

SEPTEMBER 2003

Klubový spravodajca



Klub sdravia
WALMARK[®]
... výhoda na vašej strane



Denoxinal, Prostenal a Urinal
- novinky na trhu

Aj majsterka Európy užíva
osvedčený prípravok ArthroStop

Vitamín C

- kľúč k šťastnému životu

V.I.P. Rozhovor s Helenou Vondráčkovou





Milí priatelia,

skončili horúce slnečné dni, letná dovolenka je už len príjemnou spomienkou a rok sa nám prehupol do svojej druhej polovice. Naše ratolesti majú za sebou prvé dni nového školského roku a my ostatní sa už pomaly pripravujeme na dlhé jesenné večery.

Je to ideálny čas sadnúť si v klude do kresla a prečítať si, čo sme pre vás pripravili a na čo chceme poukázať v Klubovom spravodajcovi, ktorého druhé tohtoročné číslo držíte v rukách.

Ako vždy, prinášame vám široké spektrum informácií o produktoch a službách Divízie farmácie spoločnosti Walmart.

Určite vás zaujme rubrika VIP – osobnosti, v ktorej si môžete prečítať rozhovor s nestarnúcou speváčkou Helenou Vondráčkovou.

Oblíbenosť produktov Walmart u vás, našich zákazníkov, neustále rastie, o čom svedčí aj celkový tržový podiel na doplnkoch výživy, čo nás veľmi teší, ale aj zaväzuje. Chceme vám všetkým vo svojom mene, ale aj v mene spoločnosti poďakovať za dôveru značke Walmart a ubezpečiť vás, že firma neustále zdokonaľuje a skvalitňuje výrobné procesy a kontrolu kvality, a na druhej strane investuje nemalé finančné prostriedky do vývoja nových produktov, ktoré zohľadňujú súčasný vývoj zdravotného stavu obyvateľstva, ale aj vývoj životného prostredia.

Z problematiky výživy a starostlivosti o zdravie sme pre vás pripravili články, ktoré sa zaoberajú problémami s prostatou, zápalom močových ciest či detoxikáciou organizmu. Snažili sme sa vysvetliť výhody užívania multivitamínov oproti klasickým, čistým, jednozložkovým formám, vyzdvihnúť

dôležitosť vitamínu C pre organizmus a bližšie vysvetliť dôležitosť oligosacharidov v produkte Marťankovia.

Pomerne rozsiahly priestor sme venovali problematike výživy kĺbov, kde úzko spolupracujeme s MUDr. Cabanom – lekárom slovenskej biatlonovej reprezentácie, ktorý vám, okrem iného, pripravil ďalšie užitočné rady pre rekreačný šport.

Pre našich najmenších čitateľov prinášame v rámci rubriky WALMARK DEŤOM zábavu v podobe lúštenia a súťaženia o akciové balenie 100 tbl. Marťanok a ďalšie hodnotné ceny.

Po minuloročnom hite, ktoré spôsobilo pribalené rádio, sme sa rozhodli v tomto roku deťom rádio vylepšiť aj o školskú pomôcku akou je kalkulačka, a aby deti už nikdy nemeškali, tak aj o hodinky.

Vzhľadom na veľké množstvo otázok, týkajúcich sa fungovania nášho vernostného projektu, ktorým poskytujeme bonus všetkým našim verným zákazníkom za kúpu každého jedného výrobku Walmart, pripravili sme podrobnú dvojstranu s vysvetlením, ako premeniť získaný bonus na produkt Walmart, ktorý od nás môžete dostať zadarmo.

Nezabúdame ani na tých, ktorí využívajú internet ako jeden z dôležitých komunikačných nástrojov a našou stránkou www.klubzdravia.sk sa im snažíme poskytnúť všetky dôležité údaje priebežne počas roka (súťaže, novinky, rady lekárov, stav konta vo WK, dobierkový obchod, bonusové akcie a iné).

Klubový spravodajca je koncipovaný tak, aby si v ňom našli svoje malí aj veľkí.

Verím, že vás jeho obsah zaujme a každý si v ňom niečo nájde.

So želaním pevného zdravia

Ing. Radim Mládenek, v.r.
riaditeľ Divízie farmácie

O B S A H

- 5 Helena Vondráčková
- 6 Novinky – Denoxinal, Prostenal a Urinal
- 10 Aj majsterka Európy užíva osvedčený prípravok ArthroStop
- 11 Rekreačný šport a zdravie – časť III.
- 12 Doprajme nášmu telu to, čo mu chýba
- 14 Chudnime s chuťou a zdravo
- 18 Vitamín C – kľúčik šťastnému životu
- 20 Walmart deťom
- 22 Super krížovka
- 23 Walmart na internete
- 24 Civilizačný tlak
- 25 Infolinka zákazníckeho servisu
- 30 Čo dostanem zadarmo

Listáreň

VIAREDIN

„O problémoch s mojou nadváhou sa nejdem rozpisovať, skúšala som všetko možné, ale bol to veľký problém, nájst prípravok, ktorý by mi vyhovoval. Dávnejšie som vyskúšala Viaredin, potom som prechádzala na rozličné iné prípravky, ale vrátila som sa k Viaredinu. Zdá sa mi, že mi zloženie tabliet najlepšie vyhovuje a koktaily mi naozaj chutia. Obmieňam si príchute a niekedy to robím tak, že tabletu zapijem koktailom. A čo je najdôležitejšie, aj pravidelne zhadzujem a pomaly sa prepracúvam ku svojej pôvodnej váhe.“

Miša, Trnava



Martankovia

Dlho som hľadala multivitamín pre moje deti, až kým ony samé neprišli s prosbou, aby som im kúpila Martankov, že je tam rádio zadarmo. Oceňujem, že okrem zdravia detí myslíte aj na ich zábavu a martánske rádio bolo fakt úplne zadarmo.

Teraz viem, že som našla ideálny multivitamín pre moje deti, ktorý aj svojím tvarom tabliet pripomína Martankov. Deti ich rady cmúľajú, lebo si môžu vybrať až zo štyroch príchutí.

Martankov môžem vrelo odporučiť každej matke, ktorá myslí na zdravie svojich detí skôr, ako ochorejú.

Tatiana, Bratislava



Alicín

„.....stále čítam o cesnaku, o jeho vynikajúcich účinkoch na celý organizmus. Odporúča sa ho však konzumovať najmä ráno, nemôžem si však dovoliť zjesť ráno strúčik – dva a potom ísť do práce. Nepomáha ani požitie zrnká kávy, ani žuvačka, ani mlieko. Kúpil som si v lekárni Alicín a je to vyriešené. Cesnak v „pilulke“ mi super pomáha a zápach z úst mne, ani môjmu okoliu, neznepríjemňuje život.“

Roman, Trebišov



Lekár radí

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

Vážený Klub zdravia Walmark,

som daňová poradkyňa a v období odovzdávania daňových priznaní často pracujem do neskorých nočných hodín. Počula som o prípravku MemoPlus a chcela by som sa opýtať, či je možné užívať ho na zlepšenie koncentrácie pri takejto práci.



MemoPlus je špeciálny prípravok, vhodný práve pri takejto činnosti, pretože stimuluje pamäť, koncentráciu a činnosť mozgu. Je kombináciou piatich účinných zložiek, podporujúcich fyzickú i duševnú výkonnosť. Jednou z nich je ginkgo biloba, ktoré zlepšuje prekrvenie a prísun kyslíka do jednotlivých orgánov v ľudskom tele. Najvýraznejší efekt sa prejavuje v krvnom riečisti v oblasti mozgu. Zlepšenie krvného prietoku v mozgu významne zlepšuje mozgovú funkciu, pôsobí priaznivo na schopnosť myslenia, koncentrácie a pamäť. Guarana odstraňuje pocit únavy a ospalosti. Echinacea posilňuje odolnosť a kondíciu organizmu a spolu s horčíkom a vitamínom B12 sú nutné pre správnu funkciu nervového systému.

Moji obidvaja rodičia trpia kŕčovými žilami. Mama je už po ich operácii a mám taký dojem, že sa jej začínajú objavovať znovu. Ja mám ešte len 19 rokov a kŕčové žily zatiaľ nemám, ale čítala som, že varixy sú dedičným ochorením. Je nejaká možnosť, ako sa vyvarovať týchto problémov?



Som rada, že máte záujem o prevenciu tohto ochorenia, ktoré nie je len zdravotným, ale pre ženy aj kozmetickým problémom. Je pravda, že primárne varixy (kŕčové žily) sú ochorením dedičným, takže s najväčšou pravdepodobnosťou sa po čase objavia

aj u Vás. Chirurgickým zákrokom sa síce dajú odstrániť, ale recidívy sú veľmi časté. Firma Walmark vyvinula prípravok Varixinal, ktorý je určený na prevenciu varixov, hemoroidov, prevenciu recidív po chirurgických zákrokoch, a slúži aj na zmiernenie opuchov a bolestivosti dolných končatín pri pocitoch „ťažkých nôh“. Doplnok výživy Varixinal je založený na prírodnej báze, obsahuje štyri liečivé byliny, ktoré posilňujú a stabilizujú cievne steny, znižujú tvorbu opuchov a modrín, zlepšujú oksylčenie a prekrvenie tkanív. Zloženie je doplnené vitamínom C a hesperidínom, ktoré prispievajú k posilneniu cievnych stien.

Dobrý deň,

som študentkou vysokej školy a rada by som vyriešila problém môjho priateľa. Ide o to, že má stále studené ruky. Možno je to tým, že nie je športový typ, ale ak sa dá, bola by som rada, keby sa to dalo nejakým spôsobom upraviť. Myslím, že tento problém je aj dôsledkom jeho občasných stavov zníženého sebavedomia, hlavne vtedy, keď je treba podávať ruku cudzím ľuďom.

Neviem, či je to vhodná otázka do Klubu zdravia, pretože priateľka mi tvrdila, že studené ruky zvyknú mať len dievčatá, ale ak existuje prípravok, ktorý pomôže tento neud odstrániť, napíšte mi o ňom niečo.



Samozrejme, že problémami studených končatín netrpia len dievčatá. Poruchy krvného obehu sú častým zdravotným problémom, spojeným s rozvojom modernej civilizácie a sú zaznamenané u jedincov oboch pohlaví rôznych vekových kategórií. Jedným z príznakov týchto porúch môže byť zhoršenie pamäti, znížená schopnosť koncentrácie, syndróm studených rúk a nôh, bolesti v lýtkach pri chôdzi, závraty, únava, ale aj bolesti hlavy a ušné šelesty.

Prípravok GinkoPrim zlepšuje prekrvenie, a tým aj prísun kyslíka do jednotlivých orgánov ľudského tela. Hlavná účinná látka - výťažok z ginkgo biloby, je pre organizmus prospešná za každých okolností, pretože je bezpečná a účinná. Prípravok možno užívať krátkodobo i dlhodobo, bez rizika vedľajších účinkov. Kombinovaný je s horčíkom, ktorý pomáha v prevencii rôznych ochorení.

V každom prípade môže Váš priateľ pri svojich problémoch doplnok výživy GinkoPrim užívať bez obáv, pretože je mimoriadne vhodný pre ľudí trpiacich studenými končatinami, má priaznivý účinok na krvný obeh a je aj dobrým antioxidantom.

Chcela by som sa opýtať, či ArthroStop pomôže aj pri chondropatii patelle. Ak nie, ktorý prípravok je lepší?



Prípravky radu ArthroStop Vám môžu pomôcť aj pri tejto diagnóze, treba si však uvedomiť, že ich účinok je závislý od stupňa poškodenia a spôsobu užívania. Účinné látky, ktoré obsahuje ArthroStop, potrebujú svoj čas, aby sa zapojili do obnovy poškodených štruktúr a aby sa dostavil výsledok v podobe ústupu alebo zmiernenia prejavov poškodenia kĺbov a chrupavky. Preto je potrebné tieto prípravky užívať 8 až 12 týždňov, pričom sú vhodné 2 kúry do roka. Táto schéma sa týka prípravku ArthroStop Plus (ten obsahuje až 1500 mg účinnej látky v dennej dávke). Spolu s prípravkom ArthroStop Plus sa môže užívať aj ArthroStop prášok, ktorý zabezpečuje výživu kĺbov. Existuje aj prípravok ArthroStop tablety so zelerom, ten však pri tejto indikácii obsahuje nižšiu koncentráciu účinných látok. ArthroStop nápoj je možné brať aj dlhodobšie ako zdroj výživy kĺbov. Ako som spomínal, ArthroStop sa má užívať minimálne 8 až 12 týždňov, oproti iným liekom má však výhodu absencie vedľajších účinkov, hlavne na tráviaci trakt a takisto pozitívny efekt trvá dlhšie - až 3-4 mesiace. Tieto prípravky sa môžu užívať spolu s liekmi bežne používanými lekármi, pomáhajú práve znižovať množstvo analgetík, antireumatik a antiflogistik. Doporučujem Vám pred užívaním prípravkov ArthroStop poradiť sa s ošetrujúcim lekárom, ktorý, ak sú mu známe tieto prípravky, resp. účinné látky, stanoví vhodný spôsob užívania. Prajem Vám, ak sa rozhodnete pre tieto prípravky, aby priniesli očakávaný efekt a želim Vám všetko dobré.

Na začiatku dovolenky vydržím pár dní len tak ležať na pláži, ale...

HELENA VONDRÁČKOVÁ

1) Kedy a kde vznikol nápad usporiadať spoločné turné s Karlom Gottom, ktoré ste absolvovali na sklonku vlaňajšieho a v priebehu tohto roku?

- Nápad vznikol pri spoluúčinkovaní s Karlom Gottom v New Yorku v Cornegie Hall, kde sme zistili, že sa nám dobre spolupracuje. Toto turné potom zorganizovali a zabezpečili František Janeček, Martin Michal, v spolupráci s Janisom Sídovským.

2) Počítali ste s takým fenomenálnym úspechom a dočkáme sa pokračovania?

- Úspech sme čakali, ale nečakali sme, že bude až taký. Sme veľmi radi, že náš úspech pokračuje a už teraz sa tešíme na koncerty, ktoré odohráme na jeseň tohto roku. Pokiaľ ide o už spomínané vianočné turné, za zmienku určite stojí, že spoločnosť UNIVERSAL vydáva z tohto turné LIVE CD a tiež DVD. Ďalej okrem pripravovaných koncertov s Karlom chystáme sólo turné Helena 2003, ktoré odštartuje niekedy na jeseň a bude pokračovať až do jari budúceho roku.

3) Absolvovať takýto koncertný maratón je veľmi náročné. Ako sa udržujete v kondícii a ako sa staráte o svoju postavu?

- V kondícii sa udržujem športovaním. Rada jazdím na bicykli, plávam a hrám aj tenis. Myslím, že šport je najlepšou starostlivosťou o postavu.

4) Držali ste niekedy nejakú diétu?

- Diéty nedrším. Keď mám však pocit, že by som nejaké to kilo mohla zhodiť, od piatej odopoludnia už nejem.

5) Existuje nejaký recept, ktorý Vás spoľahlivo dostane do formy?

- Najlepším receptom ako byť vo forme, je pravidelné športovanie, dodržiavanie pitného režimu, a tiež neprejedanie sa.

6) Pokiaľ ide o jedlo – hrešíte rada?

- Občas, samozrejme, zhreším. A rada. Práve dnes to budú marhuľové knedle, tvaroh, to bude „diétka“...

7) Na aké jedlo by som Vás mohla pozvať do reštaurácie?

- Tak, určite by som sa dala zlákať na morské pochúťky. Na akýkoľvek spôsob. Mám rada ustrice, langusty...

8) Rada cestujete? A ako z pohľadu cestovateľa vyzeral tento rok?

- Celý tento rok je v znamení cestovania. Cestujem veľmi rada. Nedávno som bola spolu s Karlom Gottom v Austrálii, predtým v Los Angeles s Amfórou a tiež v Las Vegas. V lete sa s manželom (Martin Michal) chystáme do Grécka a v zime sa pozrieme na Floridu.

9) Máte svoj nesplnený sen, kde sa ešte chcete pozrieť?

- Niektoré svoje sny som si už splnila, ale rada by som tieto miesta navštívila znovu, a to so svojím manželom. Najradšej by sme sa pozreli na Maldivy, Maurícius a na Kubu.

10) Na dovolenke dávate prednosť aktívnemu odpočinku alebo leňošeniu?

- Mám rada tak aktívny odpočinok, ako aj leňošenie. Na začiatku dovolenky vydržím pár dní len tak ležať na pláži, ale neskôr si väčšinou požičiame nejaké „posunovadlo“, či už motorku alebo auto a poznávame okolie, krajinu. Na dovolenke si tiež rada zašportujem, medzi klasiku patrí plávanie, vodné lyže, tenis.

11) Rada spíte?

- Spím. So spánkom nemám vôbec žiadne problémy, stačí mi 8 hodín spánku. Nepatrím medzi ľudí, ktorí prespia dopoludnie. Bolo by mi to potom ľúto, pretože mi to pripadá ako zbytočná strata času.

12) Veríte na záračné kozmetické prostriedky, vitamíny alebo iné prípravky?

- Až tak neverím. Na to, aby sa človek cítil zdravý a dobre vyzeral, nejaké tie kozmetické prípravky a vitamíny určite potrebuje. Nemyslím si však, že má nejaký úspech ten, kto verí, že pokiaľ nebude športovať a zdravo jesť, dostatočne spať a starať sa o seba, bude mu stačiť len hltat vitamíny a používať kozmetické prípravky. Určite je to jedno s druhým.

13) Máte za sebou nahrávanie nového albumu. Aký bude?

- Nový album je práve „vo výrobe“. Natočená je zatiaľ len prvá časť, ktorá sa robila v Belgicku. Zvyšok sa dotáča v auguste a album bude definitívne hotový a vyjde niekedy v októbri. Môžem prezradiť, že bude tanečný.

14) Bude s novým albumom súvisieť aj zmena image?

- To ešte len vymýšľame. Uvidíme.

15) Máte na novom albume svojho tajného favorita na hit?

- Samozrejme mám, ale je to favorit tajný... Prezradiť však môžem, že prvý singel poniesie názov „Nebudeme sedieť doma“.

16) Aké bude Vaše vianočné turné, čo hostia?

- Turné sa ešte len pripravuje, ako hostia sa predstavujú niektorí účinkujúci z muzikálu Bedári.

17) Partnerom vášho spoločného turné s Karlom Gottom bola aj spoločnosť Walmark. Mali ste možnosť vyskúšať niektorý z jej výrobkov?

- Mala som možnosť vyskúšať výrobky, ako je Energy Spectrum, Coenzyme Q10, ArthroStop Plus, tiež Betabronz na ochranu pokožky a lepší účinok pri opalovaní.

18) Tešíte sa na obnovenú premiéru muzikálu BEDÁRI?

- Veľmi sa teším. Po dvanástich rokoch stvárnim rovnakú rolu, čo je úžasné!

Všetkých čitateľov Klubového spravodajcu WALMARK pozdravujem, želám zdravie, pohodu a nech sú fit!

Helena Vondráčková

Prípravila: Zuzana Hanačíková
PETARDA PRODUCTION a.s.



Denoxinal

– novinka v sortimente firmy Walmark

Komu je určený?

Moderný štýl života kladie zvýšené nároky na naše obličky a pečeň, teda orgány s detoxikačnou funkciou. Často sa potom stáva, že máme problémy so správnou funkciou týchto orgánov. Nedostatočná činnosť obličiek a pečene môže viesť k mnohým zdravotným problémom. Týmto problémom je rozhodne dobré predísť a naše, tak potrebné orgány, chrániť. Na tento účel bol vyvinutý prípravok DENOXINAL.

DENOXINAL obsahuje kombináciu liečivých rastlín a látok s nutričným významom, ktoré podporujú prírodné detoxikačné procesy v organizme (metabolizmus odstraňovania jedovatých látok z tela). Výťažky z liečivých rastlín podporujú činnosť žlčníka, pečene a obličiek a významne chránia pečeň pred poškodením (pestrec mariánsky). Dokážu tiež odstraňovať z tela ťažké kovy (chlorela – druh riasy a cesnak), čím majú „očisťujúci“ vplyv na krvné riečište. V spojení s pektínom (druh vlákniny) pomáhajú regulovať hladinu cholesterolu a cukru v krvi, čím priaznivo ovplyvňujú činnosť tráviaceho traktu.

Tabletky DENOXINALU obsahujú výťažky z týchto rastlín:

- Chlorela
- Lopúch väčší
- Rešetliak
- Púpava lekárska
- Ďatelina lúčna
- Pestrec mariánsky
- Cesnak

Z vymenovaných obsiahnutých látok je zrejme, že prípravok DENOXINAL sa dá chápať ako návrat k tradíciám našich babičiek a k prírodným zdrojom zdravia človeka. Veď liečivé rastliny vždy patrili a stále by patril mali k doplnkom stravy každého človeka.

Prípravok DENOXINAL Vám umožní ich príjem aj bez zberu, sušenia a prípravy. Navyiac je doplnený o potrebný pektín – vid' vyššie a vitamín C.

Prípravok **DENOXINAL** môžete od tohto roku kúpiť vo vašej lekárni.



Prostenal

– novinka v sortimente firmy Walmark

Komu je určený?

Väčšina mužov sa v kútiku duše bojí impotencie. Pretože potencia sa všeobecne považuje za známku mladosti, vníma muž zlyhanie ako príznak celkového chradnutia organizmu a predčasného starnutia. Existujú štyri hlavné príčiny impotencie: choroba tepien, stres, psychické poruchy a ochorenie prostaty.

Z týchto štyroch je práve zväčšenie prostaty a jej rakovina najčastejšou príčinou straty sexuálnej potencie.

Prostata je malá žliazka na základni penisu. S pribúdajúcim vekom sa prostata u niektorých mužov zväčšuje a často sa v nej objavujú nádory. U väčšiny starších mužov sa v prostate nájdu mikroskopické rakovinové zmeny. Zväčšenie prostaty samo osebe (hovoríme o hypertrofii prostaty) je zdrojom ťažkostí a nepohodlnosti. Zväčšená prostata prekáža prietoku moču, prúd sa zužuje, stáva sa

prerušovaným, nasleduje častejšie nutkanie na močenie, objavujú sa aj bolesti pri močení. Sexuálna výkonnosť býva obmedzená. Na zmenšenie prostaty možno aplikovať lieky, ktoré však nie sú príliš účinné a majú nepríjemné vedľajšie účinky, ako impotenciu či zvýšené riziko rakoviny. Našťastie, existuje spôsob, ako predísť rakovine prostaty, a tým aj predčasnému starnutiu.

Na prevenciu ochorenia prostaty možno využiť konkrétne liečivé rastliny a látky. Tu sú vymenované tri, podľa názorov odbornej verejnosti, najúčinnnejšie:

Saw Palmetto

bylina, ktorá sa na základe vedeckých štúdií doporučuje pri benígnej hyperplázii prostaty. Mechanizmus jej účinku spočíva v pozitívnom ovplyvňovaní metabolizmu mužských pohlavných hormónov a v zabraňovaní tvorby zápalov močového ústrojenstva.

Žihlava dvojdomá

pre odvodňovací účinok sa táto bylina už od čias našich prababičiek používa na dezinfekciu močových ciest.

Lykopen

je látka nachádzajúca sa v rajčiakoch. Vedecké štúdie ukázali, že riziko vzniku rakoviny prostaty je o celú jednu tretinu nižšie u tých mužov, ktorí pravidelne konzumujú rajčiaky alebo rajčiakový pretlak či kečup, v porovnaní s tými, ktorí tieto pokrmy nejedia. Aj preto vôbec najnižší výskyt veľmi zhubného nádoru prostaty so sklonom k šíreniu sa preukázal v stredomorských krajinách, najmä v Grécku a Taliansku, kde v strave prevládajú rajčiny.

Všetky spomínané zložky sa mnohokrát prijímajú stravou v nedostatočnom množstve. Preto sme pre mužov pripravili prípravok, ktorý ich ťažkostiam dokáže predísť. **PROSTENAL** obsahuje všetky tieto zložky a navyše je doplnený o extrakt z medvedice lekárskej – liečivej rastliny vhodnej na precistenie organizmu.

Látky, ktoré obsahuje nový prípravok, sú v ňom formou extraktu zastúpené v optimálnom pomere, čím sa zaručuje jeho najvyššia možná účinnosť.

Prípravok **PROSTENAL** môžete od tohto roku kúpiť vo vašej lekárni.



Urinal

– novinka v sortimente firmy Walmark

Komu je určený?

Ženám.

Málokto z nás má to šťastie, že sa vo svojom živote nestretla s rôznymi problémami v intímnej oblasti. Jednou z najčastejších príčin problémov je zápal močových ciest. Mikroflóra ženských pohlavných orgánov je veľmi citlivá. Je veľmi dôležité, aj za samozrejmeho predpokladu správnej intímnej hygieny, dbať tiež na vyváženú životosprávu s dostatkom potrebných látok, zachovávajúcu rovnováhu všetkých telesných orgánov. Na zabezpečenie optimálneho fungovania močových ciest bol vyvinutý prípravok URINAL.

Tobolky URINAL obsahujú extrakt z brusnic (*Vaccinum oxycoccus*), ktoré priaznivo pôsobia na činnosť močového ústrojenstva. Brusnice sú bohatým zdrojom vitamínov, bioflavonoidov a ďalších prírodných látok s prospešným účinkom na zdravie človeka. **Extrakt z brusnic zabraňuje uchyteniu baktérií, predovšetkým Escherichia Coli, na stenách močovej rúry a močového mechúra (práve E. coli je príčinou vzniku 85 % všetkých infekcií močových ciest).**

Pretože v našich podmienkach je obťažné prijímať potravou dostatočné množstvo potrebných látok, prípravok URINAL je vhodným doplnkom stravy. Pripravený je na

úplne prírodnej báze, a preto sa môže užívať aj spolu s antibiotikami. Jeho pravidelné denné užívanie pomáha zabraňovať vzniku opakovaných zápalov močových ciest.

Extrakt z brusnic využitý v prípravku URINAL je ekvivalentom spotreby 5 000 mg čerstvých plodov. Tobolky sú navyše doplnené vhodnými nosnými látkami, ako sú sójový a rastlinný olej, lecitín alebo včelí vosk.

Ženám doporučujeme 1 tobolku denne, zapíť tekutinou.

Prípravok **URINAL** môžete od tohto roku kúpiť vo vašej lekárni.

Účinky prípravku:

- Má priaznivý účinok pri infekcii močových ciest
- Odvodňuje a podporuje funkčnosť močových ciest
- Napomáha očistu močových ciest
- Má antioxidantné účinky a pomáha tak chrániť pred škodlivými vplyvmi voľných radikálov.

KOENZÝM Q10

- ELIXÍR MLADOSTI A ZDRAVIA



Koenzým Q10 objavil prof. Crane v roku 1957 ako súčasť mitochondrií hovädzieho srdca. V roku 1958 prof. Folkers „otec CoQ10“ určil jeho chemickú štruktúru. V roku 1978 prof. Mitchell dostal Nobelovu cenu za objasnenie funkcie tzv. „Q- cyklu“, teda premeny jednotlivých foriem koenzýmu Q10 a jeho prenosu v organizme.

Koenzým Q10 je nevyhnutná súčasť každej ľudskej bunky, potrebná na zabezpečenie dostatočného množstva energie na zachovanie fyziologickej činnosti všetkých orgánov. Nachádza sa v každej ľudskej bunke, jeho prítomnosť je veľmi dôležitá a jeho nedostatok znižuje obranné funkcie organizmu a podieľa sa na vzniku a vývoji mnohých chorôb.

U mladých, zdravých ľudí sa v organizme nachádza väčšinou dostatočné množstvo CoQ10, syntetizovaného väčšinou z potravy

živočišného pôvodu (v zelenine sa ho nachádza minimálne množstvo), avšak postupne, v dôsledku rôznych faktorov, dochádza v organizme k deficitu CoQ10. K hlavným faktorom patria: nesprávna výživa, zvýšený metabolizmus CoQ10 a jeho nedostatočná syntéza. Ak sa koncentrácia CoQ10 v krvi zníži o 25% oproti dolnej fyziologickej hodnote, objavujú sa klinické príznaky rôznych chorôb. Ak sa koncentrácia CoQ10 v krvi zníži o 75%, pacienti sú unavení, nevládni, ležiaci.

Koenzým Q10 z firmy Walmark je výživovým doplnkom a významným energetickým a antioxidantným zdrojom pre organizmus. Môže sa užívať buď samostatne ako prevencia alebo ako doplnok k základnej terapii jednotlivých chorôb.

Pre užívanie koenzýmu Q10 v prípravkoch spoločnosti Walmark hovorí skutočnosť, že ide o veľmi čistý a prírodný produkt, ktorý spoločnosť Walmark, ako jedná z mála firiem vyrábajúcich doplnky výživy, získava od renomovaných, celosvetovo uznávaných výrobcov najčistejšieho a najkvalitnejšieho koenzýmu Q10.

Táto skutočnosť, ako aj dodržiavanie zásad „Správnej výrobnéj praxe – SVP“ a „Systému kritických bodov – HACCP“ v oblasti kvality a výroby doplnkov výživy, dáva spotrebiteľom záruku, že na trh a do rúk užívateľov sa dostáva vysoko kvalitný a bezpečný prípravok. V prípravkoch s koenzýmom Q10 od spoločnosti Walmark sa pre konečného spotrebiteľa veľmi vhodne snúbi kvalita s cenou.

Využitie prípravkov v praxi je široké. Koenzým Q10 sa odporúča užívať tak mladým vyčerpaným manažérom, ako aj ľuďom vo vyššom veku na zvýšenie vitality a zlepšenie kvality života. Prípravok je vhodne užívať napríklad pri parodontóze (počas troch mesiacov na zastavenie krvácania ďasien), osteoporóze, odporúča sa aj mladým ženám a mužom s poruchami plodnosti. Pacientom po transplantácii srdca, ako aj ľuďom s rôznymi formami srdcového zlyhania, sa po užití Koenzýmu Q10 môže zdravotný stav výrazne zlepšiť.

Dôležité je užívanie Koenzýmu Q10 u športovcov počas ťažkej fyzickej záťaže, kedy je jeho potreba v organizme vysoká, ďalej u diabetikov, detí trpiacich myopatiám, u chirurgických pacientov aspoň 7-10 dní pred a 3 mesiace po chirurgickom zákroku kvôli lepšiemu hojeniu rán a rýchlejšej mobilizácii pacientov.

Na základe klinických štúdií a výskumov bolo dokázané, že statíny - lieky na zníženie hladiny cholesterolu, súčasne blokujú aj tvorbu CoQ10, preto treba tento do organizmu dopĺňať.

Prípravok je ozajstným elixírom nielen zdravia, ale aj mladosti, pretože je významným antioxidantom, znižuje tvorbu voľných kyslíkových radikálov v organizme a chráni bielkoviny a DNA pred oxidačným stresom.



V A R I X I N A L

..... Pani Vierka má za sebou ťažký a náročný deň v zamestnaní. Pre svoju večne hladnú rodinu však musí ešte nakúpiť potraviny. A akoby to nestačilo - manžel volal, že treba ísť do čistiarnie pre jeho kabát a pre deti do školy, lebo on to nestihne. Donedávna pani Vierka celkom úspešne zvládala takéto situácie a pritom sa vždy tešila na chvíle pokoja, kedy si bude môcť kludne vystríeť nohy a odpočinúť si. Po takejto relaxácii mala opäť silu na zvládnutie zhone bežného dňa. V ostatnom období však začala pociťovať ťažobu v nohách, neskôr jej začali opúchať a dostavila sa aj bolesť. Veľmi ťažko znášala krič v nohách, ktoré sa objavovali hlavne v noci. Keď chcela spánkom nabrat' novú silu.

Kolegyne je vysvetlili, že ju začali trápiť kŕčové žily. Pani Vierka tomu spočiatku neverila. Veď má len 32 rokov a nikdy takéto problémy nemávala. Začala preto zisťovať, čo je príčinou vzniku kŕčových žil a ako si má pomôcť.

A čo zistila? Čítajme spolu.

Kŕčové žily, resp. varixy patria do skupiny chorôb postihujúcich cievy a celý srdcovo- cievný systém. Choroby ciev patria všeobecne medzi veľmi závažné zdravotné, sociálne a ekonomické problémy všetkých krajín súčasného sveta. Výnimkou nie je ani Slovensko.



Vráťme sa však k samotným kŕčovým žilám. Problémy s kŕčovými žilami postihujú predovšetkým ľudí, ktorí väčšinu dňa stoja, alebo sedia s prekříženými nohami, a málo sa pohybujú či cvičia. Pri tomto ochorení sa udáva aj vplyv dedičnosti a choroba častejšie postihuje ženy - až trikrát viac ako mužov.

Hlavnú úlohu pri vzniku ochorenia zohrávajú genetické a hormonálne faktory spolu s nadváhou, prípadne s vysokým krvným tlakom.

Aký je mechanizmus vzniku kŕčových žil? Zdravé žily majú chlopne, ktoré umožňujú prúdenie krvi len jedným smerom a zabraňujú spätnému toku krvi z hlbokého žilového systému do povrchového, príslušného pokožke. Keď dôjde k oslabeniu chlopní a tie sa riadne neuzatvárajú, začne prúdiť krv naspäť a dochádza k jej hromadeniu, spojenému so zníženým prietokom krvi. Na tomto sa môže ešte podieľať aj zvýšená priepustnosť stien ciev a znížené napätie v nich, v dôsledku čoho sa hromadí tekutina mimo cievy a dochádza k vzniku opuchov. Výsledkom všetkého je vznik vakovitého rozšírenia uzlovitých žil (varixov). Najčastejšie sa objavujú na povrchu, kde ich jasne vidieť, a zvlášť u žien ide aj o kozmetický aspekt. Avšak kŕčové žily (varixy) sa nevyskytujú len na nohách, ale poznáme aj pažerákové a konečníkové varixy. Konečníkové varixy sú známe skôr pod názvom hemoroidy a predstavujú taktiež veľmi značné narušenie kvality života pacienta.

V prípade pani Vierky sme spomenuli, aké sú prvé príznaky kŕčových žil. Ak sa týmto príznakom nevenuje pozornosť, v ďalšej fáze dochádza k vzniku opuchov, svrbeniu kože, pigmentácii kože krvným farbivom a k tvorbe ekzémov. Veľmi neprijemným javom je vznik vredov predkolenia, tzv. „bercových vredov“.

Samozrejme, že v rámci terapie existuje viacero spôsobov, ako pomôcť pacientovi. Používa sa režimová a fyzikálna terapia, chirurgická a farmakologická liečba. Ako pri každej chorobe, aj tu platí, že lepšie je jej predchádzať.

Neodmysliteľným pomocníkom v boji s kŕčovými žilami je aj užívanie doplnkov výživy s rastlinnými výťažkami.

K týmto prípravkom patrí aj Varixinal, ktorý je unikátnou kombináciou štyroch liečivých rastlín - pagaštanu konského, gotu koly, čučoriedky a listnatca bodlnatého. Táto kombinácia priaznivo ovplyvňuje priechodnosť a funkčnosť žilového systému, znižuje tvorbu opuchov a modrín, zlepšuje prekrvovanie a okysličovanie tkanív. Spomínané zloženie je doplnené o vitamín C a látku zo skupiny bioflavonoidov - hesperidín, ktoré zosilňujú cievné steny.

Varixinal je oproti iným prípravkom jedinečný práve tým, že jeho zloženie nie je postavené na jednej účinnej látke, ale na komplexe látok navzájom vyvážených čo do účinku a pôsobenia na žilový systém tak, aby pozitívne vplývali na jeho funkciu.

Varixinal sa doporučuje užívať ako preventívny prostriedok proti žilovej nedostatočnosti, pri liečbe kŕčových žil, u pacientov s hemoroidmi a ľudí so zamestnaním, kde sa veľa stojí alebo sedí. Odporúča sa pacientom, ktorí používajú len topické formy (maste), ako prírodný doplnok pôsobiaci v celom tele.



SAMSUNG

Produkty značky Samsung môžete kúpiť v sieti predajní TPD po celom Slovensku

SBM200TA

ZÁPÄSTNÝ TLAKOMER

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

2 199 Sk



SBM300F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

2 199 Sk



SBM400F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

1 999 Sk



SET100

INFRAČERVENÝ UŠNÝ TEPLOMER

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

1 299 Sk



SDT4H (SDT4F - ohybná verzia)

DIGITÁLNY TEPLOMER

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

149 Sk / 199 Sk

TPD

"Vítaz testu o najlepšie multielektro na Slovensku!"

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

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

Najväčšie multielektro!

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

Pobočky TPD:

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

Aj majsterka Európy užíva osvedčený prípravok ArthroStop

O kĺby sa treba starať

Aj majsterka Európy užíva osvedčený prípravok

Výživový doplnok ArthroStop, určený na regeneráciu a ochranu kĺbov, začala minulý rok cielene užívať skupina ľudí. Po pravidelnom trojmesačnom užívaní bol efekt tejto terapie zhodnotený a výsledky boli publikované v tlači a na internete. Pozitívny vplyv týchto informácií sa prejavil aj v tom, že sa na mňa začalo obracať mnoho ľudí, ktorí chceli vedieť, čo je to za prípravok a či skutočne tak dobre účinkuje. Po vysvetlení sa väčšina z nich stala jeho pravidelným užívateľom. Takmer ročné sledovanie účinkov užívania ArthroStopu potvrdzuje, že prípravok v plnej miere spĺňa to, čo výrobca sľubuje. Ide najmä o:

- zlepšenie pohyblivosti kĺbu, ktorá bola obmedzená v dôsledku bolesti
- ústup raňajších, „štartovacích“ bolesti
- ústup chronických bolesti kĺbov
- ústup bolesti spôsobených záťažou pohybového aparátu
- zlepšenie celkového komfortu pohybu
- urýchlenie regenerácie chrupaviek po operáciách
- ochranu chrupavky pred poškodením – prípravok je výbornou prevenciou
- bezproblémovú znášanlivosť s inými liekmi

Kedy a ako prípravok užívať?

Výživový doplnok ArthroStop je dostupný v dvoch formách: tabletovej a práškovej. Hodnotím to ako veľkú výhodu, pretože je možná vzájomná kombinácia a súčasné užívanie oboch foriem súčasne, a to bez zbytočného zaťažovania zažívacieho traktu. Zároveň to umožňuje efektívne prijatie väčšieho množstva účinných látok. Tablety okrem glukosamínu obsahujú výťažok zo zeleru, ktorý má výrazný protibolestivý efekt. Obdobný účinok má aj výťažok z kôry indického stromu Boswellia serrata, ktorý obsahuje novinka ArthroStop PLUS. Vzhľadom na to, že ide o prírodný extrakt, žalúdok nie je zaťažovaný do takej miery, ako pri užívaní niektorých analgetík a protizápalových liekov. To umožňuje užívanie ArthroStopu a ArthroStopu PLUS aj ľuďom, ktorí trpia v dnešnej dobe pomerne rozšíreným, ochorením žalúdka (zápal sliznice, príp. žalúdočné vredy). Užívanie tabliet je indikované pri bolestiach kĺbov, kde sa prejaví práve protizápalový účinok prírodných výťažkov. Ostatné zložky regenerujú poškodenú chrupavku a preventívne pôsobia na zdravé chrupavky. Novinka ArthroStop Plus (tablety) obsahuje okrem spomenutého výťažku aj vyššiu dávku glukosamínu a MSM

(metylsulfonylmetan), ktorý je dôležitý pre tvorbu kolagénu a správne vytváranie tkaniva chrupaviek. Výber prípravku záleží na tom, aký účinok chceme dosiahnuť. Nevylučuje sa ani vzájomná kombinácia. Práškovú formu, z ktorej sa pripraví nápoj, odporúčam užívať po odznení bolesti kĺbov. Aj keď bolesti ustúpia a zlepší sa pohyblivosť kĺbu, je potrebné uviesť si, že kĺb je postihnutý, a preto je žiadúce sa oň pravidelne starať. Znamená to venovať sa rehabilitácii a regenerácii, najmä po záťaži. K tomuto procesu patrí aj prísun živín v podobe výživových doplnkov. ArthroStop nápoj je vhodný práve na tento účel. Užívanie ArthroStopu nemá žiadne vedľajšie účinky, a to ani v kombinácii s inými liekmi.

Ako často prípravok užívať?

Ak máme bolesti kĺbov, je vhodné začať s užívaním tabliet, keď bolesti ustúpia, odporúčam prejsť na práškovú formu. Vzájomné kombinovanie tabliet a nápoja je tiež účinné. Závisí to od vašich individuálnych potrieb. Nie je dobré kúru predčasne ukončiť, odporúčam užívať minimálne 4 až 12 týždňov nepretržite. Po ústupe ťažkostí môže ďalšia dávka nasledovať vždy po troch mesiacoch. Takéto pravidelne sa opakujúce preliečenie je dostačujúce na to, aby ste pre svoje kĺby niečo urobili.

Samozrejme, netreba podceňovať ani prevenciu. Kĺbové chrupavky sa vekom opotrebúvajú, preto je prevencia naozaj dôležitá. Obzvlášť to platí pre rekreačných športovcov. Odporúčam preto trikrát za rok



Martina Halinárová

využívať jedno balenie 450 gr ArthroStop prášku a pri bolesti aj tablety, ktoré majú protizápalový účinok.

Správnou a včasnou starostlivosťou o svoj organizmus zabezpečíme, že vo vyššom veku nebudeme musieť navštevovať lekárov kvôli problémom s kĺbmi a aj pohybovať sa budeme bez ťažkostí, ktoré bežne znepriemňujú každodenný život.

MUDr. Ernest Caban
lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie

Martina Halinárová, ktorá sa v tomto roku stala majsterkou Európy v biatlone a na majstrovstvách sveta obsadila 6. a 7. miesto, sa vyjadrila nasledovne:

„ S ArthroStopom som veľmi spokojná. Jeden z dôvodov je ten, že pri užívaní nemám žiadne problémy s jeho stráviteľnosťou, čo sa o mnohých iných prípravkoch povedať nedá. Odporúčam ho aj ostatným vrcholovým športovcom.“





MUDr. Ernest Caban

Doplňkové látky vo výžive pri pravidelnom športovaní

Zdravá a správna výživa je veľmi dôležitý faktor, ovplyvňujúci život človeka od jeho narodenia až do staroby. Celý priebeh stravovania a správnej výživy by však nebol dostatočný bez pravidelného prísunu tzv. doplnkových látok: vitamínov, vláknin a minerálnych látok. Tieto tri látky nám môžu pomôcť k aktívnemu zdraviu aj vtedy, keď zloženie stravy nie je ideálne. Spomínané látky sú síce obsiahnuté v prijímanej strave, ale pri zvýšenom telesnom výkone a pri pravidelnom tréningu nie v potrebných množstvách.

Vitamíny – názor na príjem vitamínov rozdelil vedcov na dve skupiny. Jedna tvrdí, že príjem stravou je dostatočný, druhá zastáva názor, že pri zvýšených nárokoch na organizmus je prísun vitamínov potrebný. Zvýšený prísun niektorých vitamínov však môže viesť k poškodeniu organizmu. Týka sa to hlavne vitamínov A a D. Podávanie veľkých dávok vo vode rozpustných vitamínov, napr. vitamínu C a pyridoxínu nie je racionálne a môže pacienta poškodiť. V súčasnej dobe je na trhu množstvo multivitaminových prípravkov s prísadami napr. koenzýmu Q10, látok podporujúcich zvýšenú obranyschopnosť organizmu. Podľa priložených návodov si každý môže regulovať prísun vitamínov podľa ročného obdobia a záťaže /môže napísať názvy multivitaminových prípravkov napr. ABS Plus a iné /.

Vlákniny – majú veľmi dobrý účinok na zažívací trakt. Spôsobujú jeho bezproblémové vyprázdňovanie. Zistilo sa, že v krajinách, kde je vyšší objem vlákniny v strave, je nižší výskyt rakoviny hrubého čreva. O určitých druhoch vláknin, napr. pektínoch v ovocí, vláknin v ovsenej múke sa vie, že znižujú hladinu cholesterolu, ktorý má veľký podiel na arterioskleróze. Pridávaním vláknin sa napr. znižuje hladina krvného cukru pri slabej cukrovke. Vlákniny sú prítomné hlavne v ovocí, zelenine, najviac ich je v obilninových lupienkoch kukurice, ovsá. Preto v strave by mala byť aj pestrosť v príjme vláknin, aby boli obsiahnuté rôzne druhy či už z ovocia alebo zeleniny a obilnín.

Minerálne látky – jedna z dôležitých látok tejto skupiny, ktorá sa doporučuje pri zvýšenej záťaži, je železo. Má dôležitú úlohu pri zložení červenej zložky krvného farbiva – hemoglobínu. Športovcom a aj ľuďom trpiacim chudokrvnosťou sa odporúča dopĺňať stravu prípravkom obsahujúcim železo. Zvýšený prísun minerálov je potrebný zvlášť v letnom období.

Prísun minerálov rozpustených v tekutine.

Správny pitný režim s prísunom minerálov je prevenciou dehydratácie a kŕčov, ktoré sú dôsledkom straty tekutín a minerálov. Minerály sa nachádzajú v organizme v určitom vzájomnom pomere. Porušenie tohto pomeru môže viesť k závažným ohrozeniam zdravia, a preto zvlášť pri používaní minerálov ako doplnkov vo výžive je potrebné prísne sa riadiť doporučeniami na pribalených letákoch a zbytočne neužívať zvýšené dávky minerálií, čím predídeme komplikáciám, ktoré môžu poškodiť náš organizmus. Minerálne vody, obohatené o niektoré minerálne látky, svojim

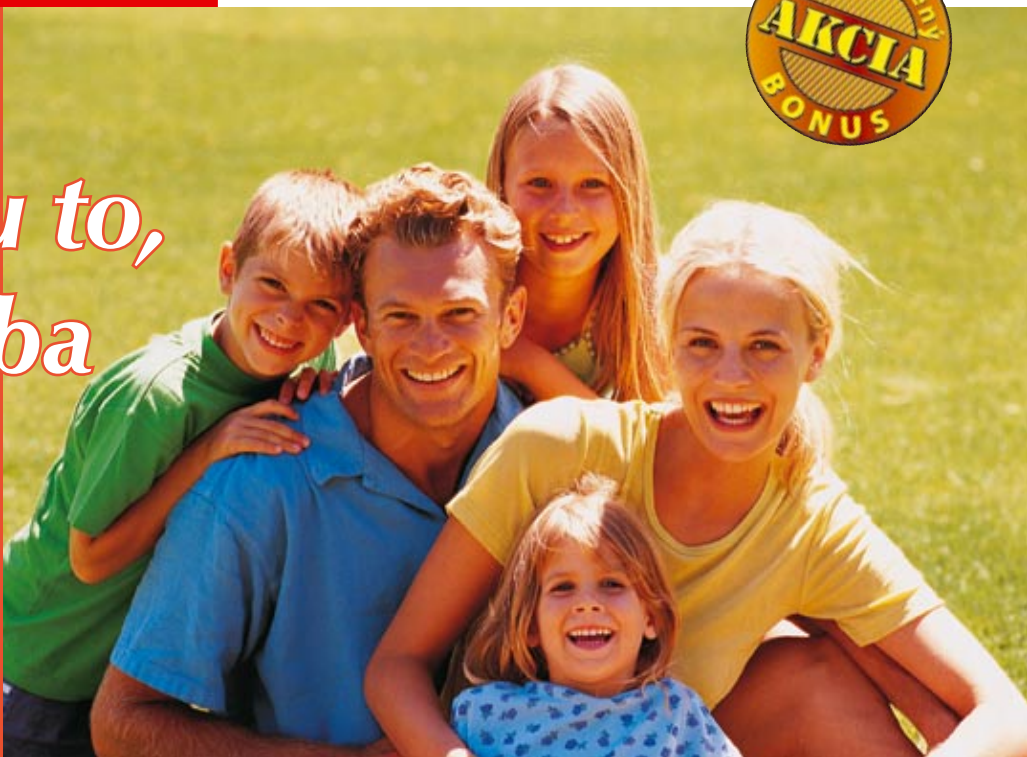
obsahom dostatočne kryjú množstvo aj pomer medzi jednotlivými minerálami, ktoré sú potrebné pre bezproblémový chod nášho organizmu.

Práve v tomto čase prebieha klinické sledovanie osôb, ktoré sleduje účinky týchto prípravkov. Podobné sledovanie sa uskutočnilo v minulom roku. Skupina ľudí rôzneho veku, s rozličným poškodením pohybového aparátu, užívala prípravky ArthroStop. Po troch mesiacoch každý vyhodnotil výsledný efekt liečby. Podrobné výsledky sú uverejnené na internetových stránkach www.klubzdravia.sk. Výsledky najnovšej štúdie nájdete tiež na týchto stránkach v októbri 2003.



Doprajme nášmu telu to, čo mu chýba

Kvalita života človeka je závislá od širokého spektra faktorov biologických, ekonomických, zdravotných, geografických, genetických, etnických a mnohých ďalších. Mnohé z nich poznáme, mnohé dokážeme ovládať, ale nie všetky dokážeme racionálne ovplyvňovať.



Živé organizmy potrebujú pre svoj optimálny rozvoj vhodné prostredie, čo predstavujú fyzikálno-chemické charakteristiky prostredia ako sú teplo, svetlo, pH, voda, ale aj prístupné zdroje energie. Vývoj života na zemi však ukázal, že živé organizmy, vrátane človeka, potrebujú pre svoju existenciu aj neustály prísun rôznorodých látok, ktoré slúžia ako zdroj energie a stavebné prvky, alebo ako tzv. mikronutrienty sú aktívnymi látkami, ktoré zasahujú do celého radu dôležitých procesov.

Zistilo sa, že v niektorých skupinách obyvateľstva je výživa nedostatočná vzhľadom na potreby organizmu. V našich podmienkach je väčšinou dostatok až prebytok bielkovín, cukrov a tukov, čiže zdrojov energie. Nedostatok sa však častejšie vyskytuje pri niektorých minerálnych látkach a vitamínoch (mikronutrienty). Bežným zdrojom všetkých týchto zložiek je prirodzená potrava. Zvlášť pri vitamínoch je potrebné, aby ich ľudia prijímali formou pestrej a vyváženej stravy pre príjem iných, nutrične dôležitých látok.

Pre dnešnú dobu je príznačné, že príprava stravy sa stáva významným priemyselným odvetvím so zaujímavým finančným profítom. Takýto spôsob spracovania a úpravy potravy však prináša so sebou zníženie

obsahu dôležitých látok, ktoré treba potom dopĺňať inou cestou.

Tu prichádzajú na rad špeciálne prípravky, ktoré najčastejšie označujeme ako doplnky stravy alebo doplnky výživy.

Tieto doplnky výživy obsahujú všetky potrebné látky, ktoré môžu chýbať organizmu. Ide hlavne o vitamíny a minerálne prvky. Odporúčajú sa užívať nielen pri nedostatku v dôsledku nevyváženej stravy, ale aj ľuďom s redukčnou diétou, športovcom, ťažko pracujúcim, starším ľuďom, deťom v období rýchleho rastu, ako aj fajčiarom a ženám užívajúcim hormonálnu antikoncepciu.

Tieto doplnky výživy sú vlastne multivitamíny a multiminerály, čiže komplexy potrebných vitamínov a minerálov „namiešaných“ vo vyváženom pomere a v potrebných dávkach. Niektoré takéto prípravky sú obohatené o ďalšie látky, ktoré zvyrazňujú a umocňujú ich účinok.

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

Táto pomoc organizmu pri budovaní potrebnej imunity je veľmi dôležitá aj pri takých ochoreniach, ako je napríklad chrípka, ktorá každý rok trápi väčšinu populácie a prináša značné zdravotné, ale aj spoločenské a ekonomické problémy. Ako prostriedok na zníženie výskytu chrípky sa dnes všeobecne za najúčinnnejšie považuje očkovanie pre navodenie potrebnej imunity. Prítomnosť esenciálnych látok, akými sú vitamíny a minerály, je dôležitá na to, aby sa táto imunita nielen dostatočne vytvorila, ale aj udržala na požadovanej hladine a v dostatočnom čase. Význam užívania multivitamínov a minerálov v súvislosti s očkovaním proti chrípke spočíva v tom, že očkuje sa od septembra do februára, čiže v období, kedy klesá obsah vitamínov a minerálov v prijímanej potrave a takisto aj vonkajšie podmienky zvyšujú tlak na organizmus. Samozrejme, že dostatok vitamínov a minerálov je potrebný aj pri očkovaní proti iným chorobám.

Zo sortimentu spoločnosti Walmark spĺňajú požiadavky nášho tela na zabezpečenie dôležitých vitamínov, minerálov a iných aktívnych látok prípravky radu Spektrum. Rad Spektrum predstavuje komplex štyroch najkompletnejších prípravkov na báze multivitamínov a multiminerálov (ABC Spektrum) obohatených o ďalšie aktívne látky. Imuno Spektrum obsahuje výťažok z liečivej rastliny



Prvotriedna kvalita výroby

Echinacea purpurea, jedného z najlepších prírodných prostriedkov priaznivo ovplyvňujúcich obranyschopnosť organizmu. Senior Spektrum s výťažkom koreňa ženšenu sa doporučuje na posilnenie duševnej a telesnej kondície zvlášť starším ľuďom.

Zvláštne postavenie v tomto rade prípravkov má produkt Energy Q10 Spektrum. Ide o jedinečný multivitamín s postupným uvoľňovaním, obohatený o látku koenzým Q10.

Energy Q10 Spektrum sa vyznačuje špeciálnym technologickým postupom pri spracovaní prípravku, takže aktívne látky obsiahnuté v Energy Q10 sa postupne uvoľňujú do organizmu. Je to možné vďaka špeciálnemu organickému potažu na povrchu tabliet, ktorý je nerozpustný vo vode a látky sa do organizmu dostávajú difúziou cez mikrokanalíky. Postupné uvoľňovanie má význam hlavne z hľadiska lepšieho využitia účinných zložiek v metabolizme ľudského organizmu. Zabezpečuje sa tým rovnomerné zásobovanie podľa aktuálnej potreby. Organizmus hospodárne využíva účinné látky a nedochádza k ich zbytočným stratám v podobe vylučovania z nadbytku. Koenzým Q10 je biologicky aktívna látka podobná vitamínom, ktorá sa nachádza v každej bunke, je nenahraditeľná pri tvorbe energie a je veľmi dôležitá pre energeticky náročné orgány, ako sú srdce, pečeň a orgány imunitného systému. Zabezpečuje dostatok vitality a energie pre mentálne a fyzické procesy ľudského tela. S pribúdajúcim vekom hladina koenzýmu Q10 klesá a je nutné ho dopĺňať. Ďalšie informácie o koenzýme Q10 sú uverejnené v tomto KS na inom mieste.

Prípravok Energy Q10 Spektrum je veľmi vhodný na zabezpečenie príjmu základných vitamínov a minerálov a na podporu vitality s doplnením energie pre zvládnutie bežných, ale i zvýšených nárokov organizmu.



Naše výrobky sú garanciou kvality. Divízia farmácie kladie veľký dôraz na kvalitu svojich produktov. Významný medzník v doterajšej histórii Divízie farmácie predstavuje koniec roka 2002, kedy skončila výstavba a modernizácia výrobného závodu v Trinci, pri ktorej sa uplatnili najmodernejšie technológie a logistické poznatky, dôležité pre farmaceutický priemysel.

Výrobné prostredie sa neustále monitoruje a spĺňa prísne požiadavky systému „Správna výrobná prax“ (Good Manufacturing Practice), ktorý je podmienkou na výrobu liečiv. Proces výstavby a modernizácie v decembri 2002 úspešne zavŕšila inšpekcia Státného ústavu pro kontrolu léčiv ČR a získanie certifikátu „Správna výrobná praxe“, t.j. povolenie výroby liečiv. Všetky vstupy a výstupy výroby majú pridelenú šaržu. Na základe tohto označenia je možné sledovať celú históriu výrobného a distribučného procesu konkrétneho produktu.

Všetky vitamíny a minerály, používané vo výrobkoch firmy Walmark, sú látky, ktoré sa bežne vyskytujú v prírode a sú súčasťou ľudskej stravy. Väčšina z týchto látok sa izoluje priamo z prírodných surovín (rastliny, výživné média) v aktívnej podobe, iné sú z týchto surovín vyrábané tak, že je zaručená maximálna možná čistota, biologická účinnosť a využiteľnosť v ľudskom organizme.

Zároveň sa v oblasti kvality uplatňuje systém HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points), ktorý zabezpečuje kvalitu výrobkov v priebehu výrobného procesu, kontrolujú sa tzv. kritické body počas výroby. Tento systém kvality je štandardom, ktorý sa uplatňuje pri výrobe potravín.

riadenie akosti výroby podľa systému

H A C C P

Hazard Analysis Critical Control Points





Chudnime s chuťou a zdravo

TEST II. časť VIAREDIN

Doc. MUDr. Boris Krahulec, CSc., II. interná klinika FN, Bratislava



Obezita je stav, pri ktorom sa nahromadí v tele nadmerné množstvo tukového tkaniva. Je to najčastejšie chronické metabolické ochorenie na svete, ktoré sa vyskytuje všade, t.j. aj vo vyspelých, aj v rozvojových krajinách. Postihuje tak deti, ako aj dospelých, a to v hrozivo širokej miere. Vyskytuje sa približne u 20% obyvateľov, rovnako u mužov ako i u žien. Alarmujúca je však skutočnosť, že výskyt obezity stále stúpa, a to najmä v ostatných rokoch.

Vznik obezity je podmienený dedičnosťou a vplyvom prostredia. Dedičnosť je síce významný faktor, ale oveľa dôležitejší je vplyv prostredia, ktorý sa prejavuje buď sedavým spôsobom života, alebo prejedaním sa, prípadne obidvomi faktormi naraz. Rozhodujúcu úlohu pri vzniku obezity totiž zohráva pozitívna energetická bilancia, t.j. nadmerný prísun energie a súčasne jej znížený výdaj. Tým vzniká nerovnováha medzi príjmom potravy a výdajom energie, čo vedie k hromadeniu tukových zásob a to je vlastne podstatou obezity. Pohodlný život v pretechnizovanej spoločnosti vedie k zlým životným návykom, čo sa následne prejavuje pozitívnou energetickou bilanciou.

Obezita predstavuje nielen socio-ekonomický, ale aj významný zdravotný problém. Zdravotné komplikácie sú neoddeliteľnou súčasťou obezity. Záleží pritom na stupni obezity (podstatný je obvod pásu, ktorý býva u obéznych mužov nad 102 cm a u obéznych žien nad 88 cm). Najčastejšie a najdôležitejšie komplikácie obezity sú kardiovaskulárne a metabolické ochorenia.

Základnou trojicou, ktorá musí byť pri snahe o schudnutie, je **diéta s nízkym kalorickým obsahom (najmä tukov), telesný pohyb a zmena chovania**. Dopĺňovanie bežnej stravy je stále populárnejšie a znamená doplnenie výživných látok, o ktoré ľudia prichádzajú pri použití nešetrných poľnohospodárskych metód, potravinárskych postupov a pri kuchynskej úprave, do potravy. V prvom rade ide o minerálne látky a stopové prvky, ako i rôzne druhy vitamínov. Pri znižovaní príjmu potravy

v súvislosti s redukčnými diétami môže byť potreba doplnkov výživy, ktoré zväčša nemajú takmer žiadnu energetickú hodnotu, zvlášť dôležitá. Jedným z najkomplexnejších doplnkov výživy je aj Viaredin.



Vďaka firme Walmark sme mali možnosť otestovať prípravok Viaredin u 10 obéznych pacientov, ktorí ho dostávali nepretržite počas 3 mesiacov v takýchto dávkach: prvý mesiac 3x1 tabletku spolu s 3x1 odmerkou prášku. Potom v druhom a treťom mesiaci sa podávali tabletky denne v dávke 2x1 tabletky spolu s 3x1 odmerkou prášku. Všetci pacienti mali výraznú nadváhu, t.j. obezitu (body mass index nad 30). Sledovali sme nielen vplyv Viaredinu na hmotnosť, ale aj na obličkové a pečenné funkcie, ako i na glykémiu a ukazovatele tukového metabolizmu. Pacienti hodnotili aj chuť preparátu a celkový pocit z liečby.

Po 3 mesiacoch sa dosiahlo priemerné zníženie telesnej hmotnosti o 5,8 kg, čo je 5,3%. Aj keď sa zdá, že pokles telesnej hmotnosti je nízky, treba si uvedomiť, že chudnutie u obéznych pacientov nesmie byť veľmi rýchle, pretože by to mohlo mať veľmi nepriaznivé následky na organizmus a okrem toho už 5%-né zníženie telesnej hmotnosti má veľmi pozitívny zdravotný význam. Obličkové funkcie sa nezmenili, pečenné funkcie, ako aj ukazovatele tukového metabolizmu sa mierne zlepšili, zhoršili sa hodnoty krvného cukru u diabetikov. Až 80% obéznych pacientov hodnotilo svoj zdravotný stav ako lepší a 20% ako nezmenený. Chuť prášku bola až v 80% hodnotená pozitívne. Preparát Viaredin jednoznačne znižuje chuť do jedla a zvyšuje pocit nasýtenia. Pacienti nemajú chuť na sladké, majú pocit zvýšenia celkovej energie. Po Viaredine potrebovali pacienti menšie porcie jedla a uvádzali veľkú pravidelnosť stolice. Trojmesačný program pomohol kistej disciplíne a usmernil cestu k chudnutiu. Pacienti sami však očakávali väčšie schudnutie a niektorí mali pocity nafukovania brucha.

Zmena životného štýlu, a to najmä **trvalá** zmena stravovacích návykov je, či to chceme alebo nie, jedinou cestou k dlhodobému zníženiu telesnej hmotnosti. Keďže je to v mnohých prípadoch veľmi ťažko realizovateľné (príčina neúspechu tzv. redukčných diét), pomocou býva tzv. kognitívne-behaviorálny prístup vedený psychológom. Obsahuje rôzne formy relaxačných cvičení, techniky sebakontroly, pretože chovanie, myslenie a emócie je možné predvídať, usmerňovať a kontrolovať systematickým ovplyvňovaním podnetov, ktoré spúšťajú nevhodné chovanie (prejedanie sa). Potrebné je tiež systematicky pracovať s dôsledkami nevhodného chovania. Treba si znovu uvedomiť, že neexistuje zázračný liek na schudnutie, všetko závisí len od vôle jednotlivca pracovať trvalo na zachovaní zdravého životného štýlu a Viaredin môže byť iba určitou pomocou, ako to dosiahnuť.

ŽENSKÝ MAGAZÍN

www.zenskymagazin.sk

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



KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

- ➔ úspešná knižná edícia
- ➔ zdroj informácií a poučení



V roku 2003 vyšli špeciály:

DOVOLENKA, BÝVANIE, KOZMETIKA & MÓDA
Pripravujeme špeciály: **VARENIE, ZDRAVIE**

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

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

FOXI, s r. o., Jadranská 41, 841 01 Bratislava 42
Tel.: 02/693 09 830-7, fax.: 02/693 09 838, e-mail: marketing@foxi.sk



Liptovské liečebné kúpele a.s. Lúčky „Kúpele pre celú rodinu“

Ponúkame pestrú paletu služieb:

pre rodiny

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



pre firmy a organizácie

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

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

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

Zoznam lekární s plným sortimentom Walmark

Náš sortiment sa stále rozširuje, a preto sa snažíme zabezpečiť, aby ste mali možnosť vybrať si naozaj z celého sortimentu ten správny výrobok priamo v lekárni. Naše výrobky však samozrejme dostanete aj v ostatných lekárňach.

V nasledujúcom zozname zmluvných partnerských lekární s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu. Prezentácie jednotlivých lekární nájdete aj na www.klubzdavia.sk

! UPOZORNENIE !

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

zmluvný partner



Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Bánovce n. Bebravou	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n/B.
Banská Bystrica	Alchemilka	Ul. ČSA 23	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Helium	Nám. L. Svobodu 1	Banská Bystrica
Banská Bystrica	Nádej	Dolná ul.5	B.Bystrica
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	A. Kmeťa 13	Banská Štiavnica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bratislava	Ambra	Pribišova	Bratislava
Bratislava	Mandragora	Fedinova 9	Bratislava
Bratislava	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
Bratislava	Sv. Ladislava	Špitálska 7	Bratislava
Bratislava	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Bratislava	Hedera	Panonska cesta 9	Bratislava
Bratislava	Harmónia	Kocelova 36	Bratislava
Bratislava	Centrum	Obchodná	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Brezno	Afrodita	Nam. M. R. Štefánika 8	Brezno
Čadca	Calendula	Slovenských dobrovoľníkov 984	Čadca
Čadca	Paracelsus	Stred 461	Turzovka
Čadca	Salvator	Námestie slobody 73	Čadca
Čadca	U anjela	Mierová 1725	Čadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dolný Kubín	Alfa	Ul.SNP 1203/10	Dolný Kubín
Dolný Kubín	U anjela	Sládkovičova 5	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Galanta	Mestská	Clementisove sady 908/9	Galanta
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Hurbanovo	Salvator	Komárňanská 61	Hurbanovo
Ilava	Pod kaštieľom	Sídliisko pod kaštieľom	Dubnica nad Váhom
Ilava	Rima	Mierové námestie 13	Nová Dubnica
Ilava	Máj	OD Máj 1400	Dubnica nad Váhom
Kežmarok	Ľubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Kolárovo	Tília	Brnenské námestie	Kolárovo
Komárno	Alba	Eotvosa 37	Komárno
Košice	Avena	Trieda SNP 1	Košice
Košice	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
Košice	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
Košice	Maratón	Hlavná 116	Košice
Košice	Parmelia	Štúrova 2	Košice
Košice	Aesculap	Toryská 1	Košice
Košice	Ferrum	poliklinika USS	Košice-Šaca
Kráľovský Chlmec	Heliantus	Sídliisko LN Tolstého	Veľké Kapušany
Kráľovský Chlmec	U Dr. Kuczmana	Hlavná 95	Kráľovský Chlmec
Krupina	U Svätej trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Alba	J.Kráľa 3	Šahy
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levice	U Galena	Fr.Rákocziho 2	Šahy
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Liptovský Mikuláš	Podbreziny	Senická cesta 628/4	Liptovský Mikuláš
Lučenec	Na námestí	Nám. republiky 13	Lučenec
Lučenec	Pod Hradom	Hlavná 2	Fiľakovo
Lučenec	Regia	Železničná 13	Lučenec
Lučenec	Hviezda	L.Štúra 7	Lučenec
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Martin	Castanea	Andreja Kmeťa 42	Martin
Martin	Mexpharm	29. augusta 1	Martin
Martin	Lekáreň Cyrila a Metoda	Vrútky	Vrútky
Martin	Aqua	Republikánska 6	Vrútky
Martin	Beatrix	Kollárova 17	Martin
Martin	Caritas	V.P.Tótha 11/2712	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce
Michalovce	U Cypriána	Nám. osloboditeľov	Michalovce
Michalovce	U Samaritána	Profesora Hlaváča 21	Michalovce
Moldava nad Bodvou	U Raka	Školská 1	Moldava nad Bodvou
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava

Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Námestovo	Zelená	Ul. ČSČK 130/29	Námestovo
Nitra	D+D	Štefánikova 53	Nitra
Nitra	Chrenová	Fatranská 12	Nitra
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nitra	U Svätého Rafaela	Štefánikova 34	Nitra
Nitra	U Valentína	Dlhá 2	Nitra
Nitra	Bianca	Jurkovičova 27	Nitra
Nitra	Remédium	Štúrova 12	Nitra
Nové Mesto N/V	Salvia	Námestie slobody č.4.	Nové Mesto N/V.
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky
Nové Zámky	Na prednádraží	L.Štúra 18	Nové Zámky
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Salvátor	Dukelská 22	Modra
Piešťany	Salvator	Nám. slobody 6	Piešťany
Piešťany	Veronika	Teplická 8	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Tatra	Námestie Sv. Egidia 77	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prešov	Amuletum	Sabinovská 15	Prešov
Prievidza	Iris	Námestie J.C.Hronského 12	Prievidza
Prievidza	Lekáreň NOTRE DAME	J.Kráľa 37	Bojnice
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1	Prievidza
Prievidza	Herba	Morovnianska 1	Handlová
Púchov	Dentur - L	Štefánikova 801	Púchov
Revúca	Farmako	Mierová 52	Tornaľa
Revúca	Revital , zdravot.potreby	Hviezdoslavova 2	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B.Bartoka 1	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Salvator	SNP 19	Rimavská Sobota
Rimavská Sobota	Verapharm	Hlavná 2	Hnúšťa
Rožňava	Farmácia	Šafárikova 17	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Ružomberok	Stará lekáreň	Polhora 47	Ružomberok
Ružomberok	U božského srdca	Mostová ulica 8	Ružomberok
Ružomberok	Pri poliklinike	Považská 1388	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	U Martina	Robotnícka 61	Senica
Sereď	Na križovatke	Sereď	Sereď
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Na autobusovej stanici	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Holeho 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Ľubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Ľubovňa
Stará Turá	Pri Stanici	Dr. Úradníčka 184	Stará Turá
Stropkov	Galenos	Hlavná 1544/65	Stropkov
Svidník	Danka	MUDr.Pribulu 2	Svidník
Šaľa	Mestská	Hlavná 14	Šaľa
Štúrovo	Aesculap	Jesenského 71	Štúrovo
Šurany	U milosrdného srdca	SNP 2	Šurany
Topoľčany	Alea	M.R.Štefánika 11/21	Topoľčany
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Agape	MR Štefánika	Trebišov
Trenčín	Arnica Montana	Dolný Šianec 10	Trenčín
Trenčín	Ave Mária	Legionárska 5	Trenčín
Trenčín	Centrum	Branekého 3	Trenčín
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám.9	Trenčín
Trenčín	Pod vežou	Sládkovičova 54	Trenčín
Trenčín	Soblahovská	Dlhé hony 3	Trenčín
Trnava	Aurum	Hviezdoslavova 11	Trnava
Trnava	Farmácia	Štefánikova 24	Trnava
Trnava	Marianum	A.Žarnova 9	Trnava
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Trnava	U Škorpióna	Hlavná 5	Trnava
Trnava	Zdravie	Starohájska 2	Trnava
Turčianske Teplice	Astra	Hájska	Turčianske Teplice
Turčianske Teplice	Turčianska Lekáreň	SNP 544	Turčianske Teplice
Trstena	Lekáreň KARMEĽ	Bernolákova 21	Trstena
Trstena	U Murína	Bernolákova 252	Trstena
Veľký Krtíš	Aqua Viva	SNP	Veľký Krtíš
Veľký Krtíš	Panacea	Nemocničná 3	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Centrum	Pribinova 5	Vranov nad Topľou
Zlaté Moravce	Iris	Nám.A.Hlinku 8	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24	Zlaté Moravce
Zlaté Moravce	U zlatého hada	Župná 36	Zlaté Moravce
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Alpinia	Ul. St. Mozyesa 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná 11	Žilina
Žilina	Mandragora	Hlínská 16	Žilina
Žilina	Nádej	Námestie L.Štúra 1	Žilina
Žilina	Paracelsus	Vysokoškolská - poliklinika	Žilina
Žilina	Farmácia COMEXIM s r.o.	Spanyola 43	Žilina



VITAMÍN C – KLÚČ K ŠŤASTNÉMU ŽIVOTU

Vitamín C je jedným z vitamínov, ktoré si človek vo svojom organizme nedokáže sám vytvoriť, preto je odkázaný na jeho príjem z potravy. Táto dôležitá imunitná látka spĺňa v organizme niekoľko životne nevyhnutných úloh:

- chráni telo pred voľnými radikálmi, ktoré spôsobujú starnutie tela;
- v imunitnom systéme je najobávanejším nepriateľom choroboplodných zárodkov, parazitov, mikróbov a vírusov;
- posilňuje väzivové tkanivo a vytvára z bielkovín a iných látok pevný kolagén, spevňuje tiež cievne steny. Slúži ako prevencia po pomliaždeniach, podliatinách a športových poraneniach. Udržiava cievne steny zvnútra hladké, slúži ako prevencia arteriosklerózy;
- vďaka vitamínu C sa zmenšujú kŕčové žily a hemoroidy, strácajú sa vrásky;
- udržuje zdravé ďasná a zuby. Vysoké dávky vitamínu C veľmi rýchlo / už po 30 minútach / odstraňujú krvácanie. Spolu s vápnikom vytvára komplexy, ktorých úlohou je udržiavať čelusť a zubné lôžko v dobrom stave;
- vitamín C uvoľňuje železo z črevných stien a sleziny a prepravuje ho do krvi, aby mohlo zásobovať bunky kyslíkom.

Úloha kyseliny askorbovej /vitamínu C/ je v ľudskom organizme nezastupiteľná. Pre správne fungovanie zdravého organizmu je nevyhnutný denný príjem tohto vitamínu. Skončilo sa však už obdobie, kedy bol človek odkázaný na príjem tohto vitamínu len z potravy. Súčasný štýl života – záťaž spôsobená životným prostredím, znečisteným vzduchom a jedmi v potravinách, prílišné slnenie, fajčenie a podobne núti človeka siahnuť po prípravkoch obsahujúcich túto životne dôležitú látku.

„ ... molekula vitamínu C má takú jednoduchú štruktúru, že prenikne do krvi cez ústnu sliznicu – i keď vo veľmi malých množstvách – a nie náhodou sa táto biologická látka mimoriadne rýchlo dostane do organizmu...“

Firma Walmark ponúka ako jedno z riešení, doplnenie vitamínu C formou prípravkov Megacéčko a Megacéčko retard. Sú to dva rôzne prípravky so zvýšeným obsahom vitamínu C v jednej tablete.

Megacéčko retard obsahuje 500 mg vitamínu C a má tú vlastnosť, že vitamín do organizmu uvoľňuje postupne v priebehu dňa, čím udržuje optimálnu vyrovnanú hladinu vitamínu C v krvi a tkanivách.

Megacéčko s obsahom 600 mg vitamínu C v jednej tablete je k dispozícii v podobe veľmi chutných cmúľacích tablet v troch príchuťach – jahodovej, citrónovej a pomarančovej.

Na jar a na jeseň, v období zvýšeného výskytu chrípkových ochorení, je prípravok k dispozícii v 100 tbl. balení so zinkom zdarma.

Keďže medicínsky výskum doteraz nevyvinul dostatočné antivírusové pros-

triedky, uprednostňuje sa terapia zameraná na posilnenie imunity. Vitamín C má najdôležitejší účinok pri posilňovaní obranneho systému, preto sa opätovne vyzdvihuje jeho nasadenie pri vírusových infekciách. Dôležitý je jeho príjem aj u fajčiarov, keďže každá cigareta ochudobní organizmus až o 30 miligramov vitamínu C. K tomu sa často pridávajú ešte ďalšie faktory, ako nesprávne stravovanie, útok voľných radikálov, alebo práca či bývanie v znečistenom prostredí.

Predovšetkým pre ženy je zaujímavý fakt, že ak telu dodáme dostatok vitamínu C, zostáva pleť vždy pevná a elastická. Už 30 minút po konzumácii vitamínu C sa produkcia kolagénu zvýši šesťnásobne.

Prípravok Megacéčko je možné užívať denne, bez rizika vzniku vedľajších účinkov, aj popri konzumácii potravín rastlinného pôvodu. Molekula kyseliny askorbovej je totiž veľmi citlivá, ničí ju svetlo, tepelné spracovanie a vzduch, teda všetky oxidačné látky, ktoré stimulujú voľné radikály v ich ničivej činnosti. Ak aj človek prijíma potraviny v surovom stave, nehrozí jeho predávkovanie, pretože vitamín C nie je jedovatý. Jeho prebytok sa vylúči v priebehu 24 hodín močom. V rastlinách sa vitamín C nachádza vždy v kombinácii s ochrannými látkami- bioflavonoidmi, ktoré dokážu zvýšiť jeho využiteľnosť.

Zlepšite si svoju psychickú i fyzickú kondíciu a posilnite organizmus užívaním prípravku Megacéčko. Je to naozaj zázračná zbraň v boji proti mnohým neuduhom, ktoré nás ohrozujú.

Zdroj: Fit s vitamínmi www.ikar.sk



Bomba proti chrípke ...



MegaCéčko Vás ochráni

Chrípka je známe a veľmi nepríjemné ochorenie. Máme sklon ju bagatelizovať a často ju prechodíme. A vtedy na nás udrie v podobe netušených komplikácií, ktoré nám znepríjemnia život.

MegaCéčko vitamín C 600 mg s citrónovou, jahodovou a pomarančovou príchuťou



- to je dokonalá ochrana v boji proti chrípke a navyiac v akcii so Zinkom zadarmo!
- zinok priaznivo ovplyvňuje imunitný systém a významne podporuje účinok vitamínu C

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

Vitamín C je najdôležitejší vo vode rozpustný antioxidant.

Akcia Zinok ZADARMO

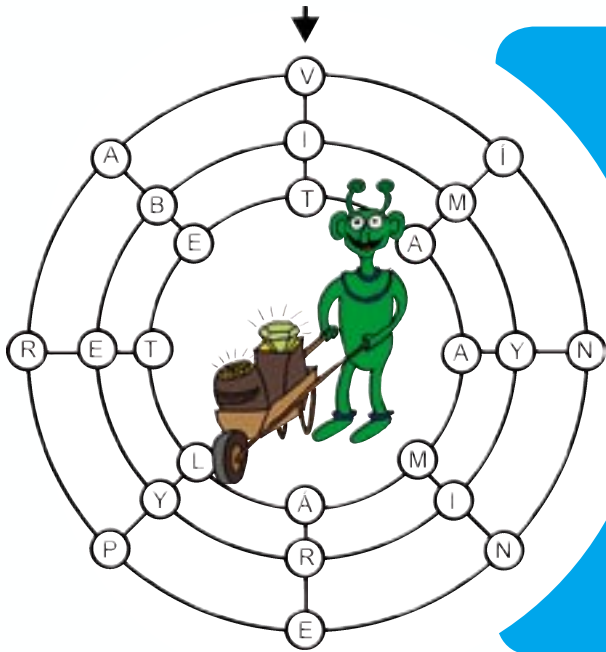


limitovaná séria



od 1.10.2003 dostanete vo svojej lekárni
www.walmark.sk www.klubzdravia.sk

Vitamíny, ktoré ťa **roztancujú**. Vitamíny, ktoré ťa **roztancujú**. Vitamíny, ktoré ťa **roztancujú**.



Kruhová tajnička

Martanko na obrázku našiel poklad. Naložil si ho na fúrik, že si ho odvezie domov, ale poklad je taký veľký, že nemôže ísť s fúrikom priamo, ale len cik cakovo.

Pokladom pre vás sa môže stať aj naša tajnička, keď ju vylúštite.

Ako Martanko, ani vy však nemôžete ísť rovno. Začnite v smere šípky a ťahajte pomyslenú čiaru nasledujúcim spôsobom: *prvé tri kruhy dole ku stredu kružnice, jeden kruh vpravo na stred kružnice, dva kruhy hore ku kraju kružnice, jeden kruh oblúkom vpravo ku kraju kružnice, dva kruhy nazad ku stredu kružnice, jeden kruh dole ku stredu kružnice, dva kruhy rovno ku kraju kružnice, atď.*

OSEMSMEROVKA

V osemsmierovke je ukrytých trinásť zvierat. Nájdite ich a vyškrtnite. Tajnička je zakódovaná v políčkach, ktoré zostali nevyškrtnuté. Čítajte zľava doprava od vrchného riadku po spodný.

M	A	Č	K	A	Z	V	Ÿ	R
A	C	V	O	N	A	B	Á	A
R	E	G	I	T	S	V	C	A
J	S	O	Ť	I	E	I	A	K
S	Y	R	A	L	P	S	O	K
O	S	I	V	O	A	B	M	O
V	E	L	A	P	R	Ň	H	Ň
O	D	A	H	A	D	I	Ô	N
K	A	M	L	I	Š	K	A	I



SÚŤAŽ

Vyplnený kupón zašlite na adresu: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, 010 01 Žilina najneskôr do 31.10.2003 a budete zaradení do žrebovania o tieto super ceny. Výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk.

100 x Martankovia 100 tbl. s novým príbalom Martanských kozmohodín

100 x Martanské rádio

100 x CD Martankovia, rozprávkové dobrodružstvo.



Meno:

Ulica:

Mesto:PSČ:

.....
Vylúštenie tajničky

toré ťa **roztancujú**. Vitamíny, ktoré ťa **roztancujú**. Vitamíny, ktoré ťa **rozt**

Dvadsať prvé storočie je typickou érou stále viac sa rozširujúcej výpočtovej techniky, mobilných telefónov, výskytu rôznych druhov alergií a nedostatku pohybu, čo súvisí jednak s hektickým spôsobom života detí i dospelých, jednak so stále viac znečisteným ovzduším. Výsledkom býva častá chorobnosť detí ako odpoď na tieto fenomény.

Vhodnou prevenciou zníženia chorobnosti a doplnením životne nevyhnutných minerálov a vitamínov do detského organizmu sú rôzne druhy multivitaminových prípravkov dostupných na našom trhu.

Najkompletnejším multivitaminovým a multiminerálnym prípravkom, zvlášť vhodným pre detský organizmus, sú cmúľacie tablety rôznych príchutí v tvare Marťanok MARŤANKOVIA a MARŤANKOVIA S OLIGOSACHARIDMI.

Obsah jednej, tvarovo príťažlivej tablety /jedného Marťanka/ pomáha doplniť celodennú potrebu vitamínov a minerálov dieťaťa. Klasických Marťanok si dieťa môže vybrať v dvoch príchutiach – jahodovej alebo pomarančovej a Marťankovia s oligosacharidmi sú k dispozícii v príchutiach lesných plodov alebo marhule.

Každodenný príjem vitamínov a minerálov je pre dieťa veľmi dôležitý. Detský organizmus pre svoje správne fungovanie a rast potrebuje optimálny prísun živín, zvlášť v jarom a jesennom období. V posledných zimných a prvých jarných mesiacoch sa v ovocí a zelenine, dostupnej na trhu, nachádza len veľmi málo vitamínov, potrebných pre ľudský organizmus, takže je vhodné tento deficit vyrovnať doplnkami výživy.

Na druhej strane, v jesennom období je detský organizmus vystavený ďalšiemu druhu stresu, a to príchodu do kolektívu, kedy zmení domáce prostredie za prostredie často plné choroboplodných zárodkov. Ide hlavne o deti, ktoré prvý raz navštívia či už predškolské zariadenie, alebo nastúpia povinnú školskú dochádzku, ale aj o ostatných, zvlášť tých, ktorí sú citliví na zmeny počasia.

Je to len jeden z mnohých faktorov, zdôvodňujúcich dôležitosť príjmu doplnkov výživy pre vyvíjajúci sa organizmus dieťaťa. Štatistiky poukazujú na fakt, že súčasné deti oproti ich o 10 rokov starším kamarátom konzumujú denne nepomerne väčšie množstvo cukríkov, sladkostí a čokolád a pijú veľa nápojov obsahujúcich látky, ktoré sú pre detský organizmus nevhodné. Tým trpí tráviace ústrojenstvo dieťaťa, čo sa zase odrazí len na jeho zhoršenom zdravotnom stave.

Pomoc ponúkajú Marťankovia s oligosacharidmi, ktorí okrem multivitaminov a multiminerálov obsahujú fruktooligosacharidy. Je to druh rozpustnej vlákniny, ktorá predstavuje nenahraditeľnú živinu pre baktérie prospešné v detskom organizme. Podporuje rast fyziologickej črevnej mikroflóry a obnovuje chuť do jedla.

Marťankovia a Marťankovia s oligosacharidmi sú kombináciou všetkých dôležitých vitamínov a minerálnych látok potrebných pre rast a rozvoj detského organizmu. Prípravky obsahujú dôležitý vitamín C, ktorý zabezpečuje imunitnú ochranu, stabilizuje psychiku a spolu s vitamínmi A a E chráni organizmus pred nebezpečnými voľnými radikálmi.

Prítomnosť vitamínov skupiny B chráni detský organizmus pred rôznymi ťažkosťami a chorobami, vyplývajúcimi z ich nedostatku, či už ide o poruchy svalstva, pokožky, vlasov, nechtov, očí, ústnej dutiny či pečene.

MARŤANKOVIA

NOVÝ PRÍBAL !!!
KOZMOHODINKY:
hodinky, rádio,
kalkulačka v jednom



Účinnosť chutných cmúľacích tabliet je zvýšená aj výtazkom zo šípok a bioflavonoidmi, zvyšujúcimi účinky vitamínov.

Prítomnosť vitamínu D, vápnika a zinku je tiež nevyhnutná pre správnu stavbu rastúceho kostrového aparátu a tiež kvôli ich deficitu v potrave.

Fruktooligosacharidy prítomné v prípravku zabezpečujú optimálnu rovnováhu črevnej mikroflóry a udržiavajú tráviaci systém dieťaťa v správnej činnosti.

Výhodou Marťanok je to, že ich môžu užívať aj diabetici a že obsah jednej cmúľacej

tablety pokryje celodennú potrebu vitamínov a minerálov organizmu dieťaťa.

Je veľmi dôležité nezabúdať, že dieťa nie je malý dospelý, ale postupne sa vyvíjajúci organizmus, ktorý pre svoj správny rast, vývoj a posilnenie imunity potrebuje bezpodmienečne dostatočný prísun týchto životne dôležitých látok, ktoré pomáhajú zabezpečovať zdravý vývoj kostí a zubov, zlepšujú pamäťové schopnosti, pôsobia preventívne proti chrípke, podporujú chuť do jedla a posilňujú vitalitu detí.

Oblíbených Marťanok prinášame s novým darčekom. Informácie o používaní sa dozviete v príbalovom letáku alebo na 0800 191 191.

Návod na použitie KOZMOHODINIEK

2. Nastavenie času a dátumu

Stlačte 2x tlačidlo MODE na nastavenie nasledujúcich údajov v tomto poradí:



Každým stlačením tlačidla SET upravíte mesiac o jednotku. Po nastavení mesiaca stlačte tlačidlo MODE. Teraz každým stlačením tlačidla SET nastavíte deň. Na nastavenie hodín opäť stlačte tlačidlo MODE. Pri úprave hodín o jednotku tlačidlom SET dbajte na správne nastavenie dopoludňajšieho a popoludňajšieho času. Písmenkom A nastavíte dopoludňajší čas, písmenkom B popoludňajší čas. Stlačte tlačidlo MODE na nastavenie minút. Minúty upravíte každým stlačením tlačidla SET o jednotku. Na uloženie nastaveného času a dátumu stlačte tlačidlo MODE.

KALKULAČKA

1. Najprv stlačte tlačidlo ON/CE na zapnutie kalkulačky a následne pomocou tlačidiel s číslicami môžete počítať.
2. Kalkulačka je možné použiť na základné matematické operácie – sčítanie, odčítanie, násobenie a delenie.
3. Ak nebudete počítať dlhšie ako 10 minút, kalkulačka sa automaticky vypne.



SUPERKRÍŽOVKA

	Pes v množnom čísle	Drobná čiastka hmoty	Ozvačenie váhy na aute		Sarmatšlaha	Skratka Slovenskej republiky		Zaiseno	15 a 19 hláika abecedy	Prvá a posledná hláika abecedy	Prostredie, v ktorom bývame		Niz po česky	Mimulý čas slova dať v ženskom rode					
Remíza v šachu				Pomyselná čiara, pretínajúca zem			Lahko po česky												
Prvá časť tajničky					Chalaby, morské rastliny							Číslovec údivu							
Grecký staroveký národ										Skratka pre meter	značka hliníka								
	Vlastnal													Dopravná značka	Člomuca		Tretia časť tajničky		
	Druh hada																		Ružová po anglicky
Povrch tela															Časové obdobie				
Predpoca		Olej po anglicky	Náhly pocit strachu	Skratka mena Adrián	Skratky: Nemozia, Italia Hungaria	Ypsilon s dlžňom	Spracuj mletím		Mútna špina v rieke	Podopera dom									
Druhá časť tajničky								Sátna značka	Kambožce	Neudchraj									
Vedie podnik						Skratka mena Elena				Africké zvierat s chobotom									
Opojná tekutina								Slabika, vyjadrujúca spev			Slabika, používaná v jöge								

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

Klub zdravia Walmark, Framborská 58
010 01 Žilina

najneskôr do 31.10.2003 a budete zaradení do zberovania o 2 x víkendový pobyt pre dve osoby v kúpeľoch Nimnica, a.s. a liptovských kúpeľoch Lúčky, ďalej o 1 x digitálny tlakomer a 2x digitálny teplomer od spoločnosti TPD, ďalej o 20 x balíček výrobkov ArthroStop.

Žrebovanie sa uskutoční do 30.11.2003 a výhercov uverejníme na www.klubzdravia.sk

KUPÓN
SUPERKRÍŽOVKA

znenie krížovky

Kúpele NIMNICA

2x
Digitálny tlakomer
1x

2x
Digitálny teplomer
2x

20x

Kúpele LÚČKY

Využite mimoriadne zvýhodnenú cenu!

Ak ste správne vylúštili našu krížovku, môžete využiť mimoriadnu zľavu na nákup akciového balíčka výrobkov ArthroStop na dobierku. Ak nám zašlete tento kupón s vyplnenou tajničkou a vyznačíte svoju objednávku, zašleme vám objednané akciové balenie prípravkov ArthroStop v mimoriadnej akciovej cene.

Akciový balíček obsahuje:
1 x ArthroStop koktail 450 g (ľubovoľná príchuť)
1 x ArthroStop tablety 60 tbl.
1 x ArthroStop PLUS 30 tbl.

Pôvodná cena výrobkov na dobierku je 1.013,- Sk vrátane DPH a zľavy 5% pre člena KZW. Mimoriadna akciová cena balíčka je 920,- Sk vrátane DPH. Ušetríte ďalších 10%.

Mimoriadna zvýhodnená cena platí od 1.9.2003 do 31.12.2003 na základe vyplneného zľavového kupónu zaslaného na adresu: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, 010 01 Žilina.

KUPÓN NA ZĽAVU

ArthroStop

znenie krížovky

ID člena KZW

meno priezvisko

adresa

Objednávam si akciový balíček výrobkov ArthroStop

v cene 920,- Sk za kus. Počet kusov _____. Podpis _____

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

www.klubzdravia.sk sa zameriava hlavne na služby poskytované našim členom. Nájdete tu všetky informácie o prebiehajúcich akciách na vybrané výrobky. Takisto sa tu môžete priamo z internetu prihlásiť za člena klubu. Priebežne uverejňujeme aj tlačové správy, týkajúce sa práce našej spoločnosti.

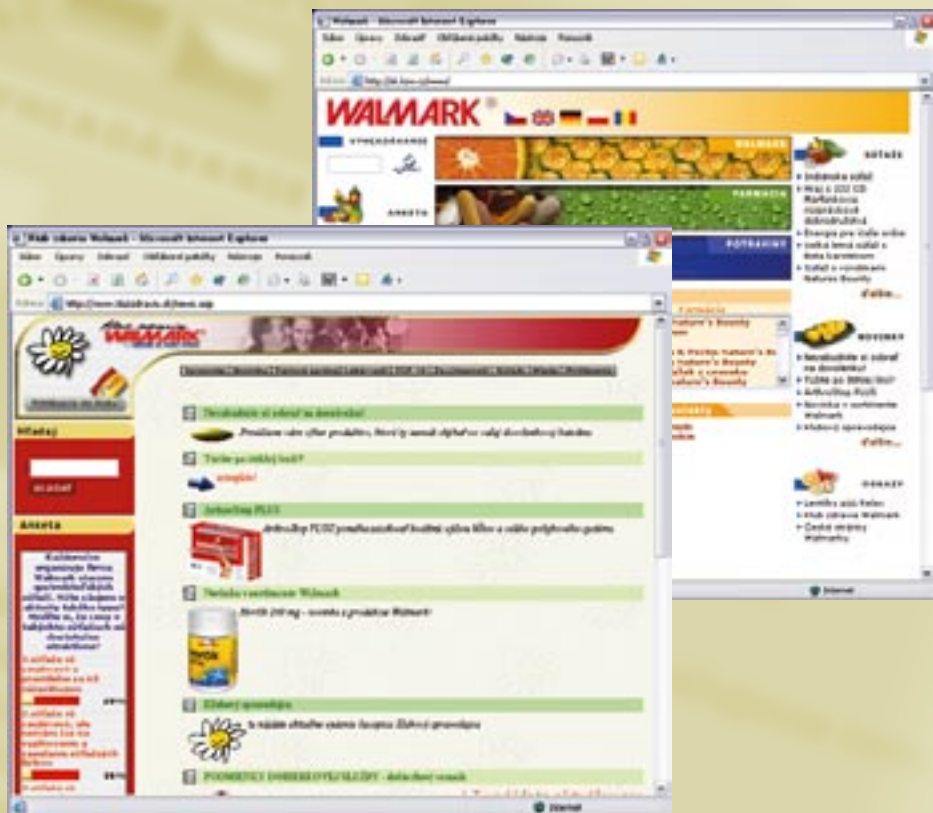
Úvodná strana prezentácie je venovaná hlavne novinkám a zaujímavostiam pre našich členov a širokú verejnosť. Samozrejmosťou je uverejnený kontakt Klubu zdravia Walmart a možnosť priameho odoslania e-mailu zákaznickemu servisu.

Pri prezeraní rubriky „Tlačové správy“ nájdete všetky uverejňované informácie o činnosti Klubu zdravia Walmart a vybrané informácie o celej spoločnosti.

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

Na našich stránkach nájdete platný dobierkový cenník a podmienky dobierkovej služby, samozrejme, aj tabuľku bonusov, v ktorej si môžete zistiť, koľko bonusov, teda „Walmart korún“ vám bude pripísaných za jednotlivé čiarové kódy zbierané v rámci vernostného programu a taktiež cenu výrobkov vo „Walmart korunách“.

Samozrejmosťou je už zverejnenie kompletného čísla časopisu „Klubový spravodajca“ v elektronickej podobe. Ak sa zúčastňujete našich súťaží, určite vás zaujmú stránky, na ktorých sú vždy uverejnené aktuálne podmienky jednotlivých súťaží a následne aj kompletne výherné listiny so zoznamom odoslaných cien.



V prípade, že pravidelne navštevujete naše zmluvné lekáreň, ktoré ponúkajú plný sortiment našich výrobkov, určite oceníte ich aktualizovaný zoznam. Nájdete tu lekáreň zoradené podľa okresov a pri vybraných lekárnach uverejňujeme ich prezentáciu vrátane otváracích hodín, presnej polohy a kontaktu. Samozrejme, nechýba ilustračná fotografia a orientačné body v rámci mesta. Tu si môžete nájsť vám najbližšiu lekáreň.

On-line nákup na dobierku je ďalšou poskytovanou výhodou členom Klubu zdravia Walmart. Po prihlásení sa na osobných stránkach prostredníctvom členského čísla (ID člena Klubu zdravia Walmart) dostanete sa na stránku s on-line objednávacím formulárom a priamo zo svojho PC si môžete objednať výrobky na dobierku i za bonusy – Walmart koruny. Výhodou tejto služby je hlavne rýchlosť a pohodlnosť nákupu a v neposlednej miere

aj skrátenie dodacej lehoty. Presný postup objednávania nájdete na internete v rubrike „Podmienky dobierkovej služby“.

www.walmart.sk je zameraná hlavne na prezentáciu celej spoločnosti Walmart. Nájdete tu informácie o produktoch s podrobným popisom ich zloženia a účinnosti. Sú tu prezentácie všetkých divízií s informáciami o novinkách, akciách a daniach v rámci firmy.

Internetové stránky našej spoločnosti sú priebežne aktualizované a aktívne navštevované. Realizujeme tu ankety, v ktorých máte možnosť aktívne ovplyvniť činnosť našej spoločnosti. Nájdete tu vždy aktuálne informácie o všetkých našich aktivitách. Prostredníctvom nich sme opäť bližšie k vám.

Informácie priamo na Váš stôl

Všetci používatelia elektronickej pošty majú možnosť pravidelne získavať aktuálne informácie o Klube zdravia Walmart a o dianiach v celej spoločnosti Walmart priamo do svojej e-mailovej schránky. Infomaily rozosieme raz mesačne a vždy sú plné aktuálnych informácií o novinkách a prebiehajúcich akciách. Každý člen Klubu zdravia Walmart, ktorý zašle svoju e-mailovú adresu a odsúhlasí zasielanie informácií o činnosti našej spoločnosti, bude

zaradený do databázy určenej na zasielanie Infomailov.

Ak aj Vy vlastníte e-mailovú adresu a nechcete, aby Vám unikla nejaká aktuálna informácia, pošlite nám ju spolu so súhlasom na zasielanie informačných e-mailov na adresu:

klubzdravia@walmart.sk, prípadne poštou na adresu: Klub zdravia Walmart, Framborská 58, 010 01 Žilina. Každému členovi Klubu zdravia Walmart bude za zaslanú e-mailovú adresu a uvedený súhlas pripísaných 10 WK na jeho účet.

klubzdravia@walmart.sk

„Civilizačný tlak – silný protivník v každodennom živote“



V ostatných rokoch aj u nás väčšina populácie začína pociťovať to, čomu sa niekedy hovorí „civilizačný tlak“. Za pomerne krátku dobu sa mnohí z nás museli prispôsobiť novým podmienkam, ktoré zmenili nielen náš osobný, ale aj pracovný a spoločenský život. Ten je charakterizovaný rýchlym tempom, na každého dolieha nutnosť nielen prispôsobiť sa a ísť s dobou, ale značná časť ľudí berie túto dobu ako novú výzvu a za každú cenu chce patriť medzi tých najlepších.



Toto však prináša so sebou veľký nápor na organizmus, na telesnú, ale hlavne psychickú kondíciu. Je potrebné veľké množstvo energie a dostatok vitality, aby sa organizmus adaptoval na tieto podmienky. Nie vždy sa však organizmus dokáže vyrovnáť so vzniknutou situáciou a nadviažu mnohé problémy, často spojené so zradavými poruchami.

Preto viac ako inokedy stúpa potreba rôznych stimulačných prostriedkov, od ktorých sa očakáva pomoc pri vyrovnaní sa s civilizačným tlakom. Ide o prípravky, pri ktorých rozhodnutie o použití patrí do rúk odborných lekárov. Neprijemnou súčasťou užívania týchto prípravkov sú vedľajšie účinky, ktoré môžu u niektorých ľudí viesť k vysadeniu prípravkov. Na druhej strane - často sa na ne vytvára závislosť a po skončení ich užívania dochádza zasa k abstinenčným prejavom. Toto sa netýka len rôznych syntetických prípravkov, ale aj napríklad tak hojne konzumovanej kávy - najčastejšie používaného „stimulanta“ v našich končinách. Mnoho ľudí práve podceňuje určité nebezpečenstvo nadmernej konzumácie kávy, ktorá je u nás spoločensky najpriateľnejšou for-

mu stimulačných látok. Aj pri káve môže vzniknúť sice ľahká, ale ako psychická, tak aj fyzická závislosť.

Existujú však látky, ktoré majú stimulačný efekt, ale ich výnimočnosť spočíva v tom, že ani pri dlhodobom používaní nemajú vedľajšie účinky a nevzniká na ne návyk. Tieto látky sú rastlinného pôvodu a najčastejšie sa používajú výťažky z rôznych častí rastlín a drevín. Mnoho týchto rastlín pochádza z ďalekých krajín, z tróпов a pralesov, kde ich používali pôvodní obyvatelia na liečenie mnohých ochorení a až vedeckým skúmaním sa zistili jednotlivé účinné látky.

Spoločnosť Walmark využila najnovšie výsledky výskumov z tejto oblasti pri výrobe prípravkov MemoPlus a GinkoStim. Obidva tieto prípravky sú zložené tak, aby svojimi účinnými látkami zlepšili psychickú kondíciu, stimulovali mentálne funkcie človeka ako je pamäť, schopnosť koncentrácie a zvýšili celkovú psychickú aktivitu.

MemoPlus - špeciálny prostriedok stimulujúci pamäť, koncentráciu a činnosť mozgu, je kombináciou piatich zložiek. Účinné sú hlavne pri zvýšenom fyzickom a duševnom výkone, v stresových situáciách a pri zlej životospráve.

Prípravok obsahuje extrakt z listu ginkgo biloba na zlepšenie prekrvovania v oblasti končatín, uší, a čo je dôležité, aj v oblasti mozgu, čím sa zlepšujú mozgové funkcie. Guarana zasa stimuluje nervový systém, odstraňuje únavu a ospalosť. Echinacea posilňuje odolnosť organizmu, horčík a vitamín B12 pomáhajú optimálnej funkcii nervového systému.

GinkoStim obsahuje výťažky troch bylín, priaznivo ovplyvňujúcich psychickú aktivitu človeka. Podobne ako MemoPlus obsahuje výťažky z guarany a ginkgo biloby, tretou účinnou látkou je výťažok z gotu kola, ktorá má adaptogénny účinok, čiže pomáha organizmu vyrovnáť sa so záťažou.

Tieto prípravky sú vhodnou možnosťou pre ľudí, ktorí sa z rôznych dôvodov chcú vyhnúť užívaniu klasických syntetických prostriedkov alebo ich nemôžu užívať zo zdravotných dôvodov. Ako potvrdzujú spokojné telefonáty a listy, tieto prípravky sú veľmi vhodné pre študujúcu mládež, hlavne v čase skúškového obdobia.

Dobierková služba - nakupujte pohodlne

Už druhý rok si môžete objednať naše výrobky aj prostredníctvom dobierkovej služby. Sme veľmi radi, že sa vám tento spôsob nákupu osvedčil a že stále viac a viac našich zákazníkov využíva možnosť objednať si výrobky na dobierku. Väčšina z našich členov si po vyskúšaní dobierkovej služby objednáva tovar pravidelne.

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

V nasledujúcom období pripravujeme rozšírenie služieb v oblasti predaja cez internet. Už zaužívanú formu objednávky cez internet rozšírime o možnosť nákupu a platby elektronickým bankovníctvom, čím sprístupníme nákup na dobierku širokej verejnosti a hlavne skrátime termíny dodania objednaných výrobkov. Bližšie informácie o projekte sa dozviete už v januárovom vydaní tohto časopisu.

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

Ako si objednať?

Tovar si môžete objednať štyrmi základnými spôsobmi:

1. *telefonicky - na bezplatnej zelenej linke Klubu zdravia 0800 - 191 191 v pracovných dňoch od 7.00 - 17.00 hod.*
2. *písomne, vyplnením objednávacieho cenníka pre dobierkovú službu - na adrese: Klub zdravia Walmark, Framborská 58, PO Box A-70, 010 01 Žilina*

3. *On-line objednávacím formulárom, ktorý nájdete na www.klubzdravia.sk po prihlásení na osobných stránkach (na internete nájdete presný návod)*
4. *elektronickou poštou na adrese: klubzdravia@walmark.sk*

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

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

Dodacie lehoty, poštovné a balné:

Objednaný tovar vám pošleme dobierkou do 15 pracovných dní od doručenia objednávky na našu adresu.

Poštovné a balné vo výške 92,- Sk vám zaúčtujeme len pri dobierke, ktorej celková hodnota objednaného tovaru je nižšia ako 499,- SK. V prípade, že nám zašlete objednávku e-mailom na adresu klubzdravia@walmark.sk a zároveň nám dáte súhlas na zaradenie e-mailovej adresy do našej databázy, ktorá slúži na zasielanie informačných mailov o akciách, novinkách a dianí v Klube zdravia Walmark, nebudeme vám poštovné účtovať ani pri objednávke, ktorej celková hodnota objednaných

výrobkov bude nižšia ako 499,- Sk. Bližšie informácie o postupe pri Infomailoch sa dočítate v rubrike venovanej internetu.

Údaje potrebné na vybavenie dobierky

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

Darček navyše

Pri objednávke v celkovej cene produktov nad 2000,- Sk získate darček navyše. K objednaným výrobkom vám pribalíme pero na trendovej šnúrke.



Infolinka zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark



Od februára 2002 je k dispozícii všetkým členom Klubu zdravia Walmark a širokej verejnosti Infolinka zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark. Hlavným zámerom zriadenia takejto linky bolo skvalitnenie poskytovaných služieb a zrýchlenie komunikácie s našimi zákazníkmi.

Infolinka zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark je zriadená ako tzv. zelené číslo, čo znamená, že poplatky za volania zo siete Slovenských telekomunikácií platí naša spoločnosť. Môžeme teda tvrdiť, že ak nám zákazník volá na Infolinku, za uskutočnený hovor neplatí.

Zákaznícky servis Klubu zdravia Walmark sme začali budovať s jednou operátorkou a bol určený hlavne na komunikáciu v rámci dlhodobého vernostného programu, tzv. Spotrebiteľskej súťaže pre členov klubu. Život ukázal, že nároky našich zákazníkov sú oveľa väčšie. Pribudla dobierková služba a Infolinka sa stala jedným z hlavných komunikačných nástrojov Klubu zdravia Walmark. Postupne sme rozšírili počet pracovníkov zákazníckeho servisu na tri operátorky a jedného manažéra. Infolinka je k dispozícii všetkým zákazníkom počas pracovných dní od 7,00 do 17,00 hodiny.



0800 - 191 191

Operátorky prijímú denne stovky hovorov, pričom väčšinou ide o objednávky výrobkov na dobierku. Infolinku využívajú členovia Klubu zdravia Walmark aj na zistenie stavu vybavenia objednávky na dobierku, zistenie výšky svojho konta vo Walmark korunách (bonusoch za nazbierané čiarové kódy v rámci spotrebiteľskej súťaže), na získanie informácií o novinkách z produkcie Walmark a na riešenie reklamácií. Operátorky Infolinky sa pravidelne školia v oblasti poskytovania informácií a hlavne v odbornom poskytovaní informácií o produktoch našej spoločnosti. Úlohou zákazníckeho servisu nie je len spravovanie Infolinky.

Ďalšou neodmysliteľnou súčasťou je spracovávanie prijatých objednávok, balenie a samotná distribúcia objednaných produktov a v neposlednej miere aj vybavovanie reklamácií. Len za rok 2002 zákaznícky servis vyexpedoval viac ako 12000 balíčkov s našimi produktmi a darčekomými predmetmi.



Na zákaznícky servis smerujú aj všetky prihlášky nových členov Klubu zdravia Walmark. Tu sú spracovávané do databázy členov a tu sú aj pripravované a expedované členské karty.

Pracovníci zákazníckeho servisu robia všetko preto, aby čo najskôr uspokojili všetky požiadavky našich zákazníkov. V dohľadnej čase chceme skrátiť dodacie lehoty objednávok na dobierku a za Walmark koruny.

Hlavným cieľom zákazníckeho servisu a celej spoločnosti Walmark sú spokojní zákazníci. Pripravujeme veľa projektov a noviniek, ktoré zjednodušia a urýchlia vybavovanie požiadaviek našich zákazníkov. Rozvíjame služby poskytované cez internet a v ponuke služieb hľadáme ďalšie nové možnosti.

Ďakujeme všetkým našim členom za doterajšiu priazeň a veríme, že budete aj naďalej spokojní s našimi produktmi a službami.

Zákaznícky servis Klubu zdravia Walmark

0800 191 191

Tradične dobrá dovolenka



Lyžiarske pobyty – Rakúsko, Taliansko, Francúzsko, Slovensko

Pobyty pri mori po celý rok – Turecko, Tunisko, Egypt, Kanárske ostrovy, Cyprus

Exotika – Dubaj, Thajsko, Bali, Srí Lanka, Maledívy, Aruba, Maurícius

Víkendy v európskych metropolách s odletom z Bratislavy – Paríž, Londýn, Rím, Benátky, Budapešť, Praha, Viedeň

Poznávacie zájazdy – Brazília, Čína, Paríž, Benátky, Rím a veľa ďalších

Silvestrovské pobyty – na Slovensku aj v zahraničí – už v predaji!

Zima na Slovensku – Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Veľká a Malá Fatra, Kremnické vrchy, Strážovské vrchy, Javorníky, Orava, Zamagurie, Slovenský raj

SATUR – tradične dobrá dovolenka

Vyberte si už dnes Vašu zimnú dovolenku a získajte zľavu za včasný nákup!

Katalóg Vám zašleme zadarmo – napíšte nám na adresu:
katalog@ba.satur.sk

www.satur.sk



Daydrink

Vážení členovia Klubu zdravia Walmark,

s potešením využívam možnosť prvýkrát vám prezentovať prostredníctvom tohto čísla Klubového spravodajcu nové produkty Divízie potravín.

Daydrink

– zdravie v podobe cereálneho nápoja

Úvodom si dovoľím vám položiť dve otázky:

- Uvažovali ste v poslednej dobe o pozitívnej zmene vo vašich stravovacích návykoch?
- Chýba vám rýchla a súčasne zdravá náhrada bežnej stravy?

Pre tých z vás, ktorí odpovedali na moje otázky kladne, ponúkam riešenie:

Zoznámte sa a vyskúšajte našu novinku Daydrink – cereálny nápoj s príchuťou čokolády.

Aké sú hlavné prednosti nápoja Daydrink?

- je to zdravá alternatíva bežnej stravy (komplexné zloženie)
- má vysokú výživovú hodnotu
- príprava je extrémne jednoduchá (zalej a pi)
- obsahuje zmes vitamínov, vlákniny a účinné omega-3 mastné kyseliny
- vhodný na každodennú konzumáciu kedykoľvek a kedykoľvek

Nie vždy máme dostatok času či ideálne podmienky na vychutnanie klasickej stravy.

Daydrink teraz ponúka alternatívu, ale zdravú a plnohodnotnú. Vďaka svojmu zloženiu dodá telu iba nutné kalórie, a navyše množstvo potrebných látok.

Aké sú teda pozitívne vlastnosti nápoja Daydrink?

Cereálny nápoj Daydrink obsahuje vyvážené množstvo vitamínov a zdraviu prospešných látok, je bohatým zdrojom sacharidov, škrobov, rastlinných bielkovín a vlákniny. Zatiaľ čo škroby dodávajú organizmu energiu, vláknina napomáha správnu funkciu tráviaceho traktu, znižuje hladinu krvných tukov a tak chráni organizmus pred rozvojom arterosklerózy.

Dôležité sú taktiež vitamíny skupiny B, vitamín E a samozrejme tiež vitamín C.

Naviac!!!

Daydrink obsahuje dôležité a účinné omega-3 mastné kyseliny podporujúce činnosť kardiovaskulárneho, nervového a imunitného systému.

Kedy Daydrink využiť?

V podstate kedykoľvek. Mal by byť po ruke vždy, keď ste v neštandardnej situácii, na cestách či časovej tiesni. Je vhodný na raňajky, cez obedňajšiu pauzu či ako rýchly olovrant.

Jeho príprava je veľmi jednoduchá. Stačí štvrt litra horúcej vody či teplého mlieka a za 1 minútu máte hotový chutný cereálny nápoj.



Záverom...

Daydrink je predstaviteľom novej, v Slovenskej republike iba vznikajúcej, skupiny zdravých cereálnych nápojov. Trendy v EÚ a hlavne v USA však ukazujú, že cereálne nápoje získavajú stále väčšiu obľubu medzi spotrebiteľmi a sú vyhľadávanou alternatívou bežnej stravy.

Vážení členovia,

verím, že si nápoj obľúbite a Daydrink sa stane súčasťou vašich stravovacích návykov.

Na zdravie a tiež dobrú chuť!

Ing. Adrian Kováč
MARKETING MANAGER
DIVÍZIA POTRAVÍN

Relax
OVOCIE
vo vlastnej šťave

Brusnica

Vyberáme pre Vás **to najlepšie** z každej odrody **OVOCIA**. Šetrným spracovaním získavame pravú šťavu, ktorej kvalitu teraz garantuje moderný a praktický obal. Presveďte sa sami, že **nájdete pod uzáverom** vždy zdravú a chutnú šťavu. Starajte sa o seba a svoje zdravie! Doprajte si každý deň niekto z **džúsov Relax**.



Vážení poistenci, poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, platitelia poistného, snahou celého kolektívu pracovníkov zdravotnej poisťovne je vysoko profesionálny prístup k práci, ktorá ma byť vždy nápomocná poistencom, zmluvným a ostatným partnerom. Práve z tohto dôvodu prichádzame k Vám s novou službou, ktorá si určite získa Vašu dôveru.

Mnohí z Vás ju už určite poznajú a využívajú pri styku s bankou pod názvom „dialóg“ alebo s operátormi telefónnych sietí.

Asistenčná služba

SIDERIA-ISTOTA, z.zp Vám bude nápomocná pri zložitej orientácii v sieti a podmienkach zdravotného systému, bezplatne 24 hodín denne a 365 dní v roku.

Profesionálne vyškolení pracovníci Asistenčnej služby sú pripravení poskytnúť kompletný informačný servis pre

- poisťovňa (P)
- poskytovateľa zdravotnej starostlivosti (PZS)
- platiteľov zdravotného poistenia (PL)

Asistenčná služba zabezpečí:

- informácie o kontaktných miestach a kontaktných osobách na jednotlivých pracoviskách poisťovne (sidlo, telefón, fax, úradné hodiny)

- informácie súvisiace so zákonom o Zdravotnom poistení, o Liečebnom poriadku a o podmienkach zdravotnej starostlivosti
- informácie o zmluvných PZS (sidlo, odbornosť, telefón, ordinačné hodiny) v SR a podľa regiónov

- informácie o poistnom vzťahu (PV) poistenca

- usmernenie pri podávaní podnetov, návrhov, pripomienok a sťažností

Asistenčná služba usmerní (zorientuje) poistenca v sieti zmluvných PZS a následne:

- ▶ prevezme zodpovednosť za usmernenie zdravotnej starostlivosti v mene poisťovne, ak o to poistenec požiada

- ▶ zabezpečí odovzdanie riadenia zdravotnej starostlivosti na príslušnú pobočku

- ▶ zabezpečí riadenie zdravotnej starostlivosti priamo, ak o to poistenec požiada vo veci odporúčenia návštevy ŠAS, ak príslušný ošetrojúci lekár špecialista prestal vykonávať prax alebo z rôznych dôvodov má zatvorenú ordináciu s informáciou (sidlo, meno lekára, ordinačné hodiny, telefón)

- ▶ neustále dohliada nad procesom smerovania poistenca, ak túto činnosť odovzdala pobočka

TVORME ZDRAVÉ RIEŠENIA

Asistenčná služba sprostredkuje informácie a kontakty P a PZS s príslušnými zamestnancami poisťovne, oznámi poistencovi v prípade nutnosti poskytnutia zložitej alebo jedinečnej informácie sprostredkovanie kontaktu s príslušným zamestnancom poisťovne podľa následovnej schémy.

V pracovnej dobe:

- vo veci poistného vzťahu a odvodu poistného, zabezpečí priamy kontakt s príslušným zamestnancom pobočky

- v prípade liečenia, ošetrovania alebo medicínskej konzultácie v režime online sprostredkuje spojenie s príslušným revíznym lekárom

Mimo pracovnej doby:

- prevezme odkaz a formu spojenia s poistencom (tel., fax, e-mail) a zabezpečí vybavenie vecí následne

- v prípade liečenia, ošetrovania alebo medicínskej konzultácie sprostredkuje spojenie s príslušným revíznym lekárom formu spojenia (fax, e-mail ak vec môže mať odklad) alebo telefonicky ak vec neznesie odklad



Kúpele Nimnica, a.s.

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



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

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



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

UBYTOVANIE :

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



DRUHY POBYTOV:

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



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

Prečo som členom klubu? - Ako využiť členstvo v Klube zdravia Walmark?

Každý člen Klubu zdravia Walmark obdrží členskú kartu. Členstvo je bezplatné a časovo neobmedzené, poskytne vám len rad výhod, ktoré môžete kedykoľvek využiť.

Členská karta slúži ako identifikačný doklad člena Klubu zdravia. Je na nej uvedené meno majiteľa a jeho členské číslo – ID člena Klubu zdravia Walmark. Toto ID je dôležité pri akejkolvek komunikácii so zákazníckym servisom a pri uplatňovaní vernostného programu. Výhody členstva v Klube zdravia Walmark môžete využívať hneď po pridelení ID, aj keď ešte nemáte v rukách členskú kartu. Vydanie členskej karty trvá aj 30 dní od registrácie nového člena. Vy však môžete na základe uvedenia vášho ID výhody členstva využiť aj skôr. V prípade, že členskú kartu nemáte vždy pri sebe, alebo ste ju stratili, stačí zavolať na infoliniku zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark, ktorá je vám k dispozícii v pracovných dňoch od 7,00 do 17,00 hodiny a po zadaní vašich osobných údajov vám operátorka nadiktuje ID člena Klubu zdravia Walmark. Na základe vašej žiadosti vám môže vydať aj náhradnú členskú kartu.

Vernostný program

Základným dôvodom existencie vernostného programu je snaha firmy Walmark zvýhodňovať svojich stálych zákazníkov formou bonusov, ktoré sú premietnutím druhotnej zľavy na výrobky Walmark. Ako ho môžete využiť? Podrobný návod nájdete v rubrike „Ako vyplniť objednávaciu kartu“.

Dobierka

Každý člen Klubu zdravia Walmark môže využiť možnosť nákupu vybraných výrobkov Walmark prostredníctvom dobierkovej služby. Najväčšou výhodou dobierkovej služby je pohodlnosť pri nákupe a zľava 5% z ceny výrobkov pre člena Klubu zdravia Walmark. Prílohou časopisu Klubový spravodajca je kompletný Objednávací cenník dobierkovej služby, ktorý stačí vyplniť a zaslať na adresu zákazníckeho servisu. Dodacia lehota je 15 pracovných dní od doručenia objednávky do zákazníckeho servisu. Bližšie informácie o dobierkovej službe sa dozviete v rubrike „Dobierka“.

zmluvný partner



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark

Klub zdravia Walmark zvýhodňuje svojich členov v neposlednom rade aj možnosťou uplatnenia zľavy po predložení členskej karty u našich obchodných partnerov. Našími partnermi sú spoločnosti TPD - Tovar pre domácnosť, Cestovná kancelária SATUR, Ženský magazín, Kúpele Nimnica, Kúpele Lúčky a poisťovňa Sidéria Istota.

TPD – predajne elektrospotrebičov pre domácnosť vám poskytujú zľavu 7% na neakciové produkty predávané v sieti svojich predajní. Pri nákupe akciových produktov získava člen Klubu zdravia Walmark navyše zľavu 2% z ceny produktu. Adresy pobočiek nájdete na internetovej adrese www.tpd.sk

Kúpele Lúčky – poskytujú členom klubu 5% zľavu na svoje služby. Kúpele Lúčky sa nachádzajú v horskej, na juh otvorenej doline, pod úbočím Choča. Svojím prostredím a klímou sa kúpele zaraďujú do klimatickej oblasti tatranských horských pásiem. Informácie o kúpeľoch nájdete na www.luckykupele.sk

SATUR – v tejto známej cestovnej kancelárii s dlhodobou tradíciou si môžete uplatniť 5%-nú zľavu z ceny zájazdov. www.satur.sk

Ženský magazín – členovia Klubu zdravia sú pri nákupe publikácií z produkcie Ženského magazínu zvýhodňovaní rovnako, ako jeho predplatelia. www.zenskymagazin.sk

Sidéria-Istota – poisťenci Združenej zdravotnej poisťovne Sidéria-Istota majú možnosť získať navyše darček podľa nasledujúcich podmienok. Ak chcete zasláť na našu adresu objednávku výrobkov za nazbierané bonusy – Walmark koruny, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde vám pracovníčka dá pečiatku na Objednávaciu kartu spotrebiteľskej súťaže. Takto označenú kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a my vám k objednávke v celkovej hodnote objednaného tovaru nad 100 WK – Walmark korún pribalíme jeden prípravok Céčko – vitamín C 100 mg v 40 tbl. balení ako darček zadarmo. Adresy pobočiek poisťovne získate na telefónnom čísle 055/6842777 alebo na internetovej adrese www.sideria.sk.

Kúpele Nimnica, a.s. – poskytujú členom Klubu zdravia Walmark 5%-nú zľavu z ceny všetkých poskytovaných služieb. Kúpele sa nachádzajú na úpätí výbežku Javorníkov a sú vhodné na liečbu onkologických chorôb, chorôb tráviaceho ústrojenstva, dýchacích ciest, chorôb a porúch látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou (cukrovka, obezita), ženských chorôb, chorôb z povolania postihujúcich tráviace a dýchacie cesty. Všetky informácie získate na tel. č. 042/4632912-15, tel./fax.042/4632654, alebo na internetovej adrese www.kupelenimnica.sk

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmark získate na infolinke zákazníckeho servisu: **0800 – 191 191**, ktorá je vám k dispozícii počas pracovných dní od 7.00 do 17.00 hodiny, alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk

Darčkové predmety vo vernostnom programe:



čo dostanete zadarmo?

Bonusový program Walmark

**Ako využiť vernostný program pre členov Klubu zdravia Walmark?
Ako vyplniť objednávaciu kartu ?**

Po kúpe akéhokoľvek výrobku značky Walmark, ktorý ste kúpili v lekárni, alebo na dobierku, môžete využiť výhodu vernostného programu. Každý výrobok má na etikete, alebo na papierovej krabičke umiestnený čiarový kód. Tento kód je potrebný na získanie

tzv. druhotnej zľavy. K jednotlivým čiarovým kódom výrobkov Walmark je pridelený bonus v rôznej hodnote. Bonus je stanovený v tzv. Walmark korunách. Hodnoty bonusov vo Walmark korunách, pridelených jednotlivým výrobkom, nájdete v Tabuľke bonusov.

Tu je návod, ako postupovať:

1. Získavanie bonusov – Walmark korún:



Čiarový kód z etikety výrobku opatrne stiahnite, ak je na papierovej krabičke vystrihnite ho a nalepte na zadnú stranu Objednávacej karty spotrebiteľskej súťaže.

Je to karta formátu korešpondenčného lístka, ktorú ste obdržali v zásilke spolu s vašou členskou kartou. Ak túto kartu nemáte, môžete nás požiadať o jej zaslanie prostredníctvom infolinky zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark, môžete

si ju stiahnuť z internetu na www.klubzdravia.sk – zaujímavosti.

Čiarový kód môžete nalepiť aj na bežný korešpondenčný listok, na ktorý však treba doplniť aj vaše ID člena Klubu zdravia Walmark, ktoré nájdete na zadnej strane členskej karty. Takto nalepíte všetky čiarové kódy z našich výrobkov.



Hodnoty bonusov – Walmark korún pridelených jednotlivým výrobkom nájdete v Tabuľke bonusov v stĺpci označenom „Hodnota bonusu za čiarový kód vo Walmark korunách“. Tabuľka bonusov je uverejnená na zadnej strane tohto časopisu a nájdete ju aj na www.klubzdravia.sk. Ako nájdete hodnotu bonusu k vášmu kódu, keď už si nepamätáte, z akého výrobku ste kód stiahli, alebo vystrihli? Jednoducho, posledné 4 čísla čiarového kódu sú zhodné s 4 číslami uvedenými v Tabuľke bonusov v stĺpci označenom „Objednávacie číslo“. Nalepené čiarové kódy môžete zaslať na našu adresu.

Ak si chcete za získané bonusy za čiarové kódy nalepené na tejto karte hneď objednať výrobky a darčkové predmety, je potrebné vyplniť niektoré polia na druhej strane karty.



2. Objednávka za bonusy – Walmark koruny:



Na druhej strane Objednávacej karty spotrebiteľskej súťaže je niekoľko políček, ktoré je potrebné vyplniť iba vtedy, ak si chcete zároveň objednať výrobky, alebo darčkové predmety za získané bonusy. Objednávam výrobok: 4 okienka – tu treba vpísať objednávacie číslo výrobku, alebo darčkového predmetu, ktorý si chcete objednať. Objednávacie číslo nájdete v Tabuľke bonusov, v stĺpci označenom „Objednávacie číslo“.

Toto číslo je totožné s poslednými 4 číslami čiarového kódu daného výrobku. Na riadok vedľa tohto čísla napíšete počet kusov výrobku, ktorý si objednáte. Takto vyplnenú Objednávaciu kartu spotrebiteľskej súťaže zašlite na našu adresu. Ako zistíte, či máte dostatočný počet bonusov – Walmark korún na to, aby ste si mohli vybrané výrobky a darčkové predmety objednať? Jednoducho, spočítate si bonus za jednotlivé čiarové kódy. Posledné 4 čísla čiarového kódu sú zhodné s 4 číslami



uvedenými v Tabuľke bonusov v stĺpci označenom „Objednávacie číslo“. Tým získate údaj „Bonus celkom“, ktorý si vpíšete do takisto označenej kolónky na druhej strane karty. Pre objednávku za WK – teda Walmark koruny potrebujete zistiť cenu objednaných výrobkov a darčkových predmetov vo WK – Walmark korunách. Cenu vo WK nájdete tiež v Tabuľke

bonusov, konkrétne v stĺpci označenom „Objednávacia hodnota výrobku vo Walmark korunách“. Pri objednávke za bonusy – Walmark koruny si treba uvedomiť, že výrobky a darčkové predmety je možné objednať len do celkovej hodnoty vo WK - Walmark korunách, ktorá nepresahuje celkovú hodnotu nazbieraných bonusov – Walmark korún na Objednávacej karte spotrebiteľskej súťaže, alebo na vašom účte člena Klubu zdravia Walmark. Nie je možné za objednané výrobky a darčkové predmety doplácať, ani nijako inak túto objednávku kombinovať s objednávkou na dobierku!



čo dostanete zadarmo?

Bonusový program Walmark

3. Spracovanie bonusov za zaslané čiarové kódy a vybavenie objednávky:

Po doručení vašej zásielky s čiarovými kódmi sa začne proces ich spracovávaní a vybavovania objednávky za bonusy – Walmark koruny. Všetky zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark sú spracovávané elektronickou čítačkou, ktorá rozpozná každý platný čiarový kód a prideli na váš účet člena Klubu zdravia Walmark odpovedajúci počet WK - Walmark korún. V prípade, že súčasťou zásielky čiarových kódov nie je objednávka za bonusy – Walmark koruny, je na váš účet pripísaná hodnota bonusu za zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark a následne vám zašleme výpis z vášho účtu listovou zásielkou na adresu zapísanú v našej databáze pod vašim ID člena Klubu zdravia Walmark. Ak ste si hneď objednali výrobky a darčkové predmety za bonusy – Walmark koruny, okamžite po pripísaní hodnoty bonusu za zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark bude spracovaná aj vaša objednávka. Po elektronickom spracovaní je objednávka postúpená na expedíciu. Pracovníci expedície vám zabalí objednané výrobky

a darčkové predmety a zašlú ich na vašu adresu uvedenú pod vašim ID člena Klubu zdravia Walmark. Súčasťou zásielky je výpis zo systému spracovávaní objednávok spolu s výpisom aktuálneho stavu vášho účtu v bonusoch – Walmark korunách. V prípade, že celková hodnota objednaných výrobkov a darčkových predmetov v bonusoch – Walmark korunách je v čase vybavovania vašej objednávky vyššia, ako stav vášho účtu bonusov – Walmark korún, nebude vaša objednávka vybavená ani čiastočne. Bonusy za zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmark vám budú ponechané na vašom účte a zašleme vám jeho výpis spolu so sprievodným listom, v ktorom vás budeme informovať o nevybavení vašej objednávky z dôvodu nedostatočného počtu bonusov - Walmark korún na jej vybavenie. Ak si neskôr dozberiete chýbajúce bonusy – Walmark koruny musíte poslať novú objednávku. Nevybavené objednávky totiž nearchivujeme a dodatočne nevybavujeme.

Ilustračný príklad:

Kedže sa blíži chripkové obdobie, kúpil som 2 x bombu proti chripke, teda výrobok Megacéčko 100 tbl. spolu so Zinkom 30 tbl.. K tomu som ešte kúpil deťom 4 x Marťankov 100 tbl. a manželka chcela 1 x Betakarotén 100 tbl.. Objednal som výrobky v celkovej cene 1.119,- Sk. Nalepím si teda všetky čiarové kódy na zadnú stranu Objednávacej karty spotrebiteľskej súťaže. V Tabuľke bonusov si nájdem hodnoty bonusu – Walmark koruny, ktorý za tieto kódy dostanem. Spočítam tieto hodnoty, mám 132 WK – Walmark korún a sumu napíšem do kolónky „Bonus spolu“ na druhej strane karty. Tento bonus mi bude pripísaný na môj účet člena Klubu zdravia Walmark. Chcem využiť vernostný program a preto si za nazbierané bonusy – Walmark koruny hneď aj niečo objednam. Na poslednej strane časopisu Klubový spravodajca je Tabuľka bonusov, v ktorej si vyberiem výrobky do celkovej ceny 132 WK – Walmark korún. Ceny vo WK sú uvedené v stĺpci označenom „Objednávacia hodnota výrobku vo Walmark korunách“. Objednám si 1 x zubnú pastu Santoin 120g

za 92 WK – Walmark korún a 1x Céčko 40 tbl za 26 WK – Walmark korún, teda objednam tovar celkom za 118 WK – Walmark korún. V Objednávacej karte spotrebiteľskej súťaže napíšem do kolónok „Objednávka“ pre pastu Santoin – 4045 a pre Céčko – 4571. Tieto čísla sú uvedené v Tabuľke bonusov v stĺpci označenom „Objednávacie číslo“. Objednávaciú kartu spotrebiteľskej súťaže zašlem na adresu zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark, ktorá je predtlačená na karte. Do 30 dní dostanem zásielku, v ktorej bude okrem objednaných výrobkov aj výpis o aktuálnom stave môjho účtu vo WK – Walmark korunách a čistá Objednávacia karta spotrebiteľskej súťaže. A zase môžem zbierať čiarové kódy. Koľko som na tom všetkom ušetril? Počítajte so mnou. Nakúpil som výrobky v celkovej cene 1.119,- Sk. Po objednávke za WK – Walmark koruny som dostal výrobky v celkovej cene 131,- Sk zadarmo, takže som vlastne ušetril ďalších 12 % z ceny výrobkov nakúpených na dobierku.

Darčeky navyše:

Pre našich verných zákazníkov sme pripravili na obdobie od 1.9.2003 do 31.12.2003 viacero darčkov v rámci bonusového programu.

Pri zásielke čiarových kódov z výrobkov uvedených v Tabuľke bonusov v celkovej hodnote **nad 200 WK – Walmark korún** získate **jednorázový bonus vo výške 50 WK – Walmark korún navyše na váš účet.**



Vybrali sme niekoľko výrobkov Walmark, ktoré sú opísané v tomto časopise a rozhodli sme sa zvýhodniť každého člena klubu, ktorý nám v termíne **od 1.9.2003 do 31.12.2003** zašle čiarové kódy práve z týchto vybraných produktov. Čiarové kódy z výrobkov označených v tomto časopise slovom **AKCIA – zvýhodnený bonus**, sú ohodnotené dvojitým bonusom vo WK – Walmark korunách za zaslaný čiarový kód. Napríklad výrobok ArthroStop 30 tbl. mal doteraz hodnotu bonusu za zaslaný čiarový kód 17 WK – Walmark korún a počas akcie vám za jeho zaslanie pripíšeme dvojnásobok teda 34 WK – Walmark korún. Takto zvýhodnené výrobky sú označené výrazne aj v Tabuľke bonusov, ktorú nájdete na zadnej strane časopisu.





Tabuľka bonusov

Zistite Váš bonus a vyberte si odmenu

VEŠKOVK WALKMÁR	BÁLENE	OBEDNÁVÁČE CENÁ	HODNOTA BONUSU ZA ČÍSLOVÝ KÓD VO WALKMÁR KORUNÁCH	OBEDNÁVÁČA HODNOTA VEŠKOVU VO WALKMÁR KORUNÁCH
Vitámíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	90
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	79
B komplex + C	100 tbl.	3109	8	114
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	47
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	13	169
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	71
Céčko - vit. C 100mg	40 tbl.	4571	1	19
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	22	150
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	42	266
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	38	222
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	58	341
Coenzym Q10 30 mg	30 tbl.	5776	56	335
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	100 tbl.	4861	36	209
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	100 tbl.	3987	36	209
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	100 tbl.	4311	36	209
Megacéčko - C 600mg s jahod. príchuťou	30 tbl.	4946	7	82
Megacéčko - C 600mg s pomar. príchuťou	30 tbl.	3475	7	82
Megacéčko - C 600mg s citrón. príchuťou	30 tbl.	5035	7	82
Vitámín A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	60
Vitámín E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	64
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	5	63
Chrom pikolinát	30 tbl.	4632	5	60
Chrom forte	30 tbl.	5424	13	168
Kelp	50 tbl.	3444	6	72
Selen	100 tbl.	4595	10	124
Selen	30 tbl.	4076	5	59
Vápnik - Horčík - Zinok WALKMÁR	100 tbl.	3925	17	200
Vápnik - Horčík - Zinok WALKMÁR	30 tbl.	3369	6	81
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	97
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	5	65
Zinok 10mg WALKMÁR	100 tbl.	3123	8	114
Zinok 10mg WALKMÁR	30 tbl.	3352	8	48
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	212
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlas.voda 50ml	50 ml	3062	5	68
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	108
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	7	82
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoin - ústna voda	200ml	3055	7	83
Santoin - zubná pasta	65g	3048	5	57
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	90
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	20	130
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	36	218
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	24	153
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	42	261
Imuno Spektrum	30 tob.	4915	22	143
Senior Spektrum	30 tob.	3543	30	179
Prípravky pre deti				
Bobříkovia	30 tbl.	3840	5	60
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	69
Echináčkovia - čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	82
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	82
Marťankovia pomaranč	30 tbl.	3185	7	97
Marťankovia pomaranč	100 tbl.	3864	38	238
Marťankovia jahoda	30 tbl.	4472	7	97
Marťankovia jahoda	100 tbl.	3994	38	238
Marťankovia s oligosacharidmi - lesná zmes	30 tbl.	4748	8	104
Marťankovia s oligosacharidmi - lesná zmes	100 tbl.	5011	40	251
Marťankovia s oligosacharidmi - marhuľa	30 tbl.	5561	8	104
Marťankovia s oligosacharidmi - marhuľa	100 tbl.	5578	40	251

VEŠKOVK WALKMÁR	BÁLENE	OBEDNÁVÁČE CENÁ	HODNOTA BONUSU ZA ČÍSLOVÝ KÓD VO WALKMÁR KORUNÁCH	OBEDNÁVÁČA HODNOTA VEŠKOVU VO WALKMÁR KORUNÁCH
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	48
Borák lekársky 250mg	30 tob.	3307	7	93
EPA marine	30 tob.	4816	8	102
EPA marine	100 tob.	5226	20	245
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	229
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	97
Lecithin 1000mg	30 tob.	3468	7	82
Lecithin 1000mg	90 tob.	3963	17	195
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	71
Pupalka dvojročná 500mg	100 tob.	3888	20	252
Pupalka dvojročná 500mg	30 tob.	3291	8	103
Pupalka dvojročná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	8	114
Vláknina	30 tbl.	4625	7	96
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Púpalka dvojročná	30 tob.	4298	10	126
Pupalka dvojročná + Žeňšen	30 tob.	3482	10	126
Valerián plus 30mg	30 tbl.	4250	8	103
Yucca 500mg	30 tbl.	4212	10	130
Výživa kĺbov				
ArthroStop	30 tob.bl.	4533	34	192
ArthroStop	60 tob.bl.	5691	54	322
ArthroStop PLUS	30 tob.bl.	5806	38	228
ArthroStop jahoda prášok	280g	5653	42	261
ArthroStop jahoda prášok	450g	5660	60	358
ArthroStop marhuľa prášok	280g	5615	42	261
ArthroStop marhuľa prášok	450g	5622	60	358
ArthroStop citrón prášok	280g	5639	42	261
ArthroStop citrón prášok	450g	5646	60	358
Špeciálne prípravky pre ženy				
Femine Plus	30 tbl.	4069	11	142
Femine Plus	60 tbl.	4960	19	228
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tbl.	5080	12	151
Viaderm - pre zdravé vlasy, pokožku a nechty	30 tob.	3130	12	163
Viaredin	30 tbl.	5684	38	234
Viaredin	60 tbl.	5882	60	418
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	54	326
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	54	326
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	54	326
Zameraný rad				
GinkgoPrim	30 tbl.bl.	5585	17	196
GinkoPrim	60 tbl.	5592	26	316
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.bl.	5004	20	254
GinkoStim	30 tbl.	4618	24	163
MemoPlus	30 tbl.bl.	3413	22	144
StresVít	30 tbl.bl.	3161	12	158
Chromdiet (vláknina + chróm)	30 tbl.	4809	11	141
Chromdiet (vláknina + chróm)	100 tbl.	4892	30	368
Cholestop	30 tbl.	4922	14	173
Betabronz 6 mg.	30 tbl.	5929	9	119
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	21	266
Varixinal	30 tbl.	4779	30	180
Vitavision	30 tbl.	4793	12	158
Darčkové predmety				
Hrnček Martanko	1 ks	1100	0	76
Detské tričko Martanko veľkosť 8	1 ks	1500	0	256
Detské tričko Martanko veľkosť 10	1 ks	1600	0	256
Detské tričko Martanko veľkosť 12	1 ks	1700	0	256
Dáždnik Klub Zdravia	1 ks	1200	0	340
Veľká froté osuška Walmark	1 ks	1300	0	326
CD Martankovia	1 ks	1800	0	240
Cestovná taška Klub zdravia	1 ks	1400	0	677
Detská šiltovka Martanko	1 ks	2100	0	122
Plážová lopta Klub zdravia	1 ks	2200	0	120
Ruksak Klub zdravia	1 ks	2300	0	508

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

Tabuľka bonusov je platná do vydania nového čísla Klubového spravodajcu.