáže znižovať počty baktérií v ústach, čím bráni tvorbe zubného povlaku, znižuje krvácanie ďasien a navyše zamedzuje vzniku zápachu z úst.

Zubná pasta Santoin excellent je navyše obohatená o výťažky rastliny Prunella vulgaris, ktoré majú excelentné protivírusové a hojivé pôsobenie a pomáhajú aj v terapii oparov.

Tak zubné pasty, ako aj ústna voda Santoin obsahujú okrem bylinných účinných látok aj alantoín – čo je prírodná látka, ktorá urýchľuje hojenie už existujúcich zápalov a opuchov, navyše účinne tlmí bolesť. Zloženie produktov je doplnené o bezpodmienečne nevyhnutnú zložku zubných pást – fluór, ktorý chráni zuby pred samotným zubným kazom tým, že zvyšuje odolnosť zubnej skloviny proti zubnému povlaku.

Zubné pasty radu Santoin spolu s ústnou vodou

Pomáhajú znižovať riziko vzniku parodontózy a zlepšovať priebeh už akútnych prípadov.

Účinok zubných pást a ústnej vody je potvrdený klinickými skúškami viacerých pracovísk. Tieto preukázali, že kombináciou liečiv obsiahnutých v Santoine sa po polročnom užívaní dosiahli také výrazné účinky na parodontózu, že sú vykázateľné aj na dodatočných vyšetreniach pacientov s pokročilým stavom ochorenia.

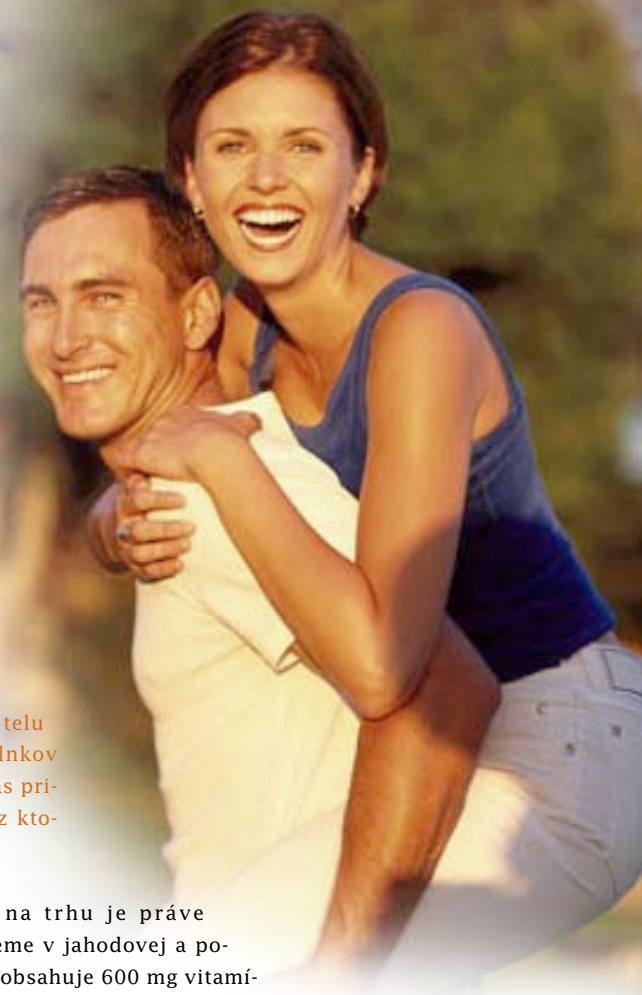


Vitamín C predstavuje až 80% ľudskej potreby vitamínov

JE PRÁVE ČAS, KTORÝ VÄČšina z nás nazýva chrípkovým obdobím. Nie je žiadnym tajomstvom, že práve počas tohto obdobia je potrebné, aby sme si vybudovali dostatočne silný imunitný systém, ktorý nás ochráni pred atakom rôznych baktérií a vírusov. Na to, aby bol náš imunitný systém dostatočne odolný je potrebný zvýšený prísun vitamínov a minerálov. Medzi tie najzákladnejšie a takpovediac najúčinnnejšie patrí vitamín C. Okrem ochrany organizmu pred nachladnutím, chrípkou či nádchou zohráva vitamín C dôležitú úlohu aj pri znižovaní krvného cholesterolu a čo je nezanedbateľné, pôsobí ako antioxidant (pod pojmom antioxidant rozumieme akúsi ochranu buniek, resp. vyčytávanie voľných radikálov, ktoré nabúraťajú bunku, degenerujú ju, čo môže mať za následok vznik rakovinových buniek).

Medzi prírodné zdroje vitamínu C patria najmä ovocie a zelenina. Avšak vitamín C, resp. kyselina askorbová patrí k najnestabilnejším vitamínom, je citlivý na kyslík, v ktorého prítomnosti sa ľahko rozkladá a okrem strát spôsobených kyslíkom dochádza pri spracovaní ovocia a zeleniny k stratám vylúhovaním, varením, predváraním alebo sterilizáciou. Preto je vhodné telu vitamín C dopĺňať formou doplnkov výživy. Firma Walmark si pre vás pripravila hneď niekoľko riešení, z ktorých si určite vyberiete.

Asi najznámejším céčkom na trhu je práve **MegaCéčko**. Kúpiť si ho môžeme v jahodovej a pomarančovej príchuťi. 1 tableta obsahuje 600 mg vitamínu C. Táto zvýšená dávka sa odporúča na každodenné užívanie fajčiarom, tehotným ženám, ľudí žijúcich v znečistených oblastiach. Nie je vhodný pre deti do 12 rokov. Vo veku medzi 12-18 rokom by sa malo užívať len pol tablety za deň. Osobám starším ako 18 rokov sa odporúča 1 tableta za deň. Dostupné je v lekárňach v 30 a 100 tabletovom balení. Samozrejme, nesmieme zabudnúť na „staré“ dobré **céčko** so 100 mg obsahom vitamínu C. Ponúka sa v jahodovej a opäť v pomarančovej príchuťi. Odporúča sa 1 tableta za deň pre všetkých bez ohľadu na vek. Najnovším z tohto céčkového radu je **MegaCéčko Aktiv**. Od predchádzajúcich foriem sa tento preparát odlišuje hlavne spôsobom uvoľňovania. Uvoľňovanie účinnej látky je postupné, v priebehu celého dňa, čím je zabezpečená optimálna dávka vitamínu C počas celých 24 hodín. Ďalšou odlišnosťou od predchádzajúcich foriem je zloženie. Okrem 600 mg vitamínu C preparát obsahuje 30 mg šípok (významný prírodný zdroj vitamínu C a bioflavonoidov). Tento preparát môžu deti vo veku od 11 - 14 rokov ½ tablety jedenkrát za 2 dni, vo veku od 14 do 18 rokov ½ tablety jedenkrát za deň, dospelý 1 tableta za deň. A čo dodať na záver? Hádám len toľko, že je ten najvhodnejší čas ochutnať céčko od Walmarku, vybrať si z palety chutí, podľa vlastných kritérií a vyskúšať. Prajeme vám veľa zdravia.



KAŽDÝ Z NÁS CHCE BYŤ URČITE ZDRAVÝ, VENOVAŤ SA PRÁCI, RODINE, DEŤOM, ŠPORTU, SVOJIM KONÍČKOM ČI INÝM AKTIVITÁM. NIKTO NECHCE MARÓDOVAŤ A TRÁVIŤ SVOJ DRAHOCENNÝ ČAS V POSTELI S HORÚČKOU, ZÁPALOM HRDLA, BOLEŠŤOU ÚSTNEJ DUTINY ČI LARYNGITÍDOU.

Nečakajte na horúčku a hnisavú angínu



Ideálne by bolo, keby sme boli všetci zdraví a celý svoj život by sme prežili v plnej sile, avšak realita je úplne iná. V dnešnej rýchlo ubiehajúcej dobe a pri dnešnom zrýchlenom tempe života sa chorobnosť obyvateľov zvyšuje a k ochoreniam orgánovým sa pridružujú aj choroby psychické a civilizačné. Len minimálne percento obyvateľstva netrpí nijakým ochorením a neužíva žiadne lieky či už sústavne alebo sporadicky.

Spoločnosť Walmark chce tiež prispieť svojou troškou do mlyna a podieľať sa na prevencii či prvotnej terapii niektorých – aspoň bežných ochorení.

Už v minulom roku sme vám predstavili prvý voľnopredajný liek spoločnosti – Septofort.

Septofort je liekom prvej voľby

pri ochoreniach hrdla,

problémov áft, pri

zápaloch ďasien,

jazyka, nosohltana,

stavoch po

operáciách v ústnej

dutine a krku, po

extrakciách zubov, rôz-

nych eróziách ústnej slizni-

ce akéhokoľvek pôvodu.

Septofort sú cmúľavé pastilky, ktoré sa

v ústach dobre rozpúšťajú, sú homogén-

nej konzistencie a majú jemnú mäťovú

príchuť.

Hlavnou účinnou látkou produktu je chlorhexidin, ktorý sa cmúľaním uvoľňuje v ústnej dutine postupne 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 bakteriostaticky, 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.

Pri vzniku prvých príznakov bolesti hrdla, nosohltana, áft..... je dobré zvoliť cmúľavé pastilky Septofort.

Užívanie Septofortu 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 výho-

da cenovej

dostupnos-

ti príprav-

ku Septofort.

Pastilky Septofort

sú určené aj pre diabeti-

kov a deti od piateho roku veku.



Septofort

Je dlhodobo najpredávanejším prípravkom na prevenciu a lokálnu liečbu infekcií v dutine ústnej a horných cestách dýchacích. Dezinfikuje ústnu dutinu a hrdlo. Pôsobí na široké spektrum baktérií (zamedzuje ich ďalšiemu rastu a množeniu).

Tento výrobok dostanete len v lekárni.



KVALITNÝ OBSAH

SI ŽIADA

DOKONALÝ OBAL

Hlavnou zmenou je lepšie zabezpečenie ochrany obsahu všetkých prípravkov. Obaly sú pod viečkom opatrené špeciálnou poistnou fóliou SILTEC®, ktorá hermeticky uzatvára obsah. Ten je týmto spôsobom až do prvého otvorenia chránený pred kontamináciou. Zákazník tak má stopercentnú istotu, že kupuje bezchybný, neporušený výrobok.

NOVÝ OBAL



V ROKU 2005 FIRMA WALMARK PRIPRAVILA SVOJIM ZÁKAZNÍKOM ĎALŠIE ZLEPŠENIE V PODOBE MODERNEJŠÍCH A BEZPEČNEJŠÍCH OBALOV. TIE PŮVODNÉ DOBRE SLŮŽILI OD ROKU 1993, ALE VÝVOJ IDE RÝCHLE DOPREDU A NASTAL ČAS NA ICH INOVÁCIU.

STARÝ OBAL



1 Pre lepšiu orientáciu zákazníkov sa viečka vyrábajú vo dvoch farebných vyhotoveniach. **Žlté** viečka uzatvárajú známe liekovky so žltou etiketou, v ktorých nájdeme predovšetkým **jednozložkové** preparáty, ako sú vitamíny, minerály a prírodné produkty (Beta karoten, Lecithin, Chróm, Selen, MegaCéčko atď.).

Biele viečka sú súčasťou všetkých ostatných výrobkov, zameraných na riešenie špecifických problémov (ArthroStop, CLA Clarinol, Varixinal atď.).

2 Zmenila sa aj technológia výroby viečok a **systém odtrhávania**, čo zabezpečuje pri nových liekovkách pohodlnejšiu manipuláciu s bezpečnostným pásičkom. Viečka tak aj po otvorení a pretrhnutí bezpečnostnej fólie chránia obsah pred vzdušnou vlhkosťou.

Poistná fólia SILTEC® zabezpečuje pre spotrebiteľa dokonalú ochranu obsahu našich produktov.

3 Zákazníkov určite na prvý pohľad upúta aj samotný vzhľad kontajnerov, teda liekoviek. Sú **hladké, lesklé** a majú **moderný atraktívny tvar**.

4 Súčasne s novým typom obalov prichádza aj **zlepšený dizajn etikiet**.

KVALITA

JE PRE **WALMARK®**
PRVORADÝM ATRIBÚTOM
KAŽDÉHO VÝROBKU

FIRMA WALMARK PŮSOBÍ NA SLOVENSKOM TRHU UŽ VIAC AKO 13 ROKOV A ZA TOTO OBDOBIE SA DOSTALA DO POVEDOMIA VŠETKÝCH SVOJICH ZÁKAZNÍKOV A ODBERATEĽOV AKO FIRMA PRODUKUJÚCA KVALITNÉ PRODUKTY A DODRŽIAVAJÚCA VŠETKY ZÁKONNÉ A LEGISLATÍVNE NARIADENIA.

Výrobu produktov realizuje vo vlastnom výrobnom závode v Třinci, ktorý **spĺňa prísne požiadavky „Správnej výrobnéj praxe“** (Good Manufacturing Practise), ktoré sú podmienkou na výrobu liečiv. Výživové doplnky sa teda vyrábajú v nadštandardných podmienkach. V súčasnosti sa už

spoločnosť Walmark môže zaradiť medzi farmaceutické firmy s podmienkami na vlastnú výrobu kvalitných liečivých prípravkov. Prvým liekom uvedeným na trh je Septorfort. Všetky produkty obsahujú okrem údajov o dátume výroby a dátume spotreby aj **výrobnú šaržu**, podľa ktorej je možné určiť presný pohyb výrobku až po konečného obchodného partnera (lekára). Každá výrobná šarža má archivovanú vzorku, ktorá slúži na okamžité porovnanie v prípade vzniknutých kvalitatívnych nedostatkov.



V oblasti kvality sa uplatňuje **systém HACCP** (Hazard Analysis Critical Control Points), ktorý zabezpečuje kvalitu výrobkov v priebehu výrobného procesu, kontrolujú sa tzv. kritické body počas výroby. Neustále sa pracuje na vývoji nových produktov na základe najnovších poznatkov z oblasti vedy a lekárskej praxe.

Dôsledne sa dodržiava vyvážený pomer medzi vysokou kvalitou a primeranou cenou výrobkov.

O dôvere zákazníkov k výrobkom tejto spoločnosti svedčí aj fakt, že **Walmark dlhohodobo vedie na trhu neregistrovaných OTC produktov**.



MUDr. Vladimír Škudera
ordinácia pre deti
Praha 4 – Braník

Najcennejší NÁPOJ

POKIAĽ JE TO LEN TROCHU MOŽNÉ, MALA BY MAMIČKA POSKYTNÚŤ SVOJMU DIEŤAŤU V PRVÝCH MESIACHOCH JEHO ŽIVOTA DOKONALÚ STRAVU V PODOBE VLASTNÉHO MLIEKA.

Materské mlieko je prirodzeným a ničím nenahradiateľným spôsobom výživy. Obsahuje všetky životne dôležité látky a svojím zložením plne uspokojuje potreby dojčťa. Pri dojčení sa navyše vytvára medzi matkou a dieťaťom silné citové puto, ktoré má zásadný vplyv aj na ich budúci vzťah.

Dokonalá strava

Materské mlieko je celkom stráviteľné a takmer bezo zvyšku zúžitkovateľné. Rýchlo prechádza žalúdkom a dieťa sa ho nikdy nemôže „prejesť“, naopak, môže dostať napiť kedykoľvek, bez ohľadu na dĺžku prestávky medzi jednotlivými dojčeniami. Organizmus mlieko spotrebuje tak, že po ňom nezostane skoro nič na vylúčenie, čo dokazuje napríklad moč dojčeného dieťaťa, ktorý je číry a bez zápachu. Zloženie materského mlieka sa mení nielen v priebehu jedného dojčenia, ale aj počas celého laktačného obdobia. Prispôsobuje sa totiž aktuálnym výživovým potrebám dieťaťa, a to je veľmi dôležité pre jeho budúci zdravý rast a vývoj. Materské mlieko sa v priebehu dojčenia vyvíja – najprv sa v mliečnej žľaze tvorí počiatočné mlieko, tzv. kolostrum (mledzivo), ktoré sa mení na prechodné materské mlieko a začiatkom tretieho týždňa sa tvorí mlieko zrelé.

Ochrana pred chorobami

Pitie z prsníka je pre dieťa prirodzené a veľmi príjemné, navyše mlieko má teplotu tela, ktorá je pre dieťa najpríjemnejšia. Významný je aj imunologický prínos materského mlieka. Obsahuje totiž rad zložiek s bakteriostatickým, baktericídnym a protizápalovým účinkom, napríklad lyzozým, laktoferín, leukocyty atď. Okrem toho je v ňom prítomný aj imunoglobín IgA, ktorý chráni dieťa pred niektorými infekciami. Dojčené deti preto menej často postihujú infekcie tráviaceho ústrojenstva, dýchacích ciest či zápalov stredného ucha. Dojčenie tiež významne pôsobí ako prevencia potravinových alergií, menej často sa vyskytujú respiračné a kožné alergické prejavy.

Porcia na mieru

Podľa posledných výskumov je stále viac detí na svete ohrozených obezitou. Dojčeným deťom nadváha ani obezita nehrozí, pretože si riadia prísun potravy samy, tak ako to ich organizmus vyžaduje. Prekrmovanie je preto prakticky vylúčené. Stravovanie materským mliekom má ešte rad ďalších výhod:

Viete že...

- Látka oxytocín, ktorá sa pri dojčení vyplavuje, prispieva k rýchlejšiemu uzatváraniu maternice a pomáha pri zástave krvácania po pôrode. Tým sa tiež lepšie uchovávajú zásoby železa v organizme a mamička je chránená pred chudokrvnosťou.
- Výskumy potvrdili, že pokiaľ dojčenie trvá aspoň 6 mesiacov, znižuje sa riziko vzniku rakoviny prsníkov a vaječníkov
- Časté dojčenie do určitej miery pomáha ako ochrana pred ďalším tehotenstvom.



napríklad znižuje pravdepodobnosť vzniku diabetu, anémie (je tu síce nižší obsah železa než v kravskom mlieku, ale dieťa ho dokáže veľmi dobre využiť) a aterosklerózy (ochorenie ciev). Prikladanie k prsiam vzbudzuje u dieťaťa pocit pokoja a bezpečia. Telesným kontaktom s matkou sa po pôrode prehĺbuje vzájomné pevné citové puto. To je veľmi dôležité pre ďalší psychický a sociálny vývoj dieťaťa.

Vápnik - Horčík - Zinok®

Trojica látok, ktorých vzájomné účinky sa dopĺňajú a prehĺbujú. Napríklad vápnik bez súčasného pôsobenia zinku a horčíka nemôže byť správne zabudovaný do kostí. Rovnako tak pozitívne účinky zinku na kožu a vlasy sa prejavujú za súčasnej prítomnosti vápnika a horčíka. Trojkombináciu Vápnik - Horčík - Zinok® by mali užívať ľudia so zvýšeným rizikom rednutia kostí, ženy v klimakteriu a po gynekologických operáciách, dojčiace matky a ľudia dlhodobo upútaní na lôžko. Užíva sa 1 až 2 tablety denne.



S cukrovkou sa dá normálne

V ČESKEJ REPUBLIKE TRPÍ CUKROVKOU TYPU 1 ASI 1000 DETÍ. PATRÍ MEDZI NE AJ DVANÁŠŤROČNÁ SÁRA, KTORÁ OCHORELA V PIATICH ROKOCH. VĎAKA ODBORNEJ STAROSTLIVOSTI LEKÁROV A STAROSTLIVOSTI A DOBREJ SPOLUPRÁCI RODINY DNES VEDIE PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT AKO JEJ ROVESNÍCI.

žiť

Denisa Doležalová, mamička Sáry, sa často a rada smeje. Pritom od chvíle, kedy lekári jej dcéru diagnostikovali diabetes 1. typu, zažila aj veľmi dramatické chvíle.

„Bolo krátko pred Vianocami a ja som pozorovala Sáru, ako uprostred hry zasa

beží k vodovodnému kohútiku a hltavo z neho pije. Abnormálny smäd a neustále nutkanie na močenie sa u nej prejavovali už asi mesiac. Pripadalo mi to čudné, ale vysvetľovala som si to tým, že stále niekde lieta, tak je skrátka upachtená,“ spomína na okamžiky pred siedmi rokmi mamička Denisa. „Napadla ma, samozrejme, aj možnosť, že by mohlo ísť o príznaky cukrovky, ale dotieravú myšlienku som hneď zahнала. Človek si v takej

chvíli nechce pripustiť, že by ho mohlo stretnúť niečo nepríjemné. Práve bola u nás na návšteve babička Hanka, ktorá je zdravotnou sestrou. Pozorovala Sáru a rozhodla, že ju pre istotu zoberie do nemocnice na rozbor krvi. Jeho výsledky, bohužiaľ, potvrdili naše najhoršie obavy – Sára trpela diabetom typu 1“.

Kedy sa uzdravím?

„Okamžite sme odišli do nemocnice, a pretože namerané hodnoty cukru v Sárinej krvi boli nebezpečne vysoké, začali jej lekári hneď vnútrožilovo podávať infúziu a inzulín. Pán doktor Zdeněk Šumník mi medzitým v ordinácii vysvetľoval, čo nás čaká a ako bude prebiehať liečba v budúcich mesiacoch. Vôbec som si to nedokázala predstaviť, netušila som, ako sa pichá inzulín atď. Náš život sa naraz zmenil. Bolo to o to horšie, že doma na nás čakal pätnásťmesačný Matyáš... Príbuzní

však vynikajúco spolupracovali, manžel sa s pomocou obidvoch babičiek staral doma o syna a ja som sa v nemocnici rýchlo všetko naučila. Aj lekári a sestričky boli veľmi ústretoví a obetaví. Sára sa

v nemocnici dokonca tak páčilo, že po štrnástich dňoch, ktoré sme tu strávili, nechcela ísť domov. Musím povedať, že obrovskou výhodou a pomocou bolo, že Sára brala chorobu od začiatku veľmi statočne. Nikdy kvôli nej neplakala, ani nevyvádza pri

injekciách. Len mne bolo občas do plaču, keď sa ma pýtala: A mamička, kedy sa uzdravím?“ povzdychne si Denisa, ale hneď vecne pokračuje: „Táto choroba je, bohužiaľ, celoživotná, ide predovšetkým o to, udržať zdravotný stav natoľko stabilizovaný, aby nedošlo k zhoršeniu. Inak môžu nastať závažné komplikácie – najmä očné, obličkové, cievne atď.“

Šikovné dievča

Inzulín sa deťom väčšinou pichá 4x denne do brucha, ruky alebo stehna. Zároveň treba dodržiavať zásady diabetickej stravy. Dieťa musí jesť 6x denne, vždy pred spaním je nutná druhá večera. Zakaždým pred jedlom sa pacient musí pichnúť do prsta a nanieť kvapku krvi na testovací prúžok do glukomera, kde sa ukáže momentálna hladina cukru v krvi. „Mala som obavy, aby sme niečo nezanedbali, preto som v prvej triede vozila dcéru na obedy domov. Keď bola v druhej triede, chodila som naopak za ňou do školskej jedálne, tam som ju skontrolovala, pichla inzulín a odmerala jedlo. Pred



rokom mi to Sárinka veľmi uľahčila – naučila sa pichať si inzulín sama a dokáže si sama v jedálni odhadnúť množstvo jedla, ktoré by mala podľa jedálneho plánu zjesť,“ chváli dnes dvanásťročnú dcéru mamička. „Myslela som si, že sa Sára kvôli cukrovke nebude môcť zúčastniť niektorých aktivít, ale chodí na kurz maľovania, hrá tenis a dokonca chodí na zimné lyžiarske tábory pre diabetické deti, ktoré organizuje MUDr. Zdeněk Šumník z motolskej nemocnice. Som mu za to vďačná, pretože vďaka týmto pobytom môžu aj diabetici zažiť atmosféru normálneho detského tábora,“ končí svoje rozprávanie Denisa Doležalová, ktorá sa nepriazni osudu postavila čelom rovnako, ako jej statočná dcéra.



MUDr. Zdeněk Šumník, PhD., odd. detskej diabetológie, FN Praha Motol

Slovo lekára

Čo je pri liečbe najdôležitejšie? Na čo by ste chceli upozorniť?

Liečba detského diabetu kladie veľmi vysoké nároky nielen na diabetické dieťa, ale na celú rodinu, v ktorej žije. Treba si uvedomiť, že ide o liečbu komplexnú – na jednej strane treba zabezpečiť aplikáciu inzulínu, na strane druhej je diabetická strava a režim, pričom práve dodržiavanie diabetických odporúčaní je pre väčšinu detí najťažšie. Od začiatku však rodičom aj deťom zdôrazňujeme, že diagnóza diabetu 1. typu je síce vážnou zdravotnou komplikáciou, pri dobrej spolupráci všetkých zúčastnených sa však dá zvládnuť a prežiť spokojný a plnohodnotný život. Sára je toho, nakoniec, vynikajúcim dôkazom.

Diabetici vraj potrebujú vyššie dávky vitamínov než zdraví ľudia?

Je pravdou, že u chorých s diabetom sa častejšie stretávame s nedostatkom niektorých vitamínov (predovšetkým A, C, D, E a vitamínov skupiny B). Preto treba dôsledne dbať na dostatočný prísun týchto dôležitých doplnkov stravy, a to najmä u osôb s dlhším trvaním choroby a tiež v tých prípadoch, keď sa dlhodobou nedarí diabetes skompenzovať.

Účinnosť inzulínu vraj podporuje napríklad pikolinát chrómu?

Áno, chróm vo forme pikolinátu skutočne zlepšuje citlivosť na inzulín a navyše sa zdá, že by mohol znížovať riziko kardiovaskulárnych komplikácií u obezných osôb s diabetom 2. typu.

Aké aktivity môžu vykonávať deti s diabetom, čomu by sa, naopak, mali vyhnúť?

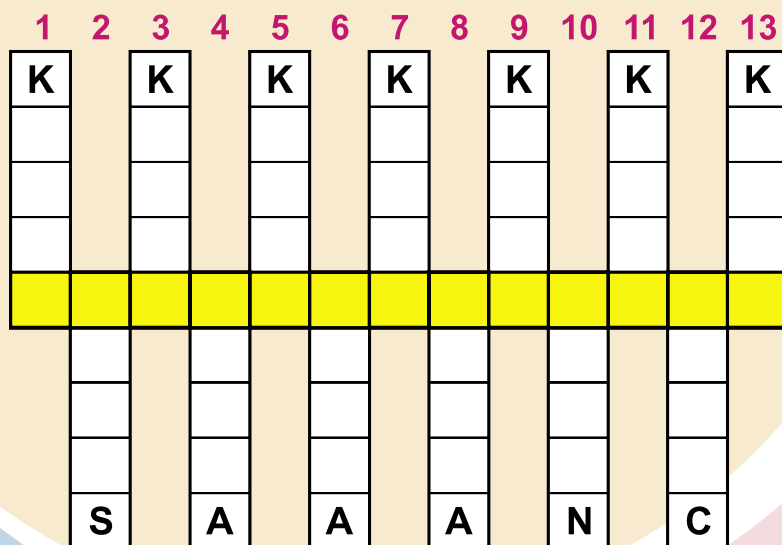
Tu je veľmi dôležité zdôrazniť, že medzi diabetickými deťmi a ich zdravými rovesníkmi nie je v tomto smere nijaký rozdiel. Po nevyhnutnom preškolení sa deti s diabetom 1. typu môžu zúčastniť všetkých bežných športových a pohybových aktivít.



Martankovia Imunactiv

Doplnok stravy 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. Imunactiv je unikátny komplex aktívnych látok vyvinutý špeciálne na ochranu detí pred bakteriálnym a vírusovým ochorením, na posilnenie a stimuláciu ich imunitného systému. Prípravok Martankovia Imunactiv dostanete s dvomi príchuťami – pomarančovou a jahodovou – a užíva sa vždy 1 tableta denne s jedlom.

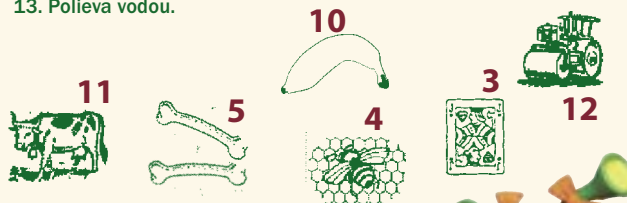
KOMBINOVANÉ SPOJENÉ HREBEŇOVKY



Marťanko ťa uzdraví ...tajnička spojených hrebeňoviek.

V nasledujúcej legende sú obrázky označené tromi otáznikmi.

1. ??? - 2. ??? - 3. ??? - 4. ??? - 5. ???
 6. Alenka. - 7. Koniec, po česky. - 8. Flinta.
 9. Účet. - 10. ??? - 11. ??? - 12. ???
 13. Polieva vodou.



Darček pre Teba!

Správne znenie hrebeňovky a osemsmernovky, nám milí kamaráti, pošlite do 31.5.2006 na adresu:

Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina

Dvadsiatich z vás odmeníme marťankovským darčekom.

OSEMSMEROVKA



Veselý tón

(tajnička má 15 písmen)

ANÓDA, AORTA, BALÍK,
 BIELKO, FARMA, FORMA,
 KABELKA, KARAFKA,
 KLEPETO, KOKILA, KOLÁČIK,
 KOLOTOČIAR, KOMODA,
 KONCE, KONÍK, KONOPE,
 KRÍDLO, KROKODÍL, LAMPA,
 LIENIK, MACKO, MAĎAR,
 METLA, MRÁKAVA, OKENA,
 OOLIT, OSOBA, OTELO,
 PADÁK, PANIKA, PRSIA,
 SKLÁRI, SLANINA, SLNKO,
 STROJOVNÁ, ŠKÁRA, ŠKOLA,
 TORZO, TREONÍN, VESTA,
 VLOHA.

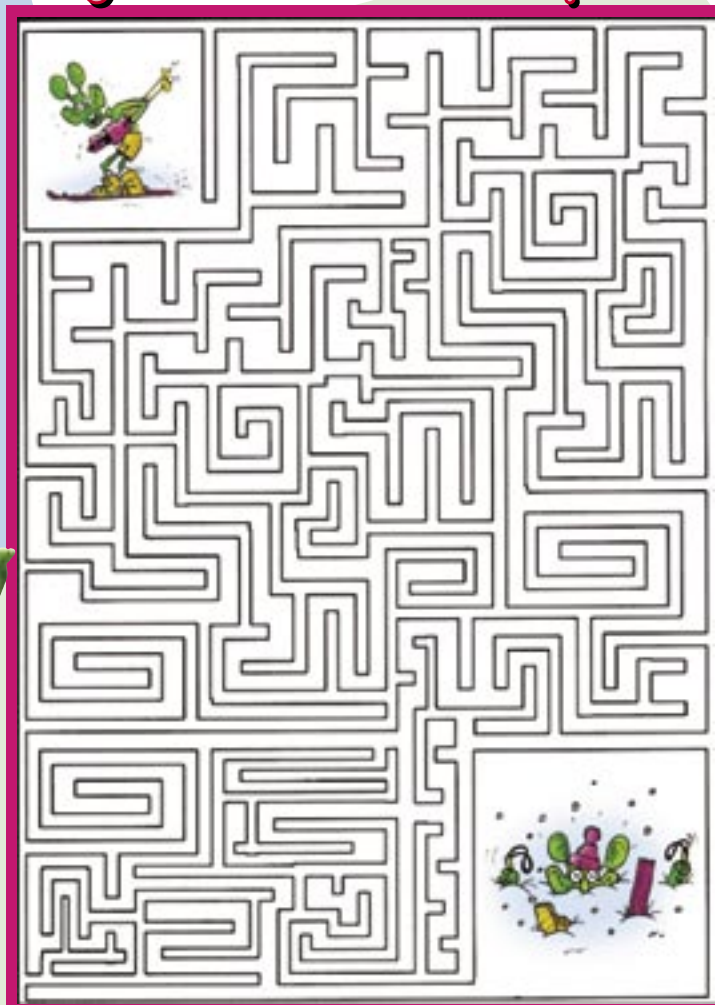
Autor hrebeňovky
 a osemsmernovky:
 Ľubomír Kováčik



Chceš sa hrať?

Ďalšie hry a zaujímavosti nájdeš na
 marťankovskej internetovej stránke
www.martankovia.sk

Nájdi cestu z kopca!



Martankovia a tanec

Martankovia milujú pohyb, šantenie, detský smiech a preto radi zavítali a prišli podporiť deti súťažiace v rámci akcie Wellnes víkend v Žiline. Deti súťažili v rôznych kategóriách a víťazi získali hodnotné marťanské ceny. Martankovia odchádzali plní dojemov z úžasných tanečných výkonov, ktoré predviedli všetky deti. Urobili aj niekoľko fotografií, z ktorých najvydarenejšie vám prinášame.



Stop fajčeniu

Martankovia lietajú po celom vesmíre a dobre vedia, čo je najlepšie pre ich zdravie. Preto sa snažia všetkým deťom poradiť, čo robiť pre udržanie dobrého zdravia. To bol aj jeden z hlavných dôvodov, prečo sa zúčastnili na detskej konferencii v Liptovskom Mikuláši venovanej téme „Stop fajčeniu“.

Pripravený bol veľmi zaujímavý a bohatý program, ktorý si deti samy moderovali a svojimi výtvarnými dielkami, scénkami predviedli, aké sú fajčenie a drogy nebezpečné. Najlepšie práce boli vyhodnotené a deti za ne dostali od Marťanek hodnotné ceny. Počas konferencie odznela aj hymna tohto podujatia, ktorej krátky úryvok vám chceme predstaviť.

Prišli sme vám dnes toto zaspievať,
že dym, fajčenie z nás nik nemá rád,
bývame my predsa pod Tatrami,
čistý vzduch je v nás zakódovaný.

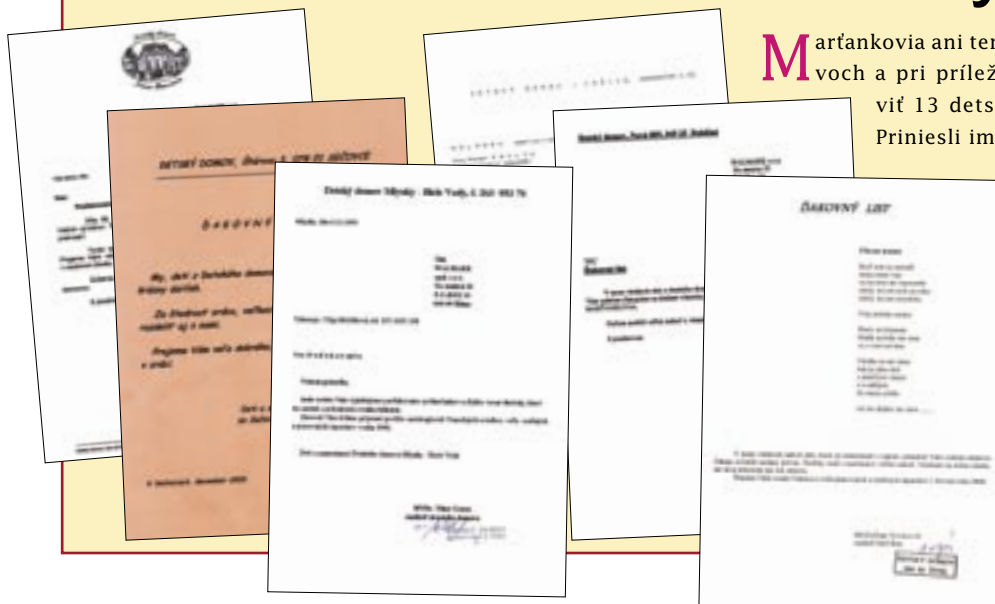


Martankovia v detských domovoch

Martankovia ani tento rok nezabudli na deti v detských domovoch a pri príležitosti mikulášskeho sviatku stihli navštíviť 13 detských domovov na východnom Slovensku. Priniesli im marťanský pozdrav a zdravé baličky, ktoré, ako pevne veríme, urobili všetkým deťom veľkú radosť.

Martankovia sa počas celého roka snažia pomáhať deťom v detských domovoch a priniesť im trochu zdravia v podobe obľúbených vitamínov.

Veríme, že darčeky v hodnote cca 100-tisíc Sk boli pre deti príjemným prekvapením a že Martankovia opäť prispeli k posilneniu zdravia všetkých detí v týchto detských domovoch.



SOS Amoros, atrapa, emisár, Feio	Práce neschopnosť	Obyvateľ Liptova		Možno	Potreba drevo-rubača	Patriaci Oone	SOS Lipták, okta, orátor, Polí, vyza	Kvetuška	Citoslovce tikotu	Medveď (hypok.)		Rečník (kniž.)	Meno slovenského herca (Karol)
MPZ Poľska			Akým spôsobom				Značka motocyklov				Ruská rieka		
Prenášalo			Patriaci Erikovi				Cesta, po latinsky				Rádium		
							Rieka v Brazílii				Rybí vajíčko		
	1 Vyr. druž. invalidov												
Vedecko-technické informácie				Nieto					Osem, po grécky				
				Osobné zámeno					Atletický klub				
Nejako, akosi (kráj.)					Výklenok v stene					Červený, po nemcky			
					2								
Uctievaný obraz pravoslávnych						Dub, po anglicky Jeden z mužskotierov							
Autor: Eubomír Kováčik		Veľká ryba (až 9 m)											
		Značka tónu											
Typ ruských lietadiel			Technická rota	Plošná miera									
				Obchodná akadémia									
Záplava													
Napodobnenina													
Pokrik na voľy			Polovičná moc, sila	Americium									
				Pracuj na poli									
	Vyhynutý kočovník	Sídlo v Kamerune											
		Malé mrknutie											
Juho-americký futbalista							Nie ostrý	Otrepem	Kiloampér		Oceán	Vyslanec	Český futbalista
Pastier oviec						Koryto rieky							
						Predmet kúpy a predaja							
Rieka v Etiópii					Obal na pastu					Prací prášok			
										Čína (pôvodne)			
Básnická ozdoba				Kopkajú					Cudzíe m. meno				
				Časť snímacej karty									
	3 Majstrovstvá sveta												
Zdochnutá krava							Affaiblissement équivalent pour la netteté				Citoslovce bolesti		
MPZ Slovenska			Prepierať				Mega-pascal				MPZ vozidiel Libanonu		

10 vyžrebovaných úspešných lúštitel'ov odmeníme výrobkom Urinal 30 tob.

Svoje odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina, do 31.5.2006.

Nezabudnite pripísať heslo: **TAJNIČKA.**

VERNOSTNÝ PROGRAM s množstvom nových darčiekov!

Ponuka darčiekov pre vás – členov Klubu zdravia Walmark

Medzi novými darčekomí nájdete prekvapenie pre deti – **cestovné hry**. Niektoré darčeka prešli inováciou, ako napríklad turistický rucksak a taška od firmy Husky. Veríme, že sa vám tieto zmeny budú páčiť.

ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ

1. dáždík
2. nerezový hrnček
3. bezpečnostnú vestu
4. froté osušku **NOVÝ DESIGN**
5. turistický rucksak 30 l Husky **NOVÝ DESIGN**
6. športovú tašku 53 l Husky **NOVÝ DESIGN**

Sezónne darčeka

(limitovaná séria len do vypredania skladových zásob)

7. plážovú podložku **NOVINKA**
8. sadu cestovných hier **NOVINKA**
9. piknikovú deku **NOVINKA**
10. chladiacu tašku **NOVINKA**
11. obal na CD **NOVINKA**

Spoločnosť Walmark si vyhradzuje právo zmeny dizajnu darčiekov v rámci vernostného programu Klubu zdravia Walmark.



NEVIETE SI STÁLE RADY, AKO SA ZAPOJIŤ DO VERNOSTNÉHO PROGRAMU?

- **Aktuálnu tabuľku bonusov** s bodovým ohodnotením výrobkov a darčiekov nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk, v katalógu vernostného programu alebo na poslednej strane tohto klubového časopisu
- **Môžete zasielať čiarové kódy** i bez konkrétnej objednávky výrobkov alebo produktov. Body sa vám budú uchyovávať na vašom osobnom účte.
- **Svoj aktuálny bonus** zistíte na internetových stránkach na adrese www.klubzdravia.sk alebo na **bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191**.
- **Registrovaní členovia** sa na osobnú internetovú stránku dostanú uvedením členského čísla a hesla, ktoré použili pri prihlasovaní do klubu. Nie je potrebné vykonať novú registráciu pri zabudnutí hesla alebo objednávaní cez internet. V prípade problémov s prihlásením nás prosím kontaktujte

na **bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191**

- V prípade, že nemáte k dispozícii objednávaciu kartu vernostného programu, môžete na nalepovanie čiarových kódov využiť čistý papier. Nezabudnite napísať svoje členské číslo.
- Čiarové kódy z výrobkov Nature's Bounty nie sú zahrnuté do vernostného programu
- **Objednať výrobky a darčeka** môžete telefonicky, písomne, e-mailom alebo na internetovej adrese www.klubzdravia.sk
- **Prečo nezískavate bonus automaticky po prijatí objednávky?**
Dôvodom nie je fakt, že nevieme vaše body z nákupu pripočítať, ale skutočnosť, že do vernostného programu sa započítavajú i body z výrobkov zakúpených v lekárnach. Preto je zaslanie čiarových kódov jediným objektívnym

dokladom o nákupe výrobkov. Veríme, že vás tento trochu komplikovanejší spôsob získavania bonusov neodradí od účasti v našom vernostnom programe.

► Máte už vystrihnutý čiarový kód a nevíete jeho hodnotu?

Nezúfajte! Odpoveď nájdete v tabuľke bonusov (posledná strana klubového časopisu) a v stĺpci 4 – Váš bonus za zaslaný čiarový kód je táto hodnota uvedená. Nenašli ste výrobok v tabuľke bonusov? Stačí zavolať na bezplatnú linku 0800 191 191, kde vám radi na vašu otázku odpovieme.

► Kto sa môže zapojiť do vernostného programu?

Každý člen Klubu zdravia Walmark, a to zaslaním čiarových kódov z výrobkov Walmark na našu adresu. Po spracovaní čiarových kódov vám bude bodová hodnota čiarových kódov pripísaná na váš osobný účet.

Nakupujte pohodlne a rýchlo!



Obľúbenosť nákupu produktov prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmark stále narastá. Výhodou je nielen nákup „v pohodli svojho domova“, ale i váš ušetrený čas. Za nákup výrobkov prostredníctvom Klubu zdravia taktiež môžete získať zaujímavé darčeky.

Ako objednávať?

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

Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

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

Získajte darček navyše!

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

- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 999 Sk získavate ako darček pero.
- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 1 999 Sk získavate ako darček uterák.
- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 4 999 Sk získavate ako darček nerezovú konvicu 1,5 l.



Súťaž o 100 cien!

PRE VŠETKÝCH ČLENOV
KLUBU ZDRAVIA WALMARK
SME PRIPRAVILI, NOVÚ SÚŤAŽ
O 100 ATRAKTÍVNYCH CIEN.

Všetci členovia Klubu zdravia Walmark, ktorí si v čase od 1.2.2006 do 30.6.2006 zakúpia výrobky Walmark prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmark v sume nad 699 Sk, budú zaradení do zlosovania o hodnotné ceny.

Upozornenie:

- Do zlosovania bude zaradená každá vaša objednávka nad 699 Sk.
- Objednávka viacnásobne presahujúca sumu 699 Sk bude zaradená do zlosovania len jedenkrát.

Aké ceny môžete získať?

1.	bonus 1000 Wk
2.	bonus 750 Wk
3.	piknikový kôš
4.	športová taška
5.	turistický ruksak
6.	pikniková deka
7 – 11.	fleesová bunda
12 – 21.	digitálny teplomer
22 – 26.	dáždnik
27 – 31.	nerezový hrnček
32 – 41.	bezpečnostná vesta
42 - 100.	Betakarotén 30 tob.



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark



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



Kúpele Nimnica, a.s.

Poskytujú členom Klubu zdravia Walmark 5% - nú zľavu z ceny víkendových, rehabilitačných, rekondičných liečebných pobytov a pobytov pre dôchodcov. Kontakty: tel. číslo 042/463 29 12 - 15, tel./fax 042/463 26 054, obchod@kupelenimnica.sk. Informácie o spoločnosti nájdete na www.kupelenimnica.sk



CK Pressburg

Cestovná kancelária Pressburg sa venuje kúpeľným a wellness pobytom v Slovenskej a Českej republike. Pre členov Klubu zdravia poskytuje 5% zľavu z katalógovej ponuky. Katalógy si môžete vyžiadať na tel. čísle 02/44640581 alebo e-mailom: dcr@ck-pressburg.sk Informácie o cestovnej kancelárii nájdete na www.ck-pressburg.sk



TPD – Tovar pre domácnosť

Predajne elektrospotrebičov pre domácnosť vám poskytujú zľavu 7% na neakciové produkty. Pri akciových produktoch získava člen Klubu zdravia Walmark navyše zľavu 2% z ceny produktu. Zľava sa nedá uplatniť na produkty označené „Super akcia“.

Informácie o spoločnosti nájdete na www.tpd.sk

Telefonická poradňa



MUDr. Ľubomíra Branická

TELEFONICKÁ PORADŇA ZÍSKAVA VEĽKÚ OBLÚBENOSŤ U NAŠICH ČLENOV. V PRÍPADE, ŽE MÁTE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY A NEVIETE, KTORÉ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY BY STE MALI UŽÍVAŤ, STAČÍ ZAVOLAŤ DO NAŠEJ TELEFONICKEJ PORADNE.

**Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Ľubomíra Branická
a to vždy v stredu
od 12.30 hod do 16.30 hod
na bezplatnej linke 0800 191 191.**

Klub zdravia Walmark – výhoda na vašej strane

Platba platobnou kartou

Od roku 2004 máte možnosť platiť za internetové objednávky platobnou kartou. Hovoríte si, prečo by som mal platiť kartou a či je to vôbec bezpečné?

- Nemusíte mať doma hotovosť.
- Overenie prebieha najnovším bezpečnostným systémom, ktorý slúži na ochranu dát prenášaných medzi držiteľom karty a servisným strediskom.
- S vašou platobnou kartou príde do styku len servisné stredisko Tatra banky, rovnako, ako keby ste vyberali z bankomatu. Vaša platobná požiadavka je elektronicky prevedená priamo do zabezpečeného systému banky a my obdržíme informáciu, či transakcia bola alebo nebola zrealizovaná.
- Pri platbe platobnou kartou môžete využiť systém TatraPay alebo CardPay. Systém TatraPay môžu využiť klienti Tatra banky, systém CardPay je určený pre držiteľov platobných kariet VISA, EuroCard a MasterCard.
- Pri platbe platobnou kartou vám tovar doručíme prednostne.



Platba prevodným príkazom

Internetové objednávky môžete uhrádzať aj prevodným príkazom. Čo to pre vás znamená?

- Postupujete rovnako, ako pri ktoromkoľvek prevode peňazí z vašej banky.
- Príkaz na úhradu zadáte buď priamo v banke alebo prostredníctvom internetu.
- Systém vám pri spracovaní vašej objednávky vygeneruje všetky potrebné údaje, ktoré potrebujete pre správne zadanie príkazu banke.
- Pri platbe prevodným príkazom vám tovar zašleme do 5 dní od prijatia objednávky.

Darček!

Pre všetkých užívateľov internetu je tu darček navyše:

Kto v období od 1.2.2006 do 31.5.2006 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby TatraPay, CardPay a prevodným príkazom, dostane darček v podobe 25 Wk za každú takto zrealizovanú objednávku.



tabuľka bonusov

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VAŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	105
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	94
B komplex + C	100 tbl.	3109	12	151
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	18	202
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	7	84
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	23
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	23
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 + Carnitin	30 tob.	5004	23	286
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	19	236
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	19	236
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	95
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	95
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	9	119
Vitamín A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	67
Vitamín E 100 I.U.	30 tob.	3642	6	72
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	7	91
Chróom 0,200 mg	30 tbl.	6223	16	190
Chróom 30 ng	30 tbl.	0074	6	75
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Selén	100 tbl.	4595	17	191
Selén	30 tbl.	4076	6	73
Selezin ACE	30 tbl.	0654	11	146
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	19	229
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	7	92
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	111
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	17	193
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	79
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	18	212
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	10	135
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	54
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	20	241
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	84
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	138
Reghaar šampón	175 ml	3079	8	110
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	65g	3048	6	76
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	120
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	11	143
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	20	247
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	14	171
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	24	294
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	28	334
Imuno Spektrum	30 tbl.	4915	12	161
Senior Spektrum	30 tob.	3543	18	201
Prípravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	79
Echináčkovia čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	91
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	91
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	10	121
Martankovia imuno pomaranč	100 tbl.	1194	23	286
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	10	121
Martankovia imuno jahoda	100 tbl.	1187	23	286
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	0135	9	120
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	1217	22	280
Martankovia oligo marhuľa	30 tbl.	0142	9	120
Martankovia oligo marhuľa	100 tbl.	1200	22	280
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	11	143
Yucca 500mg	30 tob.	4212	12	155

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VAŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	61
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	8	114
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	22	275
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	286
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	92
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	17	196
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	7	97
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	299
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	115
Pupalka dvojročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	132
Vláknina	30 tbl.	4625	9	119
Výživa kĺbov				
ArthroStop PLUS	60 tbl.	5967	32	373
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	47	523
ArthroStop s príchutou jahoda	450g	5660	35	401
ArthroStop s príchutou marhuľa	450g	5622	35	401
ArthroStop s príchutou citrón	450g	5646	35	401
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	32	373
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	44	499
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	82	872
ArthroStop LIQUID čerešňa	400 ml	0289	29	344
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	135
Špeciálne prípravky pre ženy				
Femine Plus	30 tbl.	4069	12	160
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	33	390
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	418	58	631
Viaderm NEW	30 tob.	1309	20	247
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	31	367
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	31	367
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	31	367
Zameraný rad				
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	17	193
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	27	328
GinkoStim	30 tbl.	4618	16	182
MemoPlus NEW	30 tob.	0210	16	187
StresVit	30 tbl.	3161	16	181
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	160
Chromdiet	100 tbl.	0081	34	394
Betabronz 6 mg.	30 tob.	5929	11	138
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	24	294
Varixinal	30 tbl.	4779	18	206
Varixinal	90 tbl.	4786	43	486
Varixinal gél	75 ml	0630	11	148
Vitavision	30 tbl.	4793	15	179
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	201
Urinal	30 tob.	5943	19	229
Urinal	60 tob.	0647	30	360
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	42	480
Septofort	12 tbl.		3	-
Septofort	24 tbl.		5	-
Darčkové predmety				
Froté osuška	1 ks	1300	0	295
Športová taška Husky	1 ks	1400	0	670
Turistický rucksak Husky	1 ks	2300	0	600
Nerezový hrnček	1 ks	2500	0	140
Dáždnik	1 ks	1200	0	200
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	155
Obal na CD	1 ks	4000	0	120
Plážová podložka	1 ks	3000	0	180
Pikniková deka	1 ks	3700	0	395
Chladiaca taška	1 ks	3800	0	330
Spoločenské hry	1 ks	3900	0	120
Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Lekárnička so základnou výbavou	1 ks	3400	0	280
Nerezová termoska	1 ks	2400	0	240
Plyšový psík	1 ks	3600	0	250

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete tiež na internetovej adrese www.klubzdravia.sk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.