

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

Klub zdravia



Klub zdravia
WALMARK
...výhoda na vašej strane

September 2012

Zdravé
stravovanie
v jesennom
období



WÉCKO
hliadka

Otestujte
SI PAMÄŤ

Júlia Kollárová

MISS prirodzená
krása VIADERM





alebo



Prvé multivitamíny, ktoré nemusíte zapíjať



Prvé a jediné želatínové multivitamíny pre dospelých

cem.m[®]
GUMMIES



Vážení a milí priatelia,

leto je už len krásnou spomienkou na príjemne strávený čas v kruhu rodiny, priateľov či známych. Máme však pred sebou nádhernú jeseň, ktorú ja osobne mám zo všetkých ročných období najradšej, a to práve pre pestrú paletu farieb v prírode. Toto obdobie je ako stvorené na turistiku, ale ak vás zaskočí nepriaznivé počasie neváhajte, začítajte sa do nášho časopisu. Prinášame vám pestré články, rozhovory a postrehy v oblasti zdravia a zdravého životného štýlu.

Tento rok je pre našu spoločnosť odlišný ako tie predošlé, pretože práve v tomto roku oslavuje Walmark na Slovensku 20 rokov svojho pôsobenia. Niektorí múdri povedali: „nakúpiť a predať je jednoduché, vyrobiť a predať je oveľa ťažšie, ale vyrobiť, predať a budovať tradičnú značku je najťažšie“. Walmark najmä vďaka vám, našim zákazníkom, patrí dlhodobo k najpredávanejšej a naj dôveryhodnejšej značke na slovenskom trhu.

O tom, že sa Walmark rozhodol správne a sústredil svoje aktivity na výrobu výživových doplnkov a liekov v najvyššej možnej kvalite, hovoria aj vaše ďakovné listy a gratulácie, ktorých nám prichádza neúrekom. Úprimne vám ďakujeme.

Dovoľte mi upriamiť vašu pozornosť na novinky, o ktoré sme v tomto roku obohatili produktové portfólio. **ArthroStop® Lady** je špeciálne vyvinutý pre potreby žien vo veku nad 40 rokov, **Urinal® sirup** pre tých, ktorí neoblubujú tablety a pre deti, **Koenzym Q10** s unikátnou silou účinnej látky až 100mg, **Benosen® Balance** na pomoc pri úzkosti. Takto by som mohol menovať ďalšie a ďalšie novinky a inovácie v portfóliu, ktoré dnes už tvorí viac ako 230 produktov.

V súčasnosti naša spoločnosť, ako jedna z mála na slovenskom trhu, ponúka ochutené želatínové tablety CEM-M multivitamíny pre deti, Marťankovia, ale aj CEM-M pre dospelých. Chutia naozaj vynikajúco, už ste ich vyskúšali?

Vitamín D3, Lecithin s resveratrolom a už známe Céčko, MegaCéčko a Marťankov ponúkame vo forme pevných ochutených tabliet určených na cmúľanie.

Okrem množstva odborných článkov, rozhovoru s MISS VIADERM 2012 a krížovky, sme pre vás pri príležitosti 20. výročia pripravili atraktívne aktivity: možnosť získať 10% zľavový kupón na naše produkty, zapojiť sa do súťaže o sadu hrncov Tescoma, preskúšať si svoje vedomosti a vyhrať tlakový hrniec Tescoma, otestovať si pamäť a ako bonus získať striebornú či zlatú kartu, ktorá vám umožní v januári 2013 uplatniť zľavu na váš nákup vo výške 7% alebo 15%.

Milí priatelia, dovoľte aby som vám v mene svojich kolegov, ale aj vo svojom mene poďakoval za dlhodobú vernosť a lojalitu k značke Walmark, za vaše listy, nápady a odporúčania, ktoré nám pomáhajú prinášať inovácie a napĺňať vaše potreby.

Želám vám príjemné prežitie babieho leta a deťom úspešný vstup do nového školského roka.

Ing. Radim Mládenek,
riaditeľ spoločnosti Walmark Slovensko



Obsah



- 4 **Listáreň**
- 8 **Lekár radí**
Bezpečný šport pre kĺby a kosti
- 9 **Život v pohybe**
Živšia a pohyblivejšia ako kedykoľvek predtým
- 10 **O čom sa hovorí**
Tekuté brusnice chutia a pomáhajú
- 12 **Novinky**

- 16 **Rozhovor**
- 19 **Pre ženy**
Abeceda správnej starostlivosti o nechty
- 20 **Novinka**
Prírodná tovarička na zdravie
- 23 **Z prírody**
Materská kašička očami lekára
- 24 **Viete, že**
Zrádza vás vaša pamäť a zmysly?



- 25 **Odborník odporúča**
Zdravé stravovanie na jeseň
- 26 **Pre všetkých**
Dajte si pozor na tichého zlodeja kostí
- 27 **Dámy na slovíčko**
Nohy ľahké ako pierko
- 28 **Páni na slovíčko**
Aj s prostatou sa dá efektne vychádzať
- 34 **Lieky**

- 40 **O čom sa hovorí**
Nedajte vysokému tlaku šancu!
- 42 **Radíme**
Srdcové záležitosti
- 44 **Pre deti**
Marťankovia
- 46 **Pre mamičky**
Detský mozog a DHA





Vážený Klub zdravia Walmark

Touto cestou sa chcem poďakovať za blahoželanie k môjmu životnému jubileu, ktoré som od Vás obdržal. Som dlhoročným Vaším členom a užívam pravidelne výživové doplnky, s ktorými som spokojný. Vyslovujem pochvalu výrobku Prostenal, ktorý mi v pokročilom veku pomáha udržiavať zdravie tak, že nemusím navštevovať urológa. Walmarku srdečne ďakujem, že poskytuje takéto skvelé výrobky pre spokojnosť a predĺžovanie zdravia starších ľudí. Zároveň sa chcem poďakovať za časopis aj produktový katalóg, ktorý pravidelne dostávam a rád si ho s celou mojou rodinou prečítam.

S pozdravom Alojz D., Bojnice



Milá spoločnosť Walmark!

Dovoľte mi, aby som Vám poďakovala za kvalitné výrobky, ktorými utužujete naše zdravie. Vyskúšala som už veľa Vašich produktov, s ktorými som bola skutočne spokojná. Naposledy ma priam až zázračne prekvapil prípravok Urinal Akut FORTE. Preventívna lekárska prehliadka mi totiž odhalila zápal močových ciest. Pani doktorku som uprosila, že namiesto antibiotík a PN-ky skúsím liečbu Urinalom. A vyplatilo sa! Následná kontrola ukázala, že po zápale niet ani stopy. Odvtedy ho používam preventívne. O svojej úžasnej skúsenosti som porozprávala aj svojim známym a kolegyniam, ktoré ho taktiež začali používať. Zimné obdobie sme prežili v zdraví a pohode aj vďaka pravidelnej šálke horúceho a zdravého Urinalu HOT Drink.

Ďakuje a prajem veľa spokojných zdravých zákazníkov

Martina J., Komárno

Milý Walmark,

som Vašou členkou už niekoľko rokov, počas ktorých som si zakúpila viaceré druhy Vašich produktov, ale špeciálne poďakovanie patrí za produkt Marťankovia sirup. Som mamičkou 20-mesačnej dcéry, ktorá od júna začala navštevovať jasle. Už v predstihu som sa zásobila spomínaným sirupom, keďže som chcela predísť tomu, aby jej telo bolo zásobené dostupnými vitamínmi. Hoci hneď po týždni ochorela, bojovala veľmi statočne a rýchlo vyzdravela. Až som bola prekvapená, ako si s chorobou poradila. A vtedy som si spomenula na Marťankov a na každé ráno, kedy sirup papáme. Vedela som, že vďaka nemu dcérka tak rýchlo vyzdravela. Preto Vám ďakujem, že myslíte na naše deti a staráte sa o ne.

S pozdravom, Martina P., Sobrance



Dobrý deň prajem všetkým,

čo sa podieľajú na tvorbe takých fantastických produktov, ako je značka Walmark, ale aj klubovým členom. Reagujem na výživový doplnok Viaderm Nail Care. S radosťou by som ho chcela odporučiť všetkým, ktorí majú problémy so štiepajúcimi a lámajúcimi nechťami, čo bol aj môj prípad. Píšem v minulom čase, pretože tento problém sa po užívaní Viaderm Nail Care zmiernil a nakoniec úplne vytratil. Som s ním nadmieru spokojná, pretože mi dal možnosť, aby som aj ja mala krásne zdravé a čo je podstatné PEVNÉ nechty. Za toto Vám zo srdca ďakujem a odporúčam aj ostatným.

S pozdravom Marta z Dubnice



Pekný deň,

„Uberte z plynu“ je nadpis naozaj výstižný, ktorý sa objavil vo Vašom poslednom časopise Klubu zdravia. Prípravok DEGASIN je naozaj zárukou, pre mňa určite na 100%. Bohužiaľ mám problémy tráviaceho charakteru, Váš prípravok mi veľmi skvalitnil moj život v tomto smere. Ešte raz veľká vďaka za Degasin, ako aj iné prípravky, ktoré používam.

S pozdravom Jana O., Podvysoká

Vážená redakcia,

som členkou Vášho Klubu zdravia Walmark a s výrobkami mám ja a členovia rodiny len dobré skúsenosti. Minulý rok som si od Vás kúpila produkt Decolen, nakoľko sa mi po výraznejšom schudnutí zmenil aj stav popsia - samozrejme k horšiemu. Preto som neváhala a vyskúšala som produkt Decolen, pretože je na prírodnej báze, takže nehrozili žiadne vedľajšie účinky ako u niektorých produktov iných značiek... Po mesiaci pravidelného užívania boli vidieť prvé výsledky (plnšie a celkovo krajšie popsie bez rizika), takže môžem každej žene len odporučiť.

Ďakujem za Vaše skvelé produkty.
Daniela F., Trenčín





Vážená spoločnosť Walmark

Chcela by som sa Vám poďakovať za produkty VARXINAL tbl. a VARIXINAL Gél. Už dlhé roky mám problémy so žilami a hlavne v letnom období sa stav výrazne zhoršuje. Veľmi mi pomáha Váš spomínaný produkt. Po použití kombinácie tabliet a gélu oveľa lepšie znášam bolesti nôh. Som veľmi spokojná a nedám naň dopustiť. Chceme sa poďakovať celému vedeniu Vašej spoločnosti a prajem veľa skvelých nápadov.

Mária D., Stropkov



Dobrý deň,

chcem sa podeliť o našu skúsenosť s Magnesiom B6. Mám dospievajúcu dcéru (17-ročnú), ktorá sa často sťažovala na nočné kŕče v lýtkach. Noha ju bolela nielen nasledujúce ráno, ale niekedy aj ďalší deň. Niekde som čítala, že to môže byť práve pre nedostatok magnézia. Tak som jej kúpila Váš výrobok - som dlhoročná členka Walmark klubu, a dcéra pociťuje výrazné zlepšenie. Tiež jej pomohol pri zvládaní školského stresu - študuje na gymnáziu s výbornými výsledkami. Tak sa chcem poďakovať za skvelé výrobky, ktoré pomáhajú celej našej rodine.

S pozdravom, Silvia N., Revúca



Dobrý deň,

priznám sa, že som človek, ktorý doslova nenávidí reklamy a aj z tohto dôvodu som si dlhé roky nekúpil na svoju prostatu žiadny liek, ktorý sa často v reklamách predvádzal - najmä počas reklamných šotov v TV. S prostatou mám problém už najmenej 10 rokov a občas som užíval iba také medikamenty, ktoré mi napísal lekár, no na stave sa takmer nič nezmenilo. Nedávno mi poradila jedna moja známa, že aj jej manžel mal tie isté problémy ako ja, že začal užívať Prostenal a ten mu naozaj veľmi pomohol. Tak som dal na jej radu a 12.6.2012 som si v lekární kúpil balíček Prostenalu. Prvé dva týždne som nepociťoval žiadnu zmenu a už som výrobcu začínal podozrievať, že len vďaka reklame sa mu darí, ale že pacientom tento liek nepomáha. No moje pochybnosti sa zmenšili tento týždeň, lebo som postrehol veľmi význačné zmeny s mojou prostatou a už sa cítim o 90 % lepšie, ako to bolo predtým, kým som prípravok neužíval. Ďakujem Vám a ostávam s pozdravom.

Ladislav Serenča, Košice



S výrobkami Walmark

mám bohaté osobné skúsenosti, užívam ich ja, aj moje dcéry. Začínali sme Marťankami, asi ako každé dieťa, aj ony ich pravidelne „cmúľali“, no nakoľko staršia dcéra je zdravotne postihnutá a nedokáže ich cmúľať, jej som ich rozpúšťala v čaji. Práve jej som dávala vitamíny C a A aj Zinok od Vás. No a nedávno som objavila Omega a GinkoPrim, ktoré jej pomáhajú pri učení i zdraví. Som členkou Klubu Walmark, zbieram body a čítam i Váš časopis, ktorý je ozaj super, pretože sa vždy niečo nové dozviem o nových i klasických prípravkoch, zasúťažíme si a možno raz aj vyhráme...

Renata S., Bánovce nad B.



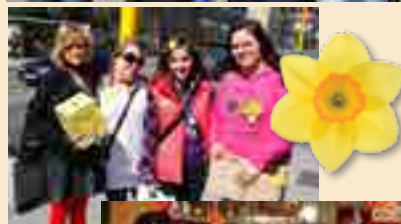
Dobrý deň.

Práve dnes, keď mi prišiel Váš časopis, ma napadlo, že ma sprevádzate už minimálne 15 rokov. Ako večne choré dieťa ma mamina „štopala“ vitamínmi od výmyslu sveta, potom mi začali problémy s mechúrom, tak som sa skamarátila s Urinalom.... Bez neho sa nepohnem ani na krok. Teraz, keď som sa ja stala mamičkou a moje telo prešlo podstatnou zmenou, začala som brať Decolen na prsia. Dúfam, že moja dcérka nebude mať toľko zdravotných problémov ako ja, ale ak náhodou niečo, viem, kam sa mám obrátiť. S Walmarkom som nadmieru spokojná! Ďakujem :) S pozdravom Dominika R., Banská Bystrica



WALMARK TOP PARTNER 16.ročníka Dňa narcisov

V piatok 13. apríla 2012 sa uskutočnil 16-ty ročník Dňa narcisov, jedinej verejno-prospešnej finančnej zbierky Ligy proti rakovine. Na celom Slovensku bolo práve v tento deň 16 273 dobrovoľníkov, pristavili sa pri vás a ponúkli vám narcis – symbol zbierky.



Liga proti rakovine používa finančné prostriedky vzbierané počas Dňa narcisov na realizáciu a financovanie projektov i programov pre onkologických pacientov, na vzdelávanie a prevenciu, ale aj na podporu klinických a výskumných projektov.

Spoločnosť Walmark, s.r.o., sa aktívne zapojila do podpory Ligy proti rakovine. „Poslaním spoločnosti Walmark, ako najväčšieho výrobcu výživových doplnkov a voľne predajných liekov v strednej a východnej Európe, je poskytovať produkty špičkovej kvality a viesť našich zákazníkov k zodpovednému prístupu k vlastnému zdraviu. Práve zdravie je to, čo nás spája s Ligou proti rakovine. Našou úlohou je orientovať ľudí na preventívnu starostlivosť o svoje zdravie, poslaním Ligy proti rakovine je pomoc tým, ktorí touto zákernou chorobou trpia,“ objasňuje motívy spolupráce Ing. Radim Mládenek, riaditeľ spoločnosti.

Liga proti rakovine a WALMARK ďakujú všetkým prispievateľom, dobrovoľníkom, partnerom a verejnosti za prejavenu podporu. «

Ďakujeme!

Značkové produkty od Walmarku opäť víťazia v prieskume lekárníkov!

Značkové výživové doplnky Walmark obsadili popredné pozície v prieskume

„Lekárníci odporúčajú“ 2011

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

Prípravky spoločnosti Walmark opäť obsadili prvé pozície až v deviatich kategóriách!

<p>katégória Multivitamíny – deti</p> <p>VÍTAZ</p>	<p>katégória Osteoartróza a kĺby</p> <p>VÍTAZ</p>	<p>katégória Kŕčové žily</p> <p>VÍTAZ</p>
<p>katégória Pamäť</p> <p>VÍTAZ</p>	<p>katégória Močové cesty</p> <p>VÍTAZ</p>	<p>katégória Nespavosť</p> <p>VÍTAZ</p>
<p>katégória Multivitamíny pre dospelých</p> <p>2. MIESTO</p>	<p>katégória Poruchy pamäte</p> <p>2. MIESTO</p>	<p>katégória Plodnosť, erekcia</p> <p>2. MIESTO</p>

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

Vážený pán riaditeľ,

dovoľte mi aj takýmto spôsobom poďakovať sa za poskytnuté sponzorské dary, ktoré nám umožnili oceniť úsilie víťazných pretekárov všetkých kategórií na Medzinárodných majstrovstvách Slovenska v orientačnom behu na strednej trati, ako aj na pretekoch Slovenského pohára jednotlivcov – Memoriálu Petra Polónyiho.

Preteky organizoval náš oddiel Orientačného behu pri Slávii Žilinská univerzita, v dňoch 5. a 6. mája 2012. Ocenení pretekári veľmi kladne privítali darčeky pre zdravie, zvlášť nadšené boli deti a mladší pretekári z Marťanok. Veľmi pozitívny ohlas mali Vaše sponzorské dary aj pri hodnotení pretekov na stránkach facebooku orientačných bežcov Slovenska, elitní reprezentanti SR dávali vaše darčeky pre športovcov za vzor usporiadateľom ďalších pretekov. Pretekári vysoko hodnotili organizáciu pretekov, kladné hodnotenie sme získali aj zásluhou vášho materiálneho zabezpečenia.

Náš oddiel orientačného behu Vám ďakuje za ochotu a sponzorovanie našej pretekárskej činnosti.

Prijmite, pán riaditeľ, osobné poďakovanie za poskytnutú pomoc. «





Andrea Kubalová,
vedúca logistiky

Rýchla a kvalitná distribúcia

je zárukou spokojných zákazníkov

Spoločnosť Walmark tento rok oslavuje 20. výročie od svojho založenia. Jednou z tých, ktorí sa už roky významne podieľajú na úspechu a prosperite firmy, je pani Andrea Kubalová, vedúca logistiky.



❖ Čo je náplňou práce oddelenia, ktoré vediete?

Úlohou oddelenia logistiky a distribúcie je zabezpečiť optimálne množstvo našich produktov v skladoch našich veľkoodberateľov. Oddelenie tiež zodpovedá za to, že zákazníci Klubu zdravia dostanú svoje objednávky správne zabalené a včas zaslané. Práve kvalitná a rýchla distribúcia objednávok je jedným z hlavných benefitov, ktorý členovia Klubu zdravia vysoko oceňujú.

❖ Aké boli Vaše začiatky v spoločnosti Walmark?

Vo firme som začala pracovať v roku 1994 na pozícii fakturantka. Mojou úlohou bolo objednávať z našej materskej firmy v Třinci (ČR) produkty pre slovenský trh, vystavovať faktúry a zabezpečiť dopravu k našim veľkoodberateľom. Naša spoločnosť mala v tom období 10 zamestnancov.

❖ Zmenila sa Vaša práca v priebehu nasledujúcich rokov?

Samozrejme! Keď som pred 18 rokmi do firmy nastúpila, mali sme oveľa užšie produktové portfólio a systém práce bol úplne odlišný – oveľa jednoduchší. Prečlievanie tovaru pri dovoze, distribúcia produktov na vlastné pobočky, ktoré zabezpečovali distribúciu do lekární. Informačné technológie sa ani nedajú porovnať.

❖ Ako to vyzerá na Vašom oddelení v súčasnosti?

Na oddelení pracuje v súčasnosti 14 zamestnancov. Bez ich usilovnej a svedomitej práce, by sme nemohli fungovať tak efektívne a spoľahlivo. Hlavná práca s farmaceutickými distribučnými spoločnosťami je veľmi náročná, vyžaduje perfektný, rýchly a ústretový servis. Riadime sa zásadami Správnej distribučnej praxe – čo je systém kvality, ktorý zabezpečuje aby distribuované lieky a výživové doplnky boli registrované v súlade s legislatívou, aby boli vždy dodržiavané podmienky uchovávaní, aby sa zabránilo kontaminácii inými výrobkami a aby sa lieky a výživové doplnky skladovali v primerane bezpečných a zabezpečených priestoroch.

❖ Ktoré z prípravkov v produktovom portfóliu sú pre Vás osobne najprínosnejšie?

Som matka 2 detí a zástankyňa prevencie ochorení. Podľa toho sa aj rozhodujem pri výbere prípravkov. Určite sa oplatí organizmu trochu pomôcť, aby pracoval v želaných „obrátkach“. Práca na vedúcej pozícii v takej veľkej spoločnosti je veľmi náročná na psychickú kondíciu a odolnosť voči stresu – preto užívam Koenzym Q10 a Omega 3. Keďže chcem aj dobre vyzeráť, niekoľkokrát v roku si nasadím kúru s prípravkom Viaderm. Samozrejme zdravé deti sú pre mňa prioritou, preto som pravidelnou odberateľkou Marťanok. Moji

priatelia a príbuzní sa na mňa často obracajú so svojimi zdravotnými problémami a ja sa im snažím pomôcť. Mám výborný pocit z toho, ak im dobre poradím a odporúčané prípravky im pomôžu zdravotné problémy zložiť alebo zdravotný stav zlepšiť. Teším sa, keď môžem byť týmto spôsobom užitočná.

❖ Ako ste už spomenuli, Vaša práca je veľmi náročná, ako relaxujete?

Mám veselú a optimistickú povahu, a to mi výborne pomáha udržiavať sa v duševnej pohode aj pri vysokom stresovom zaťažení. Zdrojom relaxu sú pre mňa spoločné aktivity s mojimi najbližšími, rodinou a priateľmi, či už sú to výlety do prírody alebo spoločné posedenia v záhrade pri grile. Veľmi rada čítam, využívam na to najmä čas pre spaním.

❖ Ste 18 rokov súčasťou Walmarku. Na čo ste najviac hrdá?

Walmark je podľa môjho názoru výnimočná firma. Rada by som vyzdvihla zásadné fakty spojené s tým, čo našim zákazníkom ponúkame a poskytujeme. Predovšetkým zárukou, že naše produkty obsahujú skutočne to, čo o sebe tvrdia. Máme špičkový výrobný závod, kde výrobný proces spĺňa prísne kritéria tzv. Správnej výrobných praxe, ktorá je nevyhnutná pre výrobu liekov. To dáva zákazníkom zárukou bezpečnosti a najvyššej kvality produktov. «

Bezpečný šport pre kĺby a kosti



MUDr. Ernest Caban

Často sa úsmevne hovorí, že „športom k trvalej invalidite“. Pravidelný pohyb, ktorý nám šport umožňuje, by mal viesť k tomu, aby bolo naše telo v lepšej fyzickej kondícii, trénované, odolnejšie voči chorobám a v neposlednom rade by nám mal aktívny pohyb prinášať aj psychické uspokojenie.

ArthroStop Rapid+

obsahuje glukozamín- a chondroitínsulfát, Boswellin®, kolagén typu II a vitamín C. Všetko sú to látky vyživujúce kĺbovú chrupavku, pričom kolagén je bielkovina tvoriaca základnú medzibunkovú hmotu. V prípravku tvorí kolagén s „céčkom“ špeciálnu funkčnú kombináciu, kde sa navzájom podporujú vo svojom účinku.



ArthroStop RAPID+ môže pomôcť:

- ❖ ľuďom, ktorí potrebujú venovať zvýšenú starostlivosť svojim kĺbom (rekreační i vrcholoví športovci, starší ľudia)
- ❖ pacientom s kĺbovými ochoreniami, napr. s osteoartrózou, ale aj s reumatoidnou artritídou
- ❖ pacientom po úrazoch kĺbov

„**P**ohybové aktivity človeka sú však rôzne a rozmanité sú preto aj formy pohybu a zaťaženia pohybového aparátu,“ vysvetľuje športový lekár MUDr. Ernest Caban. „**Jednotlivé športy môžeme z hľadiska pohybu rozdeliť na dve veľké skupiny:** do tej prvej patria **športy s koordinovaným pohybom**. Počas nich je pohyb väčšinou pod našou kontrolou a patrí sem napríklad **beh, cyklistika, plávanie, beh na lyžiach** alebo najnovší hit - **chôdza s palicami**.“ Pri tejto forme pohybu dochádza podľa odborníka k minimálnemu poškodzovaniu pohybového aparátu a pomerne nízka je aj možnosť úrazu.

Druhú skupinu tvoria **športy s často nekontrolovateľným, nekoordinovaným pohybom**. „Práve tu hrozí najväčšie nebezpečenstvo poškodenia pohybového aparátu,“ upozorňuje MUDr. Caban. Patria sem prakticky všetky kolektívne loptové hry, futbal, hádzaná, basketbal, ale aj tenis či squash. Ide o športy, pri ktorých občas pod vplyvom súpera alebo kontaktu s ním poškodí násilie pôsobiace na náš pohybový aparát naše chrupavky, väzy a nerieďka dokonca kosti.

„Je preto lepšie rekreačne sa venovať takému druhu športu, pri ktorom je minimálne riziko poškodenia pohybového aparátu,“ odporúča MUDr. Ernest Caban tým, ktorí sa ešte nerozhodli. „A nezabúdať na to, že pozitívny vplyv na náš pohybový aparát majú aj výživové doplnky, ktoré pomáhajú ochraňovať a regenerovať naše väzy a chrupavky.“ «

VYHRALI S ARTHROSTOPOM!

Výhercovia kúpeľného pobytu v kúpeľoch Bojnice sa s vami radi podielili o svoje dojmy.



Srdečne Vás pozdravujem z Rimavskej Soboty a prajem pekný deň. V dňoch 15. až 21. apríla 2012 som s manželkou absolvoval týždenný pobyt v kúpeľoch Bojnice – liečebný dom LYSEC, ktorý som vyhral v súťaži s ArthroStopom tesne pred Vianocami.

Veľmi pekne Vám ďakujem za pobyt, ktorý sme si užili na sto percent. Doobeda sme absolvovali procedúry a v poobedňajších hodinách sme sa zoznamovali s blízkym okolím a chodili na prechádzky do prírody. Bolo o nás výborne postarané a poďakovanie patrí aj personálu od recepcnej, prijímacej lekárskej, pracovníčok na jednotlivých procedúrach, obsluhy v jedálni až po upratovačky, všetko bolo na profesionálnej úrovni. Veľmi ťažko sa nám v sobotu odchádzalo.

V používaní výrobkov WALMARKU som úplný začiatok, už som si kúpil odvtedy niekoľko produktov a stal som sa členom Klubu zdravia.

Záverom Vám ešte raz ďakujem za kúpeľný pobyt a zostávam s pozdravom.

Vojtech Jánošdeák



Touto cestou sa Vám chcem ešte raz poďakovať za darčekový poukaz na pobyt v kúpeľoch Bojnice, ktorý som absolvovala s manželom. S liečením sme boli veľmi spokojní. Liečivé účinky termálnej vody spolu s elektroličbou a masážami nám pomohli zmierniť bolesti v pohybovom aparáte.

Čo sa týka ArthroStopu, môžem potvrdiť, že odkedy ho užívam, mám skutočne lepšiu pohyblivosť kĺbov, a samozrejme, podstatne sa mi zmiernili aj bolesti kĺbov, za čo som skutočne povďačná. Poznám aj známych, ktorí ho užívajú a tiež si pochvaľujú jeho účinky.

Som Vašou dlhoročnou členkou a celá naša rodina užíva Vaše výživové doplnky. My starší okrem ArthroStopu užívame tiež GinkoPrim Max.

Antónia Štanclová

Živšia a pohyblivejšia ako kedykoľvek predtým

Glukozamín. Kde ste to len počuli? „Je to prirodzená funkčná súčasť spojivových tkanív a kĺbov. Pôsobí protizápalovo, a to takmer výhradne v oblasti oporného aparátu, akým sú kĺby. Používa sa na zlepšenie prirodzeného procesu regenerácie a na podporu prevencie poškodenia spojivových tkanív. Týka sa to predovšetkým kĺbových chrupaviek, šliach, kĺbových puzdier, ale tiež podkožného tkaniva, nechto a vlasov,“ píše autor RNDr. Petr Fořt vo svojej knihe Zdravie a potravinové doplnky. Pokračuje: „Vhodnou situáciou pre podávanie glukozamínu sú stavy po kĺbových či svalových úrazoch, po akejkolvek operácii a, samozrejme, diagnóza artróza. Jeho podávanie bolo klinicky testované a výsledky boli také dobré, že ortopédi túto látku uznali ako liečivo.“



ArthroStop® Lady

Zohľadňuje požiadavky ženského organizmu. Obsahuje špecifické účinné látky pre výživu a udržanie zdravia kĺbovej chrupavky a súčasne aj udržanie riadnej a pevnej stavby kostí.

1 500 mg glukozamín sulfátu je aj súčasťou dennej dávky výživového doplnku ArthroStop® Lady. Jeho úlohou je podporiť mechanické a elastické vlastnosti chrupavky a optimálne fungovanie kĺbov. Špeciálne pre ženy je súčasťou prípravku aj Osteocomplex – trojica látok takisto dôležitých pre stavbu a štruktúru kostí: vápnik (300 mg), vitamín D (5,1 µg) a K (75,0 µg). Ženy majú totiž v porovnaní s mužmi menej kostnej hmoty a na úbytok kostí má v ich prípade veľký vplyv menopauza, najmä obdobie po nej. Aj preto je pre ne často nevyhnutné užívať vápnik spoločne s vitamínom D, vďaka ktorému sa kalcium môže v organizme vstrebať. Rednutiu kostí sa hovorí osteoporóza.

Už po štyridsiatke by sme mali myslieť na to, že ak chceme, aby nám naše kosti a kĺby slúžili do vysokého veku, musíme sa o ne starať nielen

prostredníctvom pohybovej aktivity, ale aj doplnaním primeraných dávok vitamínov, minerálov a výživy pre kĺbové chrupavky. Ak budete pravidelne užívať ArthroStop® Lady, kĺby by vás bolieť rozhodne nemali. A budete živšia a pohyblivejšia ako kedykoľvek predtým! «

Na kĺby užívajte ArthroStop® a získajte 6 denný relaxačný pobyt v kúpeľoch APHRODITE Rajecké Teplice!



APHRODITE
RAJECKÉ TEPLICE
KÚPELE • THERMAL SPA



Ako získate relaxačný pobyt?

Kúpte si v období od 1.9.2012 do 31.12.2012 akýkoľvek prípravok značky ArthroStop® (súťaž sa nevzťahuje na ArthroStop® krém), vystrihnite čiarový kód, vyplňte súťažný kupón a do 7.1.2013 odošlite v obálke označenej heslom: **Relaxačný pobyt ArthroStop** na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.Box A-70, 010 09 Žilina. **10 výhercov bude za účasti notára vyzrebovaných dňa 18.1.2013.**

SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Meno:	Priezvisko:		
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Ulica:	Mesto:	PSČ:	Telefón:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
e-mail:	Podpis:		<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text"/>
Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu			
Vyplnený SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu: Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.			

Súhlas: Podľa zákona č. 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanickej 22 v Žiline (ďalej len "Walmark") súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto objednávke. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú. Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.



Tekuté brusnice chutia a pomáhajú

Produkty radu Urinal® sú na našom trhu najobľúbenejšími prípravkami starajúcimi sa o zdravie močových ciest. Pretože sme zaznamenali dopyt zákazníkov aj po sirupovej forme, prichádzame teraz s novinkou Urinal® SIRUP.

Výhody produktu Urinal® SIRUP

- ✓ Tekutá forma je vhodná pre tých, ktorí neradi prehltávajú tablety.
- ✓ Môžu ho užívať aj deti od 1 roka.
- ✓ Sirup sa dá miešať s vodou a piť ako kvalitný a zdraviu prospešný nápoj.
- ✓ Čisto prírodné zloženie.
- ✓ Vhodná nízkokalorická alternatíva k nápojom obsahujúcim brusnicovú šťavu.
- ✓ Vďaka výbornej chuti sirup ochotne prehltávajú aj najmenšie deti.
- ✓ Vedecky preukázaný účinok brusnic.
- ✓ Prípravok sa môže používať spoločne s antibiotikami a chemoterapeutikami.
- ✓ Nemá žiadne vedľajšie účinky.
- ✓ Farmaceutická kvalita je zárukou stability a obsahu účinných látok.

Nový výživový doplnok Urinal® SIRUP vhodne dopĺňa ucelený rad známych prípravkov Urinal®, ktorých poslaním je starostlivosť o dobrý stav močových ciest. Novinka Urinal® SIRUP obsahuje účinnú látku NutriCran®, koncentrovanú sušenú šťavu z brusníc *Vaccinium macrocarpon*,

tablety či tobolky, a tiež všetky mamičky detí od jedného roka vyššie. Urinal® SIRUP je totiž vhodný aj pre malé deti, a pretože má veľmi príjemnú chuť, deti ho neodmietajú, naopak, sirup ochotne prehltávajú. Z prípravku Urinal® SIRUP si môžete pripraviť aj chutný a zdravý nápoj – stačí pridať odmerané množstvo do pohára

URINAL® SIRUP JE VHODNÝ NIelen PRE DOSPELÝCH, ALE AJ PRE DOSPIEVAJÚCICH A DETÍ OD 1 ROKA.

ktorá pomáha odstrániť patogénne baktérie z močových ciest a ktorej účinky sú vedecky preukázané. Množstvo extraktu v maximálnej dennej dávke (15 ml) prípravku Urinal® SIRUP zodpovedá minimálne 37 500 mg čerstvých brusníc. Prípravok obsahuje prirodzene sa vyskytujúce antioxidanty, ktoré pomáhajú chrániť bunky a tkanivá proti voľným radikálom, a jeho veľkou výhodou je široká možnosť využitia.

Pre dospelých, dospievajúcich i deti

Sirupovú formu nového prípravku privítajú všetci, ktorí nemôžu alebo nechcú prehltávať

s vodou a dobre premiešať. Urinal® SIRUP sa dá užívať spoločne s antibiotikami, môžu ho bez obáv užívať tehotné a dojčiacie ženy, pre obsah cukru však nie je vhodný pre diabetikov. «

Dávkovanie pre deti

Urinal® SIRUP môžete podávať aj deťom od 1 roka. Dávkovanie sa vždy riadi vekom dieťaťa. Vo vnútri škatuľky nájdete odmerku, pomocou ktorej dávku presne odmeriate.

Vek	Množstvo Urinal® SIRUPU
1 – 3 roky	5 ml
3 – 12 rokov	10 ml
Od 12 rokov vyššie	15 ml



**Pomáhame spolu
aj OZ Červený Nos!**



Staňte sa agentom Wécko hliadky a ohodnoťte na Facebooku v interaktívnej Baby friendly WC-mape zariadenie, ktoré ste navštívili. Pomôžete tým nielen v boji za bezpečnejšie a vybavenejšie baby friendly toalety, ale podporíte aj dobrú vec! Partner projektu Urinal® SIRUP totiž tento rok finančne podporuje občianske združenie Červený Nos Clowndoctors, takže zapojením sa do aktivít Wécko hliadky a kúpou produktu Urinal® SIRUP aj vy pomôžete vyčariť úsmev na tvárach dlhodobo hospitalizovaným deťom.

Poslaním Clowndoctors sú pravidelné návštevy profesionálnych zdravotných klaunov u detí na lôžkových oddeleniach nemocníc, podpora ich psychickej pohody a pomoc pri prekonávaní úzkosti spojenej s pobytom v nemocnici. Spolu 40 zdravotných klaunov pravidelne prináša smiech viac ako 27 000 chorých detí. Pomôžte im v tom, vás to nič nestojí a nám všetkým predsa ide o spokojný úsmev na detských tvárach!

Oficiálny partner projektu:



Chutný extrakt z brusnic
aj pre deti od 1 roka na pravidelnú starostlivosť o zdravie močových ciest



Baby friendly

Wécko hliadka

TU IDE O ZDRAVIE MOČOVÝCH CIEST

Chce sa vaším deťom cikať?

**Dajte si poradiť
od Wécko hliadky!**

Tá už druhý rok mapuje stav toaliet po celom Slovensku a tento rok je práve „baby friendly“. Vďaka pridaným hodnoteniam sa môžete dozvedieť, kde sa nemusíte báť s vaším drobcom navštíviť sociálne zariadenie a kde je to s hygienou už horšie.

Navyše – pridať sa môže každý. Tie najlepšie WC získajú od Wécko hliadky špeciálnu samolepku, vďaka ktorej budú všetci návštevníci vedieť, že ide o prevádzku, kde sú (spolu s ich deťmi) vítaní! Naprázdno nezostanú ani hodnotitelia. Tešiť sa môžu na chutný extrakt z brusnic Urinal® SIRUP určený na pravidelnú starostlivosť o zdravie močových ciest, ktorý je vhodný aj pre deti od 1 roka. A k dispozícii bude aj WC-mapa, do ktorej sa dá kedykoľvek nahliadnuť a nechať si poradiť:

<http://www.facebook.com/wecko.hliadka>

Aj tieto prázdniny sa s vami o svoje zážitky z ciest po Slovensku podeli naša blogerka, spisovateľka a publicistka Tímea Keresztényiová.



Blog: WéCé verejně

<http://keresztényiova.blog.sme.sk/>



Odkedy som mama, vnímam všetko širokospektrálnejšie. S tým súvisí aj fakt, že mamy sú schopné organizovaného spolčovania sa v mene blaha svojich detí a neraz aj pomerne kontroverzných činov, ale také už sme. Preto keď ma oslovili s druhým ročníkom úspešného projektu, ktorý minulú leto spravidlivo rozhorčil a pobavil mnohých ľudí,

nezaváhala som, pretože Wécko hliadka podľa mňa urobila záslužnú vec. Všimla si niečo, o čom sa v pekných časopisoch zvyčajne nepíše a pomenovala veci, pri ktorých sa radi tvárime, že neexistujú. Tento ročník hliadkovania sme onálepkovali Baby friendly, lebo pôjdeme po detských záchodoch, kútikoch, kinách, prebaľovacích pultoch, po servise, ktorý s krpcami súvisí. Apropos, boli ste sa niekedy pozrieť na záchodoch v škole, kam chodí vaše dieťa? Čisté peklo, česť výnimkám.



<http://www.facebook.com/wecko.hliadka>



Pomôžte Wécko hliadke na Facebooku zmapovať slovenské baby friendly zariadenia a okrem dobrého pocitu z pomoci iným sa aj vy môžete tešiť na malú odmenu pre zdravie vášho drobca – Urinal® SIRUP od oficiálneho partnera projektu Urinal®!

Platí do 30.9.2012

VÍŤAZNÁ TROJICA



Echinacea

Liečivá rastlina z čeľade astrovitých. Liečivú silu má nielen celá rastlina, ale aj jej koreň. Pre výrobu fytofarmák sú preto využívané korene aj nadzemná časť. Kvitne v máji až októbri a známa je ako trvalka, ktorá oživuje letné záhradky krásou farebných kvetov. Je známa ako prostriedok na posilnenie imunity organizmu, na prevenciu a liečbu bakteriálnych i vírusových ochorení horných ciest dýchacích, na podporu hojenia rán a miernenie stavov spojených s kožnými zápalmi. Ide o veľmi dobre preštudovanú rastlinu, ktorej pozitívne účinky preukázali mnohé klinické štúdie.



Hliva ustricová

Je to cudzopasná huba, ktorá žije na kmeňoch stromov. Od nich si berie všetky látky prospešné pre svoj život a zároveň také dôležité pre tých, čo užívajú výťažky z nej. Dnes sa hliva považuje dokonca za chutnejšiu a zdravšiu ako šampiňóny a dostať ju pomerne bežne v obchodoch. Keďže má neutrálnu chuť, je vhodná na prípravu jedál najrôznejšími spôsobmi. Samotná hliva má celkový pozitívny vplyv na organizmus, obsahuje aj vitamíny B, C, D, K, stopové prvky ako meď, jód, selén, zinok či chróm. Okrem toho odstraňuje z tela jedovaté látky a upravuje vylučovanie.



Rakytník rešetliakový

Patrí medzi rastliny s najväčšou výživovou hodnotou na svete. Jeho oranžové plody obsahujú veľké množstvo vitamínu C, vitamínu E, komplex „bčok“, okrem toho vitamíny K, D, karotenoidy, aminokyseliny, minerálne soli, mono- a polynenasýtené mastné kyseliny, flavonoidy, fytoncidy, steroly a triesloviny.

Prelomová novinka, s ktorou prichádza Walmark®, bola dokonca obľúbenou potravou lietajúceho koňa Pegasa z gréckych bájí. Práve Gréci boli totiž prví, ktorí objavili liečivé pôsobenie rakytníka rešetliakového. Túto jedinečnú liečivú rastlinu nazývajú aj citrónovník severu. Odporúčanú dennú dávku vitamínu C pokryje jeden jediný plod!



Rakytník rešetliakový (Hippophae rhamnoides)

Jedinečná drevina, trnistrý ker vysoký dva aj viac metrov, ktorý je hojne rozšírený v juhoeurópskych sadoch ako okrasný ker. Pestuje sa najmä v Mongolsku. Medzi užívané časti patria najmä oranžové plody, známe aj pod názvom „sibirsky ananás“ pre podobné liečivé vlastnosti. Majú veľkosť 0,5 až 1,5 cm, sú šťavnaté, majú kyslú chuť a príjemnú vôňu. Semená z nich sa používajú aj ako prehľadadlo. Z botanického hľadiska patrí plod medzi kôstkovice a nie bobuľoviny.

Konská sila na trávenie a imunitu

Stari Gréci údajne používali rakytník rešetliakový na kŕmenie svojich koní. Ich srst sa potom jagala a tomuto fenoménu sa pripisuje aj botanický názov rakytníka Hippophae – lesknúci sa kôň.

Rakytník rešetliakový patrí medzi rastliny s najväčšou výživovou hodnotou na svete. Manželia Červení, odborníci na výživu, vo svojej Encyklopédii liečivých potravín zaraďujú šípky a rakytník medzi dva najdôležitejšie zdroje vitamínu C. Autorka mnohých kníh o potravinách a zdraví človeka prof. RNDr. Katarína Horáková, DrSc., píše vo svojej knihe Varovné signály tela, že „koncentrácia vitamínu C v dužine rakytníka sa pohybuje od 100 do 2 500 mg na sto gramov plodu. Naproti tomu pomarančová šťava obsahuje napríklad okolo 35-40 mg na sto gramov plodu“.

Okrem „céčka“ obsahuje podľa tejto renomovanej odborníčky rakytník veľké množstvo vitamínov E, K, provitamín D, 40 karotenoidov vrátane betakaroténu, 18 aminokyselín,

24 minerálnych solí, jedinečnú kombináciu polynenasýtených a mononenasýtených mastných kyselín, organické kyseliny, flavonoidy, fytoncidy, steroly, triesloviny. „Nemeckí vedci potvrdili, že obsahuje všetky vitamíny B, vrátane vitamínu B12 (v množstve nachádzajúcom sa v pečeni), a to vďaka činnosti špeciálnych symbiotických baktérií,“ píše autorka vo svojej najnovšej publikácii.

Podľa nej sa blahodarné účinky rakytníka využívajú aj v ruskej kozmonautike. Jeho plody sú súčasťou diéty kozmonautov a olej zapracovaný do krému ich chráni pred solárnym žiarením. Rakytník vraj veľmi pomohol aj obyvateľom Černobyľu po havárii atómového reaktora v roku 1986. Vo Fínsku ho vyhlásili za „Rastlinu roka 2005“ a z Ameriky prichádzajú prvé známe výsledky pri liečbe rakoviny maternicového krčka. Profesorka Horáková na základe vlastnej skúsenosti odporúča preventívne užívať predovšetkým za studena lisovaný rakytníkový olej, ktorý sa užíva vnútorne i navonok. «



2 000 mg plodov v dennej dávke podporuje zdravé trávenie a látkovú výmenu. Dospelým sa odporúča užívať jednu tabletu dvakrát denne, deťom od troch rokov jednu tabletu denne počas jedla alebo po jedle, zapíť tekutinou. Vďaka obsahu vitamínu C má tento jedinečný prípravok všetky pozitívne účinky súvisiace s užívaním „céčka“, o ktorom vieme, že práve jeho organický zdroj je najhodnotnejší. Podporuje imunitu, chráni bunky pred oxidačným poškodením, podporuje látkovú premenu a prospieva aj zdraviu pokožky.

TAJOMSTVO ŽIEN

Vaše dni nemusia bolieť

Odhaduje sa, že väčšími či menšími bolesťami pri menštruácii trpí približne každá piata žena. Spúšťačmi tejto bolesti sú telu vlastné, bolesť sprostredkujúce látky nazývané prostaglandíny. Čím viac je ich v tele ženy, o to silnejšie a častejšie sú bolestivé kŕče - najmä v prvých dňoch cyklu.

Bolestivá menštruácia môže byť funkčná (primárna) alebo organická (sekundárna). Funkčná sa často vyskytuje u mladých, štíhlych žien, ktoré ešte nerodili a majú sedavé zamestnanie. Dôvodom je porucha hormonálnej rovnováhy a zvýšené vylučovanie spomínaných prostaglandínov. Bolesť vznikajú bez toho, že by ich spôsobovalo iné ochorenie pohlavných orgánov a čo je dobrá správa, po prvom pôrode sa zvyknú výrazne zmierniť až vymiznúť. Sekundárne spôsobenú bolestivú menštruáciu majú na svedomí organicky podmienené ochorenia a vyskytuje sa väčšinou v neskoršom veku. Najčastejšie ide o endometriózu (výskyt maternicovej sliznice mimo nej), zápalové ochorenia panvy či myómy.

Dnes už nijaká žena nemusí mesiac čo mesiac znášať nepríjemné stavy, ktoré so sebou bolestivá menštruácia prináša. Keďže však každá má iný prah bolesti a reaguje individuálne, mala by si nájsť svoj spôsob a prostriedok, ako sa tomuto problému vyhnúť. Ženy, ktoré pravidelne športujú, mnohonásobne znižujú riziko menštruačných ťažkostí. Pohybom, najmä tzv. aeróbnymi cvičeniami, pri ktorých človek dosahuje zvýšenú tepovú frekvenciu, sa totiž prekrvuje aj panva, a to pomáha predchádzať kŕčom. Prevažnej väčšine ubolených žien robí dobre každá forma tepla. Na uvoľnenie sťahov maternice pomáha chodenie do sauny, teplý kúpeľ alebo termofor na brucho. Počas menštruácie by ženy s problémami nemali piť kávu, pretože kofeín so svojimi

povzbudzujúcimi účinkami môže zosilniť bolesť. Obmedziť treba aj solenie, keďže najmä počas „dní pred dňami“, v rámci predmenštruačného syndrómu, organizmus ženy aj bez toho vo zvýšenej miere zadržáva tekutiny.

Mal by pomáhať zvýšený príjem vápnika, horčička a vitamínu B6 tesne, pred i počas menštruácie, napr. vo výživových doplnkoch (Magnesium B6, Vápnik s rybím olejom).



Nezanedbateľné nie sú ani pozitívne účinky kyseliny gama-linolénovej, ktorú obsahujú výživové doplnky z pupalkového oleja. Pupalkový olej sa vo všeobecnosti odporúča na príznaky predmenštruačného syndrómu a pomáha aj mierniť bolesť počas menzesu. V dvoch toboľkách prípravku Pupalka dvojročná FORTE sa nachádza až 2000 mg tohto vzácneho oleja, ktorý navyše pomáha zachovať aj mladistvý vzhľad kože. Ako sa hovorí, dámy, dve muchy jednou ranou, nie? «

Podporujúce faktory bolestivej menštruácie

- › včasný nástup prvej menštruácie,
- › bolestivý menzes u matky a sestry,
- › nezdravý spôsob života (fajčenie, alkohol),
- › emocionálna labilita,
- › výskyt ochorení (endometrióza, zápalové ochorenia panvy, nádory)



Až 2 000 g v dennej dávke na pohodlie počas menštruácie

Vystúpte



na vrchol svojich síl

Koenzým Q10 zohráva v ľudskom tele dôležitú úlohu. Dodáva energiu častiam bunky, ktoré sa nazývajú mitochondrie. To sú vlastne zásobárne energie pre náš organizmus. Ak telu Q10 chýba, mitochondrie sa poškodzujú a energia sa v tele tvorí nedostatočne. Telo sa následne nedokáže zbaviť látok, ktoré mu škodia, nedokáže odbúrať tzv. oxidačný stres.

O koenzýme Q10 sa začalo hovoriť po roku 1978, keď škótsky profesor Peter D. Mitchell dostal Nobelovu cenu za objasnenie jeho úlohy v organizme. Explózia použitia koenzýmu ako výživového doplnku nastala koncom 80. rokov, keď Japonci začali s jeho priemyselnou výrobou. Európa oň začala prejavovať výnimočný záujem v 90. rokoch 20. storočia.

Koenzým Q10 sa nachádza najmä v srdci, pečeni a v obličkách. Je potrebný pre správnu činnosť srdcového svalu. Povzbudzuje dodávku kyslíka do všetkých dôležitých orgánov a znásobuje antioxidantný vplyv vitamínov C a E. Takisto je známym bojovníkom proti únave, stresu a civilizačným chorobám. Posilňuje imunitný systém.

*AJ DO VÁS VOŠLA ENERGIA?
NECH ŽIJE ŽIVOT!*

Koenzým Q10 by mali brať pacienti užívajúci statíny, lieky na zníženie cholesterolu a betablokátory na zníženie krvného tlaku. Nežiaducim účinkom týchto liekov je čiastočné zablokovanie tvorby koenzýmu v tele.

V Čechách ho začali k týmto liečivám predpisovať! V rámci svojich širokospektrálnych účinkov priaznivo pôsobí aj pri ochoreniach zubov, najmä v prípade paradentózy. Dokonca sa tvrdí, že paradentóza je indikátorom nedostatku tejto látky v tele, a preto sa pridáva aj do zubných pást. Viac ho potrebujú aj ľudia s Parkinsonovou či Alzheimerovou chorobou a schizofrenici, pacienti s angínou pectoris, srdcovou nedostatočnosťou a podobne.

..... Ak chcete vystúpiť na svoj pomyselný Everest, užívajte Koenzým Q10 FORTE s obsahom 100 mg koenzýmu v jedinej tabletky. Maximálna denná dávka tohto výživového doplnku nie je v SR stanovená, bežné odporúčania sa pohybujú okolo 30-60 mg koenzýmu Q10 denne. Ľuďom so zdravotnými problémami sa však odporúča užívať dennú dávku až 60-150 mg. Výskumy nepotvrdili nežiaduce účinky ani pri užívaní násobne vyšších množstiev. «

O koenzýme Q10 ste už nepochybne čosi počuli. Táto látka je prirodzenou súčasťou ľudského organizmu a pre naše bunky je priam energetickou bombou! Bohužiaľ, po štyridsiatke sa tvorba koenzýmu Q10 znižuje a v osemdesiatke je na úrovni dvojročného dieťaťa.

1 NAJSILNEJŠÍ
NA TRHU



Extra silný zdroj energie pre celé telo a životne dôležité procesy



MISS

prirodzená krása

VIADERM 2012

Júlia Kollárová



Na súťažnom móle



S marketingovým
riaditeľom
Ing. Pavlíkom



Značka výživovo - kozmetických prípravkov VIADERM sa stala tento rok generálnym reklamným partnerom najprestížnejšej súťaže krásy Miss Slovensko 2012. V rámci nej udeľovali titul Miss prirodzená krása - Viaderm, ktorý na základe sympatií a internetového hlasovania získala študentka práva – Júlia Kollárová z Kolačkova. Kráska s prirodzene kučera-vými vlasmi bola z titulu milo prekvapená. Produkty Viaderm sa jej však zapáčili už oveľa skôr.



Naplnila súťaž Miss Slovensko vaše očakávania?

Na čas strávený v kruhu finalistiek Miss Slovensko a vôbec celého tímu budem dlho a v dobrom spomínať. Niečo také človek nezažíva bežne. Naozaj som spoznala mnoho zaujímavých ľudí, s ktorými bolo veselo aj po desaťhodinovom nácviku choreografie na finálový večer. Zostali mi krásne spomienky. A samozrejme titul, ktorý v sebe nesie prirodzenosť.

Prihlásili ste sa sama, alebo sa o to postaral niekto iný?

O kastingu na Miss Slovensko som sa dozvedela viac-menej náhodou, dva dni pred jeho konaním z internetovej stránky spoločnosti Forza. Rozhodla teda náhoda. Nikomu z môjho okolia som o tom nepovedala, ani rodine. Vlastne len jednej kamarátke, ktorá tam so mnou išla ako psychická podpora.

Kedy ste sa zoznámili s produktmi Viadern?

Pamätám si to úplne presne. Bolo to počas nášho prvého sústredenia v zámku Grand Castle v Liptovskom Mikuláši, kde sme dostali podrobný výklad o jednotlivých produktoch. Okamžite sa mi táto prirodzená forma podpory krásy zapáčila, pretože ide o podporu zdravého výzoru veľmi ľahkou a prirodzenou cestou. Na základe vyváženej kombinácie prírodných látok, vitamínov a minerálov pôsobiacich na rast, objem a vitalitu vlasov, pevnosť nechtov, hydratáciu pleti a na zachovanie je mladistvého vzhľadu. Ja som na svoje kučeravé vlasy veľmi hrdá!

Čo všetko iné robíte pre svoju krásu?

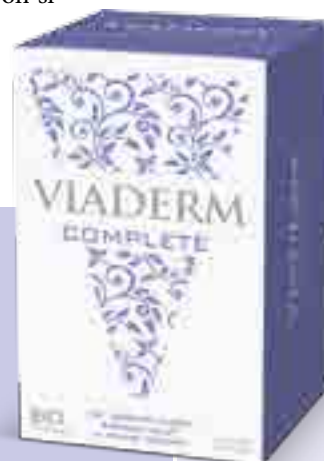
V prvom rade je pre mňa nevyhnutný spánok. Takto sa zregenerujem najlepšie a po osemhodinovom spánku aj lepšie vyzerám. V projekte Miss Slovensko som sa ale naučila, že nevyhnutný je i správny pitný režim, zdravá čerstvá strava a pohyb. Toho sme mali počas súťaže skutočne veľmi veľa a bavilo ma to. Či už nácviky chôdze, choreografie i pobyty vo fitnesscentre. Vypracované bruško našej šéfkky Magdalény Šebestovej, ktoré sme videli pri jednej návšteve telocvične, nás totiž všetky poriadne nakoplo a motivovalo.

Súťaž Miss Slovensko sa skončila. Aké sú vaše ďalšie plány?

Dlhodobé plány si nerobím. Mojou prioritou je štúdium na Paneurópskej škole práva, ktoré ma veľmi baví a budem v ňom od septembra ďalej pokračovať.

Bude z vás právnička s láskou k folklóru? Údajne rada spievate?

Pochádzam z veľmi veľkej a veľmi veselej a spevavej rodiny. Mám štyroch starších bratov, ktorí ma spolu s rodičmi od malička viedli k muzike. Máme spoločnú cimbalovú kapelu Kollárovci, a keď sa všetci stretneme, je čo počúvať. Aspoň si myslím. Ja osobne v kapele spievam a hrám na husle a violončelo. Výborne sa pri tom relaxuje. Na dobrú hudbu si jednoducho vždy čas nájdem. «



Na hlave máme priemerne sto- až stopäťdesiatisíc vlasových vačkov. Z každého z nich v priebehu života vyrastie 20-40 nových vlasov. Pevné, husté a lesklé vlasy sú dar, ktorý do vienka nedostáva každá. Treba sa o ne starať, pretože sú nielen symbolom krásy, ale aj zdravia. A tajomstvo zdravých vlasov sa ukrýva aj vo výžive...

Vlas pozostáva z centrálnej časti nazývanej dreň. Prostredníctvom drene je vyživovaný. Obaľuje ju vláknitá vrstva tvoriaca vlastnú hmotu vlasu – kôra. Dodáva vlasu pevnosť a obsahuje aj farbivo určujúce farbu vlasu. Kôra sa skladá z neživých buniek a keratínových vlákien, ktoré obsahujú aminokyselinu cysteín. Tenká povrchová vrstva kutikula zas tvorí ochrannú vrstvu vlasu. Neživé bunky kutikuly sa prekrývajú ako rybie šupiny.

Aby boli lesklé, aby boli husté, aby sa neštiepili... To sú najčastejšie želania žien v súvislosti s „korunou krásy“ na našej hlave. Rôzne regeneračné šampóny, kondicionéry a kúry pôsobia len zvonka, lenže vlasový stvol, viditeľná časť vlasu, je v podstate biologicky mŕtva. Význam má len výživa vlasových korieňov, resp. cibuliek, čiže výživa zvnútra.



Vitálne vlasy - symbol krásy

Viaderm Hair Perfect

je jedinečný produkt výživovej kozmetiky, ktorý obsahuje vitamíny, minerály a výťažky z liečivých rastlín. Tablety tohto výživového doplnku obsahujú L-metionín, ktorý telo človeka nevie syntetizovať a je odkázané na jeho prísun v potrave. Je zdrojom síry a podporuje rast vlasov. L-cysteín je takisto jedna z aminokyselín, ktorá obsahuje vo svojej molekule síru. Od dostatočného prísunu L-metionínu a L-cysteínu závisí kvalita vlasového keratínu. L-cysteín si ľudské telo dokáže vytvoriť samo a vlasy ho obsahujú približne 5%. Jeho tvorbu podporuje vitamín B6, čiže pyridoxín. Nemali by sme zabudnúť ani na biotín, ktorý tiež patrí medzi vitamíny B-komplexu prospievajúce vlasom, med' potrebnú pre pigmentáciu vlasov a výťažok z prasličky ako zdroj kremíka, stopového prvku, ktorý vlasom prepožičiava pružnosť a lesk. «

*NIENEN TELO ČI SRDCE - AJ VLASY TREBA UDRŽIAVAŤ
V OPTIMÁLNEJ KONDÍCIÍ. S VIADERMOM HAIR PERFECT
SA VÁM TO URČITE PERFEKTNE PODARÍ!*

Dostupný od októbra 2012 v balení 30 a 60 tabliet.

Abeceďa správnej starostlivosti o nechty

V starobylom Egypte podľa farby nechtov rozlišovali spoločenské postavenie. Ani Čína nebola výnimkou a aj tam znamenala špeciálna farebná úprava nechtov príslušnosť k sociálnej vrstve.

Ako vyzerajú tie vaše? Ako nechty ženy - „nevoľníčky“, alebo pestovanej dámy zo šľachtického rodu? Viete sa o ne správne postarať?



Pre koho je Viaderm Nail Care určený?

- ❖ pre ženy, ktorých nechty pomaly rastú, sú slabé a majú zlú štruktúru
- ❖ pre ženy s krehkými a lámavými nechtami
- ❖ pre ženy, ktoré nosia umelé (živicové, akrylové, gélové...) či inak nastavované nechty
- ❖ pre ľudí, ktorí majú nechty poškodené ochoreniami, kontaktom s chemikáliami, manuálnou prácou
- ❖ pre mužov a ženy, ktorí sa chcú o svoje nechty lepšie starať

A. Nechty na rukách podľa možností nestrihajte manikúrovými nožičkami, ale pokúste sa upravovať ich výlučne pilníkom. V optimálnom prípade by mal byť sklenený. Pri pilníkovaní nechtov postupujte od okraja nechtu smerom k jeho stredu len v jednom smere, nie spôsobom hore-dole. Nepilníkujte si nechty hneď po kúpeli či sprchovaní, sú zmäknuté a ľahšie sa lámu.

B. Zdravé nechty znamenajú zdravú nechťovú kožtičku. Rozhodne ju nestrihajte! Na zatlačanie použite špeciálnu tyčinku s gumenným koncom alebo drievko na to určené. Používajte zmäkčovací gél, prípadne výživu na kožtičku okolo nechtov.

C. Na odlakovanie nechtov používajte bezacetónové odlakovače, tie s obsahom acetónu ich príliš odmasťujú a vysušujú.

D. Proti lámavosti nechtov je vhodný olejový kúpeľ – stačí ich raz za týždeň „vykúpať“ v mierne zohriatom olivovom oleji.

E. V pravidelných intervaloch používajte spevňovací alebo vyživujúci lak na nechty.

F. Pri rôznych prácach používajte ochranné rukavice. Ak plánujete pracovať napríklad s hlinou a nechcete, aby sa vám pod nechty dostala špina, zarypnite nimi do mydla, vrstva mydla vám dočasne vyplní miesto pod nechtami.

G. Ruky si pravidelne krémujte výživnými a hydratujúcimi krémami na ruky a nechty.

H. Pri lakovaní nechtov najprv použite podkladový lak. Nechajte ho pôsobiť aspoň jednu minútu, aby stihol uschnúť. Následne tromi ťahmi – jeden z každej strany a jeden v strede – naneste farebný lak. Naneste ho v dvoch vrstvách, ale medzi lakovaniami počkajte niekoľko minút.

I. Na nechtoch sa prejavuje aj zloženie našej stravy. Tak ako naše telo, aj nechty potrebujú dostatočný prísun vitamínov a minerálov. Doprajte svojim nechtom kvalitný výživový doplnok určený špeciálne pre ne – Viaderm Nail Care. Obsahuje šesť aktívnych látok, ktoré podporujú rast, pevnosť a odolnosť nechtov: L-metionín, biotín, kremík, zinok, selén a železo, pričom všetky známe stopové prvky dosahujú 100 % odporúčanej dennej dávky. Stačí jedna tableta denne! «

Jednoduchá starostlivosť na zdravú a hydratovanú pleť

Viaderm Skin Beauty obsahuje vysoko účinné látky, ktoré pracujú v hlbokých dermálnych vrstvách. Je to vysoko účinný výživovo-kozmetický výrobok na podporu trvalej krásy pokožky.

Kyselina hyalurónová sa prirodzene nachádza v mnohých tkanivách tela, ako je koža, chrupavka a sklovec. Podporuje pružnosť kože, zachovaním jej dobrého zdravia pomáha udržiavať jej mladý vzhľad. **Pupalkový olej** – kyselina gamalinolénová z pupalkového oleja vyrovnáva obsah vlhkosti pokožky, udržiava ju hladkú, zmiernuje jej svrbenie a podráždenie. Zachováva

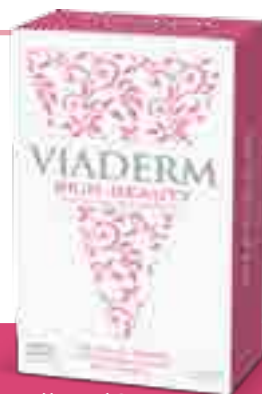
pružnosť, citlivosť a celkové zdravie pokožky.

Kremík je prospešný pri tvorbe kolagénu vo vnútri kože. Pomáha znížiť vznik vrások, pretože povzbudzuje tvorbu kolagénu a zlepšuje pružnosť pokožky.

Koenzým Q10 – poskytuje ochranu proti voľným radikálom zodpovedným za starnutie buniek. «

Pre koho je Viaderm Skin Beauty určený?

- ❖ Pre ženy, ktoré žiadajú prevenciu proti nastávajúcemu procesu starnutia kože;
 - chcú si zachovať zdravú, pružnú a krásnu pokožku;
 - hľadajú vhodný doplnok štandardnej starostlivosti o pokožku;
 - chcú sa dlhodobo starať o krásu a zdravie svojej pokožky.
- ❖ Pre mužov, ktorí sa chcú starať o svoju kožu a podporiť jej zdravý a výborný vzhľad.





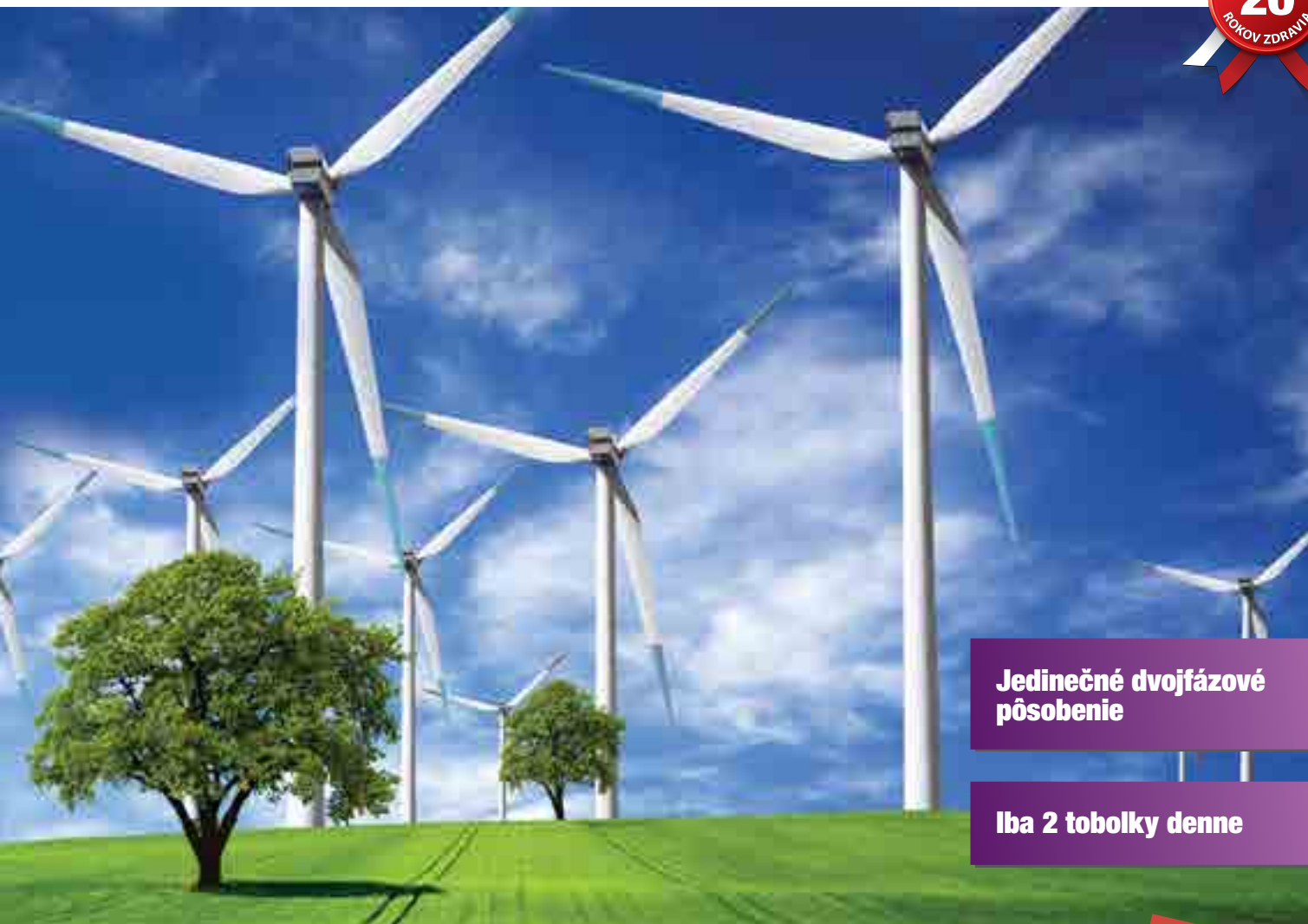
Prírodná továreň

Žijeme v „dobe jedovej“. Zem sa stala laboratóriom, kde sa testujú potraviny, lieky, chemikálie i biologické zbrane. Toxickými látkami zahlcujeme životné prostredie, potraviny, nápoje, kozmetiku, naše telo. A najväčšou čistiacou stanicou, ktorá rozkladá chemické látky, aby uľahčila ich vylúčenie z tela, alebo aby ich telo bolo schopné spracovať, je pečeň.

Najťažší orgán nášho tela môže vážiť až do 1,5 kg a denne sa v ňom uskutoční viac ako 500 chemických procesov. Táto chemická továreň má mnoho funkcií, okrem spomínanej čistiacej je aj zásobárňou energie vo forme glykogénu, zásobárňou železa a ostatných stopových prvkov, produkuje bielkovinu albumín regulujúcu výmenu vody medzi tkanivami a krvou, bielkoviny zodpovedné za zrážanie krvi, tvorí žlč, cholesterol, hormonálne látky a podobne.

Časy, keď sa všetky poškodenia pečene pripisovali výlučne alkoholu, sú už preč. Hoci je dnes alkohol častým faktorom chorôb pečene, jestvuje minimálne dvanásť ďalších príčin pečenných chorôb. Pečeň môže dokonca poškodiť aj typický negatívny civilizačný vplyv – zlá životospráva. S obezitou, cukrovkou a vysokou koncentráciou tukových látok v krvi sa totiž spája tzv. nealkoholová tuková choroba pečene. Jej ľahká forma, keď sú ešte pečenné testy v norme, je veľmi častá.

Dnes často počujeme, ako si chrániť srdce, zachovať sviežu myseľ. Okrem obmedzenia spotreby alkoholu by však asi málokomu napadli aj nejaké iné odporúčania, ako si chrániť pečeň. Tým najvšeobecnejším je racionálna strava. Vylúčenie mastných, korenených a vyprášaných jedál je aj základom „pečennej diéty“. Ochranou pečene je aj očkovanie proti „áčkovej“ a „béčkovej“ hepatitíde. Riziko významných nežiaducich účinkov z hľadiska vplyvu na pečeň predstavujú aj mnohé moderné lieky, medzi ktoré patria aj bežné analgetiká, ako paracetamol (paralen, panadol) a kyselina acetylsalicylová (acylpyrín, aspirín), pričom škodlivosť kombinácie s alkoholom je najobávanejšia pri paracetamole. Alkohol však zhoršuje priebeh každého liekového poškodenia, preto je zákaz pitia alkoholu počas užívania liečiv opodstatnený! Medzi ďalšie potenciálne nebezpečné skupiny liekov patria niektoré antibiotiká, antireumatiká, antidepresíva atď.



Jedinečné dvojfázové pôsobenie

Iba 2 tabletky denne

na zdravie

Pečeň je známa svojimi regeneračnými schopnosťami, na Slovensku ju dokonca vedú už niekoľko rokov úspešne transplantovať, spoliehať sa na to však nebude najlepším rozhodnutím. Múdrejšie je chrániť ju a umožniť jej naplno rozvinúť svoje očistné funkcie. K najúčinnjším ochranným látkam šetriacim pečeň patrí silymarín, výťažok z Pestreca mariánskeho („mariánsky bodliak“). Extrakt z pestreca obsiahnutý v novinke Livinorm od Walmarku zlepšuje regeneračnú schopnosť pečene a pomáha rozvinúť jej detoxikačný potenciál. Aktivuje tvorbu žlče a podporuje tak aj trávenie. Pomáha mu v tom aj výživová zložka pre pečeň fosfatidylcholín a kyselina alfa-lipoová s dokázanými hepatoprotektívnymi účinkami. Iba dve kapsuly Livinormu denne s kombináciou spomínaných troch aktívnych zložiek sú pre pečeň to, čo pre telo blahodarné trojtýždňové kúpele! «

Akými chorobami môže trpieť pečeň

- › zápalmi (medzi najznámejšie patria vírusové hepatitídy typu A, B, C, D, E, ďalej mononukleóza, autoimunitná hepatitída);
- › nezhubným a zhubnými nádormi (medzi nezhubné patria krvné nádory hemangiómy, najčastejším zhubným nádorom je hepatocelulárny karcinóm a metastázy v pečeni pri iných onkoochoreniach);
- › dedičnými a imunologicky podmienenými ochoreniami (Wilsonova choroba, keď sa v pečeni hromadí meď, galaktozémia, keď pacientovi chýba enzým na trávenie galaktózy, porfýria atď.);
- › chronickými poškodeniami (známa cirhóza pečene je akýmsi jazvovatením pečene, ktoré nesúvisí len s alkoholom, ale aj hepatitídami, užívaním liekov či toxínmi a jej najzávažnejšou komplikáciou je rakovina pečene).

NOVINKA



Livinorm

- ❖ v odporúčanej dávke 2 kapsuly denne obsahuje kombináciu troch aktívnych zložiek známych svojimi pozitívnymi účinkami na pečeň (silymarín-100 mg, fosfatidylcholín-150 mg, kyselina alfa-lipoová-100 mg), tzv. Hepa DTX komplex;
- ❖ vhodný pre dospelých s hektickým životným štýlom vystavených častým stresovým situáciám, pre ľudí, ktorí častejšie užívajú lieky, konzumujú alkohol, mastné jedlá, pre tých, ktorí trpia miernymi poruchami funkcie pečene (napr. vyššie hladiny bilirubínu), únavou, tráviacimi problémami;
- ❖ šesťtýždňovú kúru je vhodné zopakovať viackrát ročne, je možné aj dlhodobé užívanie.

Doprajte si vitamíny a minerály!

Žijeme v paradoxnej dobe. Nikdy predtým nemali tunajší ľudia na výber toľko rôznorodaj potraviny. Morské plody, exotické ovocie, mäso zo zvierat, čo tu nikdy nežili... Nikdy predtým nebolo možné polotovary pripraviť tak rýchlo; nikdy predtým sa tak rýchlo nežilo.

A napriek všetkej tejto hojnosti trpíme nedostatkom výživných látok. Najavo vychádzajú šokujúce informácie o tom, že mladé slovenské ženy či deti trpia nedostatkom „slniečného“ vitamínu D, že skladovanie, dovoz zďaleka a nešetrné kuchynské spracovanie zeleniny a ovocia pripravuje naše telo o „céčko“, vymieňaním obilia na bielu múku sa stráca nezanebateľná časť vitamínov B-komplexu, naša pôda má nedostatok selénu, a tak by sa dalo pokračovať. O niektoré prepotrebné látky nás pripravujú dokonca moderné lieky, napríklad najpredpisovanejšie liečivá na znižovanie cholesterolu statíny znižujú zároveň hladinu koenzýmu Q10.

Stále viac odborníkov, ktorí sa venujú oblasti výskumu výživy, verí, že dopĺňanie stravy určitými vhodnými látkami je najefektívnejšou zdravotnou poisťkou. Výživové doplnky sa stali neoddeliteľnou súčasťou moderného života.

Niektorí ľudia považujú všetky výživové doplnky v lekárňach za vitamíny. Občas sa im tak aj zovšeobecňujúco hovorí. Je to však nepresné a často nepravdivé tvrdenie, pretože výživové doplnky môžu obsahovať vitamíny, minerály, bylinné extrakty, probiotické baktérie, vlákninu, riasy, liečivé huby, včelíu materskú kašičku a obrovské množstvo ďalších zložiek.

Označenie multivitamin napovedá, že ide o zmes rôznych vitamínov. V súčasnosti sa týmto pojmom označujú aj zmesi vitamínov, minerálov a ako najnovší trend aj s „pridanou hodnotou navyše“ – napr. s nejakým bylinným extraktom, provitaminom, karotenoidom a podobne. Aj názov výživového doplnku Spektrum napovedá, že ide o „spektrum“ vitamínov a minerálov.

Spektrum je širokospektrálny prípravok. Je to poisťka aj pre tých, ktorí netušia, čo všetko ich organizmu vlastne chýba a chcú mať istotu, že prijímajú dostatočné množstvá živín. Výživový doplnok pre unavených, často chorých, pre ľudí so zlou životosprávu, pri zvýšenej fyzickej aktivite, počas diét. Zdravú stravu, aktívny pohyb a relax však nenahradí. Iste vám ale podá pomocnú ruku vo chvíľach, keď sa práve spomínané „spektrum životných návykov“ pre vás stane prvoradým. «



Celé ich Spektrum

Ponúkame vám trojzaprach multivitaminového a multiminerálového výživového doplnku Spektrum v modernej verzii s bonusom „navyš“.

Spektrum 50+ obsahuje okrem vitamínov a minerálov aj známy adaptogén, protistresový ženšen. Ten chráni pred civilizačnými ochoreniami a prispieva k normálnemu kognitívnemu výkonu.
Spektrum s Imunactivom ponúka okrem vitamínov a minerálov

aj flavonoidy a imunomodulátor betaglukán. Inovované zloženie **Spektra Energy** obsahuje najnovšie v tablete aj energetickú bombu pre bunky - koenzým Q10.



MUDr. Jana Hajdušková je absolventkou FVL Univerzity Palackého v Olomouci a mnoho rokov pracovala ako lekárka. Je aj absolventkou Ústrednej včelárskej školy CSV a pôsobí ako učiteľka včelárstva. Jej zaujímavé prednášky a články o využívaní včelích produktov pre ľudské zdravie majú u odborníkov aj laikov veľký úspech.



Materská kašička očami lekára



Royal Jelly Bio

pre dospelých s vysokou dávkou – až 1 500 mg materskej kašičky – obsahuje 20 ampúl po 15 ml. Deťom od troch rokov je určený prípravok **Royal Jelly Bio Junior**, ktorý má výbornú chuť vďaka prírodnej jahodovej šťave. Obsahuje 10 ampúl po 15 ml, pričom obsah materskej kašičky je 500 mg v dennej dávke.

„Podstatnú časť materskej kašičky tvoria bielkoviny a aminokyseliny, zaujímavá je prítomnosť nenasýtených mastných kyselín, čo vysvetľuje jej priaznivé účinky na stabilizáciu hladiny cholesterolu. Dôležité sú vitamíny skupiny B, minerály a mnohé ďalšie veľmi účinné zložky. Materská kašička sa neužíva dlhodobo, ale formou liečebných kúr – jedna kúra trvá asi 3 týždne a opakuje sa najskôr o pol roka.“

Účinky materskej kašičky

„Materská kašička významne podporuje imunitu, má mohutný harmonizačný účinok na ľudské telo, preto pôsobí pozitívne aj pri stavoch, ktoré vznikajú poruchami centrálného nervového systému. Vynikajúcim doplnkom je aj pri degeneratívnom ochorení mozgu (Parkinsonova či Alzheimerova choroba, starecká demencia) a pri poruchách príjmu potravy (nechutenstvo, zlý prospech detí). Odporúčaná denná dávka pre dospelých je 1,5 g, pre deti 0,5 g. Užívať by sa mala ráno, rozpustená vo vode (pozor, v čaji sa zrazí!). Vo výživových doplnkoch býva k materskej kašičke pridaný med – využíva sa jeho priaznivý vplyv na pokožku, sliznice tráviaceho traktu a cení sa ako zdroj energie a vitality. Med navyše tlmí kyslú chuť materskej kašičky,“ dodáva MUDr. Jana Hajdušková.

Čím je materská kašička výnimočná?

Jednou zo špecifických nenasýtených mastných kyselín obsiahnutých výhradne v materskej kašičke je 10-hydroxy-2-decenová kyselina (10-HDA), ktorá má antibakteriálne a antifungálne účinky. V prípravkoch Royal Jelly Bio je obsah 10-HDA štandardizovaný na min. 1,4 %. Ďalšou špecifickou látkou obsiahnutou v materskej kašičke je bielkovina royalisin, ktorá má tiež antibakteriálne účinky.

100% BIO kvalita

Produkty Royal Jelly Bio spĺňajú najvyššie štandardy kvality, účinnosti a bezpečnosti. Vďaka **100-percentnej BIO kvalite** je zaručené, že prípravky sú bez antibiotík (chloramfenikol), pesticídov, rozpúšťadiel, alkoholu, farbív a konzervantov. «

AKCIA

kúp produkt a získaj
včielku Maju ZADARMO!

Kúp produkt **Royal Jelly BIO 1500 mg** alebo **Royal Jelly BIO 500 mg**, pošli nám čiarový kód produktu a **získaš plyšovú včielku Maju ZADARMO!**

Čiarový kód spolu so spätnou adresou pošlite na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O. BOX A-70, 010 90 Žilina. Heslo na obálku: **Včielka Maja**. Akcia platí do 16.11.2012!

Viete, že...

materská kašička je právom označovaná za zázrak prírodnej medicíny? Vyrábajú ju včely, aby nakrmili včeliu kráľovnú. Tento špeciálny pokrm predlžuje život kráľovnej v porovnaní s včelami až 40-násobne!



O koľkej sme sa to mali stretnúť? Aké mám PIN ku bankovej karte? A to nové heslo v počítači? Spomeniem si na rodné čísla svojich detí? V porovnaní s minulosťou vystavujeme náš mozog omnoho väčšej záťaži. Množstvo poznatkov neustále stúpa a za čoraz kratší čas sme nútení spracovať stále viac informácií. Môžete sa ešte spoľahnúť na svoju pamäť a zmysly? Oči a uši nás spájajú so svetom, mozog spracúva informácie.

Zrádca vás vaša pamäť a zmysly?

Otestujte sa!



GinkoPrim® Max pomôže:

- ❖ pri poruchách koncentrácie, krátkodobej a dlhodobej pamäte,
- ❖ pri potrebe zachovávať dobrú pamäť, schopnosť správneho vnímania, sústredenia, myslenia, reči, a to i s pribúdajúcim vekom,
- ❖ pri mentálnej nedostatočnosti, ako duševné vyčerpanie, úzkostlivosť,
- ❖ pri potrebe zlepšiť duševný výkon a duševnú kondíciu,
- ❖ ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami, problémami so sluchom,
- ❖ svojou antioxidantnou aktivitou spomaliť rozvoj zmien súvisiacich so starnutím.

NA NASLEDUJÚCE OTÁZKY ODPOVEZTE ÁNO ALEBO NIE. NA ZÁVER ZRÁTAJTE POČET Kladných a záporných odpovedí.

1. Spomínate si pri rozhovore bez zaváhania na mená osôb?
2. Bývate na pokojnom, tichom mieste bez hluku?
3. Vyhovuje vám jazda autom v noci?
4. Máte rád/rada krížovky, sudoku, osemsmierky, rébusy?
5. Hráte radi spoločenské hry?
6. Pestujete nejaký koordinačný šport, napr. hry s loptou?
7. Vyžaduje si vaša práca veľa sústredenia a tvorivosti?
8. Je váš denný režim hektický a pripravuje vám stále nové prekvapenia?
9. Hráte na nejakom hudobnom nástroji?
10. Už ste niekedy skúšali všetko robiť ľavou rukou (ľavíci pravou)?
11. Dokázate oboma rukami súčasne vykonávať protichodné pohyby?
12. Zaobíšli ste sa až doteraz bez okuliarov či kontaktných šošoviek?
13. Chodíte na preventívne prehliadky k očnému lekárovi?
14. Viete bez ťažkostí rozpoznať, čo je na 3-D obrázkoch, keď sa na ne zahľadíte?
15. Ste prístupný/prístupná novinkám?
16. Zachováвате si nadhľad aj v stresových situáciách?
17. Strávite pri počítači denne najviac dve hodiny?
18. Viete bez straty rovnováhy prejsť po desať metrov dlhej rovnej čiare?
19. Máte dobrú pamäť na čísla?
20. Dokázate zreteľne odpočítť šepkaný rozhovor?

Vyhodnotenie:

ÁNO VIAC AKO 12-KRÁT: Máte dobrú pamäť, vycibrené zmysly, milujete duševné výzvy. Gratulujeme!

NIE VIAC AKO 8-KRÁT: Občas sa objavujú drobné výpadky, mávate problémy s čítaním, pri rozhovoroch nezachytíte všetko, niekedy vás sklame pamäť, najmä ak ide o mená a čísla. Zatiaľ nemusíte mať obavy, možno ste len v strese a potrebujete viac oddychovať. Vyskúšajte výživový doplnok GinkoPrim® Max.

NIE VIAC AKO 15-KRÁT: Je najvyšší čas, aby ste rázne zakročili proti prejavom blokad myslenia, otupenosti, zábudlivosti a začali s tréningom pamäti, mozgovými rozcvičkami, „neurobikom“. Na trhu je množstvo krížovkárskych časopisov či príloh v denníkoch, lúšťte krížovky, riešte sudoku, veľa čítajte, pretože sústredené čítanie podporuje pozornosť a myšlienkové schopnosti. Pokúste sa čítať pospiatky, začnite krátkymi 10-riadkovými básničkami. Hrajte s deťmi či vnúčatami pexeso a iné spoločenské hry. Naučte sa naspamäť čo najviac telefónnych čísel vašich známych, prípadne ich dátumy narodenia. Venujte sa pohybovým aktivitám na čerstvom vzduchu. Užívajte GinkoPrim® Max! «

GINKOPRIM® MAX - DOBRÁ PAMÄŤ A DUŠEVNÁ SVIEŽOSŤ V KAŽDOM VEKU!

Zdravé stravovanie na jeseň



Mária Štefáková,
diétna sestra
Národný endokrinný a diabetologický ústav,
Lubochňa

nielen pre diabetikov

Ročné obdobie sa mení a po horúcich letných dňoch prichádza žltá jeseň, počasie s ochladením, vetrom a dažďom. Pred nachladením sa chránime primeraným oblečením,

daždňom alebo nepremokavým plášťom. Už automaticky, ako nás naučili skúsenosti z predchádzajúcich rokov, posilňujeme imunitný systém vhodnou stravou.

Využívame plody prírody a zaraďujeme ich do svojho jedálneho lístka. V záhradách dozrieva zelenina a ovocie. Chutné a zdravé jablká (90g/1 SJ), šťavnaté hrušky (90g/1 SJ), sladké slivky (90g/1 SJ), marhule (2 malé /100g/1 SJ), ríbezle (100-140g/1 SJ), ale aj veľké strapce hrozna (pre diabetika len 8-10 bobúľ /70g/1 SJ). To je len časť z ponuky jesenného ovocia. V našich podmienkach dozrievajú aj plody voľnej prírody, šípky na čaj, čučoriedky (140g/1 SJ), maliny (150g/1 SJ) či brusnice (75g/1 SJ). Ovocie je bohaté na sacharidy, vitamíny, minerálne látky a pektín. Denne by sme mali zjesť aspoň jedno jablko a doplniť ho ďalšími dvoma porcami iného ovocia, to prospeje aj diabetikom, keď si ho správne započítajú do obsahu SJ v jedle.

Zelenina má tiež svoje významné miesto v našom jedálnom lístku. Aj napriek tomu, že skleníkové druhy zeleniny nájdeme vo veľkoobchodoch počas celého roka, čerstvý karfiol, tvrdá hlávka červenej a zelenej kapusty, šalátová uhorka alebo cuketa podobná tekvici, žltá tekvica na prípravu omáčok, zelené listy čerstvého špenátu, čerstvo odtrhnuté neskoré paradajky, paprika, reďkovka, kaleráb, sú typické jesenné druhy zeleniny patriace do nášho denného jedálneho lístka. Keď ju konzumujeme čerstvú, alebo ju pripravíme jednoduchou technologickou prípravou, získame chutné hlavné jedlo, polievku alebo šalát. V každej potravine sú cenné látky prospešné nášmu zdraviu. Zelenina má na svoj objem nízku energetickú hodnotu a obsahuje vitamíny, minerálne látky a vlákninu, čím je prospešná pre každého z nás v každej vekovej kategórii. Pripomínam, že každú zeleninu môžeme znehodnotiť technologickou úpravou alebo keď ju doplníme inými potravinami s vysokým obsahom tuku, cholesterolu a energie.

Pre jesenný zber sú typické strukoviny, ktoré patria do skupiny rastlinných bielkovinových potravín bez cholesterolu. Pre diabetika doplnujúca informácia o sacharidoch prijatých v strukovinách: majú nízky glykemický index (GI), glykémia stúpa len pomaly a po ich zjedení pretrváva dlhší pocit zasýtenia. Aj huby a orechy sú bohaté na bielkoviny a tiež majú nízky GI. <

Recepty na chutné jesenné jedlá

FAZULOVÁ POLIEVKA SO ZELENINOU A ZEMIAKMI

(1 porcia /1,5 SJ). **Potrebuje:** 30g suchej fazule (1 SJ), 20g cibule (0 SJ), za lyžičku oleja (0 SJ), 50g koreňovej zeleniny (0 SJ), mletú červenú papriku, polovicu malého zemiaka (0,5 SJ), soľ a petržlenovú vňať.

Postup: prebratú a umytú fazuľu namočíme deň vopred do studenej vody, aby sa rýchlejšie uvarila domätka a nespôsobila plynatosť. Varíme ju bez prikrytia a soli. Pokrájanú očistenú cibuľu speníme



1 porcia zodpovedá
142 kcal/593 kJ,
6,5 g bielkovín
5,4 g tuku

na oleji, pridáme očistenú a nadrobno pokrájanú zeleninu a krátko podusíme. Súčasne so zaliatím vodou, pridáme červenú papriku a krátko povaríme, spolu s pokrájaným zemiakom. Pridáme k uvarenej fazuli, dochutíme soľou a pred podávaním posypeme nadrobno pokrájanou zelenou vňaťou. Každú zeleninu pred prípravou umyjeme pod tečúcou vodou.

MÁTE CHUŤ NA VYSMÁŽANÝ KARFIOL?



1 porcia zodpovedá
188 kcal/785kJ,
13,6g bielkovín
10,4g tukov

Keď si ho pripravujeme doma pre viacčlennú rodinu, jeho príprava bude rýchla a energetická hodnota nižšia, ak využijeme radu šikovnej kuchárky z internetu. Pri príprave použijeme pekáč len trochu pomastený olejom, a nie panvicu s olejom. Predvarený karfiol po vychladení osolíme, obalíme v trojobale, poukladáme na pripravený pekáč a navrch len pokvapkáme olej. Vložíme do predhriatej rúry na cca 20 minút zapieť. Bude chutiť a zároveň obsah tuku bude minimalizovaný (1 porcia zodpovedá cca 1 SJ).

PRÍLOHOU K NEMU MÔŽE BYŤ AJ ZELENINOVÝ ŠALÁT SO SYROM (0 SJ).

Na 4 porcie potrebujeme: malú hlávku zelenej kapusty (0 SJ), 2 natvrdo uvarené vajcia (0 SJ), 8-10 malých červených reďkoviek (0 SJ), 1 šalátovú uhorku (0 SJ), 100 g tvrdého syra s nízkym obsahom tuku (0 SJ). **Zálievka:** voda, 1 lyžica octu (0 SJ), 1 lyžička olivového oleja, 1-2 strúčiky cesnaku, štipka soli.

Postup: Zeleninu umyjeme, očistíme, a pokrájame na rezance alebo kolieska, cesnak rozotrieme.

Vajcia pokrájame na osminky, pridáme nahrubo postrúhaný syr a zalejeme zálievkou. Premiešame a po pol hodine odležania podávame. Keďže tento šalát sa nepočíta do počtu SJ v jedle, diabetik ho môže jesť kedykoľvek, keď má hlad a dobrú glykémiu.



DEZERT: PEČENÉ JABLKO SO ŠKORICOU A ORIEŠKAMI, ktorými naplníme otvor po vydlabaní jaderníka. Pečieme krátko. Horúce jablko chutí pri večernom posezení a zahreje po sychravom jesennom dni, rovnako ako šálka horúceho šípkového čaju s citrónom. <



Dialevel®

vám pomôže udržať normálnu hladinu cukru v krvi. Je vhodný pre:

- ❖ diabetikov,
- ❖ ľudí náchylných na cukrovku, ktorí dodržiavajú preventívne opatrenia, napr. upravená strava a cvičenie,
- ❖ ľudí s poruchou tolerancie glukózy,
- ❖ ľudí s nadváhou.

Dvestošesť – z toľkých kostí pozostáva kostra dospelého človeka. Majú rozmanitú veľkosť a tvar – od drobných sluchových kostičiek až po masívne panvové kosti. Kosti nie sú nemenné, ustavične sa prestavujú. Vo veku 70 rokov je kostra väčšiny ľudí až o tretinu redšia ako v štyridsiatke. Aby kosti ostali dostatočne pevné do vysokého veku, potrebujú prijímať vitamíny, minerály a stopové prvky – predovšetkým však vápnik a vitamín D.

Príemerný príjem vápnika potravou u detí a dospelých osôb do veku 65 rokov je len polovičný v porovnaní s odporúčaným množstvom, u starších ľudí dokonca len štvrtinový, bijú na poplach odborníci.

Najlepším zdrojom vápnika je, samozrejme, prirodzená strava. Jeho najvýznamnejším a bohatým zdrojom je mlieko a mliečne výrobky. Ak však človek nedokáže potrebné množstvo vápnika získať z prijatej stravy, musí dennú potrebu vyrovnať výživovými doplnkami s obsahom tohto minerálu, ktorého sa odhadom v tele nachádza 1-1,5 kg. Najviac ho je, prirodzene, zabudované práve v kostiach. Dôležité je prijímať ho dostatok už v detstve (400-800 mg denne v závislosti od veku) pre správny rast a vývoj kostí. Zvýšené nároky na vápnik sú aj počas tehotenstva a dojčenia a v staršom strednom veku na prevenciu osteoporózy (1 500 mg denne).

Aby sa vápnik v organizme mohol vstrebať, potrebuje „SILU SLNKA“ z vitamínu D. „Déčko“ totiž podporuje aj využitie vápnika a obmedzuje jeho stratu obličkami. V kosti povzbudzuje jeho premenu a prestavbu, znižuje riziko zlomenín. Denná potreba vitamínu D je u dospelého 400 IU (medzinárodných jednotiek), u starších pacientov dokonca 800 IU. Najvýznamnejším zdrojom vitamínu D sú morské ryby, ich tuk, mlieko, maslo či žltok. Vlastnú tvorbu vitamínu D v koži podporuje rozumné opaľovanie. V zimných mesiacoch sa však najmä starším ľuďom odporúča príjem vitamínu D v prípravkoch. Je dokázané, že pravidelným dlhodobým užívaním odporúčaného množstva vápnika a vitamínu D – najmä vo vyššom veku – sa významne zníži riziko vzniku zlomenín následkom osteoporózy, rednutia kostí!



Dajte si pozor na tichého zlodeja kostí!

Kosti potrebujú aj ďalšie výživné látky, za zmienku určite stoja vitamíny C, K, B6, B12 a ďalšie prvky, napr. fosfor, horčík, meď, mangán, stroncium, bór, zinok či fluór. V priemyselne vyspelých krajinách trpí na osteoporózu 5-6 % obyvateľstva. Osteoporotické zlomeniny ako príčina úmrtia ohrozujú taký istý počet žien ako rakovina prsníka. Preto treba na tohto „tichého zlodeja kostí“ myslieť včas – priam už od detstva, pretože platí: Čo si v mladosti našetríš, v starobe akoby si našiel. «

Výživové doplnky na posilnenie kostnej hmoty od spoločnosti WALMARK®:

Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN

Komplex multiminerálov získaných z morskej rastliny rastúcej v ekologicky čistých oblastiach Atlantického oceánu. 100 % výrobok z červenej riasy Lithothamnion. Obsahuje biologicky aktívny vápnik, horčík, zinok a 73 ďalších stopových prvkov. Prípravok rastlinného pôvodu je vhodný pre vegetariánov, vegánov, má dokonca prívlastky ako organický a kôšer.



Vápnik-Horčík-Zinok FORTE

Silná „trojka“ minerálov. Odporúčaná denná dávka v dvoch tabletkách obsahuje vápnik pre kosti (400 mg), protistresový horčík (155 mg) a stopový prvok zinok (8,5 mg). Prípravok je obohatený o vitamín D3 (2 mcg).



Vitamín D3

Unikátna forma vitamínu D3 s príchutou lesných plodov. Jedna rozpustná tableta obsahuje 400 IU (medzinárodných jednotiek) – 10 mcg. Neobsahuje cukor, ale náhradné sladidlá manitol a sorbitol. Dávkovanie: 1 tableta denne.



Stali sa vaším spoločníkom nohy ako „súdky“, boľavé, ťažké, popretkávané fialovými cievkami alebo dokonca nevzhľadnými vystúpenými hrubými žilami? Vyhýbate sa zrkadlu a nohy neodhalíte ani v najväčších horúčavách? Zdá sa vám, že sa jedného dňa nedokážete pohnúť z miesta?

Nohy ľahké ako pierko

Nie ste jediní!

Vekom totiž dochádza k strate pružnosti cievnych stien a tok krvi v žilách sa spomaľuje – hovoríme o chronickom žilovom ochorení. A zrazu máme opuchnuté členky, vystúpené žily a nohy ako z olova...

Rizikovými faktormi sú predovšetkým dedičnosť, nedostatok pohybu, nadváha, tehotenstvo a užívanie antikoncepcie, dlhodobé sedenie i státie či nevhodná strava.

Pamätajte na rizikové faktory

S niektorými rizikovými faktormi sa dá bojovať. Napríklad pri obezite, ktorá prináša aj ďalšie zdravotné riziká, je namieste snaha o zníženie hmotnosti. Treba zmeniť životný štýl, namiesto sedenia na stoličke sa začať viac pohybovať, prestať fajčiť, vymeniť tesnú spodnú bielizeň za voľnejšiu a vysoké podpätky za pohodlnejšie. Zmena životného štýlu úzko súvisí s odstránením vžitých nesprávnych a často nezdravých návykov – nízka konzumácia zeleniny, maškrtenie, „papučová“ kultúra namiesto prechádzky a celková neúcta k svojmu telu. Ak nebudeme bojovať proti rizikovým faktorom, je pravdepodobné, že sa u nás ťažkosti s obehom krvi v nohách prejavia. V dospelosti totiž trpí jeho rôznymi prejavmi až do 35 % mužov a do 60 % žien vo veku 35 – 40 rokov. Výskyt výrazne narastá u obidvoch pohlaví s vekom. A aké sú **prvé príznaky** zlého obehu krvi? Je to predovšetkým **únava a slabosť** v rôznych častiach dolných končatín, **krče** v nohách a lýtkach, **pocity pálenia, svrbenia, mravčenia** a napokon **vnútorného napätia** v nohách. Ak tieto varovné signály ignorujeme, čoskoro pocítíme bolesť a pობadáme aj zmeny v podobe opuchov, metličkovito rozšírených cievok a neskôr aj vystúpených, zhrubnutých žíl – varixov.

Prírodne, bezpečne a ľahko

Aby sa naše ťažkosti ďalej nestupňovali, treba ich riešiť. Na trhu existuje mnoho preparátov pre zdravé žily a pre úľavu unaveným nohám, ktoré pomôžu opäť zažiť ten pocit ľahkosti,

na ktorý sme už s pribúdajúcimi problémami takmer zabudli. Jedným z tých kvalitných a osvedčených je výživový doplnok na prírodnej báze **Varixinal® PLUS**. Tablety obsahujú **výťažky zo štyroch tradičných rastlín** – pagaštana konského, gotu koly, čučoriedok a listnatca trnitého, ktoré chránia zdravie ciev, podporujú dobré prekrvenie a tým aj dostatočné zásobenie tkanív kyslíkom.

Pagaštan konský - o 50% zvýšený obsah extraktu zo semien pagaštana - ascínu pomáha zachovať zdravý krvný obeh a revitalizuje unavené nohy.

Listnatec trnitý obsahuje ruskogeníny a neruskogeníny, pomáha pri znižovaní tvorby opuchov a spolu s **gotu kolou** podporujú žilový mikroobeh a pomáhajú znižovať pocit ťažkých nôh.

Čučoriedky sú známe ako účinné antioxidanty a umožňujú zachovať pružnosť a zdravie cievnych stien. Zloženie je obohatené o významný **bioflavonoid hesperidín a vitamín C**, ktoré pôsobia antioxidantne, potláčajú zápal, zmiernujú opuch nôh a sú dôležité pre celkové zachovanie zdravia ciev.

Varixinal® gél tiež obsahuje extrakty zo štyroch tradičných rastlín, jeho veľmi jemná vôňa, dobré vstrebávanie a chladivý pocit po aplikácii dodajú vašim nohám výraznú úľavu a príjemný pocit sviežosti.

Užívanie **Varixinalu PLUS**, výživového doplnku na prírodnej báze, pravidelná starostlivosť o nohy a masáž **Varixinal® gélom** prispievajú k zmierneniu ťažkostí, ktoré súvisia s pocitom ťažkých a unavených nôh, lepšiemu prekrveniu a fungovaniu ciev v dolných končatinách.



10 pravidiel pre zdravé žily

1. Neprekrížujte si nohy, keď sedíte.
2. Nenoste príliš úzke nohavice, ktoré by mohli obmedziť krvný obeh v oblasti stehien a lýtok.
3. Nenoste topánky s príliš vysokým podpätkom.
4. Snažte sa vyhýbať dlhému státiu či sedeniu.
5. Relaxujte s nohami vo vyvýšenej polohe.
6. Nezanedbajte na aktívny pohyb (chôdza, džoging, plávanie a gymnastika pre zdravé nohy – nájdete na stránke www.varixinal.sk).
7. Dávajte si pozor na svoju váhu.
8. Vyhýbajte sa konzervovaným potravinám, vyprázaným jedlám, prílišnému soleniu, tabaku, alkoholu, naopak, veľmi vhodná je pohánka.
9. Jedzte stravu bohatú na vlákninu.
10. Užívajte pravidelne tablety kompletnej starostlivosti **Varixinal® PLUS** doplnené gélom najmä v horúcom počasí alebo pri ceste na dlhú vzdialenosť.

Zlomyselníci tvrdia, že prostata by ani nemohla byť iného ako ženského rodu, pretože vie mužovi pekne otráviť život. Spočiatku s ňou nie sú problémy, neskôr sa zväčší, upútava pozornosť, prerušuje isté činnosti, nedá pokoj ani v noci... Dá sa s ňou však vyjsť, ak chlap vie, čo na ňu platí!

Aj s prostatou sa dá perfektne vychádzať

„Na čo ju len mám?“ pýtajú sa rozladení chlapi, ktorých vyrušuje na futbale, na poľovačke, rybačke, pri pivku či kartách, nepustí svoje zovretie ani na záchode, počas spánku kvôli nej treba vstávať, v hraničných prípadoch hrozí dokonca cievkovaním – to hádam nie!

Predstojná žľaza, áno, stále je to ONA, je uložená tesne pod močovým mechúrom pred konečníkom. Jej stredom prechádza močová rúra. Úloha predstojnej žľazy nebola doposiaľ plne objasnená (tu sa asi muži pousmejú), ale jednou z jej funkcií je vylučovať niektoré sekréty, ktoré spoločne so spermiami tvoria semeno. Významnú úlohu má prostata aj pri orgazme (tu sa chlapi pousmejú tiež), pretože svojimi sľahmi zvyšuje pohlavné vzrušenie.

U malých chlapcov je prostata veľká ako hrášok, v prípade mladých mužov dorastá do veľkosti orecha. V istom veku, ktorému odborníci dokonca dávajú prívlastok „prostatický“, sa však prostata začne výraznejšie zväčšovať a môže dosiahnuť až veľkosť pomaranča. Predpokladá sa, že prirodzené zväčšovanie prostaty sa spája s funkciou testosterónu v období

dospievania. Keď sa však prostata naďalej zväčšuje, stláča močovú rúru a sťažuje prietok moču. To spôsobuje problémy polovici šesťdesiatnikov a 80 percentám mužov vo veku okolo osemdesiatky. Často dochádza aj k tomu, že zväčšená prostata núti svaly močového mechúra k zvýšenej činnosti.

Nie každý muž, ktorý má zväčšenú prostatu, musí mať s ňou aj problémy



(podobne je to aj s partnerkami, nie?). Niektorí muži majú výrazne veľkú prostatu a ťažkosti v zásade nepociťujú. Iným s oveľa menším objemom prostaty vie poriadne strpčiť život – každodenný aj ten partnerský. Pravdupovediac, humorné prirovnávanie prostaty k žene je tak trochu k partnerkám mužov-prostatikov nespravodlivé. Aj im totiž prostata komplikuje život, zobúdzajú sa počas

Prostena!® PERFECT COMPLEX obsahuje:



Saw palmetto

Mechanizmus účinku spočíva v pozitívnom ovplyvňovaní mužských pohlavných hormónov a v potlačení zápalovej reakcie prostaty.



Prhl'ava dvojdomá

Má močopudný a dezinfekčný účinok.



mužovho nočného vstávania na toaletu, často môžu byť terčom jeho rozladenosti vyplývajúcej z ťažkostí s močením, a to už ani nehovoriac o tom, že s prostatou môžu súvisieť aj problémy páru v intímnom živote. Dokonca aj viaceré lieky na prostatu sú príčinou vzniku erektilnej dysfunkcie. Práve manželka a partnerka je tá, ktorá muža obyčajne „vyženie“ k lekárovi a dohliada na to, aby svoj problém riešil. Nemusí totiž ani zďaleka ísť „len“

o nezhubné zväčšenie prostaty, ale veľmi podobné príznaky ako táto diagnóza má aj rakovina prostaty.

S prostatou sa možno skamarátiť, ak ju „krmíte“ tým, čo potrebuje. Najlepšie je robiť to už od mladosti – naphávať sa paradajkami pre ich karotenoid lykopen, semiačkami z tekvic alebo tekvicovým olejom, obmedziť príjem alkoholu a piť radšej žihlavový čaj, ostať štíhli atď (a tu sa chlapi opätovne pousmejú, kto by to totiž dodržiaval?).



2012



2008



2003

..... Ak ste to všetko doteraz nestihli, skúste výživový doplnok Prostenal® PERFECT COMPLEX. Práve on obsahuje spomínaný lykopen, prhlavu dvojdomú a ešte aj výťažok z palmy Serenoa repens (Saw palmetto). Ak začnete s prostatou vďaka tomu perfektne vychádzať, prezradte aj priateľom, ako je možné, že si rybačku, poľovačku či „partičku“ s kamarátmi užívate plným prídomom a bez prerušovania! <<

Prostenal® je oficiálny partner:



Lykopen

Antioxidant, karotenoid získaný z rajčín, ktorý podľa viacerých štúdií chráni pred rakovinou prostaty.

Erekcia alebo stoporenie pohlavného údu je výsledok procesov, pri ktorých zohráva rozhodujúcu úlohu správna funkcia ciev a nervov. Penis obsahuje dutinkaté tkanivá zložené z množstva krvných ciev. Vo chvíli sexuálneho vzrušenia sa tieto cievy v penise roztiahnu a umožnia zvýšený prítok krvi do mužského pohlavného orgánu. Žily, ktoré krv z penisu odvádzajú, sa stlačia, takže zabránia jej odtoku. Zvýšený prítok a znížený odtok krvi z penisu rovná sa stoporenie. V toporivých telesách údu sa pri erekcii dosahuje tlak krvi až 300 torrov, čo je veru omnoho viac, ako hocikde inde v tele zdravého človeka.

Sex? Dôležité je zúčastniť sa



RÝCHLEJŠIE? VYŠŠIE? SILNEJŠIE?

SAMOZREJME, ŽE SEX NIE JE OLYMPIÁDA! ALE STÁŤ ZA TO BY TO V POSTELI MOHLO, VŠAK?

Neschopnosť dosiahnuť a udržať erekciu potrebnú na uspokojivý pohlavný styk sa odborné nazýva erektilná dysfunkcia. Podľa prieskumu uskutočneného v 9 krajinách strednej a východnej Európy, ďalej v Turecku a Izraeli, považuje väčšina mužov a žien schopnosť udržať erekciu za najdôležitejší alebo druhý najdôležitejší faktor potrebný na dosiahnutie optimálneho sexuálneho zážitku. Prieskum odhalil aj úzku spojitosť medzi spokojnosťou s pevnosťou erekcie a častotou pohlavného styku, ale aj pocitom dobrého zdravia. Bohužiaľ, poruchami erekcie v súčasnosti trpí viac ako polovica mužov starších ako 40 rokov, čo by na Slovensku znamenalo až pol milióna „chlapov“ s problémami v posteli. Podľa sexuológov má väčšina prípadov organický pôvod, zatiaľ čo psychogénny pôvod zisťujú len u cca 9 percent prípadov. Poruchou stoporenia trpí napríklad polovica diabetikov či 40 percent pacientov s vysokým krvným tlakom alebo s kôrnatením ciev. Problémy zhoršuje fajčenie, alkohol, stres, niektoré lieky na vysoký tlak, cholesterol i prostatu.

Biologická potreba rozmnožovať sa patrí medzi základné a najsilnejšie pudy. Pohlavný styk však nie je iba spôsobom reprodukcie mužov a žien – predstavuje aj príležitosť na citové vyjadrenie a obyčajne prináša veľký pôžitok. Sexuálny vzťah pre-

*PORUCHOU STOPORENIA
POHLAVNÉHO ÚDU NA SVETE
TRPÍ VIAC AKO 140 MILJÓNOV
MUŽOV A DO ROKU 2025 ICH
MÁ BYŤ VIAC AKO DVOJNÁ-
SOBOK. TENTO PROBLÉM
NARASTÁ S VEKOM MUŽA,
MÔŽE VŠAK POSTIHOVAŤ
VŠETKY VEKOVÉ SKUPINY.*

to zohráva významnú úlohu pri udržiavaní zväzku medzi partnermi a dodáva pocit osobnej pohody.

Je jasné, že muži svoje sebavedomie vo veľkej miere zakladajú na postavení a tvrdom ak sa im nedarí, s týmto „šťavnatými tajomstvami“ sa len málokedy a neochotne komukoľvek zveria. A tu by sa mohol dostať k slovu prípravok s jedinečnou kombináciou prírodných aktívnych látok s rýchlym účinkom. LIDERIN® obsahuje L-arginín a Pycnogenol®. Prvá spomínaná látka je aminokyselina, vďaka ktorej sa tvorí oxid dusnatý a práve ten spôsobuje, že sa dôležitá časť mužského tela v istom okamihu poriadne prekrví. Tá druhá je zas extrakt z kôry francúzskej pobrežnej borovice, antioxidant, ktorý pomáha zlepšiť mikrocirkuláciu krvi zvýšením priepustnosti najmenších cievok nazývaných vlásočnice. Dôležité je, že účinnosť týchto látok vyrábaných vo farmaceutickej kvalite preukázali štúdie a garantuje ich americký patent č. 6 565 851.

Vyskúšajte preto najprv LIDERIN® – tri tablety aspoň 60 MINÚT pred pohlavným stykom zapite tekutinou. A nezabúdajte na to, že v sexe sa nevyhráva ani neprehráva. Dôležité je zúčastniť sa. «



Odborníci zdôrazňujú, že nijaký prípravok neobnoví vlasový porast, ak už došlo k zániku vlasových vačkov, z ktorých vlas vyrastá. Problém treba riešiť v okamihu, keď si človek všimne, že mu vlasy rednú. Ak chceme obmedziť zvýšené vypadávanie vlasov, musíme pôsobiť na vlasový vaček – a najlepšie zvnútra.

Muži, zachráňte svoje vlasové vačky!

Strate vlasov sa odborné hovorí alopecia a trápí obe pohlavia. Väčšmi sa však týka mužov, pretože mužské pohlavné hormóny spôsobujú najčastejší, dedičný typ plešatenia u mužov. Ten sa začína tvorbou kútov, neskôr vzniká ložisko bez vlasov na temene a výsledkom je zostávajúci pruh vlasov okolo hlavy v tvare podkovy.

Príčinu vypadávania vlasov treba vždy hľadať v tzv. vlasovom vačku, z ktorého vlas vyrastá. Viditeľná časť vlasu je totiž len časťou vlasu, ktorá vystupuje z pokožky, a je biologicky mŕtva.

Je dokázané, že najčastejšou príčinou vypadávania vlasov je účinok hormónov. Približne po dvadsiatom piatom roku života začnú vlasové koreňky u geneticky predurčených mužov slabnúť, vlasy z nich vyrastajú čoraz jemnejšie a postupne ich ubúda. Hovorí sa tomu androgenetické plešivenie, keďže zaň môžu mužské pohlavné hormóny androgény, konkrétne testosterón.

Androgenetické plešivenie nie je choroba. Je to výsledok spolupôsobenia mužských pohlavných hormónov, dedičnosti a veku – predovšetkým v prípade belochov.

Mužský typ plešivenia je dedičný, o tom niet pochýb. Možno ho však účinne spomaliť, dokonca na rôzne dlhý čas stabilizovať. Príliv mužských pohlavných hormónov, ktoré sa premieňajú na tzv. dihydrotestosterón (DHT) má tendenciu skracovať životný cyklus vlasu. Korienok vlasu sa tak vyčerpáva, vlasy vyrastajú stále jemnejšie a pomaly ich ubúda. Ženy sú, s výnimkou hormonálnych porúch, stresu a psychologických šokov, tohto javu ušetrené najmä vďaka ženskému pohlavnému hormónu estrogénu, ktorý ich chráni pred účinkami mužských androgénov (v malom množstve sa totiž vyskytujú aj v ženskom organizme). Po menopauze však aj u žien môže nastúpiť trvalejšia forma plešivenia.

Odborníci zistili, že účinnou formou zastavenia padania vlasov je blokovanie tvorby DHT, čiže škodlivých účinkov derivátov testosterónu na vlasové vačky. Vo výživovom doplnku Folixil to má na starosti tzv. anti DHT systém, ktorý takto predlžuje rastovú fázu vlasov. Ďalšie zložky (napr. výťažok zo šupiek a semienok hrozna) tohto čisto prírodného prípravku vyvinutého špeciálne pre mužov podporujú regeneráciu vlasových vačkov a vyživujú ich (zmes B-vitamínov a zinok). Jedna odporúčaná tableta denne tak účinne pôsobí zvnútra. «



Tri vlasové cykly

(u ľudí, ktorí netrpia plešivením, sa tieto fázy opakujú na jednom vlasovom vačku 10-25-krát za život)

- 1. FÁZA RASTU VLASOV** – trvá priemerne 2-8 rokov a obyčajne sa v nej nachádza cca 85 % vlasov na hlave.
- 2. PRECHODNÁ FÁZA** – vlasový vaček prestáva produkovať bunky, skrakuje sa a vystupuje na povrch vlasovej pokožky. Táto fáza trvá 2-3 týždne.
- 3. FÁZA VYPADÁVANIA VLASOV** – priemerne trvá 2-3 mesiace.

NATURE'S BOUNTY

Perfect For Every Body.™



Kyselina listová – Folic Acid 400 mcg

Folic Acid (400 µg/tbl.)

- ❖ 100 % denná odporúčaná dávka kyseliny listovej v jednej tablete
- ❖ prírodný produkt bez obsahu konzervačných látok, cukru, laktózy, lepku, umelých sladidiel, farbív, príchutí
- ❖ vyrobený v najvyššej kvalite najväčším výrobcom výživových doplnkov na svete

Kyselina listová patrí do skupiny vitamínov B-komplexu, konkrétne ide o vitamín B9. Izolovali ju v 40. rokoch 20. storočia z listov špenátu. Zelená zelenina ako brokolica, kapusta, špenát, ale aj petržlen, karfiol a špargľa je aj najlepším rastlinným potravinovým zdrojom kyseliny listovej. Odporúčaná dávka kyseliny listovej pre dospelých mužov a ženy v produktívnom veku je 200 µg, pre tehotné však dvojnásobok – 400 µg. Zistilo sa, že v prvých týždňoch tehotenstva môže nedostatok kyseliny listovej zvýšiť riziko potratu a určitých deformácií plodu, akým je rásťštep chrbtice, brušnej dutiny alebo rásťštep v oblasti tváre. Okrem toho tento vitamín znižuje množstvo homocysteínu v krvi. Homocysteín všetkým normálne koluje v krvi, nebezpečným sa však stáva, ak je ho priveľa. Vtedy poškodzuje vnútornú výstelku ciev a spôsobuje aterosklerózu – kôrnatenie ciev, infarkty a cievne mozgové príhody.

Užívanie kyseliny listovej sa bezpochyby odporúča pri plánovaní tehotenstva. Treba začať minimálne tri mesiace pred otehotnením, Základy nervovej sústavy budúceho človečička sa vytvárajú už v ranom štádiu gravidity, keď žena ešte ani nemusí tušiť, že je tehotná. Kyselina listová vo výživovom doplnku je určená budúcim mamičkám, dospievajúcim, dospelým, dojčiacim ženám i ľuďom vo vyššom veku. «

Účinky:

- dôležitá pre zdravý rast buniek,
- má pozitívne účinky v tehotenstve a v období pred plánovaným počatím,
- znižuje množstvo homocysteínu v krvi, prispieva k správnej krvotvorbe,
- pre mentálnu výkonnosť – koncentráciu, učenie, pamäť a odolnosť voči stresu.

Výhody prípravku

- ❖ kombinácia železa, vitamínu C (60 mg), vitamínu B12 (8 µg) a kyseliny listovej (400,0 µg) umožňujúca lepšie vstrebávanie železa
- ❖ podpora krvotvorby
- ❖ zníženie hladiny homocysteínu v krvi
- ❖ len jedna kapsula denne
- ❖ prírodný produkt - neobsahuje konzervačné látky, je bez cukru, laktózy, lepku, umelých farbív a príchutí



Pri anémii je krv ako vyhasínajúca pahreba

Ktosi prirovnal červenú farbu krvi k farbe Kohňa. A krv pacienta s anémiou k tlejúcej pahrebe, pretože stráca krvné farbivo, ktoré jej prepožičiava ohnivý odtieň. Anémia, málokrvnosť, znamená nedostatok červených krviniek a charakterizuje ju aj pokles červeného krvného farbiva hemoglobínu. Vzniká z rozličných príčin, ale najčastejšie pre nedostatok železa.

Železo je pre rast a zdravie organizmu veľmi dôležité. Je jednou zo základných stavebných a funkčných zložiek molekúl, ktoré zabezpečujú prenos kyslíka. Pri nedostatku jeho zásob v organizme nastáva porucha tvorby hemoglobínu, navyše je nevyhnutné pre tvorbu mnohých dôležitých enzýmov, ktoré zabezpečujú rozmnožovanie a rast buniek. Málokrvnosť sa často vyskytuje u silne menštruujúcich žien, u ľudí, ktorým pravidelne krváca zlatá žila, žalúdočný vred, u pacientov s neliečenou

celiakou. Na anémiu pre nedostatku železa sú náchylné tehotné ženy, rodičky a tiež darcovia krvi. Seniori môžu byť v riziku, ak majú málo pestrú stravu alebo nejaký špecifický zdravotný problém. Bohatým zdrojom železa je mäso, strukoviny, celozrnné výrobky, výrobky zo sóje, pivovarské kvasnice, sezam, marhule. V horšie využiteľnej forme sa nachádza v špenáte, pažitke, petržlene, žeruche, v hlávkovom šaláte. Predpokladá sa, že z celkového množstva železa prijatého potravou sa v žalúdku a v tenkom čreve vstrebe len 10 %. Určité vitamíny, napr. „céčko“, vstrebávanie železa podporujú. Pacientom s poruchou vstrebávania živín sa dokonca odporúča podávať kombinované prípravky železa s vitamínom C, kyselinou listovou a vitamínom B12.

Výživový doplnok Gentle Iron obsahuje v jednej kapsule 28 mg železa s vysokou využiteľnosťou. «



EKOLÓGIA
BEZPEČNOSŤ
CERTIFIKOVANÁ KVALITA



Poznáte nás dobre?

KVÍZ

Byť členom Klubu zdravia a dobre poznať naše produkty sa vyplatí. Určite to potvrdia aj víhercovia súťaže o prístroje SodaStream z jarného čísla nášho časopisu. Výhercom gratulujeme a vás všetkých opäť pozývame súťažiť. Výherca získa kvalitný **tlakový hrniec BIO EXKLUZIV+** od firmy Tescoma a pre ďalších päť vylosovaných účastníkov máme pripravené balíčky plné zdravia Walmark.

1. Omega-3 mastné nenasýtené kyseliny DHA obsahuje:

- a Mäso z oviec žijúcich na Novom Zélande
- b Extrakt zo žraločích chrupaviek
- c Tuk z rýb žijúcich v chladných severských moriach

2. Zdrojom účinnej látky resveratrol sú:

- a Brusnice
- b Huby pestované na kmeňoch stromov
- c Vinná réva

3. Silymarin, ktorý pomáha chrániť pečeň, je výťažkom z:

- a Píhľavy dvojdomej
- b Pestreca mariánskeho
- c Medvedice lekárskej

4. Hľiva ustricová je cenená pre schopnosť:

- a Posilňovať obranyschopnosť organizmu
- b Podporovať krvotvorbu
- c Urýchľovať hojenie rán

5. Vápnik nemôže byť do kostí účinne zabudovaný bez súčasného dodania:

- a Železa a zinku
- b Zinku a horčíka
- c Horčíka a mangánu

tescoma.

Tlakový hrniec BIO EXCLUSIVE+



- vynikajúci na varenie pri nízkom alebo vysokom tlaku, ideálny pre rýchlú a súčasne šetrnú prípravu pokrmov
- vyrobený z prvotriednej nehrdzavejúcej ocele, s masívnymi rukoväťami
- trojvrstvé sendvičové dno vhodné pre všetky typy sporákov – plynové, elektrické, sklokeramické a indukčné
- poistky pre bezpečné použitie
- vybavené stupnicou na ľahké odmeranie tekutín

6. Firma Walmark v SR bola založená v roku:

- a 2001
- b 1992
- c 1995

7. Walmark má v súčasnej dobe niekoľko zahraničných pobočiek. Ich celkový počet je:

- a 7
- b 8
- c 5

8. Walmark má vo svojom produktovom portfóliu okrem výživových doplnkov aj lieky. Aký je ich počet?

- a 3
- b 4
- c 5

Pravidlá súťaže: Svoje odpovede (napr. 1a, 2a, 3b atď) označte heslom „Kvíz“ a pošlite na našu adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina alebo na klubzdravia@walmart.sk do 15.11.2012. Zo všetkých správnych odpovedí vyžrebujeme víhercu **tlakového hrnca BIO EXKLUZIV+** od firmy Tescoma a päť ďalších, ktorí získajú produktové balíčky Walmark.

Stopnite kašeľ so Stopexom!

ÚČINKUJE
UŽ ZA **30** MINÚT

Drsné, krčovité záchvaty suchého a dráždivého kašľa bez vykašliavania hlienov človeka len obťažujú, nemôže sa vyspať, bolí ho bránica, niekedy až napína na vracanie. Takýto druh kašľa organizmu nijako neprospieva, môže začínajúcu infekciu ešte zhoršiť a preto je ho potrebné tmiť liekmi nazývanými antitusiká. Patrí medzi ne aj Stopex od Walmarku.



Dobré rady proti kašľu

1. Nefajčite, nezdržiavajte sa v zafajčených a nevetraných miestnostiach, vyhýbajte sa príliš studenému aj príliš teplému vzduchu.
2. Proti dráždivému, záchvatovitému kašľu, najmä v noci, pomáha aj dostatočné zvlhčenie vzduchu v miestnosti.
3. Tí, ktorým mlieko zvyšuje tvorbu hlienov, by mali obmedziť konzumáciu mliečnych výrobkov. Iným zas teplé mlieko s medom pri kašli a prechladnutí pomáha. Treba zistiť, do ktorej kategórie patríte.
4. Prijímajte dostatok tekutín. Sú potrebné na to, aby účinkovali lieky na vykašliavanie, ale tiež lieky podávané proti horúčke.
5. Poslednú dávku lieku na vykašliavanie užite dve hodiny pred spánkom. Odkašliavanie v noci by vám rušilo spánok.
6. Nekombinujte expektoranciá spoločne s antitusikami. Ak pomocou antitusík potlačíte už hlienovitý kašeľ, hlien sa hromadí v dýchacích cestách a môže vyvolať komplikácie.

Priebeh kašľa sa pri chorobách z prechladnutia alebo pri chrípkových stavoch dá rozdeliť na dve fázy: krátko na to, ako sa vírusy usadia v prieduškách, vyskytnú sa z dôvodu dráždenia sliznice nepríjemný suchý, dráždivý kašeľ, ktorý trvá približne tri dni. Nazýva sa aj neproduktívny, pacient totiž pri ňom nevykašľáva hlieny plné choroboplodných zárodkov. Samočistiaca funkcia riasiniek je ochromená, zapálená sliznica nie je dostatočne zvlhčená.

STOP KAŠĽU – STOPEX!

Suchý, ťažko utišiteľný kašeľ sa odporúča tmiť liekmi, ktoré slúžia doslova „proti kašľu“. Vyčerpávajúce záchvaty kašľa totiž len zbytočne dráždia sliznicu.

Keď sa už kašeľ zmení na vlhký, produktívny, ktorým sa uvoľňuje hlien, dráždenie na kašeľ nie je dobré potláčať. Naopak, treba ho podporiť prípravkami, ktoré hlien uvoľňujú, aby sa ho telo mohlo zbaviť.

Stopex od Walmarku je liek na neproduktívny, suchý a dráždivý kašeľ. Účinkuje na centrum kašľa v predĺženej mieche, nevyvoláva zápchu, má iba minimálny tlmivý účinok a neohrozuje pri jeho užívaní nebezpečenstvo útlmu dychového centra. Účinkuje už do tridsiatich minút a pôsobí až šesť hodín.

Stopex môžu užívať dospelí (Stopex 30mg), ale aj deti už od šesť rokov (Stopex 15mg). Výhodou tohto liečiva je jeho tabletová forma. Praktické malé tabletky môžu byť súčasťou každej domácej či cestovnej lekárničky, kabelky na užitie kdekoľvek podľa potreby. Netreba odmerky, lyžičky a ani rátať jednotlivé kvapky! <<

Dve skupiny liekov na kašeľ

ANTITUSIKÁ na suchý, dráždivý alebo nočný, záchvatovitý kašeľ. Potláčajú dráždenie na kašeľ.

EXPEKTORANCIÁ na vlhký, produktívny (chrchlavý) kašeľ. Rozriedujú hlieny a napomáhajú ich vykašliavanie. Nikdy ich neužívame naraz!

**PRE DETI
OD 6 ROKOV**



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



Boľavé hrdlo potrebuje dezinfekciu

„Otvorte ústa a povedzte ááá.“ Známa veta, ktorá takmer vždy odznie v ambulancii praktického lekára počas vyšetrenia. Bolesť hrdla je totiž najčastejším príznakom začínajúcej infekcie. Dnes už na nepríjemné škriabanie, pálenie a bolestivé prehĺtanie existujú účinné lieky, ktoré sa cmúľajú a ešte aj príjemne chutia. Nie sú to však cukríky!

Hrdlo spája horné dýchacie cesty (nosohltan) s dolnými dýchacími cestami (hrtan). Horné dýchacie cesty sú v priamom kontakte s vonkajším prostredím a sú preto náchylné na rôzne druhy infekcií. Spôsobujú ich vírusy, baktérie aj plesne. Väčšina ochorení horných dýchacích ciest je však vírusového pôvodu.

Osvedčený chlórhexidín

Bolesť hrdla je nepríjemný príznak ochorenia, veď každý človek denne asi dvetisíckrát prehltnie. Boľavé hrdlo preto potrebuje dezinfekciu pomocou látky, ktorá má schopnosť potlačiť infekciu a zápal. Takouto látkou je aj chlórhexidín, ktorého účinky sú v klinickej praxi overené. Rôzne jeho koncentrácie sú súčasťou ústnych vôd či liečebných gélov najmä pre pacientov, ktorí trpia zápalom ďasien alebo iným zápalom či poranením v ústnej dutine. Slúži napríklad aj ako dezinfekčný prostriedok na kožu pri chirurgickej dezinfekcii rúk.

Chlórhexidín je lokálne antiseptikum, čiže liečivo ktoré pôsobí priamo na mieste postihnutia, kde pôvodcov infekcie ničí a zabraňuje ich množeniu. Účinkuje už pri nízkych koncentráciách a pôsobí takmer na všetky patogénne baktérie, vírusy, plesne, ktoré sa vyskytujú v ústach, hltane či hrtane.

Septofort je liek

Spomínaná látka je súčasťou cmúľacích pastiliek Septofort s chladivou mäťovou príchuťou. Treba zdôrazniť, že ide o liek, preto je potrebné zodpovedne dodržať predpísaný spôsob užívania a dávkovania. Pastilky Septofort od Walmarku užívajú dospelí 3-4 krát denne po jedle tak, že si ich nechajú rozpustiť v ústach. Deti, v závislosti od veku, majú inú schému dávkovania. Septofort však môžu používať od veku piatich rokov.

Príznaky zápalu sa zmiernia, resp. vymiznú v priebehu niekoľkých dní. Aby sa však predišlo návratu bolesti hrdla, je vhodné pokračovať v užívaní ešte 48-72 hodín. «



Trochu z anatómie: Rozdiel medzi hltanom a hrtanom

NOSOHLTAN (nasopharynx) je horný oddiel hltana, do ktorého ústia nozdry. Je spolu s nosom a nosovou dutinou súčasťou horných dýchacích ciest. Z oboch strán ústi do nosohltana Eustachova trubica, ktorá ho spája s dutinou stredného ucha. Pri vyústeniach Eustachovej trubice sú uložené nosohltanové mandle (laicky známe ako nosné mandle).

HRTAN (larynx) je asi 6 cm dlhý, rúrovitý. Tvorí ho súbor hrtanových chrupiek. Od hltana je hrtan oddelený hrtanovou príchlopkou (epiglottis), ktorá bráni vniknutiu potravy alebo tekutín do ďalších častí dýchacej sústavy. Hrtan prechádza do ďalších oddielov dolných dýchacích ciest – priedušnice a priedušiek.

AKÚTNY ZÁPÁL HLTANA – FARYNGITÍDA je diagnóza, ktorej príznakom sú zápal a opuch hltana, ťažkosti pri prehĺtaní, bolesti. V 65 % je vírusového pôvodu. Najčastejšie sa vyskytuje v ústnej časti, kde sú uložené zhluky lymfatického tkaniva – mandle. Len 15-20 % akútnych zápalov hltana vyvolávajú baktérie, a to streptokoky, keď sa zápal prejavuje známou hnisavou angínou.

AKÚTNY ZÁPÁL HRTANA – LARYNGITÍDA je termín pre zápalové postihnutie sliznice hrtana. Je to vlastne zápal hlasiviek. Obyčajne má vírusový pôvod, spolupôsobí môžu aj chemické a fyzikálne faktory ako chlad, prach, dráždivé látky či nadmerné hlasové vypätie. Prejavuje sa zvýšeným prekrvením a opuchom sliznice hlasiviek aj okolitých vnútrohrtanových štruktúr, zachrípaním až stratou hlasu, niekedy až dýchavičnosťou, sťaženým prehĺtaním.

TONZILITÍDA – ZÁPÁL MANDLÍ alebo klasický známy názov pre túto diagnózu: **ANGÍNA**. Podnebné (krčné) mandle sú opuchnuté a červené, lymfatické uzliny na krku sú zdurené, postihnutý cíti pri prehĺtaní bolesti a má aj horúčku. Zápal mandlí môže byť vírusového pôvodu, taký sa obyčajne do týždňa vylieči. Bakteriálny zápal mandlí spôsobujú streptokoky (známa streptokoková hnisavá angína), a ten sa lieči antibiotikami, najčastejšie klasickým penicilínom. Na rozdiel od vírusovej tonzilitídy sú pre ňu typické biele povlaky na mandliach.



Trápi vás nadúvanie a plynatosť?



Degasin

Prípravok Degasin prináša úľavu pri črevných a brušných ťažkostiach spôsobených nadmernou tvorbou plynov. Jeho užívanie sa odporúča aj pred plánovanými skrínin-govými vyšetreniami, ako je ultrazvuk, RTG atď. Každá tableta Degasinu obsahuje 257,5 mg účinnej látky simetikón (dokáže narušovať „bublín“ plynu, ktoré sa rozpadnú a ľahko sa potom vylúčia z organizmu), čo robí z tohto prípravku najsilnejší prostriedok proti nadúvaniu a plynatosti na trhu. Degasin je registrovaný ako zdravotnícka pomôcka, pretože pôsobí iba fyzikálne a nevstrebáva sa do organizmu.

Odporúča sa užívať 1 – 2 tablety 2-krát denne, najlepšie po hlavnom jedle.

Zvýšená tvorba plynov v tráviacom ústrojenstve býva často príčinou bolesti brucha a ďalších nepríjemných pocitov. Degasin môže pomôcť predchádzať tomuto problému.

Ludia často prichádzajú k lekárovi pre bolesti brucha. Samozrejme, v prvom rade treba vylúčiť všetky závažné ochorenia, ale vo väčšine prípadov ide o funkčný problém tráviacej sústavy, tzv. meteorizmus, prejavujúci sa nadúvaním a plynatosťou. Vstrebávanie rôznych živín zo stravy síce prebieha u všetkých ľudí na rovnakom princípe, ale niekto má napríklad sklony k nižšej sekrécii tráviacich enzýmov a každý z nás má aj iné zloženie tráviacich, žlčových a pankreatických štiav. Rovnako napríklad po požití alkoholu dochádza u človeka k zmene črevnej mikroflóry, pretože niektoré „dobré“ baktérie neznášajú alkohol natoľko, že stret s ním neprežijú. Tým sa zníži počet baktérií potrebných na trávenie a usmerňujúcich tvorbu plynov. U niekoho môže meteorizmus

vyvolať aj mlieko, pretože nie každý má dostatok enzýmov schopných štiepiť laktózu. Ľudia väčšinou vedia, že nafukovanie spôsobujú niektoré strukoviny alebo zelenina, ale menej si už uvedomujú, že rovnako pôsobia aj sladkosti obsahujúce množstvo sacharidov. Pokojne za deň vyžujú balíček žuvačiek, pijú sladené vody a potom sa čudujú, čo mohlo nafukovanie spôsobiť. Plynatosť môže vyvolať aj spôsob, akým sa stravujeme. Ak zhltneme jedlo v pokluse medzi dvoma poradami, musí si naše tráviace ústrojenstvo poradiť so spracovaním veľkých, zle rozhryzených kusov jedla. Navyše tak prehltneme oveľa viac vzduchu, ktorý nás potom obťažuje vo forme plynu.

Vieme sa brániť?

Prírodnému pohybu „bublín“ plynu v črevách pomôžeme aj tým, že sa budeme viac hýbať a športovať. Významnú pomoc predstavujú aj preparáty obsahujúce účinnú látku simetikón, ktorá dokáže narušovať „bublín“ plynu, ktoré sa následne rozpadnú a ľahko vylúčia z tela von. Aj simetikón, ktorý pôsobí iba fyzicky, nie chemicky, sa z tela bezo zvyšku vylúči. Tieto prípravky, ktoré nemajú žiadne vedľajšie účinky, ľudské telo väčšinou dobre znáša. «

Ak vás zaujíma

Degasin je vhodné užívať 2 dni pred plánovaným skrínin-govým vyšetrením v oblasti brucha (ultrazvuk, RTG, kolonoskopia atď.). Meteorizmus totiž býva často dôvodom, pre ktorý lekári nemôžu kvôli veľkému obsahu plynov v brušnej dutine daný úkon vykonať a musia ho odložiť. V tele máme asi 30 m čriev, ktorých objem zodpovedá rozmerom priemernej obývacej izby. V dojčenskom veku trpia nafukovaním oveľa viac chlapci ako dievčatá, zatiaľ čo v dospelom veku trápí tento problém omnoho častejšie ženy, a to v pomere 2:1 voči mužom. K nadmernej tvorby plynov prispieva aj fajčenie.

Žijeme vo svete napätia a stresu, kde sa od každého vyžaduje maximálne nasadenie. Byť úspešný je synonymom šťastia. Dospelých a čoraz častejšie aj deti tento rýchly životný cval a vysoké nároky okolia na výkon v práci i v škole privedú na pokraj duševného vypätia.

Stres je telesná choroba, ktorá vychádza z hlavy a zo srdca. Samozrejme, nemožno ho vnímať len v negatívnom zmysle slova, pretože krátkodobé napätie je zdravé. Mobilizuje imunitný systém organizmu. Nebezpečný je dlhodobý, chronický stres, pretože ten môže spôsobiť vznik rôznych ochorení.

Varovné signály – následky stresu

Fyzické: črevné a žalúdočné ťažkosti, vracanie, bolesti brucha, pálenie záhy a žalúdočné vredy, strata chuti do jedla, búšenie srdca, bolesti hlavy, zvýšený krvný tlak, znížená odolnosť organizmu

Psychické: pocity úzkosti, podráždenosť, zlosť, depresia, nespavosť, problémy s koncentráciou, únava, negatívne myslenie

V správaní: nutkavé prejedanie sa alebo odmietanie jedla, nadužívanie liekov, sklon k častým menším nehodám, zhoršený výkon v práci, škole, rodinné konflikty, utiahnutosť

Začiatok jesene sa nesie v duchu konca dovolení, štartu školského roka a pracovného kolotoča, z ktorého nás vytrhnú až Vianoce. V období finančných problémov a neustálej hrozby straty zamestnania poznamenalo permanentné psychické napätie vážne náš život. Mnohí ľudia sú nútení riešiť svoje problémy súvisiace so stresom, ako je napríklad úzkosť, napätie, nervozita či nespavosť, užívaním liekov nazývaných sedatíva (lieky na upokojenie) a anxiolytiká (lieky proti úzkosti). Mnohí ich nosia spoločne s liekmi proti bolesti neustále pri sebe ako určitú základnú liekovú výbavu „pre strýčka Prihodu“. Riešia už zvyčajne závažnejší, rozvinutejší následok dlhodobého stresu, nešťasnej rodinnej udalosti (úmrtie v rodine) alebo významnej životnej zmeny (nástup do nového zamestnania), preto nie sú voľnopredajné. Nutná je aj kontrola ich užívania, je totiž možný vznik závislosti od nich. Počas liečby často vzniká potreba zvyšovať dávku, dochádza k narušeniu prirodzeného striedania spánkových fáz, dokonca sa môžu prejaviť pocity opitosti a znížená výkonnosť na druhý deň. Po dlhšom používaní sa navyše tieto preparáty nesmú náhle vysadiť, je nutné pomaly, postupne a pod dohľadom lekára znižovať ich dávku.



Zažerňte nepokoj v duši



Bylinkami proti stresu

Je dobré, ak nedovolíme, aby sa úzkosť, nervozita, napätie a depresívne stavy naplno rozvinuli. Už pri vzniku prvých následkov stresu je vhodné siahnuť po pomoci pre dušu. Jednou z možností sú fytofarmaká. Sú to tiež lieky, je ich však možné kúpiť v lekární aj bez odporúčania lekára. Patrí k nim aj voľnopredajný **Benosen Balance**, rastlinný liek s mierne relaxujúcimi účinkami, ktorý minimalizuje stres. Tablety tejto novinky v portfóliu Walmarku obsahujú suchý extrakt z koreňa valerjánu, listu medovky lekárskej a vňate mučenky pleťovej. **Valeriána** je známa svojimi upokojujúcimi a uvoľňujúcimi účinkami, **mučenka** a **medovka** pomáhajú navodiť spánok. Tento liek môžu dospeli a dokonca už aj deti staršie ako 12 rokov použiť na liečbu dočasného stresu ako denné sedatívum, v prípade duševného napätia, nepokoja, podráždenia a prechodných ťažkostí so zaspávaním následkom nervozity. Samozrejme, ak sa problémy prehĺbujú, alebo pretrvávajú dlhší čas (viac ako dva týždne), je nevyhnutné vyhľadať lekára. Môže ísť o depresiu, ktorú je potrebné liečiť antidepresívami pod odborným dohľadom. «

Syndróm pondelkového rána

Podľa štatistik až 90 % ľudí zažíva stres aspoň dvakrát do týždňa. 25 % ľudí dokonca považuje stres za súčasť každodenného života. Až 70 % mužov a 60 % žien uvádza, že najvyššiu záťaž v súvislosti so stresom pociťujú v zamestnaní a so stresom a jeho následkami súvisí až 50-60 % všetkých vymeškaných pracovných dní.

Špecialisti zaoberajúci sa stresom však čoraz častejšie hovoria aj o tzv. víkendovom strese. Keď po hektike pracovných dní konečne príde na rad sobota a nedeľa, mnohí sa snažia dohnať zameškané - nákupy, párty, vysedávanie pred televízorom alebo presný opak: totálne vyčerpanie vo fitnesscentre. Nasleduje syndróm pondelkového rána, ktorý dôverne poznajú najmä pracovníci rýchlej záchrannej služby, srdcové infarkty i autonehody sú omnoho častejšie ako inokedy. V niektorých ambulanciách - najmä v zahraničí - sa v tomto čase ráno ani nerobia odbery krvi, pretože hodnoty by mohli byť zavádzajúce.

Trápia vás hemoroidy?

Používajte Hespidin® gél

... a posadte sa pohodlne!

NOVINKA
Pre okamžitú úľavu

Unikátny gél s jedinečným obsahom klinčekového oleja

- Účinná látka eugenol má lokálne znecitlivujúce účinky (pôsobí ako lokálne anestetikum), preto tlmí nepríjemné pocity v postihnutom mieste.
- Hespidin® gél vám tak prináša jedinečnú výhodu oproti ostatným podobným prípravkom.



Jedinečný anestetický účinok
vďaka obsahu klinčekového oleja!

www.hespidin.sk

Kúpele Bojnice

ležia v srdci Slovenska,
sú pokojným miestom, ktoré ponúka
ideálne podmienky pre harmonický
a úspešný liečebný pobyt.



Ponúkame:

- Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty
- Redukčno-ozdravné pobyty
- Ambulantnú liečbu
- Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní
- Komplexnú balneoterapiu s využitím termálnej vody a klasických procedúr
- Wellness

Príďte si zdravo oddýchnuť do Kúpeľov Bojnice!



Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice, Slovenská republika • tel.: 046 5116 363-2
e-mail: info@kupele-bojnice.sk • www.kupele-bojnice.sk

Prečo kolíše váha?

Keď začne vaša váha kolísať, ide o následok chýb z minulosti. V podstate je to reakcia tela zavinená nevhodným stravovaním. Jednoducho, vystavili ste v živote svoj organizmus určitý čas (niekedy aj opakovane) nedostatočnému príjmu energie spolu s absenciou pohybových aktivít.

Čo sa teda v tele deje a ako na redukcii hmotnosti?

V praxi to znamená, že vaše telo si pamätá, že ste mu v minulosti ublížili „úpravou“ vášho jedálneho lístka, pri ktorej došlo k neúmernému zníženiu príjmu energie. Túto chybu aspoň raz v živote urobil hľadám každý človek. Rozdiely sú len v miere obmedzenia. Niektorí jedinci sú ochotní zísť tak ďaleko, že sa púšťajú aj do drastických diét alebo dokonca hladujú. Bohužiaľ, keď dramaticky znížite príjem energie, väčšinou obmedzíte aj prísun ďalších dôležitých látok. Vo vašej strave potom chýbajú potrebné aminokyseliny, mastné kyseliny (predovšetkým z rastlinných zdrojov), dôležité vitamíny, minerály a stopové prvky. Často aj kvalitné tekutiny. V dôsledku takýchto experimentov je telo vystavené veľkému stresu a musí na vzniknutú situáciu reagovať.

Ako to funguje?

Zle zostavený jedálny lístok a takmer žiadne pohybové aktivity sú príčinou toho, že svoje tukové zásoby znižujete len minimálne. Prichádzate však o veľké množstvo svalstva a v ňom uloženej vody. Výsledkom zníženia objemu kostrovej svaloviny a úbytku vnútrobunkových zásob vody je, že dôjde k poklesu energetickej spotreby a k spomaleniu metabolizmu. Telo pracuje v úspornom režime, pričom si starostlivo stráži svoj tuk. Vďaka týmto skutočnostiam budete vždy vystavení problémom, keď budete chcieť niečo vo svojom jedálnom lístku upravovať bez toho, aby ste do zmien zapracovali aj fyzickú aktivitu (cvičenie, beh, posilňovňa,...). Bez primeraných a pravidelných pohybových aktivít pôsobiacich na vaše kostrové svalstvo nemáte šancu čokoľvek zmeniť. Keď zvýšite príjem energie, uloží sa vám v tukových zásobách. Keď znížite príjem energie, opäť sa uloží vo forme tuku, pretože vaše telo si pamätá, čo ste mu v minulosti vyviedli. Trochu zhodíte, ale v krátkom čase opäť priberiete. A tak to pôjde stále dokola.

Aj keď pozor! Čím viac diét absolvujete, tým budú musieť byť drastickejšie, aby ste aspoň niečo z váhy ubrali. Vaše telo si bude starostlivo strážiť a ukladať všetko, čo mu dáte! Ak chcete problém riešiť, nechajte si odborné zostaviť kvalitný jedálny lístok vrátane plánu pohybových aktivít. Len tak sa môžete dostať zo začarovaného kruhu. «

TIP PRE VÁS

- Chudnite a formujte postavu s komplexným radom výrobkov FatZero.
- Podporte svoju snahu a cvičenie novinkou od špecialistu na športovú výživu.
- FatZero obsahuje účinné látky podporujúce rýchlejšie spaľovanie tuku.

S FatZero dosiahnete vysnívanú postavu rýchlejšie a ľahšie.



Nedajte vysokému tlaku šancu!

Ja nie som chorý, mám len vyšší tlak, tvrdia o sebe často pacienti trpiaci hypertenziou. Vysoký krvný tlak nebolí, preto ťažko prijímajú obmedzenia vo forme neslanej diéty, zákazu fajčiť, odporúčania schudnúť. Neliečený vysoký krvný tlak však o sebe skôr či neskôr dá vedieť – obyčajne v podobe srdcovej alebo mozgovej „príhody“, akú nechce zažiť asi nikto z nás.

Ešte donedávna platilo „pravidlo polovice“ – zo všetkých ľudí, ktorí majú vysoký krvný tlak, vedela len polovica o tom, že ho má. Z tých, ktorí to vedeli, sa len polovica liečila a len polovica z liečených dosahovala cieľové hodnoty tlaku. Situácia sa síce v posledných rokoch zlepšila, ľudia majú viac informácií, napriek tomu Slovensko stále patrí medzi krajiny, kde polovicu úmrtí zapríčiňujú srdcovo-cievne ochorenia.

*NAJLEPŠIE JE NEDAŤ VYSOKÉMU TLAKU ŠANCU.
KEĎ UŽ ZÁKERNE POTĪCHU SIAHA NA NAŠE CIEVY,
BÝVA BOJ S NÍM OMNOHO NÁROČNEJŠÍ.*

Liekom na vysoký krvný tlak sa hovorí antihypertenzíva. Delia sa do piatich základných skupín (diuretiká, betablokátory, kalciové blokátory, ACE-inhibítory, alfablokátory), pričom každá pôsobí na trochu inom princípe. Často sa používajú aj ich kombinácie. Hovorí sa, že

vysoký krvný tlak je celoživotná choroba, lebo málokomu sa darí tak zásadne zmeniť životný štýl, že mu tlak klesne na normálne hodnoty bez liečby. Predstava celoživotnej liečby však určite nie je príliš povzbudzujúca, navyše každý liek má aj nežiaduce účinky. Jedným z pomerne



OptiTensin® kladie dôraz aj na prevenciu - šport

Dňa 19.05.2012 sa v telocvični základnej školy v Prievidzi konal I. ročník basketbalového turnaja mladších minižiacov. Turnaja sa zúčastnili 3 družstvá, z Handlovej, Levíc a domácej Prievidze. V troch zápasoch predviedli žiacikovia nadšený výkon pred zrakmi svojich rodičov a ukázali im, čo sa naučili z basketbalovej abecedy za necelých 9 mesiacov organizovaného tréningu. Výsledky neboli až tak podstatné ako nadšenie konfrontovať sa s inými družstvami. Turnaj mal veľký ohlas u detí, ale aj u rodičov. Aj spoločnosť Walmark prispela svojou trochou k motivácii detí a mladým nádejam venovala zaujímavé vecné ceny.

Mgr. Milan Ďuriš, hlavný tréner

častých vedľajších účinkov ACE-inhibítorov je úporný suchý kašeľ a pacient chodí celé mesiace za krčnými či pľúcnymi lekármi, kým sa príde na to, že treba vymeniť liek na hypertenziu.

Medzi časté vedľajšie účinky anti-hypertenzív patria aj únava, závraty, bolesti hlavy, sucho v ústach, žalúdočné alebo črevné ťažkosti, búšenie srdca a podobne. Samozrejme, treba si uvedomiť, že liek bez vedľajších účinkov nejestvuje a riziko z neliečenej hypertenzie je omnoho vyššie ako riziko vyplývajúce z možných nežiaducich účinkov lieku.

Nie všetkým pacientom s novodiagnostikovaným vysokým tlakom treba ihneď nasadiť liečbu liekmi. Sú skupiny pacientov s nízkym či stredným rizikom (nesmú však mať cukrovku či zlyhávanie obličiek), u ktorých je možné počkať s nasadením liečby 3-6 mesiacov a pokúsiť sa znížiť tlak spočiatku bez používania liečiv. Sem patria štandardné odporúčania, ktoré sme spomínali už na začiatku článku. Pacientom s hraničnými hodnotami tlaku 140-149/90-94 mmHg bez iných rizikových faktorov možno po dohovore ponechať dokonca len nefarmakologickú liečbu.



Jednou z možností pozitívneho ovplyvnenia krvného tlaku bez použitia liekov je užívanie výživového doplnku OptiTensin. Obsahuje oleuropeín, výťažok z listov olivovníka európskeho, ktorý dokáže udržiavať optimálne hodnoty krvného tlaku a navyše znižuje hladinu „zlého“ cholesterolu a triglyceridov. Jeho silné antioxidantné účinky sú dokonca o 400 % vyššie ako v prípade vitamínu C. A to všetko bez akýchkoľvek nežiaducich účinkov! Navyše je známe, že výťažky z olivovníka patria na svete medzi päťicu najprospernejších surovín pre zdravie človeka.

Výsledky súťaže

Ceny v celkovej hodnote takmer **1.800 €!** majú svojich výhercov

5x ročná olivová kúra pre srdce v hodnote 160 €

Alena Orsulová, Nováky
Vlasta Sadlová, Nové Mesto Nad Váhom
Terézia Schwarzová, Košice

Daniel Zatzko, Handlová
Nataša Fedoronková, Svidník

15x značkový tlakomer Omron M3 v hodnote 65 €

František Matuška, Ružomberok
Lýdia Lichnerová, Martin
Eva Poláková, Brezina
Nikoleta Simurdová, Ohradzany
Elena Gajdošíková, Ladce
Milan Simčák, Vyšná Kamenica
Pavol Kovačik, Žilina
Viera Pittnerová, Banská Bystrica

Jaroslav Salay, Bratislava
Gabika Rendosová, Prešov
Ondrej Húska, Bratislava
Andrej Maslena, Nové Zámky
Dana Miková, Kysucké N. Mesto
Anna Saková, Banská Bystrica
Darina Manková, Prešov

Výhercom srdečne blahoželáme.

Reakcie výhercov



Milý Walmark,
ste prví, ktorí mi dali niečo zadarmo alebo za pár vyriešených stípačiek krížovky, ktoré riešim celý svoj život. Ďakujem. Váš výživový doplnok OptiTensin prišiel ako na zavolanie. Nemám s ním ešte žiadne skúsenosti, ale myslím si, že mi pomôže zlepšiť kondíciu môjho srdca a celého organizmu po prekonaní vážnej choroby, ktorá súvisela s mnohými faktormi, okrem iného aj zvýšeným krvným tlakom. A môžem povedať, že sa potešila celá rodina, s ktorou som sa o výhru podelila. V rodine však používame rad iných výrobkov, ako Urinal, GinkoPrim, MemoPlus, Varixinal či Lutein, ktoré môžem odporúčať aj iným, pretože viem, že sú účinné. Želám Vám všetko dobré a dúfam, že moje srdiečko bude biť v správnom rytme aj vďaka OptiTensinu.

S pozdravom,
PaedDr. Alena Orsulová

Milý Walmark,
na začiatku týchto riadkov by som Vám chcel veľmi pekne poďakovať za hodnotný darček, ktorý ste mi poslali za vylúštenú krížovku v podobe krásneho tlakomeru, ktorý už pár dní využívam. Zatiaľ mi ukazuje dobré hodnoty, z čoho mám radosť a dúfam, že v tak dobrých výsledkoch bude pokračovať. Som už starý dôchodca, zdravotne ťažko postihnutý, mám 81 rokov. Krížovku som vylúštil, no neviem z môjho mobilu poslať sms-ky, až prišla vnučka a tá ju poslala. Oznam o výhre mi prišiel domov, čo ma naozaj potešilo a spôsobilo mi skutočne radosť. Vďačím Vám za ňu. Neveril som, že sa výhercom môžem stať aj ja, pretože krížovku určite vylúštilo mnoho ľudí. O to väčšie bolo prekvapenie. Mám naozaj radosť a som Vám i Vašej firme veľmi vďačný. Roky kupujem od firmy Walmark výrobky ako: Zinok, Betakarotén, Selén, Horčík, ak mi to, nie často, môj malý dôchodok dovolí, ale snažím sa to stridať a som s Vašími výrobkami veľmi spokojný. Netušil som že raz budem takto odmenený. Vďaka Vám za to.

Srdečne Vás i Vašich kolegov zdraví
a pekne ďakuje Jaroslav Salay

Srdcové záležitosti

Kým hovoríme, že srdce nás bolí, len v prenesenom význame – z neopätovanej lásky, sklamaní či smútku, ešte stále je vlastne dobre. Ak nás srdce začne zvieravo bolieť naozaj a doslova, je to už vážna vec.

Čisto technicky vzaté, srdce je svalová pumpa, nech už mu dávame akékoľvek metaforické prívlastky. V stredoveku si ľudia dokonca mysleli, že srdce je sídlom duše. Jeho úlohou je zabezpečiť dostatočnú dodávku krvi – a s ňou kyslíka a živín – do celého tela. Okrem toho je srdce cieľovým orgánom pre množstvo hormónov. Pri akomkoľvek strese, ktorý prežívame, vylučujú sa hormóny regulujúce činnosť srdca, jeho tepovú frekvenciu a intenzitu sťahov.

Srdcovo-cievne ochorenia sú však najčastejšou príčinou úmrtí vo svete – ročne im podľahne 17,5 milióna ľudí. Zabijak číslo jeden sú aj na Slovensku, každý rok na ne zomrie 30-tisíc Slovákov.

V posledných desaťročiach sa vykryštalizovalo niekoľko rizikových faktorov – vek, pohlavie, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, fajčenie, cukrovka a dedičnosť. Muži sú ohrození častejšie ako ženy až do veku okolo 50 rokov, keď ženy prestáva chrániť estrogén. Čoraz viac sa presadzujú aj nové rizikové faktory ako epidémia obezity a znížená fyzická aktivita.

Ak chcete vedieť, nakoľko mladé je vaše srdce a či ste alebo nie ste adeptom na infarkt alebo mŕtvicu, mali by ste v prvom rade poznať svoj tlak a hladinu cholesterolu, zodpovedať si otázku, či fajčíte a či sa s tým nedá niečo robiť. Do úvahy treba zobrať aj to, či je v norme vaša telesná váha, najmä množstvo vnútrobrušného tuku a či s tým náhodou nesúvisí aj zvýšená hladina krvného cukru

Tri zaujímavosti o srdci

1. Srdce pumpuje krv rýchlosťou priemerne 70-krát za minútu, čo je viac ako 36 miliónov úderov za rok.
2. Srdce by dokázalo vytlačiť krv do výšky približne 9 metrov.
3. Vo fáze pokoja prečerpá srdce každú minútu 5 litrov krvi, pri maximálnej fyzickej námahe prečerpá až 20 litrov krvi, v prípade trénovaného vrcholového športovca je to dokonca 40 litrov!

v krvi nalačno a nerozvíja sa u vás tzv. predcukrovka alebo už nebudaj diagnóza diabetu.

Po minúte odpočívania si môžete odmerať aj tep tak, že si ukazovákom nahmatáte krčnú tepnu alebo tepnu na zápästí, odrátate počet úderov srdca v priebehu 10 sekúnd a vynásobíte šesťkrát. Nižší tep svedčí o trénovanosti organizmu, priemer u populácie sa však pohybuje okolo 70 úderov za minútu.

Položte si aj otázky týkajúce sa dostatku pohybu, spánku, zdravého stravovania, pitia alkoholu, schopnosti relaxovať a zvládania bežného stresu. Mnohí ľudia považujú za hlavnú príčinu ochorenia srdca dedičnosť, ale často je to len výhovorka. V tomto prípade sa dedí len sklon k rôznym ochoreniam, ale vhodnou prevenciou možno toto riziko znížiť na minimum! «

Ako spoznáme, že naše srdce je zle trénované?

1. Zadržujeme sa už pri výstupe na 2. poschodie (v horšom prípade aj skôr), musíme oddychovať, nápadne sa spotíme, prípadne sa objavia príznaky anginy pectoris, ktorá sa prejavuje ako zvieravá bolesť v strede hrudníka šíriaca sa do krku a ramien, nápadná bledosť, studený pot, vystupňované búšenie srdca, strach, úzkosť.
2. V pokoji náš pulz dosahuje hodnotu nad 80 úderov za minútu.
3. Už po malej námahe (výstup len na 2. poschodie) počet úderov srdca presiahne 90 úderov srdca za minútu.
4. Ešte 10 minút po námahe sa nám pulz nespomalil a presahuje 80 úderov za minútu.

Urobte dobre svojmu srdcu a užívajte:

Omega-3 s vitamínom E FORTE

Prípravok obsahuje olej z rýb žijúcich v studených arktických moriach, v ktorom je veľké množstvo omega-3 nenasýtených mastných kyselín.

Tie pomáhajú zachovať správnu hladinu „dobrého“ cholesterolu (HDL) a udržiavajú srdce a krvné cievy zdravé. Vitamín E je antioxidant, ktorý chráni bunky a prispieva k normálnej funkcii imunitného systému.



Lecithin FORTE a Lecithin s resveratrolom

Lecitín pomáha posilniť obranyschopnosť organizmu a má priaznivý vplyv na srdcovo-cievny systém.

Okrem toho pomáha zachovať správnu hladinu cholesterolu. Resveratrol prispieva k ochrane buniek pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi vďaka svojej antioxidantnej činnosti. Táto účinná látka pochádzajúca z červeného vína tiež celkovo prispieva k zdraviu srdca a cievneho systému.



Koenzým Q10

Zistilo sa, že koenzým Q10 bráni, resp. zastavuje produkciu niektorých zápalových látok, čo môže viesť k spomaleniu procesu aterosklerózy.

Štúdie ukázali aj možný benefit koenzýmu Q10 v prípade pacientov s ischemickou chorobou srdca a námahovou anginou pectoris. Veľmi negatívny účinok na vlastnú tvorbu koenzýmu Q10 má užívanie statínov, liekov na znižovanie hladiny cholesterolu. Dnes už mnohí odborníci odporúčajú pacientom užívajúcim statíny aj substituálnu liečbu koenzýmom Q10.



Súťažit' s Mart'ankami

sa oplatí

Mart'anská párty na Devíne

Keď sa povie LOĎ, deckám zo základnej školy v Bytčici sa v myslí automaticky vybaví viacero rôznych plavidiel. Napríklad taká vesmírna loď, na akej prilietajú za deťmi známi Mart'ankovia. Alebo loď postavená zo stoviek škatuliek „mart'anských multivitamínov“, s ktorou vyhrali 1. miesto v medziplanetárnej súťaži o najzaujímavejšiu stavbu tohto druhu. A do tretice iste nezabudnú ani na loď, ktorou sa plavili z Bratislavy na Devín, pretože práve tento darček si okrem iného vybrali spoločne s návštevou hlavného mesta, tunajšej zoo a Dinoparku.

Pozrite si aj vy zopár fotiek z ich výletu.



Pripomeňme si, čo všetko obsahuje „Mart'anská zostava“:

Mart'ankovia® sirup Omega 3

Obsahuje nenasýtené mastné kyseliny omega 3, ktoré podporujú správny rast a vývoj detského organizmu, funkcie mozgu a zraku.

(150 ml)

Mart'ankovia® s Imunactivom

obsahujú vitamíny, minerály a komplex Imunactiv, ktorý podporuje imunitný systém.

(30 a 100 tbl.)

Mart'ankovia® s prebiotikami

obsahujú vitamíny, minerály a prebiotikum inulín (rozpuštná vlákna), ktoré je potravou pre „priateľské baktérie“ žijúce v našom tráviacom systéme.

(30 a 100 tbl.)

Mart'ankovia® sirup

obsahuje komplex Imunactiv a je vhodný pre deti už od 1 roka. Neobsahuje farbivá, náhradné sladidlá ani alergény ako lepok, orechy, vajcia či sója.

(150 ml)

Mart'ankovia® GUMMI

obsahujú vitamíny a minerály vo forme želatínových postavičiek a komplex BoneActive pre správny rast a rozvoj kostí.

(60 tbl.)

NOVINKA



Nová galaktická vychytávka od Martankov

Už tradične prichádzajú Martankovia® s novou galaktickou vychytávkou. Tentokrát si pre vás pripravili pestrofarebné svietiace Marťaprsty, s ktorými si vaše ratolesti môžu užiť farebnú svietiacu show. Môžu si nimi posvietiť na tmu, aj na všetkých svojich kamarátov. Budú tými najväčšími „marťafrajermi“ v celej galaxii.

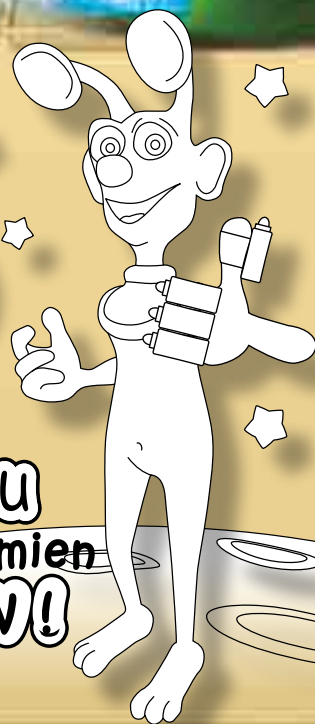


Vyfarbite a pošlite omaľovánku Marťanka so svietiacimi prstami a hrajte až o 100 cien !

Omaľovánku nájdete v lekárni alebo na www.martankovia.sk, kde nájdete aj viac info o súťaži a veľa zábavy. Vyfarbenú omaľovánku pošlite v termíne do 31. októbra na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O. BOX A70, 010 90 Žilina. Sto vyžrebovaných výhercov získa balenie Martankovia® Gummi.



Vyfarbi omaľovánku a hraj o 100 odmien Martankov!



Detský

mozog a DHA

Rybí tuk obsahuje omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa prirodzene vyskytujú v mozgu. Tieto kyseliny sú najmä u malých detí zásadné pre vývoj centrálnej nervovej sústavy a mozgu.

NOVINKA



Martankovia sirup Omega 3

Nový výživový doplnok pre deti Martankovia sirup Omega 3 obsahuje nenasýtené mastné kyseliny omega-3, ktoré sú potrebné pre zdravý rast a vývoj detského organizmu. Prispievajú k správne mu vývoju a funkciám mozgu a zraku. Sirup sa odporúča najmä deťom v období intenzívneho rastu. Martankovia sirup Omega 3 je vyrobený z prírodného rybieho oleja a obsahuje odporúčanú dennú dávku omega-3 mastných kyselín v 10 ml sirupu. Pre jeho lahodnú medovo-pomarančovú chuť ho deti dobre prijímajú. Neobsahuje žiadne umelé farbivá, sladidlá ani konzervačné látky, a preto je vhodný pre deti už od jedného roka.

Pri narodení tvorí váha mozgu 70 % váhy hmoty mozgu dospelého človeka, zvyšok hmoty sa dotvára v predškolskom veku. Aj keď je počet neurónov pri narodení konečný, počas procesu učenia sa prebudovávajú miliardy nervových spojení a dostatočný príjem živín, ako hlavných stavebných látok, tak aj ostatných kofaktorov (vitamíny, minerály, esenciálne aminokyseliny) má pre vývoj mozgu rozhodujúci význam. Zaujímavé je aj zloženie mozgu – tvorí ho prevažne voda, tuk a proteíny. Tuky predstavujú približne 60 % suchej časti mozgu, pričom najvyššie zastúpenie má omega-3 nenasýtená mastná kyselina – kyselina dokozahexaénová (DHA), ktorá vytvára až 20 % sivej kôry mozgovej. Ide o veľmi významnú látku, ktorá má zásadný vplyv na správny vývoj mozgu a mentálnych funkcií dieťaťa a zároveň pozitívne pôsobí na činnosť srdcovo-cievneho systému a vývoj zraku.

Lahodné riešenie

Ludské telo si nevie omega-3 nenasýtené mastné kyseliny samo vyrobiť, pritom by tieto mali tvoriť dve tretiny denného príjmu mastných kyselín. Aj keď neexistujú žiadne oficiálne odporúčania pre deti v súvislosti s príjmom DHA, štúdie ukázali, že skutočné príjmy sú oveľa menšie než dostatočné množstvo pre optimálny rast a vývoj detského

mozgu. Zatiaľ čo väčšina expertov odporúča deťom najmenej 100 až 150 miligramov DHA denne, reálny príjem býva približne iba 20 až 50 miligramov. Najbohatším prírodným zdrojom DHA je rybí tuk, ktorý však väčšina detí (najmä tých stredo európskych, nežijúcich pri mori) nemá príliš v láske pre typický pach a chuť. Preto jednu z možností, ako zabezpečiť deťom dostatočný príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín, predstavujú výživové doplnky s DHA. Walmark teraz prichádza s jedinečným prípravkom Martankovia sirup Omega 3 s lahodnou medovo-pomarančovou chuťou, ktorý deťom chutí a je vhodný už pre tie najmenšie od jedného roka.



SÚŤAŽ

Namaľujte rybičku!

Namaľujte peknú rybu a pošlite nám obrázok do 30.11.2012 na adresu: Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

Obálku alebo e-mail označte heslom „Ryba“. Z došlých obrázkov vyberieme 10 najkrajších a ich autorov odmeníme.



Internetová stránka

www.klubzdravia.sk

Predstavujeme nové klubové internetové stránky

Vážení a milí klienti,

Pozyvame vás na virtuálnu návštevu našich nových webových stránok, ktoré sme pripravili s dôrazom na príjemný a funkčný dizajn, prehľadnosť, ľahkú orientáciu a jednoduché ovládanie. Stánky majú novú grafickú podobu a upravenú štruktúru, zodpovedajúcu súčasným požiadavkám na moderný web. Postupne stránky doplníme o nové aplikácie, ktoré pre vás môžu byť príjemnými a užitočnými pomocníkmi v každodennom živote. Napríklad „strážca zdravia“ je aplikácia, ktorú môžeme

porovnať s kalendárom, v ktorom budeme informovať klientov o pripravovaných aktivitách, a rovnako môže fungovať ako zdravotný plánovací kalendár. Určite budú praktické aj kalkulačky, v ktorých nájdete atraktívne graficky spracované orientačné merania BMI indexu, kalkulačiu srdcovej frekvencie, riziko žilových ochorení či výpočet kalórií.

Budeme veľmi radi, ak nás upozorníte na chyby ktoré na stránke nájdete, prípadne sa s nami podelíte o vaše pripomienky a návrhy.



Čo dostanem navyše?

Obdarujte sa darčekom navyše!

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?



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



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní zľavy) v rozmedzí od 73 eur do 165 eur obdržíte kvalitnú belgickú čokoládu 297 g Mozart Kugeln ZADARMO



- Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur obdržíte kvalitnú froté plachtu na 1 posteľ ZADARMO

Navyše od 15.9.2012 môžete využiť nazbierané Wk na uhradenie poštovného a balného. Viac informácií v dobierkovom cenníku, na stránke www.klubzdravia.sk alebo na bezplatnej linke 0800 191 191.



VIP zákazník

S vernými klientmi o krok ďalej

Staňte sa VIP klientom Klubu zdravia WALMARK

Ako sa stať VIP klientom Klubu zdravia Walmark?

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

Aké výhody náš program VIP klient prináša?

- **4x ročne informačnú zásielku s časopisom**, cenníkom a výhodnými akciami priamo do vašej poštovej schránky.
- **Mimoriadnu 10% zľavu** na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych narodenín.
- **Možnosť získania Walmark korún** prostredníctvom špeciálnych súťaží a dotazníkov.
- **Vyššiu zľavu oproti ostatným členom Klubu zdravia** v závislosti od výšky objednávok:
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 € do 499 € zvýšenie zľavy o 1%
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 € do 829 € zvýšenie zľavy o 2%
 - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 € zvýšenie zľavy o 3%
- **Body za každý nákup prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia** (1 € objednávky = 2 Wk).

Darujte zdravie ľuďom okolo vás!

Pravidelne vám prinášame zaujímavé informácie z oblasti zdravia a zdravého spôsobu života. Sami ste mali možnosť presvedčiť sa, že Klub zdravia Walmart ponúka komplexnú ponuku výrobkov v GMP kvalite, s vysokou úrovňou poskytovaných služieb. Podelte sa teda o svoje skúsenosti a odporučte členstvo v klube svojim známym. Pokiaľ sa nový člen zaregistruje do nášho klubu a spracuje si prvú objednávku prostredníctvom zásielkového predaja KZW, získate na svoj účet 100 Wk ako darček.



Číslo karty osoby, ktorá mi odporučila registráciu do klubu:

Staňte sa členmi Klubu zdravia Walmart a starajte sa s nami o svoje zdravie a zdravie vašich blízkych!



✓ Áno, chcem sa stať členom Klubu zdravia Walmart

Titul:	Meno:	Priezvisko:
Ulica:	Číslo:	
Mesto:	PSČ:	
Dátum narodenia:		
Telefónne číslo:		
e-mail:		
Dátum a podpis:		

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom v tejto prihláške udeľujem spoločnosti WALMARK, s.r.o. so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmart“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tejto prihláške. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na spracúvanie osobných údajov za účelom zasielania ponúk produktov a služieb, ako aj zasielania informácií a propagačných materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas so spracúvaním údajov o dátume narodenia (veku) udeľujem za účelom poskytovania výhod v rámci vernostného programu a zasielania ponúk na produkty a služby zamerané pre konkrétnu vekovú skupinu. Súhlas udeľujem na dobu neurčitú.

Poučenie: Súhlas je dobrovoľný. Máte právo udelený súhlas kedykoľvek písomne odvolať alebo písomne požiadať o opravu neaktuálnych osobných údajov. Taktiež máte právo písomne žiadať informáciu o stave spracúvania osobných údajov.



Kompletne vyplnený registračný formulár vložte do obálky a pošlite na adresu Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina



Registrovať sa môžete aj na internetovej stránke www.klubzdravia.sk



Každý nový člen Klubu zdravia obdrží klubovú kartu, ktorá je nositeľom členského čísla.

Ako bežný člen získava množstvo výhod. Pokiaľ v priebehu kalendárneho roka objedná prostredníctvom zásielkového predaja výrobky v hodnote vyššej ako 165 eur, získava status VIP člena s ďalšími výhodami. Viac informácií o klubových výhodách nájdete na www.klubzdravia.sk alebo u operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191



Výhody, ktoré členstvom získate

	člen klubu	VIP člen
1. Informácie, rady, novinky dvakrát ročne do vašej poštovej schránky	✓	✓
2. Kvalitné produkty za ceny priamo od renomovaného výrobcu	✓	✓
3. On-line objednávky nepretržite 24 hodín, 7 dní v týždni	✓	✓
4. Rýchle a spoľahlivé dodanie s možnosťou výberu platby	✓	✓
5. Preverený a obľúbený vernostný program, v ktorom môžete získať produkty zadarmo	✓	✓
6. Vernostnými bodmi (Wk) vás odmeníme za každý zaslaný čiarový kód z našich výrobkov	✓	✓
7. Vernostnými bodmi Wk vás odmeníme za nákup		✓
8. Osobný prístup ku každému zákazníkovi prostredníctvom profesionálneho tímu zákazníckeho servisu	✓	✓
9. Pravidelné súťaže o hodnotné ceny	✓	✓
10. Bezplatná telefonická poradňa s lekárom	✓	✓
11. Dve mimoriadne zásielky s klubovým časopisom		✓
12. Mimoriadna zľava na nákup pri príležitosti okrúhlych narodenín		✓

Darčkové poukázky TESCO

Využite nákup prostredníctvom stránky www.tesco.sk, kde nájdete viac ako 2000 položiek pre domácnosť.

Objednávkové číslo: 1250

235 Wk



Objednávkové číslo: T290

705 Wk

Luxusná deka s hustým vlasom

Doprajte si pohodlie v jesennom a zimnom období.

Objednávkové číslo: D002

716 Wk



Poukážka Dráčik

Rozprávkový raj hračiek, v ktorom si za darčkovú poukážku Dráčik, vyberie hračku každé dieťa. Hodnota poukážky je 10 EUR. Platná 3 mesiace od zaslania.



Objednávkové číslo: D001 **315 Wk**

Ruksak Stingy

do prírody na bicykel alebo do hôr, ale aj do mesta. Jeho chrbtový systém vyniká svojou priedušnosťou a prispôbivosťou k tvaru chrbta.

Objednávkové číslo: 0790 **670 Wk**



Šperky Swarovski

Nádherné náušnice a príviesok v prevedení striebro - swarovskeho kryštál. Nič ženu neozdobí lepšie ako krásny šperk.

Objednávkové číslo: D004

884 Wk



Set uterák a osuška



Kvalitný slovenský výrobok pre každú domácnosť

Objednávkové číslo: D005

299 Wk



Skrutkovač

kvalitný skrutkovač s vymeniteľnými hrotmi. Správny darček pre každého správneho chlapa.

Objednávkové číslo: D006

592 Wk

Set DMT

všetko potrebné priamo po ruke. Set obsahuje baterku, nôž a viacúčelové nožnice.

Objednávkové číslo: D007

952 Wk



Viac informácií sa dozviete na našej internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

Ako objednávať? Objednávať výrobky je také jednoduché...

E-SHOP nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk. Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: prevodný príkaz, platobná karta alebo dobierka.

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

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

E-MAIL na e-mailovej adrese klubzdravia@walmart.sk
POŠTA písomne na adrese: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

Telefonická poradňa lekára

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



Zmluvný partner KZW

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

HUSKY úspešná outdoorová spoločnosť. Pri nákupe prostredníctvom internetu poskytuje 7% zľavu na neakciové tovary. Viac informácií o Husky nájdete na internetovej stránke



www.huskysk.sk

10%
ZĽAVA

Zľavový
kupón

Zľavový kupón s 10 % zľavou

Pri príležitosti nášho 20. výročia sme pre vás pripravili špeciálny zľavový kupón, ktorý je súčasťou zásielky pre verných členov klubu. Zľavový kupón platí len na 1 objednávku na dobierku v termíne od 15.9.2012 - 30.10.2012. Na uvedený kupón získate zľavu 10 % (je to konečná zľava, ku ktorej sa už zľava člena Klubu zdravia nepripočítava!).

Ako môžete kupón využiť?

- Pri písomnej objednávke kupón priložíte k objednávke.
- Pri telefonicknej objednávke nadiktujete číslo kupónu operátorke pri spracovaní objednávky.
- Pri on-line objednávke, číslo kupónu vpíšete do príslušného okienka v objednávke.

Sme tu pre vás, preto radi odpovieme na otázky súvisiace so spracovaním objednávky, stačí využiť našu bezplatnú telefonickú linku 0800 191 191.



Nakupujte aj
v roku 2013
so zľavou!

1 zlatá alebo strieborná karta = zľava na 1 objednávku!

Akcia je určená pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark, ktorí si zakúpia tovar prostredníctvom zásielkovej služby v termíne od 15.9.2012 do 15.11.2012.

Zľavu na zlatú alebo striebornú kartu nie je možné kumulovať s ostatnými zľavami Klubu zdravia!



Za objednávku
v hodnote **do 30 €**
získate **STRIEBORNÚ KARTU**,
ktorá vám zaručí
7% ZĽAVU na jednu objednávku
na výrobky Walmark v termíne
od 1.1.2013 do 31.1.2013.



Za objednávku
v hodnote **nad 30 €**
získate **ZLATÚ KARTU**,
ktorá vám zaručí
15% ZĽAVU na jednu objednávku
na výrobky Walmark v termíne
od 1.1.2013 do 31.1.2013.

SÚŤAŽ

Súťaž o skvelé
ceny!

Vyhrajte sadu hrncov Tescoma!

Pokiaľ si v období od 15.9.2012 do 30.11.2012 nakúpite prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia a vaša jednorazová objednávka bude vyššia ako 40 €, budete zaradení do žrebovania o sadu hrncov Tescoma a ďalších 29 špeciálnych cien!

Blížšie informácie nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo u našich operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191.

1. CENA sadu hrncov
Tescoma!

2. – 10. cena balíček
produktov v hodnote 50 €

11. – 20. cena balíček
produktov v hodnote 30 €

21. – 30. cena bonus
v hodnote 100 Wk

BONUS
50 Wk

Platba kartou

Získajte bonus za platbu kartou alebo prevodným príkazom!

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

V termíne od 15.9.2012 do 31.12.2012 získate za každú objednávku zrealizovanú s úhradou platobnou kartou alebo prevodným príkazom bonus 50 Wk.

Bonus sa pripíše na váš účet až po zrealizovaní platby.

50%
BONUS

Zvýhodnený
bonus - AKCIA






Čiarové kódy

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!

V termíne od 15.9.2012 do 31.12.2012 získate za vybrané čiarové kódy z výrobkov Walmark (zakúpených v lekární alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až 50% Wk navyše. Všetky výrobky zapojené do akcie ZVÝHODNENÝ BONUS nájdete v tabuľke bonusov na zadnej obálke.



Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia – 31.12.2012. Po tomto termíne budú kódy spracované bez zvýhodneného bonusu!

	KVAPKANIE	1	MENO JULIÁNY	USILOVNE	MESTO V TALIANSKU	KOSINUS (SKR.)	PODMIENKOVÁ SPOJKA	POMÔCKY: TUA, ACHILÉS, ISEO, ORR, IBON, IV, ANTAL, DUERO, KUSU, IVALO, LAVIK, AJKA	VYZNÁVAČ ASKETIZMU	VYSTAVOVALA KVASENIU	RÉUNION (KÓD ŠTÁTU)	KANADSKÝ HOKEJISTA (BOBBY)	PIVO (ANGL.)	3	HRIANKA (Z ANGL.)
	NAHRUBO ZOMLETA PŠENICA							KTO ROBÍ AKROBACIE							
	VÝROBOK ZHOTOVENÝ LISOVANÍM							KRUTO, SUROVO (KNÍŽ)							
	MUŽSKÉ MENO						UNITED KINGDOM ALLIANCE (SKR.)				MENO AURÉLIE				
							PLŮŽIL				OBLUK (MAŇ)				
	DIVO, NEŠTEPEÑO					USMRŤ ZAVESENÍM						NARYSOVANÝ VÝKRES			
						PREDLÔŽKA (BLÍZKO NIEČOHO)						LATINSKÉ MUŽ. MENO (EMIL)			
	ARBEITSKREIS NEUE ERZIEHUNG				OPAK (ZAST.)								NON TESTATUM (SKR.)		
	NEŽNE PRITISKAL				VYDÁVALA HRKOT								OBRANA SEBA SAMÉHO		
	RIEKA V KOLUMBII				PLATIL, FINANCOVAL						EUROPEAN SPACE AGENCY (SKR.)				SLOVENSKÝ LEKÁR (JURAJ, 1912)
					OBRUSOVAL PILNÍKOM										
	PRÍBYTOK VČIEL				PRIVÁBI						MÉTA (ČES.)				
					MENO VALÉRIE										
	MESTO V NÓRSKU										SÍDLO V NIGÉRII				
	MESTO VO FÍNSKU														
	BLABOT (EXPR.)														
	OBVÁZ (ČES.)	PRVÁ ŽENA													
		2													
	OČISTIL VODOU														
	OPAK DÁVALA														
	6 RÍM, ČÍSLICAMI		ŠPANIELSKA RIEKA	SÍDLO V MAĎARSKU	MLÁDEŽNÍCKY POZDRAV	MPZ ALBÁNSKA	NABODNŮŤ		ÚTOK (RUS.)	GRÉCKY BOH HROMU					
										ÚŽITKOVÉ DOMÁCE ZVIERATÁ					
	OBYVATEL ANDAČANU							ORGÁN KOMUNISTICKEJ STRANY JAPONSKA							
	UPŮTALA							AFRICKÝ ŠTÁT (5V)						SPOJENÉ NÁRODY (ANGL. SKR.)	
								JAP. BOJOVÉ UMENIE						VYDÁVA SVETLO	
	DESATINA KILOGRAMU (HOV.)					ZÁNIK, ZÁHUBA							VYPŮŠTAJ SLZY		
	MUŽSKÉ MENO (23.8.)					ASTÁT (ČES.)							VRAŽAL		
	PLNÝ FŮRIK				ÚTOKY						507 RÍM, ČÍSLICAMI				
					DRUH VAČKOVCA						POHYBLIVÁ ČASŤ TRULICE				
	IVAN (DOM.)				HVIEZDA V SŮHV. KASIOPEJA						ROZPIS STÁVKOVÝCH TIPOV				
					TURECKÝ HOSTINEC						UPPER ZONE STORAGE (SKR.)				
	POPEVOK		OBEC V OKR. BARDEJOV								SŮRNE NA POŠTE (LAT.)				
			KILOPOND (ZN.)												
	VÝBERCA										ZLATO (ZDROB.)				
	SIGNÁL PÍP										KTO DOBÝVA SOL				



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

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

alebo e-mailom na adresu: klubzdravia@walmart.sk, do 31.12.2012. **Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.**



Zvýhodnený bonus
AKCIA

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobu vo WK
Acneon	7110	30 tbl.	31	367
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	5	63
ArthroStop® HYAL	6243	60 tbl.	48	537
ArthroStop® krém	6315	100 ml	11	140
ArthroStop® LADY	NOVINKA 7440	90 tbl.	42	480
ArthroStop® LADY	NOVINKA 7457	180 tbl.	76	817
ArthroStop® RAPID	6483	60 tbl.	34	395
ArthroStop® RAPID	0197	90 tbl.	51	540
ArthroStop® RAPID	0203	180 tbl.	91	910
ArthroStop® RAPID+	7676	90 tbl.	51	565
ArthroStop® RAPID+	3787	180 tbl.	91	962
Bellasin effect 40+	6290	60 tbl.	60	652
Bellasin effect 40+	6306	100 tbl.	88	938
Benosen®	1521	20 tbl.	12	156
Benosen®	8520	40 tbl.	23	285
Beta karotén 6 mg	3376	30 tob.	6	74
Beta karotén 6 mg	AKCIA 5894	100 + 20 tob.	16	184
Beta-glukán 100 mg	9052	30 tbl.	8	156
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	5	58
B-komplex + vitamín C	3109	100 tbl.	12	156
Brontikovia C 100 mg	3581	30 tbl.	8	110
Céčko + Zinok	5644	30 tbl.	5	58
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	3	36
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	3	36
CEM-M® HELLO KITTY + TETOVANIE NA NECHTY	4531	100 tbl.	33	354
CEM-M® HELLO KITTY GUMMIES	7379	60 tbl.	33	217
CEM-M® pre dospelých gummies	6191	60 tbl.	21	269
CEM-M® pre dospelých imunita gummies	6214	60 tbl.	21	269
CEM-M® SPIDER-MAN + DARČEK SVIETIACE JOJO	4364	100 tbl.	33	354
CEM-M® SPIDER-MAN gummies	7461	60 tbl.	33	217
Clarinol® CLA 1000 60 tob. + Clarinol CLA 1000 30 tob.	3151	60 + 30 tob.	67	724
Coenzyme Q10 + Carnitin	5004	30 tob.	20	247
Coenzyme Q10 30 mg	AKCIA 5776	30 + 30 tob.	18	206
Coenzyme Q10 60 mg	AKCIA 1286	30 + 30 tob.	25	310
Coenzyme Q10 VESISORB® 30 mg	8209	30 tob.	27	321
Decolen pre ženy	3466	100 tbl.	88	935
Denoxinal®	4423	30 tbl.	20	252
Denoxinal®	4430	60 tbl.	41	461
Dialevel®	2207	30 tbl.	18	214
Dialevel®	4454	60 tbl.	34	395
Echináčkovia bubble gum	4540	30 tbl.	8	112
FOLIXIL® pre mužov	5283	60 tbl.	74	792
Ginkgo biloba 40 mg	9039	30 tbl.	8	101
GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	13	167
GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	24	299
GinkoPrim® HOT	9083	30 tbl.	19	225
GinkoPrim® HOT	9090	60 tbl.	33	384
GinkoPrim® MAX NEW	9816	60 tbl.	19	395
GinkoPrim® MAX NEW	9809	30 tbl.	34	228
GinkoStim	4618	30 tbl.	15	178
Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	8	110
Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	25	307
Hespidin gel	4326	75 ml	10	129
Hľiva ustricová FORTE + 50 % ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	34	395
Hľiva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	NOVINKA 9994	60 + 30 tbl.	34	395
Horčík 200 mg	5790	30 tbl.	7	85
Hviezdičkovia + 10 TOBOLIEK ZADARMO + kľúčik ako DARČEK	AKCIA 3908	50 + 10 tob.	28	337
Chróm FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	13	167
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7270	60 + 20 tbl.	18	384
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	AKCIA 7263	30 + 10 tbl.	33	214
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	7	96
Lecithín s resveratrolom (extrakt z hrozňového vína)	8277	30 tbl.	8	101
Lecithín s resveratrolom (extrakt z hrozňového vína)	2102	90 tbl.	20	252
Lecithín FORTE 1325 mg	NOVINKA 2096	60 tob.	17	197
Lecithín FORTE 1325 mg	NOVINKA 2089	90 + 30 tob.	24	299
LIDERIN®	8956	6 tbl.	54	595
LIDERIN®	9861	18 tbl.	108	1 135
Lipoxal xtrème	5122	120 tbl.	102	1 077
Livnorm	NOVINKA 9512	20 tbl.	18	206
Livnorm	NOVINKA 9529	40 tbl.	30	351
Magnéziu + Vitamín B6	NOVINKA 4319	60 tbl.	10	134
Marťankovia GUMMI	7287	60 tbl.	19	233
Marťankovia imuno jahoda	6495	30 tbl.	10	129
Marťankovia imuno mix (jahoda+pomaranč) + svietiace Marťaprsty	AKCIA 8959	100 tbl.	31	370
Marťankovia imuno pomaranč	6501	30 tbl.	10	129
Marťankovia imuno pomaranč + svietiace Marťaprsty	AKCIA 8966	100 tbl.	31	370
Marťankovia s prebiotikami jahoda + svietiace Marťaprsty	AKCIA 2023	100 tbl.	31	370
Marťankovia s prebiotikami MIX + svietiace Marťaprsty	AKCIA 8942	100 tbl.	31	370

Červeným uvedené produkty majú do 31.12.2012 - 50% bonus. K číslu uvedenému v stĺpci „Body za čiarový kód (Wk)“ je potrebné pripočítať 50 %.

Produkt Walmark	Objednávacie číslo	Balenie	Body za čiarový kód (Wk)	Cena výrobu vo WK
Marťankovia s prebiotikami lesné plody	2442	30 tbl.	10	129
Marťankovia sirup pomaranč	5078	150 ml	13	167
Marťankovia OMEGA sirup	NOVINKA 6573	150 ml.	novinka	novinka
MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT	6094	30 tbl.	8	101
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	7	88
MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	19	230
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	7	88
Melatonin 3 mg	1576	60 tbl.	19	395
Melatonin 3 mg	5189	30 tbl.	34	228
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	17	192
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	29	345
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0313	50 + 20 tob.	8	110
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 0825	100 + 40 tob.	17	197
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6498	50 + 20 tob.	12	154
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	AKCIA 6504	100 + 40 tob.	20	252
OptiTensin®	7515	30 tbl.	20	249
OptiTensin®	2683	60 tbl.	35	408
Prostenal®	5745	30 tob.	20	249
Prostenal®	6452	50 tob.	32	378
Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	23	282
Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	45	507
Prostenal® PERFECT COMPLEX	6948	120 tob.	87	921
Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	20	241
Pumpkin 275 mg	3314	30 tob.	10	121
Pycnogenol® 50 mg + 33% ZADARMO	AKCIA 3557	30 + 10 tbl.	51	570
Pupalka dvojročná 1000 mg	NOVINKA 9373	30 tob.	13	167
Pupalka dvojročná 1000 mg	NOVINKA 9397	100 + 20 tob.	40	452
Reghaar vlasový aktivátor	3062	50 ml	7	99
Reghaar vlasový stimulátor	3086	30 tbl.	12	151
Reghaar vlasový šampón	3079	175 ml	10	134
Rakytinik FORTE	NOVINKA 0006	30 tbl.	11	140
Rakytinik FORTE	NOVINKA 0013	60 tob.	20	252
Salutil® Probio	8604	10 tob.	8	112
Salutil® Probio	5932	30 tob.	23	285
Santoin® ústna voda	3055	200 ml	8	110
Santoin® zubná pasta	3048	65 g	6	80
Santoin® zubná pasta	4045	120 g	10	123
Selén 100 µg	6458	30 tbl.	7	96
Selén 100 µg	6465	100 tbl.	20	252
Selezin ACE	0654	30 tbl.	10	126
Spektrum 50+	6471	30 tbl.	20	241
Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	AKCIA 2706	60 + 30 tbl.	43	482
Spektrum Energy Q10	NOVINKA 8546	30 tbl.	18	214
Spektrum Energy Q10 2+1 ZADARMO	NOVINKA 8553	60 + 30 tbl.	37	422
Spektrum Energy	0580	30 tbl.	18	214
Spektrum Energy 2+1 ZADARMO	6488	60 + 30 tbl.	37	422
Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	18	214
Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	AKCIA 7140	60 + 30 tbl.	37	422
StresVít	3161	30 tbl.	16	186
Super Omega 3 s vysokým obsahom EPA a DHA	0400	30 tob.	13	170
Super Omega 3 s vysokým obsahom EPA a DHA	0417	60 tob.	25	302
Urinal Akut®	6472	10 tbl.	18	214
Urinal Akut® FORTE	0627	10 tbl.	21	269
Urinal®	5943	30 tob.	19	228
Urinal®	0647	60 tob.	34	398
Urinal® hot drink	6489	12 sáčkov	13	170
Urinal® Sirup	NOVINKA 3985	150 ml.	20	249
Vápnik s rybím olejom	4939	30 tob.	8	112
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	8	110
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	2690	100 tbl.	23	282
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	7	90
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	20	244
Varixinal® PLUS	NOVINKA 8782	30 tbl.	18	214
Varixinal® PLUS	NOVINKA 8799	60 tbl.	31	370
Varixinal® GEL	0630	75 ml	11	145
VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	22	271
VIADERM COMPLETE	7119	60 tob.	43	488
VIADERM Nail	NOVINKA 6795	30 tbl.	23	282
VIADERM Nail	NOVINKA 6801	60 tbl.	44	496
VIADERM SKIN BEAUTY	7126	30 tob.	22	280
VIADERM SKIN BEAUTY	0870	60 tob.	44	496
Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	6	74
Vitamín D3	NOVINKA 7334	30 tbl.	7	82
Vitamín D3	NOVINKA 7341	60 tbl.	11	140
Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	5	63
Zinok 15 mg	6441	100 tbl.	12	162
Ženšen kórejský	5505	30 tob.	12	164
Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	20	249

Tabuľka bonusov je platná od 1.9.2012 do 31.1.2013
Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.