

KLUBOVÝ SPRAVODAJCA

F E B R U Á R 2 0 0 4



Klub sdravia
WALMARK®
... výhoda na vašej strane

Martankovia
na internete

Exkluzívne pre Vás
rozhovor
s Adrienou
Bartošovou

NOVINKA
Santoin EXCELENT

Rozhovor s majsterkou
Európy v biatlone
Martinou
Halinárovou



Naša firma sa rozhodla kompenzovať svojim odberateľom navýšenie DPH.

Znamená to, že za všetky výrobky vyrábané spoločnosťou Walmark by ste nemali zaplatiť v r.2004 viac, ako ste platili doteraz. Zvýšenie DPH o 5% sme kompenzovali v našej predajnej veľkoobchodnej cene.

Znížili sme naše predajné ceny tak, aby úprava DPH neovplyvnila koncovú cenu.

DPH je vyššia, naše ceny nie!



Milí priatelia,

ani sme sa nenazdali a už tu máme začiatok ďalšieho roku. Do nového roku 2004 vstupujeme s veľkými predsavzatiami a túžbami. Verím, že každý z nás bude mať v novom roku 2004 dostatok energie, chuti, šťastia, ale hlavne pevného zdravia, aby sa k svojim snom a túžbam priblížil čo najbližšie. Dovoľte mi v mene našej spoločnosti Walmark zaželať, aby vám rok 2004 priniesol čo najviac šťastných chvíľ doma aj v práci.

V rukách držíte nové číslo Klubového spravodajcu, ktoré vás isto zaujme svojím obsahom. Dočítate sa v ňom o ďalších zaujímavostiach z oblasti zdravia a výživy, predstavíme vám naše novinky pre túto sezónu a nechali sme priestor aj pre zaujímavý rozhovor s populárnou osobnosťou akou je p. Bartošová. Samozrejme nechýba rubrika venovaná deťom. Snažili sme sa koncipovať časopis tak, aby bol čítaním pre celú vašu rodinu.

Naša firma sa rozhodla vám, našim zákazníkom, pripraviť prekvapenie, v podobe kompenzácie zvýšenej DPH, to znamená, že za všetky výrobky vyrábané spoločnosťou Walmark by ste nemali zaplatiť v r.2004 viac, ako ste platili doteraz. Zvýšenie DPH o 5% z pôvodných 14% na 19% sme kompenzovali v našej predajnej veľkoobchodnej cene. Znížili sme naše predajné ceny tak, aby úprava DPH neovplyvnila koncovú cenu. Hovorím preto „by ste nemali“ nakoľko sme len distribučná spoločnosť, ktorá predáva produkty ďalej za veľkoobchodné ceny. Moje slová si môžete overiť v našom novom dobierkovom cenníku.

Chcem sa vám poďakovať za všetky listy, ktoré nám posielate, ale aj vaše telefonáty na info linku 0800/191 191. Vaše otázky a upozornenia nám pomáhajú skvalitňovať služby, ktoré slúžia hlavne pre uspokojenie potrieb našich zákazníkov. Môžem vás ubezpečiť, že všetky vaše postrehy, ale aj sťažnosti sú riadne zaznamenané a prešetrené.

Práve na základe vašich postrehov sme od februára 2004 skvalitnili internetový obchod, kde si už môžete rovno nakupovať naše produkty a dokonca zaplatiť kreditnou kartou priamo z domu či zamestnania, a hlavne si môžete vybrať rýchlosť dodania objednaných produktov.

Ďakujeme.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ Divízie farmácie

OBSAH

- 4 Lekár radí
- 5 Adriana Bartošová
- 6 - 7 Stránky pre ženy
- 8 - 9 Stránky pre mužov
- 11 Recepty zdravej výživy
- 12 - 14 Walmark deťom
- 16 - 17 ArthroStop PLUS
- 22 - 23 Zo zákulisia
- 27 Poznáme naše Slnko?
- 28 Aby stomatológ bol Vaším priateľom a nie postrachom...
- 31 Megacéčko Aktiv
- 33 Chcete prežiť (nielen zimu) bez problémov so studenými rukami a nohami?
- 34 Klubový internet s novou tvárou
- 38 Superkrížovka

POĎAKOVANIE

„Spolu hľadáme vieru a s ňou nový smer, ktorý do zúženého priestoru života vnesie zmysel a radosť.“

Chceli by sme Vám vysloviť úprimné poďakovanie za spoluprácu a poskytnutú pomoc pri organizovaní charitatívneho projektu „Vianočný úsmev detí“. Veľmi si vážime Vašu podporu a do budúcich dní Vám želáme veľa tvorivých síl a elánu.

Zároveň sme s Vašou pomocou darovali týmto deťom to najcennejšie – pocit ľudského šťastia a lásky, pocit spolupatričnosti a veľa nových zážitkov, ktoré potešili všetky deti. Spoločnými silami sme im umožnili prežiť niekoľko chvíľ radosti a vytvorili nové priateľstvá.

*Lubica Mokrošová
za organizátorov podujatia
Agentúra O.K.
Voľný čas detí Žiar nad Hronom*

Vážení priatelia,

aj keď som členka Klubu zdravia Walmark len krátko, výrobky kupujem už od mojich 15 rokov, hlavne vitamíny a minerály a Reghaar vlasový stimulant, s ktorým som veľmi spokojná.

Pri kúpe výrobkov je pre mňa dôležité hlavne to, aby som dodala svojmu organizmu to, čo potrebuje a čoho je v prirodzenej strave nedostatok. Rozhodujúce je pre mňa hlavne zdravie. Študujem na vysokej škole a pri tom zhone je príliš málo času na vyváženú stravu. Verím, že aj tieto výrobky mi pomáhajú zvládnuť stres a prechádzať z ročníka do ročníka bez chorôb, ako napr. chrípka.

*S pozdravom
Vaša verná členka
Ivana Júreová*

Vážení „Klub zdravia Walmark“

Chcela by som Vám napísať pár slov do Vášho Klubu zdravia.

Mám problém s kolenami, lebo už nie som z tých najmladších a veľa som stála na svojich nohách, tak nečudo, že je to teraz tak. Viete, nechce sa mi chodiť po rôznych rehabilitáciách, tak som si vypočula reklamu v televízii, ako pomôže, keď budem užívať prípravok Arthrostop. Rozhodla som sa, že si ho kúpim, hoci je pre mňa



dost drahý. Priznám sa, že prvých 30 kapsúl mi trochu pomohlo. Neľutovala som, že som za ne dala 255,- Sk, lebo pre zdravie urobíme všetko. Nuž, mala by som hriech, keby som sa nepoďakovala tomu, ktorý je podpísaný, a to MUDr. Ernest Caban, lekár Slovenskej biatlonovej reprezentácie.

A na záver, aby ste vedeli, že teraz už som si nasadila druhú krabičku Arthrostopu a užívam 3x denne 1 kapsulu a pomáha mi vďaka Bohu.

Srdečne Vás všetkých pozdravujem

M. Janáková

Vážení pán riaditeľ Mládenek,

chcem sa Vám veľmi pekne poďakovať za Vašu pomoc. Bola som veľmi milo prekvapená, ako pohotovo ste reagovali na moju prosbu a prejavili ochotu pomôcť nám, čo nás veľmi potešilo. V dnešnom svete, a hlavne u nás, život obyčajných ľudí nie je ľahký a to ešte viac, keď sa prejaví zdravotné problémy. Je to hlavne nezaujím ľudí v našej krajine, nevšímavosť a závišť. Preto tento Váš pekný čin je pre nás malým zázrakom a urobil

nám radosť. Aj keď zatiaľ svetová medicína nevie pomôcť nášmu Marekovi, prognózy sú zlé, ostáva nám len dúfať, že možno... Nádej si človek nesmie odopierať, lebo by neprežil, a takéto činy pomáhajú v ťažkej situácii upevniť vedomie, že nie sme pre naše nešťastie sami a niekto na nás myslí a chce nám pomôcť.

*Ešte raz Vám ďakujeme.
Rodina Piscová*

Vážená spoločnosť Walmark.

Ďakujem v mene celej rodiny za kvalitné vitamínové a minerálne výrobky. Deti sa tešia na Marťankov a ja s manželom sa delíme o celý rad výrobkov, ako napr. Santoin, Coenzym Q 10, Kelp, Alicin a mnohé iné.

Ďalej by som Vám rada poďakovala za celý rad kvalitných výrobkov i za Vaše služby, za Váš skvelý prístup k členom Klubu zdravia Walmark.

*S pozdravom
Vaša členka Klubu zdravia
Ludmila Šprtlová*

LEKÁR RADÍ

Na otázky odpovedá odborný lekár našej spoločnosti Dr. Kolenčík.
Na Vaše otázky čakáme na www.klubzdravia.sk

Príjemný dobrý deň!

Mám 18 rokov (160/52) a potrebovala by som schudnúť - nie spevniť svalstvo, do slova dať zo seba tuk dole - približne 4-5 kg, nie zo zdravotných dôvodov...len sa cítim s takouto váhou akosi nepríjemne. Ktorý prípravok by ste mi odporučili? Prípadne s akou pohybovou aktivitou ho kombinovať? Ďakujem Vám za odpoveď a želim všetko dobré!

Lucia

Milá Lucia,

nechápem síce, prečo pri takých mierach chcete ešte chudnúť (podľa mňa sú to tie správne miery), čo by za takéto miery dali iné ženy, ale keď sa cítite nepríjemne s danými proporciami, tak Vám posielam zopár riadkov, ako je možné a s čím si upraviť telesnú hmotnosť.

Myslím si, že nasledujúce informácie budú zaujímavé aj vzhľadom na to, že je po vianočných sviatkoch a určite nejeden z nás neodolal bohatšie prestretým stolom a "zhrešil". S tým prišlo zopár gramov až kilogramov navyiac a pohľad do zrkadla viedol ku kritickému hodnoteniu našich telesných mier a hľadaniu spôsobov, ako ich upraviť do krajších čísiel.

O chudnutí sa popísalo veľmi veľa a naďalej sa píše, existujú rôzne režimy životosprávy, „zaručené“ diéty a prípravky. Žiaľ, veľa týchto diét a prípravkov je založených na nevedeckom podklade, vedú k nefyziologickému a drastickému poklesu telesnej hmotnosti. Toto je sprevádzané rôznymi prejavmi porúch metabolizmu, chýbajú veľmi dôležité vitamíny a minerály, nehovoriac o tzv. jojo-efekte, kedy dochádza k rýchlemu návratu pôvodných kilogramov.

Našťastie, v poslednom období prichádzajú na trh prípravky, ktoré sú založené na serióznom výskume látok, s preukázanými účinkami na fyziologickú redukciu telesnej hmotnosti bez nepríjemných vedľajších účinkov.

K týmto prípravkom patrí aj produkt spoločnosti Walmark pod názvom Viaredin.

Prípravok Viaredin je zložený z viacerých účinných látok, ktoré sa vo svojom účinku vhodne dopĺňajú. Ako základ tu slúži výťažok z rastliny garcínie, ktorý obsahuje kyselinu HCA (hydroxy-citrónovú), veľmi efektívnu brzdú apetítu, obmedzuje tvorbu a ukladanie tukov a cholesterolu. Čo je dôležité, všetko prebieha bez vedľajších efektov, ako je nespavosť, depresie, nervozita, zrýchlený tep a pod., s čím sa stretávame pri väčšine diét. Je to dané tým, že HCA nie

je návyková látka a preto neovplyvňuje negatívne na CNS.

Okrem tejto látky sa v prípravku Viaredin nachádzajú dôležité minerály (chróm, jód...), vitamíny (C, B skupina), karnitín, lecitín, vláknina, guarana...

Toto pestré zloženie dáva záruku, že ani pri obmedzení príjmu potravy nebude organizmu nič chýbať.

Viaredin je možné užívať v dvoch formách, a to buď ako tablety alebo nápoj. Veľmi vhodná je kombinácia oboch druhov, keď napríklad nápoj užívame v čase kľudu a pokoja (doma) a tablety pohodlne počas práce alebo mimo domu.

Treba si uvedomiť, že ani Viaredin nepatrí k zázračným prípravkom, sľubujúcim okamžité schudnutie a je potrebné určité časové obdobie na preukázanie výsledku. Treba dodržiavať aj iné opatrenia, ktoré umocnia efekt prípravku.

Verím, že prípravok Viaredin bude pre Vás prínosom a prajem Vám plnú spokojnosť s účinkom tohto prípravku.

Dobrý deň,

už dlhšiu dobu celá naša rodina používa prípravky Walmark a sme s nimi spokojní. Chcela by som sa spýtať, či môžem užívať naraz prípravok Varixinal-na kŕčové žily a prípravok Vitavision-na únavu očí-práca s PC...alebo je tam potrebné zachovať nejaký časový odstup. Takisto, či je možné zobrať ich aj nalačno alebo až po jedle. Ďakujem Pavlíková

Teší nás Vaša spokojnosť s našimi prípravkami a dúfame, že tomu bude tak aj naďalej.

Prípravky Varixinal a Vitavision boli vyvinuté ako riešenie určitých špecifických problémov, ktoré v tomto období trápia veľkú časť populácie.

Zaujímavé je, že obidva prípravky obsahujú niektoré zhodné látky a v podstate riešia aj rovnaké problémy. Varixinal pomáha

pri cievnej nedostatočnosti, zvlášť kŕčových žilách, Vitavision má takisto látky, ktoré zabraňujú poškodeniu vlásočnic v sietnici.

Tieto prípravky je možné užívať aj spoločne, neobsahujú také látky, ktoré by spoločným užívaním hrozili predávkovaním. Skôr navýšenie týchto látok môže napomôcť riešeniu daných problémov.

Čo sa týka doby užívania, odporúčam ich užívanie počas, resp. po jedle, pretože obsahujú látky, ktoré potrebujú na svoje využitie prítomnosť niektorých látok v potrave.

Prajem Vám všetko dobré a teším sa na skoré stretnutie.

Dobrý deň, môj manžel má stále - v jesennom a zimnom období - studené ruky. Má 56 rokov. Môžte mu niečo poradiť. Ďakujem.

Anka

Dobrý deň,

som rád, že ste sa s dôverou obrátili na naše stránky, pretože Vám môžem odporučiť kvalitný prípravok riešiaci problém pána manžela.

Týmto prípravkom je pomerne ešte čerstvý produkt s názvom GinkoPrim 30 mg.

Ako názov dáva tušiť, ide o výťažok z listu Ginkgo biloby, ktorého extrakt pomáha pri prekrvovaní tkanív a orgánov, pomáha zlepšovať aj mentálne funkcie mozgu, a efekt je práve veľmi výrazný na končatinách, kde zvýšený prietok krvi dokáže tieto oblasti tela „zahriať“ na správnu teplotu.

Prípravok GinkoPrim obsahuje 30 mg štandardizovaného extraktu, čo znamená, že ide o kvalitný prípravok, v ktorom sú presne stanovené hodnoty účinných látok.

Prajem Vám, aby GinkoPrim bol tým prípravkom, ktorý pomôže Vašmu manželovi a teším sa na stretnutie pri iných otázkach.



1. Váš pestrý profesionálny život je veľmi bohatý. Našich čitateľov určite zaujímajú Vaše prioritné aktivity.

Asi Vás prekvapím, ale môj profesionálny život nie je na prvom mieste v rámci spomínaných priorít. Najdôležitejšia je pre mňa rodina a harmónia v nej. Najviac ma zaujíma moje dieťa, jeho vývin a pohoda v domácnosti. Samozrejme, že pohoda je spätá aj s naplnením v rámci profesie a zatiaľ to našťastie „klape“, aj keď tých koncertných zaujímavých príležitostí je už menej. Asi to súvisí so situáciou v našej pop-music, ktorá je už viac o biznise, a tak „frčí“ to, na čo sa vynaloží najviac finančných prostriedkov na promotion – čiže do reklamy. Obávam sa, že kvalita zďaleka už netvorí rozhodujúce kritérium. Množstvo rádii chrlí bezduchú prišernú počítačovú hudbu, pretože za jej odvysielanie bohato platia jej vydavateľstvá. To, čo si vyžaduje náročnejšieho poslucháča, nie je „in“. Je smutné, koľko peknej hudby sa u nás vytvorí a ako málo ju médiá vysielajú.

2. Aké sú Vaše plány na rok 2004?

Rada by som vydala džezové CD s mojou tvorbou, ale aj so známymi džezovými štandardmi. To posledné „Už viem“ obsahovalo väčšinou len moje piesne a nemalo vôbec džezový nádych. Rozmanitosť rôznych prvkov v ňom nám ale otvorila cestu do zahraničia, lebo po jeho vypočutí nás pozvali do Kanady, Belgicka a Nemecka. Prialo by som si, aby aj rok 2004 bol tak bohatý na zahraničné koncertné príležitosti ako tento rok.

3. Ako najradšej relaxujete?

Za najlepší relax považujem stretnutie s najlepšimi priateľmi, či už pri kartách, pri vínu alebo v prírode. Proste bezstarostný oddych, veľa smiechu, pohyb v prírode, alebo tanec – to je pre mňa „to pravé orechové“. Preto so svojou partiou aj rada spolu dovolenkujeme. Občas príde obdobie, keď potrebujem vypnúť a byť „sama sebou“, vtedy relaxujem najradšej v posteli s knihou, alebo v lese.

4. Na dovolenke dávate prednosť aktívnemu odpočinku alebo leňošeniu?

Podľa toho, na akej dovolenke som. Pokým sme už po prvom od-dychu – najradšej ho trávime v rámci

rodiny – potom už aj športujeme, v mojom prípade ide o plávanie, turistiku a stolný tenis. Moja rodinka sa oddáva mnohým ďalším športom ako tenis, futbal atď. Ale musím priznať, že sladké leňošenie s dobrou literatúrou k tomu tiež patrí.

5. Vaším pracovným nástrojom sú hlasivky. Akým spôsobom si ich chránite?

Asi nepatrím k príkladným spevákom, nemám žiadne špeciálne zásady, ktoré by som dodržiavala. Zrejme som sa pomocou technických hlasových cvičení dopracovala k určitej hlasovej kondícii, pretože často spievam aj s chorým hrdlom, čo nie je vôbec príjemné, ale udalosti ma k tomu donútia. Potom sa snažím hrdlo upokojiť kloktaním šalvie a repíka. Vyhybam sa počas indispozície studeným a bublinkovým nápojom, namáčam si nohy v teplej vode s morskou soľou.

6. Súčasný životný štýl prináša mnoho nástrah pre zdravie. Ako sa chránite?

Žiaľ, pri prevencii i liečbe nie som dôsledná, a preto som často chorľavá. Častokrát si toho vezmem na seba príliš veľa a neviem odhadnúť, čo sa dá stihnúť a čo už nie. Keď do toho príde nachladnutie, je toho naraz príliš veľa: škola, nahrávanie, cesty, koncertovanie, domácnosť... a končí to chorobou. Niektoré koncerty sa nedajú odvolať, a tak sa to ťahá so mnou aj mesiac, či už angína, chrípka a podobne. Napriek zvýšenej dávke vitamínov a minerálov sa na konci „zložím“, dobrovoľne sa niekam zatvorím na 4-5 dní a začnem sa seriózne liečiť. No 5. deň už vyskakujem z postele a som opäť v jednom kolotočí.

7. Môžete poradiť našim čitateľom nejaký Váš odskúšaný domáci recept, ako sa vyliečiť z prechladnutia, alebo sa zbaviť zachrípnutia?

Zopár odskúšaných receptov môžem odporúčať. Pri bolesti hrdla, ako som už spomenula, kloktanie a pitie šalviového čaju, konzumácia čerstvého cesnaku, kúpele nôh v slanej teplej vode, spánok a vyvážená strava. To všetko sú známe veci. Účinné však je aj vyprovokovať manžela, aby si s vami zatancoval pri svetle sviečky a šepkal vám do ucha zopár tých viet, ktoré sú účinnejšie, ako ktorékoľvek tabletky a kozmetické prípravky, pretože po-



hoda v duši tiež prispieva ku skorému vyzdraveniu.

8. Aký je Váš vzťah k doplnkom výživy? Máte zvlášť dobré skúsenosti s niektorými z našich prípravkov?

Áno, mám niekoľkoročné obzvlášť dobré skúsenosti s prípravkami Viaderm alebo Femine, ktoré užívam najčastejšie po zime, keď som oslabená a prejavuje sa to na celkovom vzhľade. Oba zlepšujú kvalitu vlasov a celkovo aj pleť. Ako prevencia a pri ochoreniach často pomôžu vitamínové produkty, Horčík, alebo ďalšie kombinácie vitamínov s minerálmi. Začiatkom leta začínam užívať na rýchlejšie a zdravšie opálenie Betakarotén, niekedy Q10 pri celkovej očištní kúre. Tie predsavzatia mi však vydržia maximálne 10 dní, kedy sa dokážem zrieť sladkosť, mäsa, alkoholu a iných „nešvárov“. Môj manžel je dôslednejší a vydrží to od Popolcovej stredy 45 dní až do veľkonočných sviatkov, aj s ďalšími obmedzeniami, ako sú živočíšne tuky, káva a cigarety. Nebýva takmer vôbec chorý, čo mu ja môžem, nie v zlom, závidieť.

Pripravila: Ing. A. Vráblová

PRE ŽENY

Až 78% dospeljej populácie trpí problémami žíl



Varixinal

Pani doktorka, práca všeobecného praktického lekára pre dospelých je veľmi náročná a zodpovedná. Ako lekár prvého kontaktu zodpovedáte za svojich pacientov, poznáte ich od doby dosiahnutia veku dospelosti až do staroby. Počas celej tejto doby s Vami pacienti spolupracujú pri problémoch so zdravím a pri najmenšej odchýlke od normálu sa obracajú práve na Vás.

Myslíte si, že Vaši pacienti preferujú prevenciu ochorení, alebo prichádzajú do ambulancie až vtedy, keď je ich choroba v pokročilejšom štádiu?

Nemôžem jednoznačne zaradiť pacientov do jednej kategórie. Medzi mojimi pacientami sú takí, ktorí dbajú na prevenciu, ale aj takí, ktorí ochorenie zanedbajú a prídu do ambulancie až vtedy, keď u nich nastanú komplikácie. O to ťažšia je potom terapia určitého ochorenia.

Vyskytujú sa medzi Vašimi pacientami takí, ktorí trpia krčovými žilami?

Všeobecne varixami trpí asi 15% dospeljej populácie, takže je samozrejmé, že sa vyskytujú aj u mojich pacientov.

Vedeli by ste vyčíslit percento výskytu varixov, hemoroidov, prípadne prevahu pohlavia a veku, kedy je možné tieto problémy pozorovať?

Percento výskytu varixov u žien je oveľa vyššie, pretože ich vznik podporuje hlavne gravidita, ale aj obezita, ktoré zvyšujú venóznny tlak v končatinách. Čo sa týka mužov, varixy pozorujem asi u 10% mojich pacientov. Na druhej strane, hemoroidy sa vyskytujú viac u mužov, z ktorých hlavne citlivejší nimi trpia hlavne v dôsledku zanedbanej prevencie. Všeobecne asi 10-15% mužov si prizná tento problém až vtedy, keď je už potrebná medikamen-

tózna terapia.

S akou formou varixov sa u pacientov stretávate najčastejšie?

Prevládajú samozrejme primárne varixy, pod ktoré sa podpisuje v prvom rade dedičnosť.

V akom štádiu výskytu varixov za Vami pacienti prichádzajú? Uvedomujú si spomínanú dedičnosť ochorenia, alebo prichádzajú až vtedy, keď sú varixy viditeľné a spôsobujú problémy?

V prvom rade by som rada podotkla, že pri každom vyšetrení pacienta / aj keď príde pacient s bolesťou hrdla /, sa snažím vyšetriť pacienta celého, čo je síce zdĺhavé, ale dobré v tom, že pri takomto vyšetrení možno často podchytiť aj choroby, ktoré by v prípade ich zanedbania mohli napr. ohroziť život pacienta.

Ak pacient pri anamnéze udáva únavu a ťažobu v končatinách, často ani netuší, že urobil správny krok v prevencii výskytu varixov. Pocit ťažoby, típnutia a únavy končatín v dôsledku straty elasticity cievej steny patrí totiž medzi prvé varovné príznaky vzniku krčových žíl.

Muži však väčšinou tieto príznaky neudávajú a do ambulancie prídu väčšinou až v štádiu, kedy sú varixy vystúpené pod kožou a spôsobujú značné problémy.

Akú formu prevencie varixov pacienti využívajú najčastejšie?

Čo sa týka prevencie formou režimových a fyzikálnych opatrení, pacienti sa im väčšinou bránia, hlavne ženy, ktoré, ak si chcú obliecť sukňu, odmietajú si nasadiť na končatinu kompresívny obväz. Ani na polohovanie končatín im nejakto nezostáva čas.

Ak pacienti nereagujú na prevenciu fyzikálnu, čo zvyknete odporučiť?

Jednoznačne Varixinal. Je to doplnok výživy účinnosťou porovnateľný s inými medikamentami, navyše cenovo a dávkovaním veľmi výhodný a ani pri dlhodobom užívaní nemá vedľajšie účinky. Na tomto prípravku oceňujem hlavne jeho bylinné zloženie a to, že ho môžu užívať aj tehotné ženy.

Ako reagujú, prípadne reagovali pacienti na tento prípravok?

Musím povedať, že povahovo veľmi rôzne, hlavne v počiatkoch. Niekedy je ťažko lekárovi odporučiť voľnopredajný prípravok, napriek tomu, že je cenovo výhodný, a každým prípade pre pacienta prospešný.

Za všetky prípady reakcií pacienta však jeden: Na jar ma navštívila pacientka s flebotrombózou a problémami s ňou spojenými. Na odporúčanie si zakúpila Varixinal, ktorý začala užívať. Po štyroch mesiacoch užívania prípravku sa jej stav neuveriteľne zlepšil, končatina nadobudla svoj tvar a komplikácie spojené s predchádzajúcim stavom ustali.

V ktorom štádiu ochorenia najčastejšie odporúčate užívanie prípravku?

Vo všetkých – od prevencie, až po rozvinuté príznaky varixov, tiež pri hemoroidoch, hlavne v lete pri dlhodobom cestovaní pacienta /na dovolenku či už lietadlom, alebo autobusom, autom/, pri horúčavách, kedy spôsobujú problémy jednak hemoroidy, jednak varixy.

Najideálnejšie pre pacienta by bolo /zvlášť vtedy, keď je vznik varixu geneticky daný/ užívať Varixinal preventívne, čím by sa oddialil vznik klinického príznaku varixu a s tým spojené náklady na terapiu.

Sú Vaši pacienti spokojní s užívaním Varixinalu?

Samozrejme. Prípravok poznajú a užívajú ho s obľubou hlavne kvôli jeho bylinnému zloženiu a dobrým účinkom.

Na otázky odpovedala
MUDr. Irena PALHAZYOVÁ

PRE ŽENY AKO EFEKTÍVNE SCHUDNÚŤ

Pre dlhodobejší úbytok nadbytočných kilogramov a následné udržanie ideálnej hmotnosti sa odporúča dodržiavať pravidlá zdravého spôsobu života, vrátane cvičenia a správnych stravovacích návykov.

Dodržiavaním nasledujúcich jednoduchých krokov môžete bezpečne a efektívne schudnúť a udržať si ideálnu hmotnosť.

- 1 Hlavnou zásadou pri chudnutí by mala byť redukcia kalórií, ale nie hladovaním. Prijímajte potraviny s vysokou nutričnou hodnotou, ktoré obsahujú relatívne viac bielkovín s malým množstvom tukov a tiež polysacharidy. Tieto pomáhajú udržiavať svalovú hmotu, zvyšujú energiu a podporujú maximálne spaľovanie tukov.
- 2 Ku svojej diéte pridajte viac vlákniny. Jej hlavným zdrojom je zelenina a cereálie.
- 3 Väčšina ovocia a zeleniny je nízkokalorická a pritom obsahuje veľa polysacharidov. Je to ideálna diétna strava.
- 4 Jedzte päť až šesťkrát denne, vrátane nízkoenergetických a desiatočných jedál.
- 5 Dodržiavajte pitný režim. Denne by ste mali vypiť dva až tri litre tekutín, avšak nie sladených limonád a sirupov, ale predovšetkým vody, minerálky alebo nesladeného čaju. Džúsy bez cukru so sto percentným podielom ovocného extraktu je vhodné riediť vodou alebo sódom.
- 6 Obmedzte príjem tukov na čo najmenšiu mieru. Tridsať percent z celkového kalorického príjmu je absolútne maximum na udržanie zdravia, 10-20 percent je vhodné na zníženie hmotnosti.
- 7 Vhodný stravovací režim doplníte produktom Viaredin, a to pol hodiny pred jedlom a podľa odporúčaného dávkovania.
- 8 Pokúste sa cvičiť (napr. ľahký aerobik) každý deň cca 20-30 minút. Cvičenie núti telo k väčšej metabolickej výkonnosti a spaľuje tuky.
- 9 Jedlo dlho a dobre prežúvajte, je tak lepšie stráviteľné.
- 10 Odporúča sa podávanie kvalitného kombinovaného multivitamínu a minerálu.
- 11 Nevynechávajúte raňajky.
- 12 Verte si – dokážete to !!



...to je večný problém nás žien. Najmä potom, po Vianociach, je jedným z najčastejších predsavzatí nekompromisné „musím schudnúť“. Drastické diéty sú nezdravé a navyše väčšinou nemajú dlhý účinok. Moderná veda však v poslednej dobe objavila nové možnosti, ako schudnúť bez nutnosti nadmerného odriekania jedla alebo hladovania.

Objavte aj vy tajomstvo chudnutia, objavte Viaredin

Viaredin je moderný prípravok na chudnutie, ktorého zloženie bolo vyvinuté na základe najnovších svetových štúdií a skúseností popredných odborníkov, zaoberajúcich sa problematikou chudnutia. Hlavnou účinnou látkou je extrakt z rastliny **garcínie**, ktorý obsahuje veľké množstvo kyseliny hydroxycitrónovej (HCA). Tá je schopná enzymaticky pribrzdiť tvorbu a ukládanie tukov v tele. Ďalším významným efektom je pocit sýtosti a znížená chuť do jedla. HCA je vhodne kombinovaná s ďalšími látkami, ktoré aktívne podporujú proces chudnutia. **Karnitín** je jedným z najúčinnějších spaľovačov tuku a často sa označuje ako látka, ktorá „páli tuky“. **Chitosan** patrí do skupiny nestráviteľnej vlákniny. Má úžasnú schopnosť viazať na seba v tráviacom trakte tuky a cholesterol a zvyšuje tak ich vylučovanie z tela von. **Vláknina z akácie a inulín** sú stráviteľné zložky, ktoré zväčšujú objem obsahu žalúdka, a tým navodzujú pocit sýtosti. Zároveň regulujú tráviaci proces a podporujú pravidelné vyprázdňovanie.

- Obmedzuje hlad a chuť na sladké
- Brzdí ukladanie tukov
- Navodzuje pocit sýtosti
- Podporuje spaľovanie tukov

Viaredin dostanete vo forme tableť (30 a 60 tbl. balenie) alebo vo forme chutného koktailu s jahodovou, vanilkovou a čokoládovou príchuťou. Pre ešte väčší účinok možno užívať obidva prípravky súčasne – balenie Viaredin mix.



PRE MUŽOV

Na chvíľočku, páni...



PROSTENAL

Ak ste sa, páni pri, listovaní tohto Klubového spravodajcu dostali k týmto stránkam, tak vedzte, že nasledujúce riadky sú určené predovšetkým vám.

Spozornieť by mali všetci muži, ktorí na väčšinu nasledujúcich otázok odpovedia áno.

Takže, čítajte pozorne a odpovedajte podľa skutočnosti.

- máte vek 40 a viac ?
- zvýšila sa frekvencia nutkania na močenie, hlavne v noci ?
- močenie je spojené s námahou, zvýšeným úsilím ?
- prúd moču je oslabený, odkvapkáva ?
- nemočíte obľúkom, ale len na špičky topánok ?
- máte ďalšie iné problémy súvisiace s činnosťou močového systému ?
- zhoršila sa kvalita sexuálneho života ?

Kladné odpovede na tieto otázky sú vlastne prejavmi zhoršenia funkcie, prípadne ochorenia orgánu typického len pre "silnejšiu" časť populácie - **prostaty**.

Prostata (predstojná žľaza, predstojnica) je žľazou vnútorných pohlavných orgánov muža a ako taká má svoj význam pri pohlavnom rozmnožovaní. Jej výlučok je súčasťou sekrétu, zabezpečuje úspešnosť spermií pri dobýjaní ženských vajčiek.

Pre pochopenie súvislostí je treba spomenúť jej uloženie a charakteristiku rastu. Prostata je uložená pod močovým mechúrom a obopína príslušný úsek močovej rúry. Pri narodení je veľká asi ako hrášok, v dospelosti má veľkosť gaštanu a hmotnosť okolo 20 gramov. Potom prestáva rásť zhruba do polovice 5. dekády života muža, kedy u väčšiny mužov znovu začína zväčšovať svoj objem a môže dosiahnuť veľkosť pomaranča. Samotné uloženie potom predurčuje následné komplikácie, zväčšená prostata tlakom na močové cesty v podstate vyvolá poruchy močenia, ktoré sa začínajú prejavovať už hore popísaným spôsobom.

Podcenenie týchto prvotných príznakov zo strany muža môže viesť k závažným poškodeniam močového

aparátu, nevynímajúc aj zlyhanie obličiek.

Nezanedbateľným faktom je aj negatívne ovplyvnenie sexuálneho života postihnutého muža, čo u niektorých má aj zlý vplyv na psychický stav.

Tomuto zväčšeniu tkaniva prostaty odborníci hovoria aj nezhubné zdureníe prostaty, benígna hyperplázia prostaty (BHP), benígna prostatická hyperplázia (BPH).

Pri objavení spomínaných príznakov je potrebné, aby muž navštívil odborného lekára, ktorý musí stanoviť diagnózu na vylúčenie iného ochorenia prostaty, hlavne nebezpečnej rakoviny prostaty.

V prípade nezhubného zdureníe prostaty existuje viacero možností liečebných postupov – konzervatívna, chirurgická, miniinvázna, fyzikálna a fytooterapia.

Zastavme sa pri poslednom spomínanom spôsobe, pri fytooterapii. Tu sa využívajú účinky rastlinných produktov na neškodné liečenie symptómov

PRE MUŽOV

Opäť mužom naplno!

zväčšenia prostaty, ale čo je dôležité, pomáhajú aj pri udržiavaní zdravej prostaty. Hovoríme tu o aktívnej prevencii ochorenia prostaty. Z tohoto vyplýva, že tieto prípravky sú nielen vhodné pre už postihnutých mužov, ale vlastne ako prevencia pre všetkých mužov v strednom a vyššom veku, u ktorých sa zatiaľ neprejavili symptómy ochorenia.

Význam používania rastlinných produktov podčiarkuje aj fakt, že napríklad v Nemecku a Rakúsku tvorí fyto-terapia pri nezhubnom zväčšení prostaty (BHP) až 90% všetkých prípadov. Už v starom Egypte, v 13. storočí pred Kristom, používali vtedajší lekári fyto-terapiu na liečenie problémov prostaty.

Takže páni, ak vás už unavuje časté chodenie na toalety, hlavne v noci, a máte aj iné problémy s močením, odporúčame vám nový prípravok z produkcie spoločnosti Walmart, ktorý svojím zložením zodpovedá najnovším poznatkom výskumu o použití rastlinných výťažkov pri alternatívnej liečbe zväčšenia prostaty.

Tento prípravok sa nazýva **Prostena**. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré sa vzájomne dopĺňajú vo svojom pozitívnom účinku na tkanivo prostaty, majú priaznivý vplyv na prostatické problémy a znižujú tvorbu látok zodpovedných za zväčšovanie prostaty.

Najdôležitejšou účinnou zložkou je extrakt z americkej trpasličej palmy známej pod názvom Saw Palmetto alebo Serenoa plazivá. Práve extrakt zo sušených plodov tejto rastliny patrí z 30 rastlinných látok používaných vo fytoterapii BHP k najčastejšie používaným. Zložky tohto extraktu priamo vplývajú na procesy vedúce k rastu tkaniva prostaty. Popis pôsobenia by bol príliš rozsiahly, ale podstata spočíva v tom, že zastavujú ďalšie rozmnožovanie buniek tkaniva prostaty. Extrakt priaznivo pôsobí na mnoho iných symptómov a prejavov rôznych ochorení.

Účinok tejto palmy dopĺňa extrakt zo žihľavy a medvedice lekárskej. Látky týchto rastlín pôsobia močopudne a dezinfekčne a takisto majú aj vplyv na zastavenie rastu tkaniva prostaty.

Veľmi dôležitou súčasťou prípravku Prostena je prítomnosť karotenoidu lykopén z extraktu paradajok. Lykopén patrí k najsilnejším antioxidantom, ochraňuje bunky prostaty pred účin-

kami nebezpečných voľných radikálov, a najnovšie štúdie poukazujú na jeho možný preventívny účinok pred rakovinou prostaty. Lykopén sa momentálne naďalej intenzívne skúma a niektorí vedci vkladajú do neho veľké nádeje v súvislosti s ochranou orgánov, ako je napríklad prostata, ale aj pľúca, žalúdok, semenníky...pred rakovinou.

Preto odporúčajú zväčšiť aj príjem potravín bohatých na lykopén, hlavne paradajok. Tu treba však spomenúť jednu zaujímavosť, že vyššia biologická dostupnosť je v tepelne upravených paradajkách, ako sú pretlaky, pasty a podobne.

Poslednou zložkou prípravku Prostena je olej z tekvicových jadriek, ktorý obsahuje veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín, vitamínov a zinku, ktoré sú potrebné na správny vývoj prostaty.

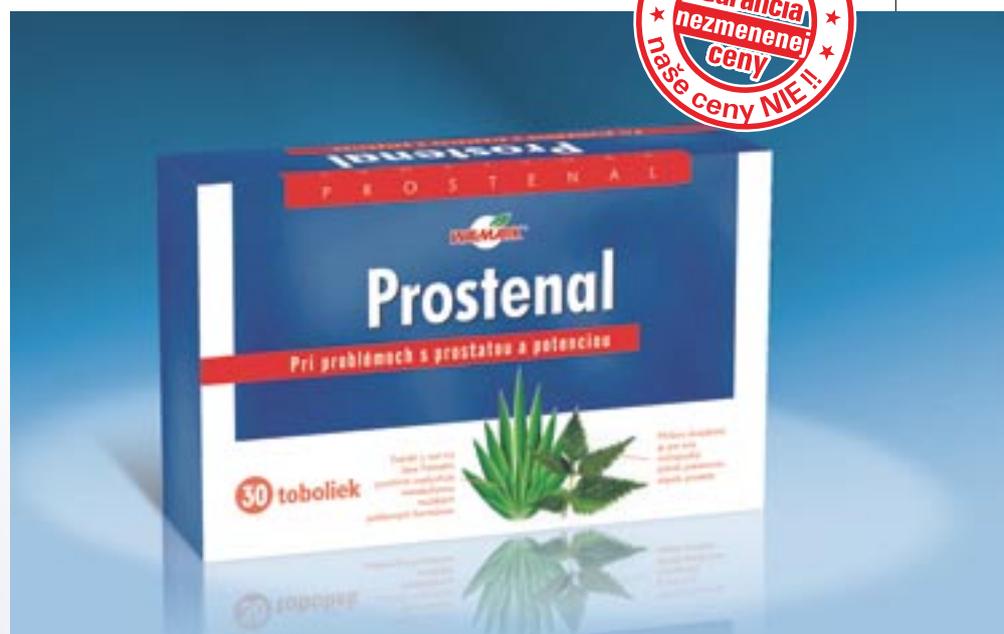
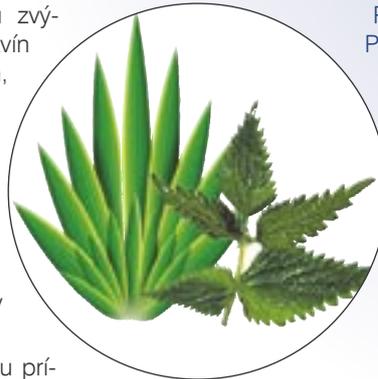
Vážení páni, prípravok Prostena je predovšetkým určený tým, čo majú už spomínané problémy, ale odporúčame ho každému mužovi po 40 veku života, kedy ešte nemusia byť zjavné vonkajšie klinické príznaky ochorenia prostaty, ale k vnútorným zmenám

už dochádza. Svojím zložením môže priaznivo ovplyvniť nielen funkcie močového systému, ale Prostena je prípravkom, ktorý neznižuje sexuálnu výkonnosť, a tým aj kvalitu sexuálneho života. Prítomnosť extraktu zo Saw Palmetta, považovaného za afrodiziakum, určuje pozitívny efekt aj na funkcie pohlavného aparátu.

Pre použitie prípravku Prostena nielen ako súčasťou liečby BHP, ale v rámci aktívnej prevencie, hovorí stúpajúci trend ochorení prostaty, a to aj rakoviny, ktorá je 6x častejšia u mužov postihnutých len "obyčajným" zdurením prostaty.

Výchova chlapcov, respektíve mužov, sa vždy niesla v duchu, že chlap všetko vydrží, a preto tu treba hľadať korene toho, že muži omnoho menej myslia na preventívnu ochranu zdravia, ako ich nežnejšie polovičky. Vidieť to aj na stave chorobnosti.

Ale moderná veda dáva možnosť mužom ostať "chlapmi", a pritom sa diskretné starať o svoje zdravie. To je miesto a úloha prípravkov, ako je napríklad Prostena.



Tradične dobrá dovolenka



FIRST MOMENT ZĽAVY :

16% na júnové a septembrové
13% na júlové a augustové termíny – do 31.1.2004

14% na júnové a septembrové
11% na júlové a augustové termíny – do 29.2.2004

12% na júnové a septembrové
9% na júlové a augustové termíny – do 31.3.2004

**Lacnejšie ako last minute
– a je z čoho vyberať**



Leto v SATUR-e sa už začalo! Vyberte si
letnú dovolenku z nového katalógu
Leto 2004 a na hotely označené
„**First moment**“ získate zľavu až **16%**

Katalóg Leto 2004 Vám
zašleme bezplatne –
objednajte si ho na adrese
katalog@ba.satur.sk
na telefóne 02/5542 4361
alebo na

www.satur.sk



RECEPTY ZDRAVEJ VÝŽIVY

Máte radi sladké? Alebo radšej kyslé či pikantné?

Skúste niektorý z ponúkaných vitamínových receptov, určite si medzi nimi vyberiete.

ŠPAGETY S TOFU A SYROVOU OMÁČKOU

200 g hrášku, soľ, 60 g masla, 20 g tofu, 2 malé cibule, 500 g špagiet, 1 l mlieka, 125 g taveného syra, čierne korenie

Hrášok vložte do malého množstva slanej vody, pridajte 40g masla a päť minút varte. Tofu pokrájajte na rezančky, cibuľu ošúpte a pokrájajte na kolieska.

V hrnci zohrejte zvyšné maslo a cibuľu v ňom do svetlohnedá opražte. Hrášok scedte, pridajte k cibuli a v uzavretom hrnci na miernom ohni 10 minút pomaly duste. Medzitým v slanej vode podľa návodu uvarte špagety a scedte ich. Mlieko zohrejte a rozpustíte v ňom na drobné kúsky pokrájaný syr, ochuťte soľou a čiernym korením. Všetko spolu vo väčšom hrnci premiešajte a podávajte.



OVOCNÝ JOGURT

- 1 banán
- 1 kiwi
- 1 téglík jogurtu
- 1 PL medu
- 1 KL hrozienok
- 1 KL slnečnicových semiačok

Banán a kiwi olúpte, dužinu nakrájajte na kúsky a zalejte jogurtom. Pridajte med a navrch nasypete hrozienka a slnečnicové semiačka.



MOZARELLA S RAJČIAKOM

100 g mozzarely, soľ, čierne korenie, 2 rajčiaky, rastlinný olej, bazalka, bageta

Mozzarellu pokrájajte na plátky a ochuťte soľou a čiernym korením. Rajčiaky umyte a takisto pokrájajte na plátky. Potom do misky striedavo pokladajte plátky mozzarely a rajčiakov. Zalejte ich olejom a 1 hodinu nechajte odstáť. Posypte bazalkovými lístkami a podávajte s bagetou.



ŠALÁT Z KYSLEJ KAPUSTY

500 g kyslej kapusty, 5 PL oleja, 1 PL rasce, 1 PL majoránu, 1 jablko, 1 plátok ananásu.

Kyslú kapustu od seba poodelujte a najemno posekajte. Olej zohrejte, pridajte rascu a majorán a pridajte ku kapuste. Jablko olúpte, odstráňte jadrovník a dužinu nadrobno pokrájajte. Takisto pokrájajte plátok ananásu a ovocie vmiešajte do šalátu.



DETI

Dávate deťom skutočne všetko potrebné?

Každý z nás sa snaží dať deťom to najlepšie, dať im všetko, čo potrebujú. Preto sa tak starostlivo staráme o ich vzdelanie a podporujeme rozvoj ich schopností a talentu. Rovnako tak by sme sa mali zamerať aj na ich zdravý vývoj a sledovať odporúčania detských lekárov. Všetci predsa chceme, aby z našich detí vyrástli úspešní, sebavedomí a hlavne zdraví ľudia.

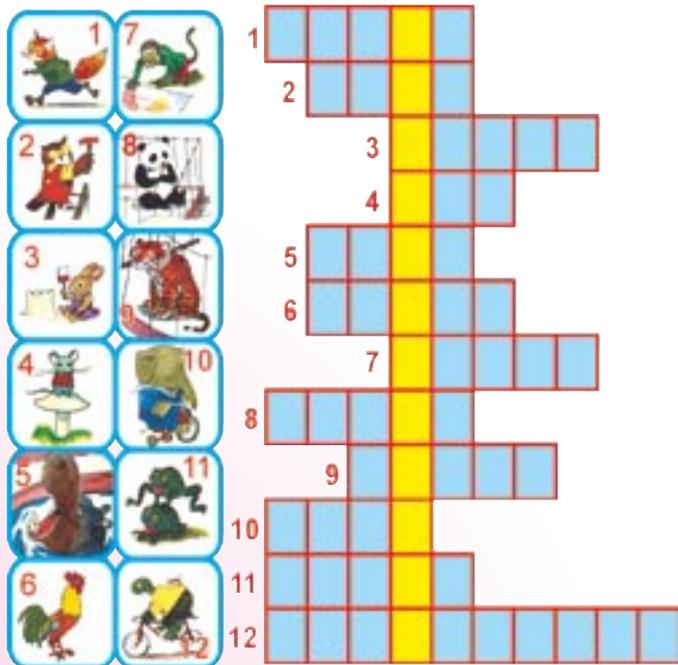
Deti rastú a ich organizmus sa rýchlo vyvíja. Vo vývine je aj ich obranný systém. Sú preto omnoho citlivejšie na akýkoľvek nedostatok živín či ochranných látok a správne zostavená a vyvážená strava je pre ne veľmi dôležitá.

Marťankovia sú komplexný multivitamín a multiminerál špeciálne vyvinutý na splnenie nárokov detského organizmu. Marťankovia zabezpečujú potrebný denný prísun vitamínov, minerálov a stopových prvkov nevyhnutných na správny rast a vývoj dieťaťa. Každá tableta Marťankov obsahuje potrebné vitamíny: **A, C, D, E**, vitamíny skupiny **B**, zo šípok získaný **prírodný vitamín C** a **bioflavonoidy** a, samozrejme, širokú škálu minerálov: **vápnik** (potrebný pre kosti a zuby), **draslík** (nevyhnutný na správnu činnosť svalov, hlavne srdca), **zinok** (je dôležitý pre obranyschopnosť a hojenie), **jód** (nevyhnutný pre normálny rast a rozvoj nervovej sústavy), **meď** (je dôležitá pre krv, ale aj vlasy a pigment). Marťankovia tak pomáhajú zabezpečiť zdravý vývoj všetkých tkanív a orgánov dieťaťa. Vitamíny a minerály sú navyše doplnené o esenciálnu **aminokyselinu lyzín**, ktorá je dôležitá pre rast a vývoj detských kostí.

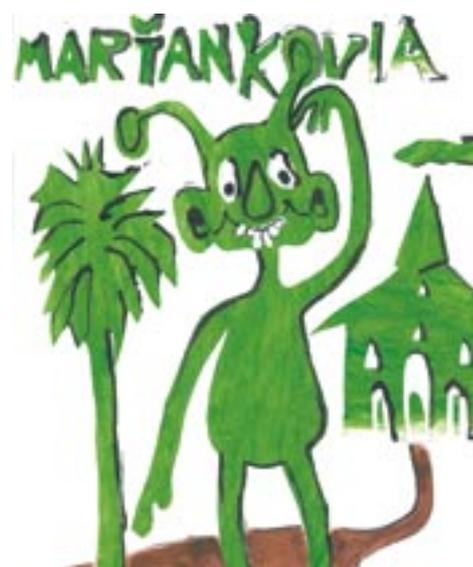
Marťankovia s oligosacharidmi obsahujú druh rozpustnej vlákniny, ktorá predstavuje nevyhnutnú živinu pre baktérie prospešné zažívaciemu ústrojenstvu. Oligosacharidy podporujú rast týchto bifidobaktérií, a tým chránia pred nebezpečnými črevnými infekciami a podporujú imunitný systém dieťaťa.

Cmúľacie tablety v tvare malých Marťanov dostanete v 4 rôznych príchuťach (jahoda, pomaranč, marhuľa, lesné plody) a určite zachutia všetkým pozemským kamarátom. Marťankovia sú výbornou prevenciou nachladnutia a chrípky, pomôžu pri zvýšenej psychickej a fyzickej záťaži v škole, pri športe a podporujú aj chuť do jedla.

**Vo vašej lekární na vás čakajú kamaráti Marťankovia!
Marťankovia – multivitamín pre deti!**



Doplňte mená zvieratiek do krížovky.
V žltých políčkach nájdete znenie tajničky.



SÚŤAŽ

Vyplnený kupón zašlite na adresu:

Klub zdravia Walmart
Framborská 58
010 01 Žilina

do 31. 3. 2004 a budete zaradení do žrebovania o tieto super ceny. Výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk. V prípade výhry trička, začiarknite na kupóne veľkosť.

- 100x** Marťankovia 100tbl. s novým príbalom marťanských kozmohodín
- 100x** CD Marťankovia, rozprávkové dobrodružstvo
- 50x** Detské tričko Marťanko

KUPÓN
MARŤANKOVIA

Meno:

Ulica:

Mesto: PSČ:

VELKOSŤ TRIČKA
8 12

Vylúštenie tajničky

Rozprávka pre deti

Zuzankini noví priatelia



Kde bolo tam bolo, v zady menej krajine plnej áut a fabrík, ktoré vypúšťali do vzduchu farebné a páchnuce oblaky dymu, žilo raz jedno dievčatko. Bývalo vo vysokom paneláku na deviatom poschodí. Zuzanka - tak sa volala, bola modrooká a ešte prednedávnom veľmi veselá. Často chodievala ku starej mame ne dedinu, kde sa tešila z usmievavého slniečka a štebotavých vtáčikov na stromoch.

Odkedy však začala chodiť do škôlky, úsmev na jej bledej tváričke sa objavil len málokedy.

Každé ráno Zuzanka vstane a uteká na balkón potešiť sa slnečnými lúčmi. Čo však nevidí? Výhľad na slniečko zakrýva hustý dym. Zuzka však nezúfa. Rýchlo sa oblečie a už netrepežlivo čaká pri dverách na mamičku, aby sa cestou do škôlky započúvala do spevu vtáčikov. Avšak jediné čo ju vonku privíta sú vylámané stromčeky, štarujúce autá na parkovisku a práve prichádzajúci autobus. Zuzanka je z toho veľmi smutná. V škôlke jej prestanu chutiť dobré jedlá od pani kuchárky, doma si namiesto večere dá radšej sladkosť a usmieva sa len málokedy. Jej veľké modré oči sú smutné, tvárička bledá a Zuzka začína chorlaviť.

Zbytočne jej včera večer mamička ponúkala jej najobľúbenejšie jedlá, márne jej púšťala na videu obľúbenú rozprávku, Zuzanka sa stále necítila dobre. Smutná si ľahla do postielky, keď tu zrazu ktosi zaklopal na okno. Zuzka otvorila oči a prudko sa posadila na posteli. Na podobločnicu práve vystupoval z rakety zelený mužiček a za ním ďalší. Vlastne nie, to ďalšie bolo dievčatko.

„Ahoj Zuzka! Ja som Marťanko a toto je moja kamarátka Vitamínka“ - pozdravili veselo deti. „Marťanko a Vitamínka? Odkiaľ ste a čo tu chcete?“

„Pochádzame z krajiny Marťankovo. Je to krásna a veselá krajina a všetci jej obyvatelia - Marťankovia, Brontíkovia aj Echináčkovia sa starajú o deti na Zemi, aby boli zdravé, usmievavé, aby mali veselé očka a červené líčka“ - povedali Marťanko a Vitamínka jedným dychom.

„Brontíkovia a Echináčkovia?“ - čudovala sa Zuzanka ešte viac. „Nikdy som o nich nepočula“.

„Vieš, Zuzanka, sledujeme všetky deti na Zemi a staráme sa o ich

zdravie. Už dlhšiu dobu ťa sledujeme a pomaly aj my začíname byť smutní z toho, keď ti nechutí výborný obed v škôlke, papáš iba samé sladkosťi, tvoje líčka sú blede a očka smutné“ - začal svoje rozprávanie Marťanko.

„Máme pre teba jeden návrh“ - dodala Viatmínka - „o chvíľu priletia aj naši kamaráti Echináčkovia a Brontíkovia a predstavia sa ti.“

A naozaj. V zápätí pristala na oblohu ďalšia kozmická loď, z nej vystúpili malinkí farební Brontíkovia a Echináčkovia, ktorí so sebou priniesli plný košík tabliet rôznych tvarov.

„Brr“ - urobila Zuzanka grimasu. „Vy že ste moji kamaráti? To teda nie! Kamaráti by mi nikdy nedoniesli tablety. Tie sú horké a nemám ich rada!“

„Chvíľu sed' a ticho počúvaj“ - začal Marťanko - „to nie sú ozajstné nechut-

v príchutiach čiernych ríbezlí a bubble gum. Ich názov pochádza z rastliny echinacea, ktorá rastie až v Severnej Amerike. Veľmi dobre ovplyvňujú schopnosť obrany organizmu pred rôznymi chorobami a mali by ich užívať deti, ktoré sú choré. Je to preto, aby sa zlepšilo ich zdravie, mohli sa hrať s deťmi v škôlke a nemuseli byť doma kvôli svojej chorobe.

Posledné tablety, ktoré tu ostali sú Brontíkovia. Vidíš, vyzerajú ako malé dinosaury. Je to ozajstný vitamín C a má vynikajúcu ovocnú príchuť. Nie je určený iba pre choré deti, ale aj pre deti, ktoré práve prekonali nejakú chorobu, tiež pre také, ktoré žijú v znečistených oblastiach veľkých miest, teda aj pre teba. Dôležité je, aby ho papali detičky hlavne na jar a v zime, kedy sa tohto vitamínu nachádza v ostatných potravinách veľmi málo.“

„Tak, teraz nás už všetkých poznáš“ - povedal Echináčko a Brontík dodal: „Naše prípravky ti tu necháme a keď ich budeš užívať, určite si vždy na nás spomenieš. A teraz pekne spinkaj, lebo zajtra ráno musíš byť v škôlke čerstvá ako rybička“ - povedali Zuzankini noví kamaráti a nasadli do svojich kozmických strojov.

„Uvidím vás ešte niekedy?“ - bola zvedavá Zuzanka.

„Samozrejme, niekedy zase určite prídeme. A aby som nezabudla“ - dodala Vitamínka - „máme pre teba malý darček. Sú to kozmohodinky s rádiom a kalkulačkou, ktoré ti budú pripomínať to, že sme stále s tebou.“

Vitamínka položila malý prístroj na vankúšik, nasadla do rakety a vzápätí odletela so svojimi kamarátmi do Marťankova.

Ráno sa Zuzanka prebudila s tým, že mala v noci veľmi čudný sen. Ale keď zistila, že kozmohodinky s rádiom a kalkulačkou ležia stále na vankúšiku a že na policičke má plný košík vitamínov rôznej farby, vedela, že to nebol iba sen.

V ten deň išla Zuzanka do škôlky usmievavá ako slniečko, ktoré práve vykuklo spoza oblakov hustého dymu. Aj pani kuchárka bola nadšená tým, že po obede zostal Zuzankin tanier prázdny. A keď sa Zuzanka vrátila domov zo škôlky, pred panelákom ju uvítal spev vtáčikov, ktoré sa nastahovali na novovysadené stromčeky.



né tablety, to sú rôzne druhy vitamínov a minerálov pre deti, ktoré sú smutné a nechutí im jesť. Volajú sa takisto ako my - Marťankovia, Brontíkovia a Echináčkovia a farebné sú preto, lebo ich vyrábame v rôznych príchutiach.

Na prvú kôpku uložíme Marťankov - môžu mať príchuť jahody, pomaranča, lesných plodov alebo marhule. Sú to multivitamíny a multiminerály, ktoré pomáhajú zaistovať zdravý vývoj kostí, tkanív a zubov, pôsobia preventívne proti chrípke a ďalším ochoreniam, zlepšujú pamäťové schopnosti a zabezpečujú dobrý zdravotný stav detí. Tie s príchuťou lesných plodov a marhule navyše obsahuje fruktooligosacharidy. Viem, že je to pre teba ťažké vysloviť, ale sú to látky, ktoré pracujú v tvojom brušku, aby ti chutilo lepšie papať a aby pani kuchárka v škôlke nebola smutná z toho, že odmietaš jej výborný obed.“

„A tieto medvedíky sú načo?“ - bola zvedavá Zuzanka.

„To sú Echináčkovia. Vyrábame ich

www.martankovia.sk

Chod' a rozprávaj sa s Martankami

Martánska loď Nostromo, ktorá odštartovala počas tohto leta do internetového priestoru z adresy www.martankovia.sk, je určite najväčším novým projektom roku pre detské publikum.

Na jej palube je v súčasnej dobe 30 tisíc malých pilotov a loď, aj keď začala len štartovacie manévry a kde-tu sa ešte doprogramovávajú ďalšie tisíce riadkov navigačného kódu, vieže na palube dostatok zábavy pre malých bystrých pilotov.

Čo je na palube?

Loď sa riadi pomocou navigačnej lišty a tlačidlom na veľkom displeji. Sprievodcom webu sú mali Martankovia. Volajú sa Martin, Poe, Mustafa, Xaver a Bebetka. Každý z nich má na palube svoju úlohu!

Martin je kapitán lode a nájdete u neho všetky hlavné navigačné funkcie: registráciu (KozmoPreukaz/Vizitka), osobný denník s rozvrhom (Palubný denník), mail (KozmoMail), chat (KozmoChat) a zoznam užívateľov.

Poe je beťár, ktorý presne vie, čo kde frčí. Takže u neho nájdete tipy na vynikajúce filmy, muziku alebo aj počítačové hry.

Mustafa je síce bachráč, ale zasa sa vyzná v športe

a v tom, čo je dobré na zahryznutie. Jeho hlášky nájdete v obľúbených rubrikách Rozprávanie o kapuste, Dobrótky, Kozmošport a Štadión.

U **Xavera** nájdete hry na obveselenie posádky. A tiež rôzne súťaže a zábavky.

Bebetka sa stará o poštu. Je to chytré dievča, s ktorým sa môžu deti poradiť o svojich problémoch, aj láskach a podeliť sa aj o radosti. A tiež odtiaľ môžu poslať pohľadnicu kamarátom.

Už ste na palube?

Nie? Chyba. Loď sa starostlivo stará o každého svojho pilota. Môžete sa síce len tak zastaviť na palube a prezrieť články, ale to nie je to pravé. Stať sa pilotom je pritom ľahké. Stačí sa zaregistrovať.

Registrácia sa robí pomocou navigačného displeja na hlavnej strane alebo pomocou tlačidla Registrácia, ktoré nájdete u Martina na Kontrolnej veži.

Návštevník webu vyplní jednoduchý formulár a je pilotom!

Pokiaľ je však aj členom Klubu zdravia, nemusí ani to. Už sme ho zaregistrovali. Stačí, keď do registračného displeja vpišete do horného štvorca svoje meno (bez priezviska) a do spodného identifikačné osemmiestne číslo člena Klubu zdravia.

A je to. Hurá do hyperpriestoru!

Naviac vám loď od tohto okamžiku začína počítať Kozmobody. Za každý deň, počas ktorého sa zastavíte na palube, loď automaticky pripočíta niekoľko bodov, za ktoré si môžete vyzdvihnúť po určitom čase malý darček od firmy Walmark.

Kam s loďou doletíte?

Na webe je päť planét inšpirovaných produktmi firmy Walmark. Planéty Echináčkov, Brontíkov, Marťanok, Kozmikok a Bobríkov. Každá planéta má svoju tému a deti na nej nájdú po pristáti krásne ilustrované detské encyklopédie.

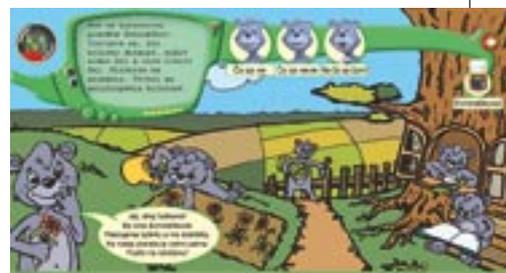
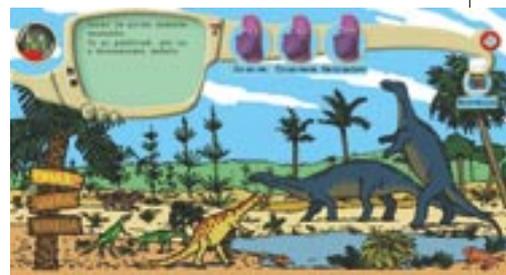
Na planéte **Echináčkov** sa dozvedia, ako je to vlastne s bylinkami. Ako sa zbierajú, sušia, čo sa z nich vyrába, a tiež je tu celkom hrubý herbár najznámejších bylín.

Na planéte **Brontíkov** sa vrátia časom do obdobia druhohôr. Môžu si prezrieť, ako vyzerala Zem v období triasu, jury a kriedy, a preskúmať, ako to vlastne bolo s dinosaurami.

Na planéte **Marťanok** navštívime Martánske múzeum ľudských vynálezov. Sprievodcom po stránke je Xaver, chlapec, ktorý programuje hry pre Nostromo a v múzeu sa deti môžu dozvedieť aj o rade najznámejších ľudských vynálezov.

Kozmikovia, kamaráti z kozmu, deťom vysvetlia, aké to je pracovať na orbite, ako sa lieta s kozmickou loďou, načo sú satelity a ďalšie zaujímavé veci o vesmíre. Tiež sa tu dozvedia o tom, ako to začalo, kedy vyletela prvá raketka, kto je to Gagarin, Armstrong alebo hoci Vladimír Remek.

Na planéte **Bobríkov** je rozprávanie o siedmich divoch sveta, mýtických stavbách, ktoré dodnes jatria predstavivosť ľudí. Rozprávanie je sprevá-



dzané veľkými ilustráciami stavieb, ku ktorým čoskoro pribudnú ďalšie zaujímavé stavby z našej súčasnosti.

Čo nato rodičia?

Náš web je určený bystrým a zvedavým deťom. Možno, že z našich pilotov budú raz novinári, programátori, architekti, inžinieri. Chceme týmito encyklopédiami milou formou inšpirovať k zháňaniu sa po princípe, akým veci fungujú.

Preto pripravujeme aj ďalšie oddiely súvisiace s informáciami k témam. Čoskoro sa objavia aj upútavky na nové stránky, videa a obrázky na stiahnutie, ktoré sa budú týkať vybraných tém.

Ďalej pripravujeme veľkú hru, ktorú si budú môcť deti stiahnuť do počítača a hrať doma.

Pomocou internetu nám budú môcť odoslať nahrané skóre, ktoré sa zapíše do svetovej tabuľky.

Najlepší drviči sa stanú členmi elitného klubu „Bonus Games“ a pridajú si tak značnú dávku Kozmobodov do svojho skóre.

Oceníme nielen drvičov. Každý literárne alebo výtvarne nadaný chlapec či dievča, ktorým zverejníme básničku či kresbu, obratom získa nemalý počet Kozmobodov.

Budeme sa snažiť, aby dobrý štart znamenal aj dobrý let.

Cielený zásah

Špeciálna sieť reklamných nosičov v kaderníckych salónoch na Slovensku.

Salón

AME
Malokarpatské nám. 5
Bratislava

Salón
AFRODITA
Exnárova 16
Bratislava

Kaderníctvo
ERIKA BOGNOVÁ
Kasárenské nám. 1
Košice

Kaderníctvo
AHAVA
Hlavná 21
Trnava

Kaderníctvo
HENRIETA
Kasalova 21
Nitra

Salón účesov
T+N
M.Benku 1
Prešov

Kaderníctvo
LUBA
Filakovská 4
Lučenec

Salón

NIKY
Herlianska 5
Bratislava

Štúdio
ANDREA
Dobrovičova 1
Bratislava

Kaderníctvo
DAXIA
Alžbetina 53
Košice

Kaderníctvo
EVA
Hviezdoslavova 14
Banská Bystrica

Kaderníctvo
IZI
A.Hlinku 55
Nitra

Kaderníctvo
STYL
Slovenská 30
Prešov

Salón
ADRIANA
Adyho 36
Lučenec

Salón

ĽUDMILA
Sputnikova 35
Bratislava

Salón
WANSY
Kempelenova 2
Bratislava

Kadernický salón
BLANKA
Alžbetina 32
Košice

Kaderníctvo
LADY
Nám. L.Štúra 10
Banská Bystrica

Kaderníctvo
K.DANISOVÁ
J.Škopca 6
Prievidza

Salón
TIFFANY
Svätoplukova 6
Prešov

Kaderníctvo
Masarykova 32
Lučenec

Salón

BEAUTY
Palkovičova 1
Bratislava

Kaderníctvo
MONY
Hlavná 21
Košice

Salón
DIVA
Starozagorská 11
Košice

Kaderníctvo
ZÁNER
SNP 5
Levice

Kaderníctvo
AGNESA
T.Vansovej 28
Prievidza

Salón
JULIA
Makovického
Žilina

Holičstvo-Kaderníctvo
EVA
Halalovka 48
Trenčín

Kadernický salón

DALLAS
Vlčie hrdlo 1
Bratislava

Kaderníctvo
PATRÍCIA
Považská 14
Košice

Kaderníctvo
PÁNSKE A DÁMSKE
L.Podjavorinskej 37
Trnava

Kaderníctvo
MICHAELA
Nám. Hrdinov 8
Levice

Salón
EVA
Hotel Satel
Poprad

Salón
VEVA
Gaštanova 39
Žilina

Kaderníctvo
MADAM
Horný Šianec 15
Trenčín

Salón

FAMILY
Sputnikova 16
Bratislava

Kaderníctvo
RAMADA
Hlavná 40
Košice

Kadernický salón
DAJA
Trstínska 1
Trnava

Kaderníctvo
ĽENIS
Dumberska 2
Nitra

Štúdio
G
Hviezdoslavova 2
Poprad

Kaderníctvo
EVA
Pod Hradiskom 58
Žilina

Salón
VALEA
Horný Šianec 234
Trenčín

10%

zľava na kadernícke služby v salónoch s označením "PARTNER KLUBU ZDRAVIA WALMARK"



SALON STYLE

www.salonstyle.biz tel.: 02 5932 4251

ArthroStop PLUS

STOP boľavým kĺbom



Jedinečná účinnosť preparátu ArthroStop PLUS s extraktom z boswellie a glukozamínom HCL je overená a odporúčaná lekármi.

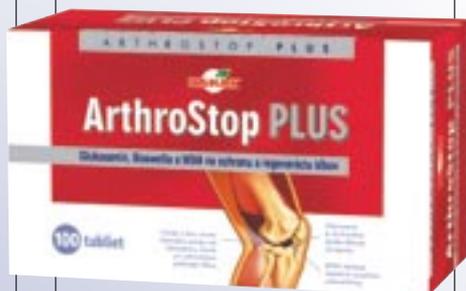


BOĽAVÝM KĽBOM

Osteoartróza

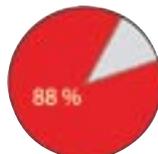
Osteoartróza je jedným z najstarších a najbežnejších ochorení kĺbov. Charakterizuje ju postupné narušenie kĺbovej chrupky. Chrupka tým stráca svoju pružnosť a nie je schopná účinne čeliť všetkým opakujúcim sa nárazom pôsobiacim na kĺb. Prakticky polovica ľudí nad päťdesiat rokov trpí touto chorobou.

Osteoartróza postihuje predovšetkým nadmerne zatažované kĺby ako sú kolená, bedrá, medzistavcové kĺby chrbtice a drobné kĺby rúk a nôh. Najčastejšie sa objavuje u ľudí stredného a vyššieho veku. Práve vek je jedným z rizikových faktorov spôsobujúcich osteoartrózu. Medzi ďalšie faktory, ktoré môžu tiež viesť k osteoartróze, patrí najmä preťažovanie kĺbov (ako dôsledok obezity, namáhavej fyzickej práce), opakované úrazy kĺbov (napr. pri športovej činnosti), rôzne choroby kĺbov, atď. Dôležitú úlohu zohrávajú aj genetické predpoklady každého jedinca.



Štúdia potvrdila vysokú účinnosť prípravku ArthroStop PLUS!

Zlepšenie príznakov osteoartrózy



Celkove bolo po trojmesačnom užívaní ArthroStopu PLUS zlepšenie príznakov osteoartrózy zaznamenané u 88 % všetkých sledovaných osôb.

Overená účinnosť prípravku ArthroStop PLUS

ArthroStop Plus, kombinácia glukozamín hydrochloridu, boswelových kyselín, MSM a mangánu, sa odporúča ako prevencia a na odstránenie príznakov ochorenia pohybového systému, najmä osteoartrózy. Účinnosť prípravku ArthroStop PLUS v terapii osteoartrózy je overená na základe štúdie, ktorá bola vykonaná formou prospektívneho sledovania účinnosti a bezpečnosti. V prezentovanej štúdii je hodnotených celkom 735 pacientov, ktorí užívali prípravok ArthroStop PLUS počas 3 mesiacov v odporúčanom dávkovaní.

Pokles bolestivosti po 3 mesiacoch

Po trojmesačnom užívaní ArthroStopu PLUS došlo u sledovaných užívateľov k výraznému poklesu bolestivosti kĺbov a podobne aj k nižšiemu stuhnutiu kĺbov. To sú jednoznačné výsledky hovoriace pre ľahký a bezbolestný pohyb. Spolu s úľavou od bolesti a stuhnutia kĺbov sa u väčšiny osôb zvýšil aj rozsah pohyblivosti kĺbov. Prednosťou ArthroStopu PLUS je zladenie všetkých jeho účinných zložiek do pomeru, ktorý jednoznačne dokáže odstrániť bolestivosť kĺbov. Jeho dlhodobé užívanie rieši problémy spojené s bolesťami kĺbov tak, aby sa dosiahla účinná náprava.

ArthroStop PLUS 1500 (30, 60, 100 tbl.)

vhodný pri degeneratívnych a zápalových ochoreniach kĺbov

Nové zloženie ArthroStopu so zvýšeným obsahom účinných látok v dennej dávke: **1500 mg glukozamín hyd-rochloridu** – obsahuje až 99% účinnej látky, najčis-tejšia forma glukozamínu, a **300 mg MSM – metylsulfonylmetánu** dôležitého pre tvorbu kolagénu a správne vytváranie chrupkového a kostného tkaniva. Prípravok obsahuje navyše aj extrakt z kôry indického stromu **Boswellia serrata a mangán**,

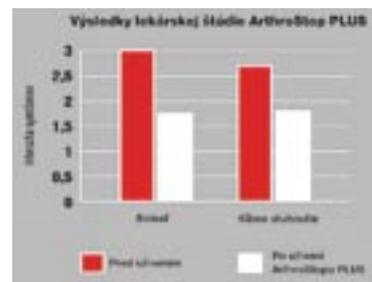


Martina Halinárová

ktoré sú dôležité pre svoje protizápalové a antioxidačné účinky.

Boswelové kyseliny odstránia zápal, a tým aj bolesť

Boswelové kyseliny sú pre organizmus a špeciálne pre kĺby dôležité najmä pre svoj protizápalový účinok. Odstránenie zápalu je dôležitým predpokladom obnovy a ozdravenia kĺbov. Glukosamín je v ľudských kĺboch obsiahnutý už od narodenia. S pribúdajúcim vekom a pri namáhaní kĺbov sa však pomaly stráca a treba ho dopĺňovať. Bez tejto látky nie je kĺb schopný správne fungovať a každý pohyb sa stáva bolestivým.



ArthroStop nápoj

STOP boľavým kĺbom

Prípravky značky ArthroStop odporúčame užívať nielen v priebehu artrózy, ale už pri objavení sa jej prvých príznakov. Výborné výsledky dosiahnete súčasným užívaním tabliet a želatínového nápoja, pretože ich účinky sa navzájom dopĺňajú.

Prípravky radu ArthroStop obsahujú široké spektrum účinných látok

Glukozamín hydrochlorid - prirodzene sa vyskytuje v ľudskom tele a slúži ako základná stavebná zložka kĺbovej chrupky.

Chondroitín sulfát - je základnou stavebnou látkou medzibunkovej hmoty chrupky, jeho zvýšený prísun vedie k zlepšeniu jej mechanických a elastických vlastností.

Boswellia serrata - extrakt z kôry týchto stromov sa pre svoje silné protizápalové účinky už po stáročia využíva v indickej medicíne Ayurveda. Svojím antioxidantným pôsobením chráni pred voľnými radikálmi, ktoré sa uplatňujú v patogenéze poškodenia kĺbov.

Hydrolyzovaný kolagén (želatína) - bohatý zdroj aminokyselín, ktoré sú základnými zložkami spojivového tkaniva. Pomáha obnovovať a regenerovať chrupku, väzivo a šlachy.

MSM (metylsulfonylmetán) - ide o organickú zlúčeninu s výrazným antioxidantným a detoxikačným účinkom. Pre organizmus je cenným zdrojom organicky viazanej síry, ktorá je dôležitá pre tvorbu kolagénu a správne vytváranie chrupkového a kostného tkaniva.

Mangán - tento stopový prvok je potrebný pre tvorbu spojivového tkaniva

(väzivo, chrupka, kosť) a najmä pre syntézu glykozaminoglykanov.

Užívajte dlhodobo

Na záver sa dá konštatovať, že ArthroStop PLUS zaujíma významné miesto v prevencii a potlačení degeneratívnych ochorení kĺbov. Výsledky uskutočnenej štúdie dokumentujú, že dlhodobé užívanie vedie k štatisticky významnému zlepšeniu klinických ťažkostí, bez nežiadúcich účinkov súvisiacich s klasickou liečbou NSA.

ArthroStop nápoj

O čom hovoríme.....

ArthroStop výživový nápoj patrí do radu ArthroStop, kde nájdeme ešte ArthroStop tablety, ArthroStop Plus a pripravuje sa ArthroStop krém. ArthroStop nápoj je účinný prípravok zabezpečujúci kvalitnú výživu kĺbov a celého pohybového systému. Ide o vhodný doplnok výživy, ktorý napomáha predchádzať a zmierňovať prejavy zvýšeného zaťaženia nosných kĺbov, je významným podporným prostriedkom v liečbe, ale hlavne v prevencii ochorení kĺbov, zvlášť osteoartrózy.

Problematika tohto ochorenia je popísaná v predchádzajúcom článku venovanom jedinečnému prípravku z radu ArthroStop – ArthroStopu Plus.

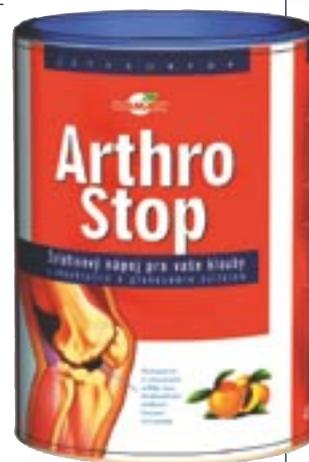
Niečo k zloženiu.....

ArthroStop nápoj zabezpečuje výživu chrupkám kĺbov prostredníctvom v ňom obsiahnutých zložiek. **Chondroitín a glukozamín** sú základnými stavebnými kameňmi chrupky. Ich prítomnosť je potrebná na obnovu a regeneráciu chrupky a zabezpečenie mechanických a elastických vlastností (pružnosť, odolnosť...). Pre zdravie užívateľa majú významný benefit – potláčajú aj bolesť a zápal, ktoré sprevádzajú ochorenia kĺbov, respektíve artrózu. Na rozdiel od často predpisovaných antireumatík však nemajú negatívny účinok

ani pri dlhodobom užívaní, hlavne na žalúdočnú sliznicu. Navyše od bežných antireumatík tieto látky riešia problém samotnej príčiny vzniku osteoartrózy. Ich účinky sú podložené aj početnými klinickými štúdiami. **Hydrolyzovaná želatína** je bohatým zdrojom aminokyselín, ktoré tvoria molekulu kolagénu – t.j. glycinu, prolinu, hydroxyprolinu, lysinu a hydrolysinu. Takto pomáha zlepšovať výživu tkaniva obsahujúceho kolagén, čiže chrupky, kože a kostí. Na dostatočnej tvorbe kolagénu sa zúčastňuje aj **vitamín C**, ďalšia zložka prípravku ArthroStop nápoj, a navyše ochraňuje bunky aj pred útokmi voľných kyslíkových radikálov. **Vápnik** je najviac zastúpeným minerálnym prvkom v organizme, z toho je 99% v kostnom tkanive a zuboch.

Tri príchute (citronová, jahodová a marhuľová) uspokojia chuťové bunky každého užívateľa.

Pre dosiahnutie maximálneho efektu sa odporúča užívanie nápoja kombinovať s ArthroStopom tabletami.



Pripravujeme NOVINKU - ArthroStop krém

ArthroStop krém priaznivo pomáha pri bolestivosti kĺbov. Obsiahnuté účinné látky lokálne prekrvujú a prehrievajú postihnuté miesta a zároveň sa podieľajú na znížení bolesti, meravosti a zlepšení pohyblivosti kĺbov. ArthroStop krém je vhodným doplnkom k ďalším výrobkom radu ArthroStop – tablety, ArthroStop PLUS a nápoj ArthroStop.



v predaji od jari 2004

MARTINA HALINÁROVÁ

ROZHOVOR S MAJSTERKOU EURÓPY V BIATLONE



Martina Halinárová

1. V roku 2003 ste dosiahli významné športové umiestnenie na ME aj MS v biatlone. Ako tieto úspechy vnímate? Aká obeta stojí za nimi?

Tento rok bol na jednej strane jeden z najľahších, na druhej strane jeden z najťažších, pretože celá moja príprava trvala len krátku dobu, ale bola o to náročnejšia, pretože môj zdravotný stav mi na začiatku sezóny nedovoľoval plne sa venovať príprave a musela som to väčšími dávkami dobiehať neskôr. Nakoniec táto sezóna bola jednou z mojich najlepších.

2. Našich čitateľov iste zaujímajú zaujímavosti zo zákulisia týchto špičkových podujatí

Bolo ba to na dlhé rozprávanie, ale je to všetko v priateľskej atmosfére. Napríklad túto sezónu ma milo prekvapilo, keď som sa po dlhej pauze vrátila do kolotoča svetových pohárov, koľko ľudí

z pelotónu SP mi držalo palce a dávalo mi najavo obdiv za to, ako som sa rýchlo dokázala vrátiť do svetovej špičky.

3. Aké sú profesionálne a súkromné plány na rok 2004?

Tento rok bude pre mňa športovo úplne atypický, pretože sa chystám na úlohu matky. Svoju kondíciu sa však snažím udržiavať a už len čakám, kedy napadne prvý sneh a budem môcť vybehnúť (kráčať) na lyže. Mojm dlhodobým cieľom je účasť na ZOH v Turíne 2006.

4. Najvýznamnejšie ocenenie Vašej športovej kariéry?

Za najvýznamnejšie ocenenia považujem tie, keď ma na ulici zastavia neznámi ľudia a dávajú mi najavo, akú radosť mali, keď sledovali preteky SP v biatlone a ja som dosiahla dobrý výsledok.

5. Ako najradšej trávite voľný čas?

S manželom a našimi psíkmi na prechádzkach v krásnej prírode v okolí Banskej Bystrice a na Orave u rodičov.

6. A čo Vaše dovolenky? Viete odpočívať aj pasívne?

Kým som nepoznala manžela Ivana, vždy som mala v batožine pribalené aj botasky, ale on ma naučil využívať dovolenku naozaj na oddych a sladké ničnerobenie.

7. Ako sa udržiavate v dobrej fyzickej kondícii? Máte nejakú zvlášť obľúbenú fyzickú aktivitu?

Je to možno smiešne, ale iné druhy športov ako biatlon a beh som predtým nepoznala. Môj manžel mi ukázal krásy rôznych druhov športu a teraz sa venujem spolu s ním tenisu, plávaniu...

8. Ako si chránite svoje zdravie?

Snažím sa dodržiavať zdravý životný štýl so všetkým, čo k tomu patrí, nič však netreba preháňať.

9. Doplnky výživy a aktívny šport patria nerozlučne k sebe. Môžete to potvrdiť?

Doplnková výživa zohráva v mojom športovom živote dôležitú úlohu. Dlho som sa jej bránila, ale naučila som sa, že bez nej to nejde. Z vašej ponuky doplnkovej výživy som vyskúšala len ArthroStop.

10. Aké máte skúsenosti s užívaním prípravku kĺbovej výživy ArthroStop?

Nakoľko som prekonala dve operácie kolena, môj doktor mi doporučil preventívne užívať ArthroStop. Užívala som ho 3 mesiace. Vyhovovalo mi, že je na prírodnej báze a nemala som z neho žalúdočné problémy, ako pri niektorých iných prípravkoch.

Pri občasnom používaní ArthroStopu- 2-3x ročne som v poslednom období nemala žiadne ťažkosti s pohybovým aparátom.

Pripravila Ing. A. Vráblová

Rekreačný šport a zdravie

Výživa a šport

Pre zdravie človeka je dôležitý ako pohyb, tak aj dobrá strava. Vedci sa zhodujú v tom, že pravidelný pohyb môže:

- spomaliť chátranie tela súvisiace s nečinnosťou a vekom
- obmedziť pravdepodobnosť nadváhy
- zlepšiť srdcovú, svalovú a dýchaciu činnosť

Aj keď sa niekto nechce stať vrcholovým športovcom, pravidelný pohyb je pre zdravie človeka dôležitý. Dnes stále viac ľudí túto skutočnosť uznáva a stále sa rozširujú rady rekreačných športovcov v rôznych druhoch športu.

Výskum dokazuje, že športový výkon môže byť zlepšený používaním vybraných potravín a stravy. Poďme zistiť, prečo tomu tak je.

Uhlíhydráty

Uhlíhydráty by mali zabezpečiť prinajmenšom 50% našej energie. Sú tiež potrebné pre činnosť mozgu. Uhlíkovodany sú cukry a škroby, ktoré sa nachádzajú v obilí, obilných produktoch (vločky, chlieb, ryža, cestoviny) v ovoci, zelenine, v mlieku, mliečnych výrobkoch a mnohých vyrábaných potravinách a nápojoch.

Bielkoviny

Bielkoviny sú stavebné látky tela, potrebné pre rast a obnovu poškodených buniek. Sú potrebné pri trávení, vytvárajú protilátky na boj s infekciou. Hlavným zdrojom bielkovín je mäso, mlieko, mliečne produkty, ryby, vajcia a orechy. Približne 10 až 15% nášho príjmu energie by malo pochádzať z bielkovín.

Tuky

Tuky sú koncentrovaným zdrojom energie a potravín, pomáhajú vytvárať naše telesné tkanivo a obsahujú v nich rozpustné vitamíny D, E, K, A. Nasýtené tuky sa vyskytujú v tmavom mäse, v čerstvých vajciach, v plnotučnom mlieku a v mliečnych výrobkoch. Nenasýtené tuky sa nachádzajú v orechoch a mnohých rastlinných tukoch. Tuk je základom stravy, ale odborníci nedoporučujú, aby tuk zaisťoval viac ako 30-35% nášho energetického príjmu.

Energetická hodnota živín sa meria v kilojouloch alebo v kilokalóriách. Kilokalóriám sa často hovorí kalória. Jedna kilokalória má hodnotu niečo vyššie štyroch kilojoulov.

Kolko energie potrebujeme?

Ludia, ktorí sa málo pohybujú, potrebujú okolo 1 500 – 2 000 kalórií denne. Aj keď len sedia alebo spia, potrebujú a spotrebujú nejakú energiu. Aktívnejší športovci potrebujú okolo 2 000 – 3 000 kalórií denne, aby si udržali svoju normálnu hmotnosť. Táto energia by mala pozostávať zo živín v týchto pomeroch:

Tuky	30 – 35%
Bielkoviny	10 – 15%
Uhlíhydráty	± 55%

Čím je človek aktívnejší, tým viac energie potrebuje. Vyrvalostní športovci spotrebujú viac ako 5 000 kalórií denne. Napr. cyklisti na Tour de France spotrebujú okolo 10 000 kalórií denne. Pri rôznych druhoch športu je potreba energie pre hrubú orientáciu nasledovná:

Futbal	450 kcal/h
Lyžovanie	
– pri rýchlosti 8 km/hod	600 kcal/h
Beh 14,5 km/h	900 kcal
Beh 11,2 km/h	250 kcal
Cyklistika 25 km/h	800 kcal

Ako telo používa energiu

Keď bežíme, naše svaly používajú energiu v miere priamo úmernej rýchlosti behu. Pokiaľ táto energia nie je nahradzovaná tak rýchlo, ako je spotrebovaná, svaly nemôžu zabezpečiť svoje pracovné tempo a my musíme spomaliť alebo zastaviť. Svaly pri pohybe premieňajú uloženú energiu na pohybovú energiu a teplo. Je to trochu ako spaľovací motor, kde chemická energia (palivo) sa premieňa na energiu mechanickú. Energia sa tvorí, keď svalové bunky fungujú ako miniatúr-



MUDr. Ernest Caban

ne elektrárne pália uhlíhydráty a mastné kyseliny za prítomnosti kyslíka, aby vytvorili biochemikáliu nazývanú ATP – adenosin trifosfát. ATP je v skutočnosti iba látka, ktorá prinúti svaly pracovať. Tento proces sa nazýva aerobný metabolizmus, pretože je potrebný k nemu kyslík. ATP môže byť však tvorená bez kyslíka – ale v tom prípade sa využívajú len uhlíhydráty a nie tuky. Tento proces sa nazýva anerobný. Ako si teda telo vyberá medzi rôznymi procesmi, ktoré vytvárajú energiu?

Jedným z faktorov je intenzita pohybu. Pri mnohých športoch je intenzita pohybu, a teda i nároky na energiu, premenlivá. Hry, ako futbal alebo tenis zahrňujú krátke obdobia úsilia s vysokou intenzitou pohybu spolu aj s obdobiami odpočinku alebo minimálnej intenzity pohybu. Dokonca aj pri behu alebo cyklistike sa budú nároky na energiu meniť v závislosti na zmene tempa, odpore vetra alebo topografických vlastnostiach trate. V závislosti na meniacich sa podmienkach a nárokoch na energiu telo využíva rôzne zdroje pohonných látok. Jednotlivci sa značne líšia vo svojej schopnosti vykonávať pohyb a vo svojej metabolickej reakcii na pohyb, čo je ďalší faktor ovplyvňujúci výber použitej pohonnej látky. Výber pohonnej látky určujú tiež pracujúce svaly. Niektoré pracujú aerobne, čo znamená, že môžu mať ako pohonnú hmotu tuk alebo uhlíhydrát. Iné pracujú predovšetkým anerobne, takže môžu používať ako palivo len uhlíkovodany.

MUDr. Ernest Caban
lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie

URINAL

Ako sa úspešne brániť infekcii močových ciest



DENOXINAL

CHRÁNI MOČOVÉ ÚSTROJENSTVO ŽIEN



Infekcie močových ciest /zápal močovej rúry, močového mechúra a obličkovej panvičky/ patria medzi najčastejšie ochorenia ženskej populácie. Sú to v podstate bežné infekcie, pri ktorých dochádza k rozmnoženiu mikroorganizmov v močovom ústrojenstve. Tvoria významný počet všetkých bakteriálnych infekcií a prejavujú sa častým nutkaním na močenie, pálením a rezaním pri močení, bolesťami v podbrušku, alebo bedrovej oblasti.

U ináč zdravých žien sa na vzniku akútnych infekcií podieľajú v 80% baktérie nazvané *Escherichia coli*, ktoré po vniknutí do organizmu dolnou časťou močových ciest sa v nich usídľujú a rastú.

Vnímateľnosť osôb na nákazu súvisí jednak s nedostatočnou hygienou, častejšie infekcia vzniká u osôb s cukrovkou, pri zvýšenej sexuálnej aktivite, tehotensve, katetrizácii a tiež u starších žien, u ktorých sa prejavujú degeneratívne zmeny a dochádza k poklesu svaloviny močového mechúra.

Čo podniknúť?

Tobolky URINAL obsahujú extrakt z brusnic, ktorý pôsobí priaznivo na činnosť močového ústrojenstva. Brusnice sú bohatým zdrojom vitamínov, bioflavonoidov a ďalších prírodných látok rokmi overených s pozitívnym účinkom na zdravie človeka. Prospešnosť extraktu z brusnic spočíva v tom, že zabraňuje uchyteniu baktérií /predovšetkým *Escherichia coli*/ na stenách močovej rúry a močových ciest. Jeho pravidelné denné užívanie /minimálne po dobu dvoch mesiacov/ pomáha zabraňovať vzniku opakovaných zápalov močových ciest. Navyše má antioxidantné účinky chrániace organizmus pred škodlivými účinkami voľných radikálov.

ZBAVTE SVOJ ORGANIZMUS ŠKODLIVÝCH LÁTOK

Fajčíte?

Pijete kávu, alebo čierny čaj?

Bývate v meste, blízko cesty, blízko továrne?

Nezostáva vám čas zdravo sa stravovať?

Máte nedostatok pohybu?

Práve sa podrobujete redukčnej diéte?

Ak ste aspoň na jednu z týchto otázok odpovedali kladne, je najvyšší čas, aby ste si vstúpili do svedomia a zbavili svoj organizmus škodlivých látok, ktoré sa tam dostali vplyvom nikotínu, teínu, kofeínu, znečisteného ovzdušia, nedostatku pohybu....

Od pradávna sa ľudia snažia robiť všetko preto, aby boli zdraví. Dovedáva sa však obyvateľstvo Zeme bojovalo hlavne s chorobami infekčnými, proti ktorým súčasná medicína vie zasiahnuť. Do popredia záujmu však dnes prenikajú choroby civilizácie – hlavne choroby srdca, ciev, kĺbov, nádorové ochorenia, poruchy látkovej výmeny, obezita a rad ďalších. Všetky vymenované príklady a mnohé iné súvisia predovšetkým s negatívnymi vplyvmi životného prostredia a súčasného životného štýlu, ktorý má na zdravotný stav človeka vplyv v 50 – 70%. Odrážajú sa na jeho vnútornom prostredí a kladú zvýšené nároky na orgány s detoxikačnou funkciou, teda pečeň a obličky.

Detoxikácia: Áno? Nie?

Pod pojmom detoxikácia rozumieme proces, pri ktorom zbavujeme organizmus nežiadúcich látok, ktoré naň môžu mať toxický vplyv. Celkom pokojne sa tieto látky dostanú do organizmu buď z vonkajšieho prostredia, na druhej strane si ich organizmus vytvára aj sám počas látkovej premeny. Keďže sú to prvky nežiadúce, telo sa ich vzápätí zbavuje – prácou pečene a obličiek.

V dôsledku nežiadúcich vplyvov životného prostredia a životného

štýlu je vhodné podporiť prirodzené detoxikačné procesy a pomôcť organizmu pri zbavovaní sa škodlivých látok. Detoxikačná kúra má totiž veľký význam v prevencii mnohých civilizovaných chorôb a priaznivo sa odráža na obranyschopnosti, celkovej kondícii a vitalite organizmu.

Firma Walmark na tento účel vyvinula prípravok Denoxinal, obsahujúci kombináciu liečivých rastlín a látok s nutričným významom podporujúcich prirodzené detoxikačné procesy v organizme.

Každá tableta prípravku obsahuje 9 zložiek – výťažkov z liečivých rastlín, ktoré podporujú činnosť pečene a obličiek a chránia pečeň pred poškodením /zvlášť pestrec mariánsky/. Iné výťažky /chlorella a cesnak/ uľahčujú odstraňovanie ťažkých kovov z tela a majú „očisťujúci“ vplyv na krvné riečište. V spoluúčinnosti s pektínom a vitamínom C regulujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi, priaznivo ovplyvňujú činnosť tráviacej sústavy.



Detoxikačnú kúru odporúčame aspoň 1x v roku – v jarných mesiacoch, kedy je nevyhnutné zbaviť organizmus nahromadených látok zo zimného obdobia. Po jej skončení sa vám zlepší výkonnosť, vitalita, obranyschopnosť organizmu. Účinné látky obsiahnuté v prípravku regulujú aj tráviace procesy a vyprázdňovanie, zlepšujú psychickú výkonnosť a pamäť. Tiež priaznivo ovplyvňujú priebeh chronických ochorení. Prípravok Denoxinal je možné užívať aj ako súčasť redukčnej diéty.



Liptovské liečebné kúpele a.s. Lúčky

„Kúpele pre celú rodinu“

Ponúkame pestrú paletu služieb:

pre rodiny

liečebné pobyty
relaxačné pobyty
programové pobyty
hotelové pobyty
termálny bazén
masáže
vaňové kúpele
lymfodrenáž
zábava, kino
kultúrny program
turistika
výlety do okolia



pre firmy a organizácie

rekondičné pobyty
ambulantná liečba
konferencie, školenia
spoločenské akcie
hotelové služby
stravovacie služby
kultúrny program
termálny bazén
masáže
vaňové kúpele
výlety do okolia

Kontakt:  Liptovské liečebné kúpele a.s.
034 82 Lúčky, Slovenská republika
www.luckykupele.sk

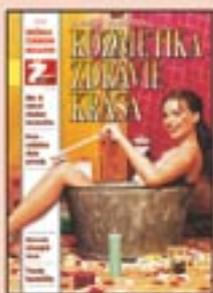
 + 421 44 4392 451-53
fax : + 421 44 4392 370
kupelelucky@stonline.sk



ŽENSKÝ MAGAZÍN

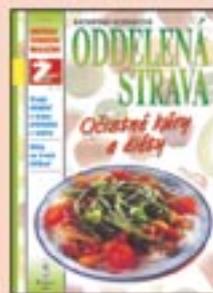
www.zenskymagazin.sk

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



KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

- úspešná knižná edícia
- zdroj informácií a poučenia



V roku 2004 pripravujeme Speciály:
**DOVOLENKA, BÝVANIE, KOZMETIKA & MÓDA
VARENIE, ZDRAVIE**

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

Infolinka a objednávky predplatného na tel. čísle: 02/69 30 98 40 (p. Máfušová)

FOXI, s r. o., Pošta 42, 844 62 Bratislava,
Tel.: 02/6930 98 30-7, tel./fax: 02/69 30 98 38, e-mail: marketing@foxi.sk



ZO ZÁKULISIA

Tlačové konferencie

■ Dňa 18.9.2003 sme v rámci Klubu zdravia Walmark usporiadali tlačovú konferenciu, na ktorej sme predstavili značkový produkt Varixinal a premietli sme film z výrobného závodu v Třinci.

Novinárom sme priblížili problematiku kŕčových žíl, ohrozenia zdravia, ktoré z toho vyplýva, ako aj možnosti, ako nežiadúcemu stavu predchádzať. Novinárov táto téma zaujala, o čom svedčila zaujímavá diskusia. V diskusii bol priestor na otázky, ktoré sa týkali spôsobu užívania, významu flavonoidov v prípravku, možnosti užívania tehotnými a dojčiacimi ženami, prečo sa výrobky odporúča užívať preventívne vždy s časovou prestávkou počas roka, či je výrobok vhodný aj ako prevencia recidív. Na film z výroby reagovali novinári veľmi pozitívne. Ocenili najmä vysokú úroveň technológie výrobného procesu a vybavenie najmodernejšími výrobnými zariadeniami, ktoré sú nadštandardné na výrobu doplnkov výživy a spĺňajú podmienky na výrobu liekov.

■ Dňa 23.10.2003 sme v rámci Klubu zdravia Walmark usporiadali tlačovú konferenciu, na ktorej sme predstavili značkový produkt Prostenal a činnosť KZW.

Novinárom sme priblížili problémy s prostatou a postihnutím BHP, ako aj možnosti, ako nežiadúcemu stavu predchádzať. V diskusii bol priestor na otázky, ktoré sa týkali spôsobu užívania, významu preventívneho užívania.

Odborné školenia lekárnikov

Naša spoločnosť venuje veľkú pozornosť kvalitnému servisu pre lekáre. Jednou z významných činností v tomto smere sú aj školenia lekárnikov, ktoré usporiadujeme pravidelne 2x za rok.

■ Na jar v roku 2003 bolo školenie zamerané na značkové produkty ArthroStop PLUS, – kde garantom odbornej prezentácie bol MUDr. Ernest Caban. Okrem toho sa zúčastnení lekárnici dozvedeli viac o účinkoch prípravkov GinkoPrim, Varixinal, Betabronz a pozreli si film o špičkovom výrobnom závode v Třinci, kde sa doplnky výživy Walmark vyrábajú.

■ V jesennej časti sa o prezentáciu produktu Viaredin postaral Doc. MUDr. Boris Krahulec, CSc., zástupca prednostu II. internej kliniky Fakultnej nemocnice Bratislava.

Okrem toho sme bližšie predstavili novinky uvedené na trh v jeseni 2003 – Urinal, Prostenal a Denoxinal.

Obidve akcie mali priaznivý ohlas, pomáhajú skvalitniť prácu lekárnikov, čo sa kladne odrazí na poskytovaní oveľa kvalitnejších informácií o týchto prípravkoch zákazníkom v lekárnach. Toto je hlavný dôvod, prečo podobné akcie usporiadame aj v tomto roku.

Dni zdravia

V spolupráci so zdravotnou poisťovňou Apollo sa pravidelne zúčastňujeme akcií, ktoré sú určené pre širokú verejnosť – Dni zdravia.

Na týchto akciách predstavíme všetkým záujemcom, a je ich naozaj veľa, naše najnovšie produkty. Niektoré z našich prípravkov môžu ochutnať, najmä cmúľacie tablety v rôznych príchuťach a nápoje, ktoré sa pripravujú z práškov. O ochutnávky je veľký záujem, ľudia si môžu vyskúšať, či im vybraná príchuť chutí a na základe tejto skúsenosti si v lekárni kúpia prípravok, ktorý im najviac vyhovuje.



Pre záujem zo strany novinárov o tieto akcie plánujeme uskutočniť tlačové konferencie so zaujímavými témami aj v priebehu tohto roka.

Prezentácia činnosti KZW bola zameraná na súčasnú členskú základňu a servis, ktorý KZW poskytuje svojim členom. Na tieto informácie reagovali novinári pozitívne, čoho dôkazom boli aj otázky v diskusii, ktoré sa týkali vekovej skladby členov, účasti na Dňoch zdravia v spolupráci s poisťovňou Sidéria, spôsobov, ako sa stať členom, otázky týkajúce sa výhod, ktoré ponúkame členom klubu.



Na dňoch zdravia sa zúčastňuje aj odborný lekár našej spoločnosti Dr. Kolenčík.

Žime zdravo

Prvý novembrový týždeň sa na ZŠ Stred v P. Bystrici uskutočnila akcia s názvom Žime zdravo. Organizátormi akcie bol kolektív učiteľov a vychovávateľov ZŠ v spolupráci s firmou Walmark.

Učitelia pripravili pre žiakov rôzne podujatia venované zdraviu.

Prvý deň sa niesol v duchu rozhovoru s deťmi o zdravej výžive, zdravej životospráve, prevencii drogových a alkoholických závislostí a predstavení produktov firmy Walmark určených hlavne deťom.

Druhý deň mali deti za úlohu kresliť obrázky na tému Žime zdravo. Výsledkom boli pekné kresbičky, v ktorých dominovali obrázky s Marťankami, obľúbeným multivitamiénom pre deti.

Celá akcia vyvrcholila kvízom Žime zdravo. Súťaže sa zúčastnili 3 trojčlenné družstvá, ktoré mali za úlohu odpovedať na 19 otázok týkajúcich sa zdravej výživy, prevencie zdravia a výrobkov firmy Walmark. Nad správnosťou odpovedí bdela porota zložená z učiteľov ZŠ a zástupcu firmy Walmark. Ceny pre výhercov venovala do súťaže naša spoločnosť. Deti sa



Výhercovia kvízu Žime zdravo.

potešili marťanským rádiám, marťanským CD, multivitamiénom a multiminerálom Marťankovia.

Akcia mala u detí veľký úspech, preto má ZŠ v pláne uskutočniť ju aj na budúci rok.



Spoznávate Mikuláša? Áno, je to Jožo Pročko z Markízy.

Mikuláš

Vianočný čas je obdobie, v ktorom máme všetci k sebe bližšie. Poskytuje nám príležitosť obdarovať a byť obdarovaný. Je krásne mať svojich blízkych a s nimi sa tešiť zo spoločne prežitého sviatočného času. Je však medzi nami mnoho tých, ktorí tento šťastný pocit nemôžu zažiť. Smutné je, že sú medzi nimi aj deti.

Práve preto spoločnosť Walmark, ktorá je výrobcou a distribútorom doplnkov výživy značky Walmark, darovala priamo a prostredníctvom Nadácie Markíza niektorým detským domovom na Slovensku Marťanské adventné kalendáre v hodnote 225 000,- Sk. Detské multivitamíny v peknom vianočnom balení potešili detské srdiečka a naviac určite pomôžu deťom prekonať nástrahy zimného počasia a chrípkového obdobia.



Lekárne

Zoznam lekárni s plným sortimentom Walmark

Zoznam lekárni s plným sortimentom Walmark

Náš sortiment sa stále rozširuje, a preto sa snažíme zabezpečiť, aby ste mali možnosť vybrať si naozaj z celého sortimentu ten správny výrobok priamo v lekárni. Naše výrobky však samozrejme dostanete aj v ostatných lekárňach. V nasledujúcom zozname zmluvných partnerských lekárni s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu. Prezentácie jednotlivých lekárni nájdete aj na www.klubzdravia.sk.

! UPOZORNENIE !

V žiadnej lekárni nie je možné uplatniť zľavu na členskú kartu Klubu zdravia!

zmluvný partner



Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Bánovce n. Bebravou	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n/B.
Banská Bystrica	Alchemilka	Ul. CSA 23	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Helium	Nám. L. Svobodu 1	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Nádej	Dolná ul.5	B.Bystrica
Banská Stianica	U Spasiteľa	A. Kmeťa 13	Banská Stianica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bardejov	Pharmacia	Dlhý rad 6	Bardejov
Bratislava	Ambra	Pribišova	Bratislava
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9	Bratislava
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
Bratislava	Sv. Ladislava	Spitálska 7	Bratislava
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Bratislava	Hedera	Panonska cesta 9	Bratislava
Bratislava	Harmónia	Kocelova 36	Bratislava
Bratislava	Centrum	Obchodná	Bratislava
Bratislava	Media	Križna 28	Bratislava
Bratislava	Vitalita	Liščie údolie 57	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Cadca	Calendula	Slovenských dobrovoľníkov 984	Cadca
Cadca	Paracelsus	Stred 461	Turzovka
Cadca	Salvator	Námestie slobody 73	Cadca
Cadca	U anjela	Mierová 1725	Cadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dolný Kubín	Alfa	Ul.SNP 1203/10	Dolný Kubín
Dolný Kubín	U anjela	Sládkovičova 5	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Galanta	Na križovatke	Cukrovárska 3035	Sereď
Galanta	Flostília	Spádová 1143	Sereď
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Hurbanovo	Salvator	Komárňanská 61	Hurbanovo
Ilava	Pod kaštielom	Sídliisko pod kaštielom	Dubnica nad Váhom
Ilava	Rima	Mierové námestie 13	Nová Dubnica
Ilava	Máj	OD Máj 1400	Dubnica nad Váhom
Kežmarok	Lubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Komárno	Alba	Eotvosa 37	Komárno
Komárno	Salvator	Komárňanská 61	Hurbanovo
Komárno	Tília	Brnenské námestie	Kolárovo
Košice	Avena	Trieda SNP 1	Košice
Košice	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
Košice	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
Košice	Maratón	Hlavná 116	Košice
Košice	Parmelia	Štúrova 2	Košice
Košice	Aesculap	Toryská 1	Košice
Košice	Ferrum	poliklinika USS	Košice-Saca
Košice	Radix	Trieda KVP č. 4	Košice
Košice	Dom zdravia	Poštová 6	Košice
Kráľovský Chlmec	Heliantus	Sídliisko L.N. Tolstého	Veľké Kapušany
Kráľovský Chlmec	U Dr. Kuczmana	Hlavná 95	Kráľovský Chlmec
Krompachy	Salvia	Hlavná 9	Krompachy
Krupina	U Svätej trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Alba	J.Kráľa 3	Sahy
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levice	U Galena	Fr.Rákocziho 2	Sahy
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Liptovský Mikuláš	Podbreziny	Senická cesta 628/4	Liptovský Mikuláš
Lučenec	Na námestí	Nám. republiky 13	Lučenec
Lučenec	Pod Hradom	Hlavná 2	Fílakovo
Lučenec	Regia	Železničná 13	Lučenec
Lučenec	Hviezda	L.Štúra 7	Lučenec
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Martin	Castanea	Andreja Kmeťa 42	Martin
Martin	Mexpharm	29. augusta 1	Martin
Martin	Lekáreň Cyrila a Metoda	Vrútky	Vrútky
Martin	Aqua	Republikánska 6	Vrútky
Martin	Beatrix	Kollárova 17	Martin
Martin	Caritas	V.P.Tótha 11/2712	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce

Lekárne

Zoznam lekárni s plným sortimentom Walmark

Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Michalovce	U Cyprlána	Nám. Osloboditeľov	Michalovce
Michalovce	U Samaritána	Profesora Hlaváča 21	Michalovce
Michalovce	Farmácia	Nám. osloboditeľov 25	Michalovce
Michalovce	Sanamus	Nám. osloboditeľov 68	Michalovce
Moldava nad Bodvou	U Raka	Skolská 1	Moldava nad Bodvou
Moldava nad Bodvou	Na poliklinike	ČSA 35	Moldava nad Bodvou
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava
Námestovo	Zelená	Ul. ČSCK 130/29	Námestovo
Nálepokovo	Halma	Cintorínska 591	Nálepokovo
Nitra	Bianca	Jurkovičova 27	Nitra
Nitra	D+D	Štefánikova 53	Nitra
Nitra	Chrenová	Fatranská 12	Nitra
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nitra	Remédium	Stúrova 12	Nitra
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34	Nitra
Nitra	U Valentína	Dlhá 2	Nitra
Nové Mesto N/V	Nika	Hviezdoslavova 20	Nové Mesto N/V.
Nové Mesto N/V	Salvia	Námestie slobody č. 4.	Nové Mesto N/V.
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky
Nové Zámky	Na prednádraží	L. Stúra 18	Nové Zámky
Nové Zámky	U milosrdného srdca	SNP 2	Surany
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Salvátor	Dukelská 22	Modra
Piešťany	Salvator	Nám. slobody 6	Piešťany
Piešťany	Veronika	Teplická 8	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Tatra	Námestie sv. Egídia 77	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prešov	Amuletum	Sabinovská 15	Prešov
Prešov	U sv. Trojice	Hlavná 77	Prešov
Prešov	Zuzana	Ul. Hollého	Prešov
Prešov	Salvator	Hlavná 22	Prešov
Prievidza	Iris	Námestie J.C.Hronského 12	Prievidza
Prievidza	Lekáreň NOTRE DAME	J.Kráľa 37	Bojnice
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1	Prievidza
Prievidza	Herba	Morovnianska 1	Handlová
Púchov	Dentur - L	Štefánikova 801	Púchov
Revúca	Farmako	Mierová 52	Tornaľa
Revúca	Revital , zdravot.potreby	Hviezdoslavova 2	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka 1	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Verapharm	Hlavná 2	Hnúšťa
Rožňava	Farmácia	Safárikova 17	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Ružomberok	Stará lekáreň	Polhora 47	Ružomberok
Ružomberok	U božského srdca	Mostová ulica 8	Ružomberok
Ružomberok	Pri poliklinike	Považská 1388	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	Nová	Hollého 1315	Senica
Senica	U Martina	Robotnícka 61	Senica
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Hollého 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Lubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Lubovňa
Stará Turá	Pri Stanici	Dr. Úradníčka 184	Stará Turá
Stropkov	Galenos	Hlavná 1544/65	Stropkov
Svidník	Danka	MUDr.Pribulu 2	Svidník
Svit	Lucka	Ul. F. Kráľa 273/14	Svit
Šala	Mestská	Hlavná 14	Šala
Šala	Veča	Veča	Šala
Stúrovo	Aesculap	Jesenského 71	Stúrovo
Topoľčany	Alea	M.R. Štefánika 11/21	Topoľčany
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Agape	M.R. Štefánika	Trebišov
Trenčín	Arnica Montana	Dolný Sianec 10	Trenčín
Trenčín	Ave Mária	Legionárska 5	Trenčín
Trenčín	Centrum	Branekého 3	Trenčín
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9	Trenčín
Trenčín	Pod vežou	Sládkovičova 54	Trenčín
Trenčín	Soblahovská	Dlhé hony 3	Trenčín
Trnava	Aurum	Hviezdoslavova 11	Trnava
Trnava	Farmácia	Zelený krížok 2	Trnava
Trnava	Marianum	A.Žarnova 9	Trnava
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Trnava	U Škorpióna	Hlavná 5	Trnava
Trnava	Zdravie	Starohájska 2	Trnava
Trnava	Farmácia	Štefánikova 42	Trnava
Turčianske Teplice	Astra	Hájska	Turčianske Teplice
Turčianske Teplice	Turčianska Lekáreň	SNP 544	Turčianske Teplice
Tvrdošín	Lekáreň KARMEĽ	Bernolákova 21	Trstená
Tvrdošín	U Murína	Bernolákova 252	Trstená
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP	Veľký Krtíš

Lekárne

Zoznam lekární s plným sortimentom Walmark

Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Veľký Krtíš	Panacea	Nemocničná 3	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Centrum	Pribinova 5	Vranov nad Topľou
Vranov nad Topľou	Farmis	Štefánikova 698	Vranov nad Topľou
Zlaté Moravce	Iris	Nám.A.Hlinku 8	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U zlatého hada	Župná 36	Zlaté Moravce
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Zvolen	U Škorpióna	Kozačeka 2182/11	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Moyzesa 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná 11	Žilina
Žilina	Mandragora	Hlínská 16	Žilina
Žilina	Nádej	Námestie L.Štúra 1	Žilina
Žilina	Paracelsus	Vysokoškóľákov - poliklinika	Žilina
Žilina	Farmácia COMEXIM s.r.o.	Spanyola 43	Žilina



Predstavujeme jednu z najlepších lekární s plným sortimentom Walmark Staré mesto v Prievidzi

Čím je Vaša lekáreň jedinečná?

Kompletnou lekárenskou starostlivosťou, t.j. sortimentom liekov domácej i zahraničnej výroby, širokou receptúrou IVLP (individuálne pripravované lieky v lekárni podľa receptu), veterinárnymi prípravkami, homeopatiou a veľmi širokým sortimentom voľnopredajných prípravkov. V individuálnych prípadoch ponúkame osobitý prístup v diskrétnom skúšobnom boxe. Pacienti si môžu vyskúšať zdravotnú pomocku – presne podľa potreby, za odbornej asistencie zamestnancov lekárne.

Akí sú Vaši zákazníci?

Sú náhodní a pravidelní. Väčšina si pochvaluje našu lekáreň pre rýchlu obsluhu, široký sortiment a podľa možnosti vlúdny prístup. No nájdú sa aj takí, ktorí prídu, len aby si tu vyventilovali vnútorné napätie. To však už poznáme len čo sem vkročia a snažíme sa predísť prípadnému konfliktu. V tom

sú naše dievčatá profesionálky. Snažia sa všetky situácie zvládnuť s úsmevom a so slušnosťou.

Ste „Klubovou lekárnou“ spoločnosti Walmark, aké výhody z toho pre Vašich zákazníkov vyplývajú?

Dobré ceny a kompletný sortiment.

Ako je to so záujmom zo strany zákazníkov o doplnky výživy a vitamínové prípravky?

Zvyšuje sa snaha o upevňovanie zdravia.

Ktoré z prípravkov našej spoločnosti sú najžiadanejšie?

Tie, na ktoré ide reklama alebo majú akciové zvýhodnenia. Napr. viačočný ArthroStop.

Myslíte si, že prevencia prostredníctvom doplnkov výživy má svoje opodstatnenie?

Určite má. Ale paušálne sa to nedá

použiť ako nejaký vzorec. Každý človek je jedinečný a každému môže chýbať niečo iné, čo si môže preventívne doplniť. Preto je dobré, že na slovenskom lekárnickom trhu je taká široká ponuka doplnkov výživy, minerálov, vitamínov atď.

Ktoré prípravky z produkcie našej spoločnosti by ste na tento účel odporúčali?

V tejto uponáhľanej dobe treba všeobecne predchádzať stresu – Stresvit a posilňovať imunitu – Imunostim. A pretože zimné obdobie je charakteristické nejakou chrípkovou epidémiou, treba užívať Zn + Se. Súčasná doba je poznačená aj zvýšeným cholesterolom (bohatá strava a málo fyzickej námahy). Veľmi účinný je Cholestop, ktorý užívam už 2 roky a laboratórne výsledky sú veľmi dobré. Vrelo odporúčam.

Na otázky odpovedala majiteľka lekárne.



BETAKAROTÉN, BETABRONZ

Poznáme naše Slnko ?

Priateľské a hrejivé pohladenie slnečných lúčov bez nepriaznivých následkov...

Poviete si, čo je to za smiešnu otázku, veď prítomnosť Slnka na oblohe je pre ľudí taká samozrejma, ako vzduch a voda. Vzťahy medzi človekom a Slnkom však nie sú také jednoduché. Dostatok energie pre život na zemi, fotosyntéza rastlín, navodenie optimálneho biorytmu, zlepšenie hojenia rán, sterilizačný účinok(boj proti baktériam a vírusom), zabezpečenie tvorby dôležitých látok (vitamín D)... to sú pozitívne účinky prijímania slnečného žiarenia na živý organizmus.



Ale napriek týmto negatívam netreba sa úplne vyhýbať slnečnému žiareniu, je potrebné len naordinovať si správnu dávku v správny čas a nezabúdať na ochranu nášho organizmu pred UV žiarením.

Ľudská koža má svoje prirodzené prostriedky ochrany proti UV lúčom, kde patrí hrúbka rohovej vrstvy kože a prítomnosť kožného pigmentu melanínu. Nevyhnutné je používanie opaľovacích krémov s rôznym OF podľa fototypu pokožky a ostatných podmienok. Doteraz sme vlastne hovorili o vonkajšej ochrane pred pôsobením UV lúčov.

V poslednom období však vedci hovoria o nutnosti ochrany organizmu aj zvnútra.

V čom spočíva táto ochrana?

Ide o príjem biologicky aktívnych látok, ktoré svojimi účinkami blokujú škodlivé pôsobenie UV žiarenia.

Pod vplyvom UV lúčov vznikajú v pokožke, ale aj napríklad v sietnici oka tzv. voľné kyslíkové radikály, veľmi agresívne molekuly, ktoré napádajú ostatné bunky a ničia ich. V pokožke tieto radikály narušujú bunky kolagénu, čím narušujú elasticitu a pružnosť pokožky, výsledkom čoho je spomínané predčasné starnutie kože v podobe vrások a nepeknej pigmentácie. Veľmi nebezpečná je schopnosť voľných radikálov ovplyvniť genetický materiál buniek a prestávať ich na potencionálne rakovinové bunky.

Pôsobenie týchto radikálov ovplyvňujú látky nazývané antioxidanty. K veľmi dôležitým antioxidantom patrí betakarotén, látka zo skupiny tzv. karotenoidov, ochranných farbív rastlín. Príjmom dostatočného množstva ovocia a zeleniny sa ľudský organizmus zásobuje touto látkou.

Čo je vlastne betakarotén ?

Betakarotén okrem toho, že sám priamo pôsobí proti voľným radikálom, sa v tele premení na vitamín A, ktorý ochraňuje a regeneruje bunky. Na vitamín A sa premení len toľko betakaroténu, koľko je potrebné, zvyšok sa neškodne ukladá v pokožke, čím takisto prispieva k zlatistému nádychu

pokožky. Priaznivo ovplyvňuje obranné pochody kože pred UV žiarením a inými škodlivinami. Betakarotén je potrebný aj na udržanie dobrého zraku a ochrane buniek sietnice pred voľnými radikálmi vznikajúcimi pôsobením UV žiarenia.

Nie vždy však máme dostatok kvalitného ovocia a zeleniny a ani ich nutričná hodnota nemusí byť na požadovanej úrovni. Je preto potrebné doplniť svoju stravu betakaroténom aj v podobe doplnkov výživy.

Poznáte prípravky s betakaroténom ?

Za posledné roky sa stal neodmysliteľným doplnkom mnohých ľudí na dovolenky práve prípravok **Betakarotén** z našej produkcie, ktorý obsahuje až 6 mg účinnej dávky. Tento prípravok sa však odporúča nielen pri opaľovaní, ale aj pri únave očí, slabosti zraku, v období rastu a dospievania, pri práci v nepriaznivých podmienkach (prach, farby, rozpúšťadla...).

Pre zdravé opaľovanie bol vyvinutý špeciálny prípravok s príznačným názvom **Betabronz**. Tento prípravok nadväzuje v podstate na účinok Betakaroténu s tým, že zloženie je obohatené o prítomnosť kyseliny pantoténovej(vitamín B5), ktorá je veľmi dôležitá pre regeneráciu buniek poškodených slnečným žiarením a voľnými radikálmi. Kombinácia týchto dvoch zložiek je silnou ochranou organizmu pred negatívnymi účinkami UV žiarenia resp. voľných radikálov.

Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov je treba začať s užívaním spomínaných prípravkov jeden až dva mesiace pred začiatkom dlhodobiejšieho vystavenia sa slnečným lúčom. Treba upozorniť, že nehovoríme len o tradičnej letnej sezóne, resp. dovolenke, ale Betabronz alebo Betakarotén majú svoje miesto aj v batožine milovníkov zimnej sezóny, hlavne lyžovania. Pri pobyte vo vysokohorských lyžiarskych centrách sme takisto vystavení pôsobeniu slnečného žiarenia so svojimi pozitívami, ale aj negatívami.

A nakoniec, aby letný či zimný pobyt na slniečku priniesol len očakávanú pohodu a príjemný pocit z pobytu na slnku, je potrebné používať spolu s prípravkami Betabronz a Betakarotén aj vhodné opaľovacie krémy a pozorne ošetriť pokožku pred a po slnení.



Poznáme naše Slnko ?

Za určitých okolností vie byť nadbytok slnečného žiarenia nepríjemným spoločníkom, ba až nebezpečným. Za toto je zodpovedná hlavne jedna zo zložiek slnečného žiarenia, ktorá sa nazýva UV žiarenie, ktoré má tri typy označované UV A, UV B, UV C.

Nadmerný príjem žiarenia UV Spektra je charakterizovaný hlavne poškodením zdravia kože. Ide tu o tzv. včasné a neskoré účinky UV lúčov na pokožku. Nadmerné slnečné žiarenie môže poškodiť aj náš zrak, podporuje vznik sivého zákalu alebo melanómu očnej sietnice.

Niečo o opaľovaní...

Vráťme sa však ku našej koži a jej ochrane. Ešte v rokoch 18. a 19. storočia sa za "in" považoval a bledá pokožka a dámy sa zahalovali, aby ani najmenší slnečný lúč neprenikol na pokožku. Hnedí boli len ľudia z "nižších vrstiev".

V minulom storočí naopak došlo k ďalšiemu extrému, ľudia sa až mnoho oddávali nadmernému opaľovaniu pri nedostatočnej ochrane pokožky a organizmu. Dnes to vyzerá, že éra opaľovania sa pomaly končí a ľudia si uvedomujú aj odvrátenú stranu pocitu z pekne opálenej pokožky.

SANTOIN EXCELLENT

Aby stomatológ bol vaším priateľom a nie postrachom...



Stomatológovia čoraz viac v poslednom období varujú pred poklesom starostlivosti o ústnu hygienu v našej populácii. Nepoužívanie zubných kefiek a pást sa prejavuje zo začiatku väčšinou po estetickej a spoločenskej stránke. Zápach z úst a nečisté, žltkavé zuby určite nikomu nepridajú na príťažlivosť. Dlhodobé zanedbávanie ústnej hygieny však vedie k zdravotným problémom v ústnej dutine. Činnosťou ústnych baktérií sa začína tvorba zubného povlaku, obnažením krčkov zubov dochádza ku krvácaniu z ďasien. Neskôr to pokračuje zubným kazom, pridružuje sa zápal tkaniva ďasien (gingivitída), ktorý potom môže prechádzať až do chronického poškodenia parodontu (závesného aparátu v ústnej dutine). Práve táto forma poškodenia je v populácii najviac známa pod názvom paradentóza, podľa stomatológov je správnejší termín parodontóza.

Každý zubný lekár nepochybuje o tom, že vo vzťahu k úrovni ústnej hygieny je najdôležitejšia zubná kefka a správna technika čistenia chrupu. Aj najlepšia kefka a technika však odstráni zubný plak asi na 50 %. Pritom práve zubný povlak je najdôležitejším etiologickým faktorom pri vzniku zubného kazu a ochorení parodontu. Takisto veľmi rýchlo spôsobuje zápal ďasien až akútny zápal celého aparátu (parodontitídu).

Alarmujúce sú výsledky štúdií v Čechách, ktoré hovoria, že vo veku 20 až 60 rokov má 100% ľudí problémy so zápalom ďasien. Obdobná situácia je pravdepodobná aj na Slovensku. To poukazuje na celkom zlú ústnu hygienu a podceňovanie prípravkov na to určených.

Preto vývoj prináša výrobu rozličných zubných pást obsahujúcich látky s protizápalovým, baktérie redukujúcim účinkom, ktoré sú zodpovedné za tvorbu zubného povlaku.

Tieto zvláštne zubné pasty v kombinácii s vhodnou kefkou sú schopné zaistiť dokonalý čistiaci efekt na povrchu zubov a v medzizubnom priestore, a tam účinne redukovať výskyt zubného povlaku a znižovať krvácanie ďasien. Tým predchádzajú vzniku zubného kazu a pomáhajú liečiť ochorenia parodontu.

Zubná pasta **Santoin Excellent** je špecialitou v oblasti ústnej hygieny. Zlepšuje priebeh akútnych prípadov a znižuje riziko vzniku parodontózy. Účinnými zložkami tejto unikátnej zubnej pasty sú extrakty z rastlín *Prunella*

vulgaris, *Macleaya cordata*, allantoin a fluór.

Jedinečnosť novej zubnej pasty od spoločnosti Walmark je daná práve obsahom extraktov z liečivých rastlín. Antiseptické pôsobenie látok v týchto výťažkoch je porovnateľné so syntetickými látkami v iných pastách, ale na rozdiel od nich majú aj protizápalový a analgetický účinok, a čo je pre pacienta dôležité, ich dlhodobé používanie nevyvoláva žiadne vedľajšie účinky.

Dôvody na používanie Santoin Excellent...

Prunella vulgaris (Čiernohlávkov obyčajný) je často používanou rastlinou pri liečbe rôznych zápalových ochorení, zvlášť pri infekciách ústnej dutiny a hrdla. Pomáha aj v liečbe oparov. Účinné látky akými sú *flavonoidy*, *kyselina rozmarínová* a *kávo*vá majú silnú antioxidačnú a antimikrobiálnu aktivitu, hlavne na baktériu *Streptococcus oralis*, čo potvrdili aj farmakologické testy.

Extrakt z rastliny **Macleaya cordata** je bohatým zdrojom takisto farmakologicky overených alkaloidov *sanguinarinu* a *chelerytrinu*, ktoré majú výrazný protizápalový a širokospektrálny protibakteriálny účinok. Doteraz sa používa táto rastlinka v Číne a v Japonsku na liečenie plesňových ochorení ústnej dutiny a kože.

Čo je z hľadiska užívateľa prínosom, látky z *Macleaya cordata* dokážu účinne neutralizovať prchavé sírne látky, ktoré sú často príčinou nepríjemného zápachu z úst.

Santoin Excellent navyše obsahuje allantoin, ktorý urýchľuje hojenie zápalov a takisto fluór, nevyhnutný na ochranu pred vznikom zubného kazu.

Ďalšie doplnkové a aromatické látky umožňujú optimálny čistiaci účinok a dlhotrvajúci pocit sviežosti v ústach.

Odporúčame so Santoinom Excellent...

Nezabudli ste pri svojej starostlivosti o chrup na pomocníka, akým je ústna voda? Odborníci hovoria, že ako český tak aj slovenský trh výrazne podcenil účinnosť a dôležitosť ústnej vody. Aplikácia by mala nasledovať po mechanickom čistení a hlavne z jedného

SANTOIN EXCELLENT

Aby stomatológ bol vaším priateľom a nie postrachom...



dôvodu. Po mechanickom čistení sa totiž neodporúča vyplachovať zubná pasta obyčajnou vodou kvôli svojim dlhším účinkom. To však nepôsobí dvakrát esteticky. Preto tu má miesto ústna voda. Odporúča sa jej používanie hlavne po večernom čistení, aby jej zložky mohli dlhšie a dôkladne pôsobiť.

Rozhodli ste sa...

Nová zubná pasta *Santoin Excellent* s prírodnými zložkami je určená na každodennú starostlivosť o chrup. Je zvlášť vhodná pre osoby so zvýšenou tvorbou zubného povlaku a kameňa, krvácaním ďasien a ich častým zápalom. Výrazne obmedzuje tvorbu zubného povlaku a spolu s protibakteriálnym účinkom je vhodnou prevenciou vzniku zubného kazu a parodontózy.

V predaji od jari 2004.

PRVOTRIEDNA KVALITA VÝROBY



Významný medzník v doterajšej histórii Divízie farmácie predstavuje koniec roka 2002, kedy skončila výstavba a modernizácia výrobného závodu v Třinci, pri ktorej sa uplatnili najmodernejšie technológie a logistické poznatky dôležité pre farmaceutický priemysel.

Výrobné prostredie sa neustále monitoruje a spĺňa prísne požiadavky systému „Správna výrobná prax“ (Good Manufacturing Practice), ktorý

je podmienkou na výrobu liečiv. Proces výstavby a modernizácie v decembri 2002 úspešne zavŕšila inšpekcia Státního ústavu pro kontrolu léčiv ČR a získanie certifikátu „Správna výrobná praxe“, t.j. povolenie výroby liečiv.

Všetky vstupy a výstupy výroby majú pridelenú šaržu. Na základe tohto označenia je možné sledovať celú históriu výrobného a distribučného procesu konkrétneho produktu.

Všetky vitamíny a minerály, používané vo výrobkoch firmy Walmark, sú látky, ktoré sa bežne vyskytujú v prírode a sú súčasťou ľudskej stravy.

Väčšina z týchto látok sa izoluje priamo z prírodných surovín (rastliny, výživné média) v aktívnej podobe, iné sú z týchto surovín vyrábané tak, že je zaručená maximálna možná istota, biologická účinnosť a využiteľnosť v ľudskom organizme.

RAD Spektrum

Doprajme nášmu telu to, čo mu chýba



Vývoj života na zemi ukázal, že živé organizmy, vrátane človeka, potrebujú na svoju existenciu okrem svetla, tepla, atď. aj neustály prísun rôznorodých látok, ktoré slúžia ako zdroj energie a stavebné prvky, alebo ako tzv. mikronutrienty sú aktívnymi látkami, ktoré zasahujú do celého radu dôležitých procesov.

Zistilo sa, že v niektorých skupinách obyvateľstva je výživa nedostatočná vzhľadom na potreby organizmu. Keď si pozorne všimneme ostatných zástupcov v živočíšnej ríši, nestretáme sa u nich s takým neracionálnym prístupom k strave, ako to robíme my. Preto divoké zvieratá netrpia obezitou, civilizačnými chorobami. V našich podmienkach je väčšinou v strave ľudí dostatok až prebytok bielkovín, cukrov a tukov, čiže zdrojov energie. Nedostatok sa však častejšie vyskytuje pri niektorých minerálnych látkach a vitamínoch (mikronutrienty). Prírodným zdrojom všetkých týchto zložiek je prirodzená potrava. Zvlášť u vitamínov je potrebné, aby ich ľudia prijímali formou pestrej a vyvázenej stravy pre príjem iných, nutrične dôležitých látok.

Pre dnešnú dobu je príznačný taký spôsob spracovania a úpravy potravy, ktorý prináša so sebou zníženie obsahu dôležitých látok, ktoré treba potom dopĺňať inou cestou.

Jednotlivé vitamíny a minerály je vhodné dopĺňovať najmä vtedy, keď už organizmus trpí ich nedostatkom. Nedostatočný príjem sa však dlhý čas nemusí vôbec prejavovať a vďaka schopnosti nášho organizmu prispôbiť sa, je tento nedostatok maskovaný pocitom plného zdravia aj niekoľko rokov. Pretože jednotlivec nevie o nedostatku konkrétnej látky, najlepším riešením je prevencia vo forme dopĺňovania vitamínov a minerálov prostredníctvom multivitamínových a multiminerálnych prípravkov.

Odporúčajú sa užívať nielen pri nedostatku v dôsledku nevyvázenej stravy, ale aj ľuďom s redukčnou diétou, športovcom, ťažko pracujúcim, starším ľuďom, deťom v období rýchleho rastu ako aj fajčiarom a ženám užívajúcim hormonálnu antikoncepciu.

Význam spomínaných prípravkov je aj v tom, že často sú súčasťou liečby rôznych ochorení, ale nemenej dôležitá je ich preventívna úloha v predchádzaní chorôb. Užívanie multivitamínov a multiminerálov významne pomáha organizmu v budovaní imunity a v boji proti „votrelcom“, ktorí narušajú zdravotný stav organizmu.

Táto pomoc organizmu pri budovaní potrebnej imunity je veľmi dôležitá aj pri takých ochoreniach ako je napríklad chrípka, ktorá každý rok trápi väčšinu populácie.

Zo sortimentu spoločnosti Walmark spĺňajú požiadavky nášho tela na zabezpečenie dôležitých vitamínov, minerálov a iných aktívnych látok prípravky **radu Spektrum**. Rad Spektrum predstavujú štyri prípravky, ktoré sú vlastne tvorené komplexom všetkých dôležitých vitamínov a minerálov. Ide o vyvážené zloženie týchto látok, tak aby plne pokryli potreby organizmu a spĺňali nároky ľudského tela na ich potrebu.

Predstavme si ich ...

ABC Spektrum

je najkompletnejší prípravok obsahujúci 14 vitamínov a 18 minerálov v jednej tablete, jeho užívanie zlepšuje celkovú kondíciu a výkonnosť, pomáha predchádzať mnohým ochoreniam.

Dalšie tri prípravky z radu Spektrum sú navyše obohatené o dôležité aktívne látky, ktoré umocňujú účinok obsahnutých vitamínov a minerálov.

Imuno Spektrum

obsahuje výťažok z liečivej rastliny Echinacea purpurea, jeden z najlepších prírodných prostriedkov priaznivo ovplyvňujúcich obranyschopnosť organizmu. Ide o prípravok napomáhajúci pri upevňovaní obranných mechanizmov organizmu.

Energy Q10 Spektrum

je jedinečný multivitamín s postupným uvoľňovaním obohatený o látku, koenzým Q10.

Energy Q10 Spektrum sa vyznačuje špeciálnym technologickým postupom pri spracovaní prípravku, kedy sa aktívne látky obsahnuté v Energy Q10 postupne uvoľňujú do organizmu podľa aktuálnej potreby. Koenzým Q10 pomáha zaisťovať dostatok energie pre mentálne a fyzické procesy ľudského tela.

Zastavme sa na chvíľu pri poslednom prípravku, ktorý sa volá

Senior Spektrum

Tak ako nenápadne pribúdajú roky, tak nenápadne sa objavujú aj príznaky, ktoré sú sprievodným javom fyziologického procesu starnutia. Neskôr tieto prejavy vedú aj k väčším ťažkostiam, čo sa ukáže zníženou schopnosťou koncentrácie, zhoršením pamäte, znížením duševnej aktivity. Dostatok vitality je možné si udržať aj do staroby, a závisí to len od nás, pomôcť nám môžu aj špeciálne doplnky výživy. Okrem v iných prípravkoch bežných vitamínov a minerálov, sa obohacovali tieto prípravky o špeciálne účinné látky, vhodné na stimulovanie staršieho organizmu.

Senior Spektrum je prípravok, ktorý obsahuje špeciálne zostavenú kombináciu základných vitamínov a minerálov s prídavkom výťažku z koreňa ženšenu. Preto práve koreň ženšenu?

Samotné pomenovanie ženšenu je čínskeho pôvodu a znamená "sila zeme v tvare človeka". Vtedajší lekári a liečitelia obja-

vili jeho posilňujúci, tonizujúci a adaptačný účinok na ľudský organizmus, všimli si, že užívanie ženšenu vedie ku upevneniu a zvýšeniu fyzického, zmyslového a intelektuálneho výkonu u starších ľudí. V západných krajinách bol uznaný ako liečivá rastlina pomerne neskoro, a to po preskúmaní jeho účinkov uznávanými vedeckými metódami.

Boli objavené látky, ktoré sa nenašli v žiadnej inej

rastline, (ginsenoidy), ktoré sa zaradili do viacerých skupín pre odlišné účinky. Tieto ginsenoidy spolupracujú s ďalšími zložkami v ženšene (cukry, vitamíny, minerály, stopové prvky...) na jeho účinkoch.

Do prípravkov ako je Senior Spektrum sa používa výťažok s obsahom ginsenoidov so stimulačným účinkom na organizmus, ktorý zvyšuje výkon a rýchlosť reakcií a má pozitívny účinok aj pri telesnom vyčerpaní alebo v prípade ochorenia.

Zaujímavosťou je, že existuje viacero druhov ženšenu (ázijsky, sibírsky, americký), pričom niektoré majú aj upokojujúci vplyv.

Senior Spektrum s vitamínmi, minerálmi a výťažkom ženšenu ako adaptogénom, je prípravkom, ktorý zvyšuje odolnosť voči stresu, kladne pôsobí na životnú energiu, podporuje vitalitu, schopnosť koncentrácie. Ovplyvňuje pozitívne aj hladinu cholesterolu v krvi, srdcovú činnosť a krvný tlak, hodnoty, ktoré sú tak často narušené hlavne u starších ľudí.



MegaCéčko Aktiv

Aktívna ochrana pred chrípkou a nachladnutím

Ďalšou novinkou nášho sortimentu je produkt MegaCéčko Aktiv.



do organizmu, ktorý ho dokáže využiť. Tým sa dosahuje stály prísun vitamínu C v optimálnom množstve po celý deň. Stačí jedna tobolka denne a máte istotu dostatočnej ochrany pred vírusami, chrípkou a nachladnutím.

Prečo práve extrakt zo šípok?

Šípky sú bohatým prírodným zdrojom vitamínu C a bioflavonoidov, čo výrazne prispieva k posilneniu funkcie imunitného systému, a tým aj k zvýšeniu odolnosti vášho organizmu. To, že práve šípky sú veľmi vhodným doplnkom stravy, vedeli už naše babičky. V ľudovej medicíne sa často využívali ako zdroj vitamínov s výraznými preventívnymi účinkami práve proti bežným nachladnutiam a ako prírodný životabudič.

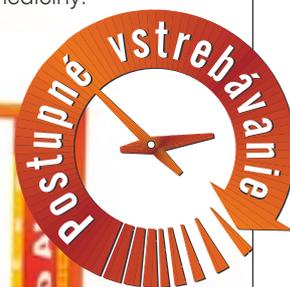
Pre všetky vyššie uvedené vlastnosti možno MegaCéčko Aktiv označiť za moderný produkt vychádzajúci z tradícií ľudovej medicíny.

Jeho prednosťou je, že vďaka špeciálnej technológii postupného uvoľňovania dávkuje vitamín C postupne v priebehu celého dňa, a tým prispieva k zvýšeniu vašej obranyschopnosti pred vírusovým ochorením a nachladnutím. Navyše je prípravok obohatený o extrakt zo šípok.

Dôležitou vlastnosťou tabliet MegaCéčko Aktiv je aj fakt, že majú hladký povlak, ktorý uľahčuje prehĺtanie a produkt je balený v praktických blisteroch, ktoré sú kedykoľvek poruke.

Prečo je postupné uvoľňovanie také dôležité?

Náš organizmus nedokáže tak dôležitý vitamín C skladovať a napriek tomu, že ho prakticky neustále v malých dávkach spotrebováva, momentálne prebytočné množstvo vitamínu C sa z tela bez úžitku vylučuje. MegaCéčko Aktiv bolo vyvinuté práve so zreteľom na tento aspekt. Tablety MegaCéčko Aktiv sú špeciálnym technologickým postupom pripravené tak, že postupne uvoľňujú vitamín C



BOMBA proti chrípke...

MegaCéčko vitamín C 600 mg s jahodovou a pomarančovou príchuťou

- to je dokonalá ochrana v boji proti chrípke a navyše v AKCII so Zinkom zadarmo!
- Zinok priaznivo ovplyvňuje imunitný systém a významne podporuje účinok vitamínu C

Megacéčko
+ Zinok zadarmo

Jedna tableta obsahuje 600 mg vitamínu C, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu voči prechladnutiu a infekciám. Pomáha zmierňovať ich nepríjemné prejavy a priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu.





LEPŠIE JE BYŤ EASY A ZDRAVÝ

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

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



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

POLUS City Center, Vajnorská (Bratislava); Nám. SNP 13 (Bratislava); AVION, Ivanská cesta 12 (Bratislava); Krížna 13 (Bratislava); Trojičné námestie (Trnava); Palárikova 1 (Nitra); Dolná 18 (Banská Bystrica); Bemoláková 14 (Banská Bystrica); Svätého Michala 28 (Levice); Sládkovičova 3 (Trenčín); Hviezdoslavova 16 (Žilina); Farská 6 (Žilina); Š. Moyzesa 6 (Prievidza); Masarykova 8 (Lučenec); Toryská 3 (Košice); CASSOVIA, Príprachárni 4 (Košice); Hlavná 54 (Prešov); Alžbetina 33 (Poprad)

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

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

EASY EuroTel



CHCETE PREŽIŤ /NIELEN ZIMU/ BEZ PROBLÉMOV SO STUDENÝMI RUKAMI A NOHAMI?

Niektorým z nás v chladnejšom počasí nepomáhajú kožuštinové ani vlnené rukavice, ba ani teplé kožené topánky. Ste jedným z tých prípadov? Výborne. V tomto článku vám ponúkame recept na to, ako sa zahriať zvnútra. Nebojte sa, neponúkame vám čaj s rumom, ani slivovicu, ale prípravok z nášho sortimentu, ktorý pomáha tieto problémy riešiť.

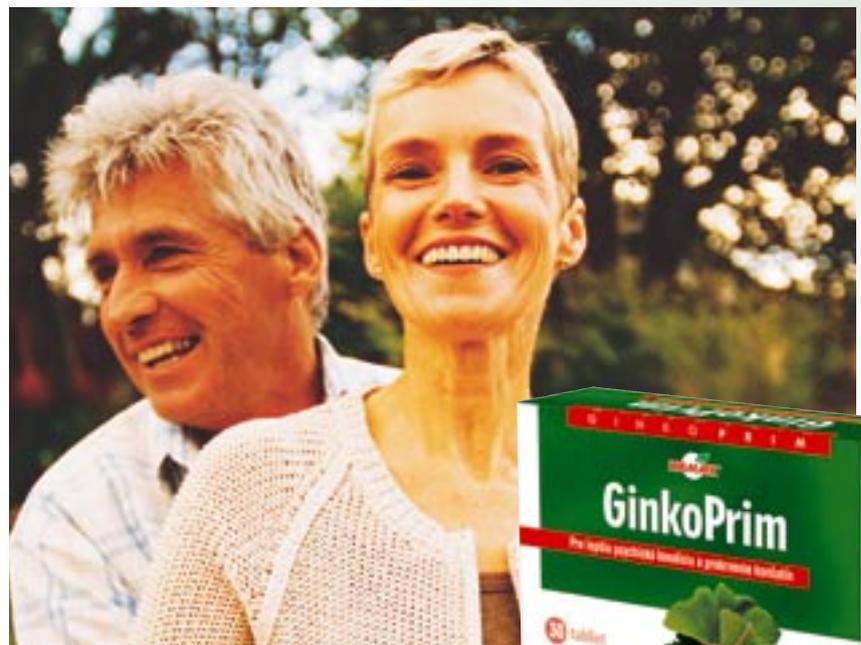
Ide o prípravok GinkoPrim, ktorého hlavnou účinnou látkou je výťažok zo stromu Ginkgo biloba, v Japonsku nazývaný GIN KYO /strieborná marhula/. Je to jeden z najstarších žijúcich stromov na svete a jeho vek sa odhaduje až na 200 miliónov rokov. Výťažky z listov tohto stromu obsahujú viac ako 60 biologicky aktívnych látok, ktoré sa navzájom dopĺňajú vo svojich účinkoch na organizmus.

Účinné látky Ginkga biloby sú v prípravku kombinované s horčíkom, ktorý je potravou často nedostatočne prijímaný. Pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém, pomáha udržiavať správnu funkciu srdca a ciev.

Ak by bolo možné zhrnúť široké účinky prípravku Ginko Prim v skratke, prehľad by bol nasledovný:

- má priaznivý účinok na krvný obeh a ciev, hlavne v mozgu a dolných končatinách
- je vhodný pre starších ľudí, priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie
- mimoriadne vhodný pre ľudí trpiacich studenými končatinami
- pozitívne ovplyvňuje problémy so sluchom
- má antioxidantnú aktivitu, spomaľuje rozvoj zmien súvisiacich so starnutím
- chráni nervové bunky pred poškodením a upravuje ich funkciu

GinkoPrim zlepšuje prekrvenie, a tým prísun kyslíka a živín do jednotlivých orgánov ľudského tela. Pomáha riešiť cievne problémy, prejavujúce sa aterosklerózou končatinových tepien, pri opakovaných zápaloch žíl, pri kŕčovných žilách, studených nohách, či pri bolestivom blednutí a modraní prstov ruky – Raynaudov fenomén. Prípravok



STROM GINKGO BILOBA MÁ FANTASTICKÚ ODOLNOSŤ- PO EXPLÓZII BOMBY V HIROŠIME BOLO VŠETKO ZNIČENÉ A SPÁLENÉ, LEN TENTO STROM OPĀŤ VYPUČAL.

GinkoPrim zlepšením prekrvenia prináša úľavu a zmierňuje tzv. klaudikačné bolesti v lýtkach pri dlhšej chôdzi.

GinkoPrim obsahuje 30 mg štandardizovaného extraktu Ginkgo biloby /24% flavonoidných glykozidov a 6% terpenových laktónov/ v každej tablete. Jeho užívanie je vhodné pri poruchách pamäti, znížení intelektuálnej výkonnosti, depresiách a úzkostných stavoch. Účinné látky majú vynikajúcu antioxidantnú aktivitu a zlepšením prietoku krvi podporujú výživu jednotlivých telesných orgánov, hlavne v oblasti končatín a mozgu. Veľmi významné sú preto jeho priaznivé účinky pri závratoch, pískaní a zvonení v ušiach, či zníženej schopnosti koncentrácie.

Horčík obsiahnutý v prípravku je vhodný ako ochrana pred trombózou a infarktom, tiež sa spolupodieľa na obranyschopnosti organizmu pred

chorobami.

Rastlinný výťažok z Ginkgo biloby je pre organizmus prospešný za každých okolností, pretože je bezpečný a účinný. Možno ho užívať krátkodobo i dlhodobo bez rizika vedľajších účinkov. Jeho výrazný efekt bol pozorovaný u starších ľudí so zhoršenou pamäťou a problémami koncentrácie. Je vynikajúcou prevenciou infarktu a mŕtvice. V súvislosti s tým sa o extrakte z Ginkga biloby hovorí ako o „geriatrickej revolúcii“.

Účinky prípravku by bolo možné rozvádzať aj naďalej a popisovať jeho pozitívne účinky. Na záver však za všetky jeden nepopierateľný fakt.

Strom Ginkgo biloba má fantastickú odolnosť- po explózii bomby v Hirošime bolo všetko zničené a spálené, len tento strom opäť vynučil.

Rýchlosť a kvalita poskytovaných služieb je rozhodujúcim ukazovateľom kvality každej spoločnosti. Naša spoločnosť vám tiež ponúka všetky informácie aj v elektronickej podobe, a tým sa snaží zrýchliť ich prístup k vám, našim zákazníkom. Naš virtuálny svet nájdete na www.klubzdravia.sk. Čo všetko vás tu čaká pokúsime sa stručne priblížiť v nasledujúcich riadkoch.

www.klubzdravia.sk prechádza v tomto roku rozsiahlymi zmenami. Chceme vám poskytnúť nielen dostatok rýchlych a kvalitných informácií, ale hlavne sa chceme priblížiť vašej predstave o pohodlnom nakupovaní našich produktov a služieb. Na klubových stránkach sa zameriavame hlavne na služby poskytované našim členom. Nájdete tu všetky informácie o prebiehajúcich akciách na vybrané výrobky. Takisto sa tu môžete priamo z internetu prihlásiť za člena klubu. Priebežne uverejňujeme aj tlačové správy, týkajúce sa práce našej spoločnosti. Úvodná strana prezentácie je venovaná hlavne novinkám a zaujímavostiam pre našich členov a širokú verejnosť. Samozrejmosťou je uverejnený kontakt Klubu zdravia Walmark a možnosť priameho odoslania e-mailu zákazníkemu servisu. Na ďalších stránkach nájdete zaujímavosti z diania našej spoločnosti, zoznam lekární, v ktorých nájdete vždy kompletný sortiment našich výrobkov a, samozrejme, aj podmienky nákupu našich produktov na dobierku.

Čo je na klubových stránkach nové?

Okrem celkovej zmeny farebnosti a systému zobrazovania aktualít prinášame jednoduchšiu

a hlavne si môžete vybrať, ako si naše produkty kúpite. Nech si objednáte čokoľvek z našej ponuky, tovar vám doručíme priamo domov. Môžete si vybrať aj rýchlosť akou bude vaša objednávka vybavená a môžete si vybrať, ako nám za tovar zaplatíte. Platit môžete kreditnou kartou, bankovým prevodom a už dobre známu dobierkovou poukážkou. Po vyplnení objednávky si vyberiete zásielkovú službu, ktorou vám tovar doručíme. Ak naše produkty potrebujete



rýchlo, vyberiete si expresnú zásielku a tovar vám doručíme na danú adresu najneskôr do 5 dní od potvrdenia vašej objednávky. Môžete si vybrať aj bežnú formu zásielky a tovar vám doručíme najneskôr do 10 dní od potvrdenia objednávky. Po vytvorení objednávky sa kedykoľvek môžete pozrieť, či už je objednávka vybavená a kedy môžete očakávať zásielku našich výrobkov. Všetky podrobné informácie nájdete na www.klubzdravia.sk.

možnosť kontaktu so zákazníckym servisom Klubu zdravia. Prinášame vám balík služieb spojený s nákupom našich produktov. Po prihlásení sa na svoju osobnú stránku, keď zadáte vaše ID člena KZW do kolónky meno a do hesla zadáte svoje zadané heslo, otvorí sa vám nový svet s možnosťou získania jedinečných informácií a pohodlného nákupu. Na svojej osobnej stránke nájdete informácie o vašom stave účtu vo WK (Walmark korunách), môžete si vybrať z ponuky produktov na dobierku

Je tu darček navyše.

Pre všetkých zákazníkov, ktorí si objednávajú v termíne od 1.2.2004 do 30.6.2004 naše produkty cez klubový internet v celkovej cene objednaných výrobkov vyššej ako 299,- Sk a vyberú si dodanie zásielky do 10 dní, bude objednávka vybavená bez poštovného a balného. Podrobné informácie nájdete na www.klubzdravia.sk.

www.walmark.sk

www.walmark.sk je zameraná hlavne na prezentáciu celej spoločnosti Walmark. Nájdete tu informácie o produktoch, s podrobným popisom ich zloženia a účinnosti. Sú tu prezentácie

všetkých divízií s informáciami o novinách, akciách a dianí v rámci firmy.

Internetové stránky našej spoločnosti sú priebežne aktualizované a aktívne navštevované. Realizujeme tu an-

kety, v ktorých máte možnosť aktívne ovplyvniť činnosť našej spoločnosti. Nájdete tu vždy aktuálne informácie o všetkých našich aktivitách. Prostredníctvom nich sme opäť bližšie k vám.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS

Dobierková služba - nakupujte pohodlne

Už tretí rok si môžete objednať naše výrobky kedykoľvek ich potrebujete a bez toho, aby ste museli opustiť pohodlie svojej obývačky. Umožní vám to dobierková služba Klubu zdravia. Sme veľmi radi, že sa vám tento spôsob nákupu osvedčil a že stále viac a viac našich zákazníkov využíva možnosť objednať si výrobky na dobierku. Väčšina z našich členov si po vyskúšaní dobierkovej služby objednáva tovar pravidelne.

Teší nás rastúci záujem o takúto službu. Snažíme sa čo najviac túto službu skvalitniť a umožniť tak čo najširšej verejnosti nakupovať naše výrobky pohodlne a so zárukou rýchleho vybavenia objednávky.

V tomto roku sme skvalitnili nákup našich produktov prostredníctvom internetu. Rozšírili sme naše služby o možnosť výberu spôsobu a termínu dodania objednaných produktov a naďalej sa snažíme skvalitniť naše poskytované služby. Pri nákupe cez dobierkovú službu šetríte nielen svoje peniaze a čas, ale máte možnosť získať zaujímavé darčeky.

Využití dobierkovú službu je veľmi jednoduché a pohodlné. Ak sa práve rozhodujete vyskúšať ju, tu je návod ako na to:

Ako si objednať?

Tovar si môžete objednať tromi základnými spôsobmi:

1. **telefonicky - na infolinke Klubu zdravia 0800 – 191 191 v pracovných dňoch od 7.00 – 17.00 hod.**
2. písomne, vyplnením objednávacieho cenníka pre dobierkovú službu - na adrese: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, PO Box A-70, 010 01 Žilina
3. On-line objednávacím formulárom, ktorý nájdete na www.klubzdravia.sk po prihlásení na personálnych stránkach (na internete nájdete presný návod)
4. elektronickou poštou na adrese: klubzdravia@walmark.sk

Objednávacie cenník dobierkovej služby, informácie o ponuke a cenách výrobkov získate:

1. objednávacie cenník dobierkovej služby - ako prílohu časopisu Klubový spravodajca
2. telefonicky - aktuálne ceny a informácie o podmienkach dobierkovej služby sa dozviete na infolinke zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark: **0800 – 191 191**, ktorá je vám k dispozícii v pracovných dňoch od 7,00 do 17,00 hod.
3. na internete - aktuálny cenník, informácie o novinkách, akciách a dianí v Klube zdravia Walmark nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk, alebo www.walmark.sk.

Dodacie lehoty, poštovné a balné:

Pri vyplnení objednávacieho cenníka si môžete vybrať nasledovné spôsoby doručenia objednaných produktov:

1. Dodanie do 10 pracovných dní od doručenia objednávky na zákaznícky servis, kde pri objednávke v celkovej cene objednaných produktov do 699,- Sk účtujeme poštovné a balné 92,- Sk vrátane DPH. Pri

objedávke v celkovej cene objednaných produktov nad 699,- Sk poštovné a balné neúčtujeme.

2. Dodanie do 5 pracovných dní od doručenia objednávky na zákaznícky servis, kde pri objednávke v celkovej cene objednaných produktov do 999,- Sk účtujeme poštovné a balné 150,- Sk vrátane DPH. Pri objednávke v celkovej cene objednaných produktov nad 999,- Sk poštovné a balné neúčtujeme.

Pri objednávke On – line objednávacím formulárom na www.klubzdravia.sk a mailom na klubzdravia@walmark.sk , v termíne od 1.2.2004 do 30.6.2004, v celkovej cene objednaných výrobkov vyššej ako 299,- Sk a pri dodaní zásielky do 10 dní, bude objednávka vybavená bez poštovného a balného.

Údaje potrebné na vybavenie dobierky

ID číslo člena Klubu zdravia Walmark (je uvedené pod čiarovým kódom na vašej členskej karte, aj na adresnom štítku obálky, v ktorej ste obdržali tento časopis), vaše plné meno, adresa a telefónne číslo (pre možnosť overenia správnosti objednávky).

Darček navyše

Pri objednávke v celkovej cene produktov nad 1.999,- Sk získate bavlnené tričko Walmark ako darček. Pri objednávke v celkovej cene produktov nad 4.999,- Sk získate fleesovú bundu Walmark v cene 1.199,- Sk ako darček zadarmo!



POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR POZOR



Naša firma sa rozhodla kompenzovať svojim odberateľom navýšenie DPH.

Znamená to, že za všetky výrobky vyrábané spoločnosťou Walmark by ste nemali zaplatiť v r.2004 viac, ako ste platili doteraz. Zvýšenie DPH o 5% sme kompenzovali v našej predajnej veľkoobchodnej cene. Znížili sme naše predajné ceny tak, aby úprava DPH neovplyvnila koncovú cenu.

DPH je vyššia, naše ceny nie!

SAMSUNG

Produkty značky Samsung môžete kúpiť v sieti predajní TPD 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

2 199 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

2 199 Sk



SBM400F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

1 999 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

1 299 Sk



SDT4H (SDT4F - 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

149 Sk / 199 Sk

TPD

"Vítaz testu o najlepšie multielektro na Slovensku!"

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

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

Najväčšie multielektro!

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

Pobočky TPD:
MARTIN, tel. 043/ 423 78 00, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, tel. 044/ 562 16 74, LUČENEC, tel. 047/ 433 33 32,
ZVOLEN, tel. 045/ 533 31 48, ŽIAR nad HRONOM, tel. 045/ 673 22 89, ŽILINA, tel. 041/ 700 10 35



Spoločnosť GfK Slovakia
udeľuje

DIPLOM

spoločnosti

WALMARK Nápoje SR, s.r.o.

za najlepšiu značku na Slovensku

Relax

v kategórii

džúsy

vyhodnotenú v žití


GfK Koloseum 2003

v Bratislave dňa 22. 9. 2003

Ing. Oto Knoll, CSc.
riaditeľ

Ing. Martin Mravec
prokurista

Relax

Vážení čitatelia.

Spoločnosť GfK Slovakia uskutočnila v priebehu júla 2003 vôbec prvý komplexný reprezentatívny prieskum na Slovensku, zameraný na vnímanie značiek. Jeho výsledkom je zistenie, ktoré značky považujú Slováci za najlepšie. Prieskum pod názvom GfK Koloseum 2003 sa realizoval na reprezentatívnej vzorke tisíc respondentov vo veku 15 až 79 rokov metódou kvótného výberu v rámci celej SR, pričom sa zvažovali aj kvótné znaky, akými boli: kraj, veľkosť sídla, pohlavie, vek a vzdelanie. Celý prieskum bol založený na osobitných rozhovoroch s vybranými ľuďmi z populácie SR, pri ktorých bola presne dodržaná metodika, vzťahujúca sa k tomuto prieskumu. Výsledkom bolo celkové hodnotenie značky produktov, služieb alebo spoločností. Tento rok bolo hodnotené vnímanie značiek pôsobiacich na Slovensku v 58 kategóriách, pričom výber kategórií pokrýval širokú škálu oblastí od finančného trhu, médií, techniky a spotrebnej elektroniky až po potraviny. Pre našu spoločnosť, Walmark Nápoje SR spol. s r.o. bol, samozrejme, najdôležitejší posledný z menovaných. Našu značku Relax ohodnotilo ako najlepšiu na slovenskom trhu najväčšie percento spomedzi všetkých respondentov a ako víťaz v rámci tvrdého konkurenčného boja v našej kategórii sme obdržali diplom. Na toto víťazstvo sme samozrejme hrdí, ale nezabúdame, že zaň vďačíme práve vám, cteným zákazníkom, ktorí ste verní našej značke a naše produkty sa stávajú súčasťou vášho každodenného života. To, ako sa jednotlivým značkám na Slovensku bude dariť naďalej, záleží iba od vás, a preto veríme, keďže je pre nás spokojnosť zákazníkov tá najdôležitejšia, že práve toto ocenenie nebude ani zďaleka tým posledným.



S U P E R K R Í Ź O V K A

	Smeti	Márne básniky	Skratka mena Ivan	Čuchový orgán		Makká hláska	Organizácia spojených národov	Spojené štáty americké		Stredo európsky čas	Chyt' 2. časť tajničky	Narúbal	Vit bez prvého písmena	Duša v starom Egypte					
Najvyšší germánsky boh				Zábava Značka Nitry					Malý slon										
Odtiaľ v nemčine					naostičká značka				Krivá										
1. časť tajničky										Číslica			Hláska s dĺžkou	Poznávacia značka Horakanga					
Nemecká predložka		Zvuk ovce	Ronald domácky	7. pád mena Alan						Postup v šachu				Vynovare					
Opak zla														Omamný nápoj slangovo					
	Pracovná skupina anglicky	Grécky boh vetrov														Stredné odborné učilište	5. časť tajničky	Plakal básniky	
Značka telúru			4. časť tajničky								Fáza mesiaca								
Elektromontážne závody			Jazero v USA	Teraz							Zdrobnelina Oľega								
Anglo-americký ústav				Veľká žena	Samo hláska						Vysil sa								
3. časť tajničky											Nahá								

Pomôcky: Odín, Eol, Ezau, Ontário

Kupón s vylúštenou krížovkou nalepte na korešpondenčný lístok a zašlite na adresu:

Klub zdravia Walmark
 Framborská 58
 010 01 Žilina

najneskôr do 31.3.2004 a budete zaradení do žrebovania o:

- 1x** Víkendový pobyt pre dve osoby v kúpeľoch Lúčky, a.s.
- 1x** Víkendový pobyt pre dve osoby v kúpeľoch Nimnica, a.s.
- 20x** EASY kartu s telefónnym číslom a kreditom 50,-Sk od spoločnosti EUROTEL
- 20x** Balíček výrobkov Prostenal, Urinal, Denoxinal
- 10x** Balíček: CD Svetové evergreeny a 2 knihy z knižnice ženského magazínu
- 5x** Digitálny teplomer od spoločnosti TPD

Žrebovanie sa uskutoční do 30.4.2004 a výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk.

KUPÓN SUPERKRÍŽOVKA

Meno:

Adresa:

Dátum narodenia: tel.č.:

Vylúštenie tajničky

1x Kúpele NIMNICA

1x Kúpele LÚČKY

20x

20x

10x

5x



**SIDERIA
ISTOTA**
ZDRUŽENÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

SIDERIA-ISTOTA, z p sa už od svojho vzniku usiluje o dosiahnutie prijateľného strategického cieľa, byť stabilnou zdravotnou poisťovňou s pozíciou lídra. Jej poslaním je...

REALIZOVAŤ

- princíp solidarity
- zodpovednosť za zverené prostriedky zdravotného poistenia

GARANTOVAŤ

- poisťencom istotu ich zdravotného poistenia
- profesionálny výkon zdravotného poistenia
- dynamiku neustáleho zlepšovania všetkých činností
- efektívne využitie finančných prostriedkov

PODIELAŤ

- na realizácii štátnej zdravotnej politiky
- na pozitívnej zmene postoja poisťencov k vlastnému zdraviu
- na uspokojovaní potrieb poisťencov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, platiteľov poisťného a štátu
- na rozširovaní ponuky

Tak ako v predchádzajúcich rokoch zameriava svoje úsilie predovšetkým na prevenciu zdravia, osvetu v oblasti starostlivosti o vlastné zdravie so zameraním na celú populáciu a predovšetkým na školopovinnú mládež formou viacročne fungujúcich projektov:

"Dni zdravia" a "Dni otvorených dverí"

- sú to predovšetkým propagačné akcie zamerané na bezplatnú prevenciu dostupnú širokej vrstve občanov v spolupráci s ďalšími organizáciami z oblasti zdravotníctva a farmácie. Na týchto akciách poskytujeme všetkým našim poisťencom absolvovať bezplatné meranie napr. hladín cholesterolu, EKG, krvného tlaku a v prípade záujmu možnosť nahliadnuť do svojej zdravotnej karty.

"Namaľuj si zdravie"

- výtvarná súťaž pre deti základných škôl, ktorej zámerom je dať mladým podnet k zamysleniu sa nad najzávažnejším darom života, zdravím a jeho ochranou.

"Zdravý úsmev"

- projekt v oblasti stomatologickej prevencie a prevencie starostlivosti o ústnu dutinu, zameraný na praktické cvičenia pre deti v predškolských zariadeniach a žiakov prvého stupňa základných škôl. Hlavným zámerom projektu je zábavnou formou výchovy viesť deti k správnej starostlivosti o chrup.

"Zaočkujte sa proti chripke"

- projekt zameraný na prevenciu proti chripke formou cenového zvýhodnenia aplikácie očkovacej látky.

V oblasti podpory bezpríspevkového darovstva krvi motivujeme bezplatných darov krvi "vitaminovými balíčkami" po každom odbere. Pre prvé dni života našim najmenším poisťencom a ich mamičkám darujeme balíček "Baby Box".

K profesionálnemu prístupu poisťovne v značnej miere prispieva Asistenčná služba na bezplatnom telefónnom čísle 0800 150 150 - kde sú naši profesionálne vyškolení pracovníci pripravení poskytnúť pomoc či už v súvislosti so zákonom o Zdravotnom poistení, o Liečebnom poriadku alebo o podmienkach zdravotnej starostlivosti; usmernia Vás pri podávaní podnetov, návrhov, pripomienok a sťažností alebo Vám poskytnú iné užitočné informácie.

Naša aktívna WEB stránka www.sideria.sk Vám poskytuje denne - denne čerstvé informácie z oblasti zdravotníctva formou monitoringu tlače; ďalej sú to informácie z oblasti všetkých aktivít zdravotnej poisťovne, kontaktné telefónne čísla zamestnancov poisťovne, kontaktné adresy všetkých pobočiek a expozitúr; a iné.

www.sideria.sk

asistencia@sideria.sk
fax: +421 (0)55 7898 326

➔ **Asistenčná služba 0800 150 150**
pomoc, poradenstvo, informácie - bezplatne 24 hodín denne 7 dní v týždni



Kúpele Nimnica, a.s.

Nimnica 020 71
tel.: 042/4632912-15, tel./fax.: 042/4632654
www.kupelenimnica.sk, kupele@kupelenimnica.sk

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

INDIKÁCIE: onkologické choroby, choroby tráviaceho ústrojenstva, choroby dýchacích ciest, choroby z poruchy látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou (cukrovka, obezita), choroby ženské, choroby z povolania postihujúce tráviace a dýchacie cesty.



LIEČEBNÉ PROSTRIEDKY: pitná liečba minerálnou vodou, uhličité kúpele, vodoliečba, masáže podvodné, klasické, reflexné, liečebný telocvik skupinový a individuálny, elektroliečba, inhalačná liečba, teploliečba, sauna, plávanie a cvičenie vo vode.

UBYTOVANIE :

I. A II. KATEGÓRIE v jedno a dvojlôžkových izbách.



DRUHY POBYTOV:

- rekondično-relaxačné pobyty pre zamestnancov
- rekondično-relaxačné pobyty pre samoplátcov
- rehabilitačné pobyty
- ambulantné pobyty
- liečebné pobyty

Pre držiteľov karty Walmart 5% zľava - zo všetkých poskytovaných služieb

Tabuľka bonusov

Zistite Váš bonus a vyberte si odmenu

VÝROBK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WALMARK KORUNÁCH
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	90
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	79
B komplex + C	100 tbl.	3109	8	114
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	47
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	13	169
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	71
Céčko - vit. C 100mg	40 tbl.	4571	1	19
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	11	150
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	21	266
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	19	222
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	29	341
Coenzym Q10 30 mg	30 tbl.	5776	28	335
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	100 tbl.	4861	18	209
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	100 tbl.	3987	18	209
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	30 tbl.	4946	7	82
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	30 tbl.	3475	7	82
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	60
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	64
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	5	63
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	5	60
Chrom forte	30 tbl.	5424	13	168
Kelp	50 tbl.	3444	6	72
Selen	100tbl.	4595	10	124
Selen	30 tbl.	4076	5	59
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	100 tbl.	3925	17	200
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	30 tbl.	3369	6	81
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	97
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	5	65
Zinok 10mg WALMARK	100 tbl.	3123	8	114
Zinok 10mg WALMARK	30 tbl.	3352	4	48
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	212
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlas.voda 50ml	50 ml	3062	5	68
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	108
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	7	82
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoin - ústna voda	200ml	3055	7	83
Santoin - zubná pasta	65g	3048	5	57
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	90
Santoin Excelent - zubná pasta	65g	6032	5	61
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	10	130
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	18	218
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	12	153
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	21	261
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	11	143
Senior Spektrum	30 tob.	3543	15	179
Prípravky pre deti				
Bobříkovia	30 tbl.	3840	5	60
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	69
Echináčkovia - čierna ribežľa	30 tbl.	3574	7	82
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	82
Marfankovia pomaranč	30 tbl.	3185	7	97
Marfankovia pomaranč	100 tbl.	3864	19	238
Marfankovia jahoda	30 tbl.	4472	7	97
Marfankovia jahoda	100 tbl.	3994	19	238
Marfankovia s oligosacharidmi - lesná zmes	30 tbl.	4748	8	104
Marfankovia s oligosacharidmi - lesná zmes	100 tbl.	5011	20	251
Marfankovia s oligosacharidmi - marhuľa	30 tbl.	5561	8	104
Marfankovia s oligosacharidmi - marhuľa	100 tbl.	5578	20	251

Kontakt: 0800 - 191 191, klubzdravia@walmart.sk
www.klubzdravia.sk, www.walmart.sk

Tabuľka bonusov je platná do vydania nového čísla Klubového spravodajcu.

VÝROBK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	HODNOTA BONUSU ZA ČIAROVÝ KÓD VO WALMARK KORUNÁCH	OBJEDNÁVACIA HODNOTA VÝROBKU VO WALMARK KORUNÁCH
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	48
EPA marine	30 tob.	4816	8	102
EPA marine	100 tob.	5226	20	245
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	229
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	97
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	7	82
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	17	195
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	71
Pupalka dvojitá 500mg	100 tob.	3888	20	252
Pupalka dvojitá 500mg	30 tob.	3291	8	103
Pupalka dvojitá 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	114
Vláknina	30 tbl.	4625	7	96
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Púpalka dvojitá	30 tob.	4298	10	126
Púpalka dvojitá + Ženšen	30 tob.	3482	10	126
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	130
Výživa klbov				
ArthroStop	30 tob.bl.	4533	17	192
ArthroStop	60 tob.bl.	5691	27	322
ArthroStop PLUS	30 tob.bl.	5806	19	228
ArthroStop PLUS	60 tob.bl.	5967	29	347
ArthroStop PLUS	100 tob.bl.	6131	42	473
Arthrostop jahoda prášok	280g	5653	21	261
Arthrostop jahoda prášok	450g	5660	30	358
Arthrostop marhuľa prášok	280g	5615	21	261
Arthrostop marhuľa prášok	450g	5622	30	358
Arthrostop citrón prášok	280g	5639	21	261
Arthrostop citrón prášok	450g	5646	30	358
Špeciálne prípravky pre ženy				
Femine Plus	30 tbl.	4069	11	142
Femine Plus	60 tbl.	4960	19	228
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	12	151
Viaderm - pre zdravé vlasy, pokožku a nechty	30 tob.	3130	12	163
Viaredin	30 tbl.	5684	19	234
Viaredin	60 tbl.	5882	30	418
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	27	326
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	27	326
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	27	326
Zameraný rad				
GinkgoPrim	30 tbl.bl.	5585	13	168
GinkgoPrim	60 tbl.	5592	21	268
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.bl.	5004	20	254
GinkoStim	30 tbl.	4618	12	163
MemoPlus	30 tbl.bl.	3413	11	144
StresVit	30 tbl.bl.	3161	12	158
Chromdiet (vláknina + chróm)	30 tbl.	4809	11	141
Chromdiet (vláknina + chróm)	100 tbl.	4892	30	368
Cholestop	30 tbl.	4922	14	173
Betabronz 6 mg.	30 tbl.	5929	9	119
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	21	266
Varixinal	30 tbl.	4779	15	180
Varixinal	90 tbl.	4786	36	413
Vitavision	30 tbl.	4793	12	158
Darčekové predmety				
Hrnček Marfanko	1 ks	1100	0	76
Detiské tričko Marfanko veľkosť 8	1 ks	1500	0	256
Detiské tričko Marfanko veľkosť 10	1 ks	1600	0	256
Detiské tričko Marfanko veľkosť 12	1 ks	1700	0	256
Dáždňik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	340
Veľká froté osuška Walmart	1 ks	1300	0	326
CD Marfankovia	1 ks	1800	0	240
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	677
Detiská šiltovka Marfanko	1 ks	2100	0	122
Plážová lopta Klub zdravia	1 ks	2200	0	120
Ruksak Klub zdravia	1 ks	2300	0	508