

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



SEPTEMBER 2007



Ťažkosti mužov
po päťdesiatke

Vitajte
vo vitálnom svete

2 novinky:
GinkoPrim MAX
Imunactiv

V pokoji
cez prechod

Emília Vášaryová

Práca dobíja
moju energiu

Walmart dostal k 15. výročiu množstvo krásnych blahoželaní

Ako dobre viete, v tomto roku spoločnosť Walmart oslavuje svoje krásne 15. narodeniny. Pri tejto príležitosti sme na jar vyhlásili súťaž o najkrajšie blahoželanie. Nikto nečakal, čo táto súťaž spôsobí!

To množstvo zásielok, plné úžasných nápadov, ktoré ste nám zaslali, nám vyrazilo dych! Do súťaže sa zapojilo viac ako 800 členov Klubu zdravia a Klubu Marťanko, a niektorí nám zaslali aj viacero blahoželaní. Bolo veľmi ťažké vybrať práve to „najkrajšie a najoriginálnejšie blahoželanie“. Nakoniec sme sa predsa len rozhodli a vy môžete posúdiť, či sme sa rozhodli správne. Na záver sa chceme všetkým, ktorí si našli chvíľu a zapojili sa do našej súťaže, poďakovať. Ďakujeme vám za vaše milé slová, krásne básničky a úžasné ručné práce. Všetky si veľmi starostlivo odložíme, aby nám pripomínali naše narodeniny a dodávali nám elán do ďalšej práce.



Kategória - dospelí

1. miesto

2. miesto

3. miesto

1. Alena Kozárová, Šurany
2. Emília Tomková, Veterná Poruba
3. JUDr. Ján Minárik, Sološnica



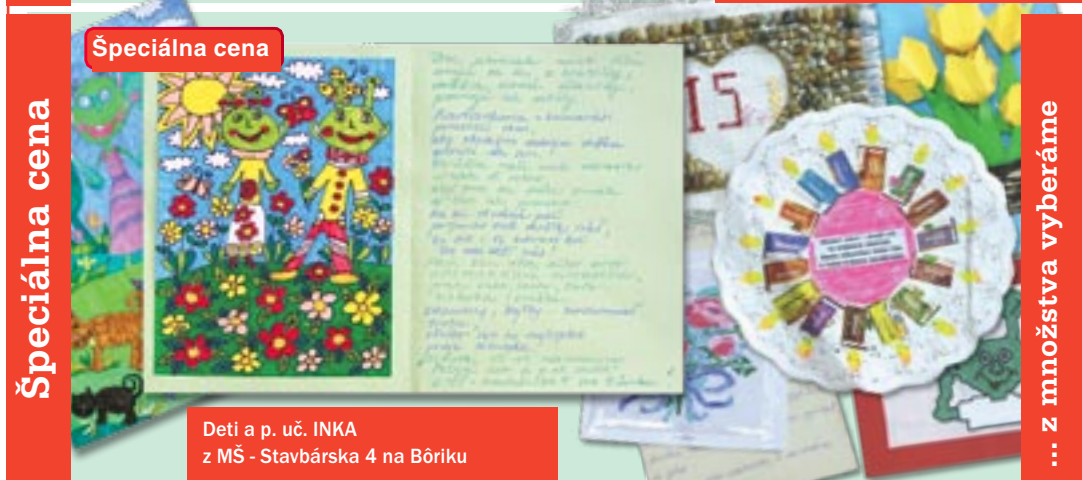
Kategória - deti

1. miesto

2. miesto

3. miesto

1. Gabriela Karľová, Belá nad Cirochou
2. Mária Grešnerová, Tužina



Špeciálna cena

Špeciálna cena

Deti a p. uč. INKA
z MŠ - Stavbárska 4 na Bôriku

... z množstva vyberáme

A čo ste mohli získať zapojením sa do súťaže?

V každej kategórii – deti a dospelí – bolo pripravených 150 zaujímavých cien. Víťaz v detskej kategórii získal krásneho plyšového medvedíka a obľúbený detský multivitamín Marťankovia. Víťaz v dospeláckej kategórii získal kvalitnú značkovú nafukovačku od firmy Campingaz, praktickú froté osušku a prípravok na krásne opálenie Betabronz. Veríme, že všetci svoje ceny poštou obdržali.

10

Emília Vašáryová



29 čítanie pre mamičky



26

Zdravá kuchyňa



25 Kúpele Bešeňová



4 Viete, že
kaleidoskop zaujímavostí

5 O čom sa hovorí
v pokoji cez prechod

6 Listáreň

7 V ordinácii
zápaly močových ciest

8 Muži na slovíčko
z praxe urológa

9 Novinky z Walmarku
GinkoPrim MAX, Imunactiv

10 Hviezdne nebo
Emília Vašáryová

14 Lekár radí
modravým špagátom na nohách
sa dá predísť

15 Pre lepší život
neplodnosť častý problém
súčasnosti

16 Lieky
Emoxel géľ, Septofort, Trigrip

19 Radíme
rozkvitnite na jeseň

20 Pomoc z Walmarku
čo môžeme urobiť pre svoje kĺby

22 Aktualita
Aminostar

25 Tip pre zdravie
termálne kúpele Bešeňová

26 Zdravá kuchyňa

27 Čítanie pre mamičky
pedikulóza

29 Čítanie pre mamičky
s mamou na operačnú sálu

30 Pre deti

31 Marťankovia
Marťanská vlajka konečne
na hrade

32 Tajnička

35 Horoskop
čo vás čaká a neminie



Verím, že relax, odpočinok, šport, rodina, dovolenka a mnoho ďalších aktivít patrilo k vašim prioritám počas leta. Tohtoročné letné obdobie bolo bohaté na teplé, ba priam horúce slnečné dni, ktoré nám dodávali energiu, naplňali nás úsmevom a skôr sme si vedeli predstaviť deň a seba pri vode ako v kancelárii či na cestách.

Aby bola vaša fyzická a psychická kondícia výborná aj teraz na jeseň, pripravili sme pre vás niekoľko noviniek, medzi ktoré patria napríklad nové doplnky stravy Imunactiv či GinkoPrim Max, ale aj zaujímavý kozmetický produkt Paranit. Viac sa o nich môžete dozvedieť na nasledujúcich stránkach. Aj keď je väčšina našich produktov určená dospelým, nezabúdame ani na deti. Im pravdepodobne urobia radosť noví Marťankovia s oligosacharidmi, ktorí prešli radikálnou inováciou v obsahu účinných látok a novinkou je

Vážení a milí čitatelia,

aj jablková príchuť.

Tieto, ale aj ďalšie inovácie pripravujeme vďaka novému vývojovému laboratóriu, ktoré sme otvorili na začiatku leta. Naša firma Walmark sa stále snaží vo vývoji a výskume byť o krok vpred pred ostatnými a prinášať na trh produkty na základe najnovších svetových výskumov.

Rovnako ako si zakladáme na perfectnej kvalite našich výrobkov, je pre nás dôležitá aj čo najlepšia spolupráca s vami - našimi spotrebiteľmi. Sme skutočne veľmi potešení, keď sa z vašich listov dozvedáme informácie o účinkoch našich produktov a o kvalite našich služieb. Ďakujeme vám za vaše milé slová, ktoré sú pre nás tou najlepšou pochvalou a dodávajú nám elán do ďalšej práce.

V súčasnosti pre všetkých aktívnych ale aj rekreačných športovcov ponúkame široké spektrum vysoko kvalitných produktov značky Aminostar. Jej dostupnosť je hlavne v sieti fitness centier, športových predajní, vybraných lekární ale aj prostredníctvom zásielkového obchodu na našej internetovej stránke.

Aj v tomto čísle sa na stránkach svojho časopisu stretnete nielen so zdravotníkmi zameranými témami, ale aj s názormi

a rozprávaním zaujímavých osobností. Sme veľmi radi, že naše pozvanie prijala známa herečka, veľmi milá a ústretová pani Emília Vašáryová.

Prinášame Vám aj vyhodnotenie projektov ako súťaž o najkrajšiu Marťanskú vlajku či najkrajšie blahoželanie k 15. výročiu firmy Walmark. Dostali sme od Vás množstvo krásnych blahoželaní, za čo by som vám chcel srdečne poďakovať.

Áno, už 15 rokov sa naša spoločnosť stará o zdravie a prevenciu vás, našich zákazníkov. Počas roka sme realizovali zaujímavé a úspešné obchodné akcie, ktoré vyvrcholila v tejto časti roka. Pre vás, našich členov je pripravená, okrem iného aj jedinečná akcia 50% zľavnenia zaslaných Walmark korún.

Skrátka - máte sa na čo tešiť. Želám vám za všetkých pracovníkov spoločnosti Walmark krásne babie leto, veľa zdravia a teším sa na stretnutie nad budúcnosťami našo časopisu.

Ing. Radim Mládenek,
riaditeľ spoločnosti Walmark Žilina



Na pokojnú noc

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

Dobrá správa pre chorých na celiakiu

Celiakia je ochorenie, ktoré sa prejavuje neznášanlivosťou gluténu, teda lepku. Veľmi dobrou náhradou bežnej múky obsahujúcej lepok môže byť pre všetkých chorých instantná kukuričná múka, ktorá spája výhody škrobu a bielkovín, ale neobsahuje lepok. Pri jej používaní navyše nie je nutná tepelná úprava, takže môžeme pripraviť napríklad polievku alebo omáčku celej rodine naraz a jednu porciu pre celiatika zahustiť až priamo na tanieri. Rovnako tak môžeme z instantnej kukuričnej múky upiecť bábovku alebo hoci aj vianočné cukrovinky. Viac sa dozviete na www.mrazagro.cz



Záhradný lampáš

Či už si vyberiete obrovskú tekvicu Hokkaido, alebo muškátovú, urobíte veľa pre svoje zdravie. Tekvica je totiž doslova nabitá antioxidantom betakaroténom, ktorý sa v tele premieňa na dôležitý vitamín A. Obsahuje aj dostatok vlákniny a len minimum kalórií, takže býva vítaným pomocníkom pri rôznych diétach. Tekvica je aj bohatým zdrojom minerálnych látok a pomáha pri srdcových a obličkových ťažkostiach, aj pri problémoch s pankreasom. A poslúži vám aj po konzumácii. Z jej šupky si môžete vyrobiť krásny lampášik.

O krok vpred

Na začiatku leta začalo vo Walmarku prevádzku nové vývojové laboratórium, ktoré sa špecializuje na pevné liekové formy (tablety). Na otázku, čo viedlo vedenie spoločnosti k tomuto kroku, generálny riaditeľ Tomáš Macura hovorí: „Jedným z dôležitých faktorov vedúceho postavenia Walmarku v segmente doplnkov stravy je priebežná inovácia sortimentu a uvádzanie zaujímavých novinek na trh. Dosiaľ sme na vývoj našich produktov využívali naše laboratória slúžiace na priebežnú výrobnú kontrolu, alebo externé vývojové pracoviská. V ostatných rokoch uvádzame ročne na trh toľko nových preparátov a ich rôznych mutácií, že sa nám oplatí mať vlastné vývojové laboratórium.“ Nové vývojové laboratórium pomôže skrátiť a zefektívniť proces vývoja novinek a bude slúžiť aj na testovanie alternatívnych dodávateľov surovín pre súčasné výroby.



Pasca na vši

Nový prípravok Paranit dokonale a elegantne zlikviduje vši vo vlasoch. Nepôsobí chemickou cestou, ale obsahuje trojkombináciu prírodných olejov – anízový, kokosový a ylang-ylang, ktorá vši zadusí. Jedno balenie postačí na 2 až 8 aplikácií podľa dĺžky a hustoty vlasov. Prípravok má navyše príjemnú vôňu a jeho použitie je veľmi jednoduché. Stačí ho nastriekať na suché vlasy, riadne ich premasírovať a nechať pôsobiť 15 minút. Po tomto čase sa vlasy dvakrát umyjú bežným spôsobom a potom prečesú hrebeňom, tzv. všivákom, ktorý je súčasťou balenia. Postup sa opakuje po 9 – 10 dňoch. Paranit určite vďačne privítajú všetky matky, ktoré niekedy museli u svojich detí riešiť problémy spojené s výskytom tohto parazita.



V pokoji cez PRECHOD

Pravdepodobne každá žena si niekedy vypočula ponosy blízkych žien na nespavosť, priberanie doslova „zo vzduchu“ alebo návaly tepla spojené s potením. Mnohé psychické rozladenia žien v strednom veku zväzda okolie na to, že dotyčná je „v prechode“. Nie je to jednoduché obdobie, ale dá sa mu s úspechom čeliť.

Snástupom menopauzy alebo klimakteria sa dá počítať vo veku medzi 49 až 51 rokom, aj keď niektoré preklimatecké ťažkosti sa hlásia skôr. U väčšiny žien je toto obdobie spojené s akútnym klimakterickým syndrómom, ku ktorého prejavom patria návaly tepla, potenie, nervozita, ťažkosti so sústredením či podráždenosť. Akútny klimakterický syndróm môže trvať niekoľko mesiacov a ustúpi aj bez liečby, u niektorých žien však trvá roky.

zdrojom stresu bývajú časté problémy s uplatnením sa v práci a veľké zmeny v rodine, kedy sa deti spravidla odpútavajú od pôvodnej rodiny, zatiaľ čo dosiaľ sebestačným prarodičom je treba stále viac pomáhať. Ak sa zide viac náročných životných situácií spolu s klimakterickými ťažkosťami, niet divu, že žena prežíva časté konfliktné situácie v rodine a zamestnaní, ťažko zvláda nával stresových situácií a pociťuje značnú beznádej.

Hormonálna liečba

Jednou z možností, ako sa zbaviť ťažkostí spojených s prechodom, je hormonálna terapia. „Ako každý liek aj hormonálna terapia je spojená s istými rizikami, ktoré sa prejavujú napríklad zvýšeným zrážaním krvi alebo zrýchlením rozvoja nádorových zmien prsníkov,“ hovorí MUDr. Tomáš Fait z ambulancie pre poruchy v klimakteriu pri Gynekologicko-pôrodníckej klinike 1. LF UK a VFN Praha. „Preto prvou voľbou pre ženy s klimakterickými ťažkosťami je hormonálna liečba s nízkou dávkou hormónov. Pokiaľ nestačí na riešenie akútnych ťažkostí, možno ju zvýšiť.“ Ázijské ženy, ktoré celý život pracujú v poľnohospodárstve a ktorých strava obsahuje množstvo fytoestrogénov a zeleniny všeobecne, majú výrazne nižší výskyt klimakterických ťažkostí. Z toho možno usudzovať, že celoživotný aktívny životný štýl, zdravá strava, prípadne doplnky stravy s obsahom fytoestrogénov môžu menopauzu oddialiť.

Zhruba u 20 % žien sa tieto ťažkosti nevykytujú, menopauza sa u nich prejaví len tým, že sa nedostaví pravidelná menštruácia. Aj ony sú však ohrozené zrýchleným starnutím organizmu, najmä osteoporózou a atrofiou pohlavných orgánov i močového ústrojenstva.

Náročné obdobie

Obdobie prechodu spravidla so sebou prináša okrem telesných zmien aj zvýšené nároky na psychickú odolnosť. Tým, napohľad najmenším problémom, je nutnosť prijať stopy času na vlastnej tvári i tele. Ďalším

Kríza je šanca

Ako všetky zmeny v živote, aj prechod je kríza, ale zároveň šanca otvárajúca ďalšie plnohodnotné obdobie života. „Klimakterium je v živote ženy druhou významnou životnou premenou,“ vysvetľuje psychologička PhDr. Zdenka Sládečková z Klubu Diana. „Tou prvou je prerod dievčaťa v ženu v období dospievania. Klimakterium je však premena ženy dávajúcej život v nositeľku bezpodmienečnej lásky, súcitu a vcítienia sa. Nie je teda obdobím straty ľudskej ceny, ale zúročí skúseností a múdrostí.“ Žena v prechode má nárok cítiť sa dobre a žiť naplno. Základom úspechu je zdravá sebaúcta, starostlivosť o seba i schopnosť požiadať o pomoc. Sama pre seba však môže žena urobiť veľa vecí: dbať na kvalitnú výživu, venovať sa pravidelnému pohybu, relaxovať, pestovať kontakty s blízkymi osobami a využívať doplnky stravy.

Príroda poradí

Liečba pomocou prírodných doplnkov stravy je pri klimakterickom syndróme účinná až u polovice pacientiek. Hlavnou zložkou

týchto preparátov sú fytoestrogény – nesteroidné rastlinné látky. Medzi najužívanejšie patria izoflavóny z červenej ďateliny a sóje. Nižšia účinnosť doplnkov stravy oproti hormonálnej liečbe je vyvážená vyššou bezpečnosťou v súvislosti s tkanivom prsníkov a kardiovaskulárnym systémom. Bylinné produkty nevyvolávajú také množstvo obáv z nádorového ochorenia, ako hormonálna substitučná liečba. Navyše pomáhajú bez vedľajších účinkov, akým je napríklad viazanie vody v tele spôsobujúce rast hmotnosti.

Funguje to!

„Aj keď sa málokedy riadim reklamami, reklama na Mabelle® ma oslovila svojou eleganciou. Vzhľadom na to, že mám výborné skúsenosti s radom preparátov od Walmarku (Benosen, Urinal či GinkoPrim), išla som si Mabelle® hneď kúpiť,“ hovorí 47-ročná Iva Skálová. Iva má náročné a stresujúce zamestnanie a v poslednom čase sa cítila nadmerne unavená, podráždená a robila veľa chýb. Nepravidelná menštruácia, nespavosť a ďalšie fyzické ťažkosti nasvedčovali začiatku prechodu. Po dvojmesačnej kúre sa ťažkosti zmiernili, predovšetkým sa výborne upravil spánok a zmizla nevládnuteľná chuť nútiaca ju pred príchodom menštruácie plieniť chladničku. Vzhľadom na to, že je zvyknutá proti nepríjemnostiam bojovať aj pohybom, podarilo sa jej dokonca dve kilá zhodiť. „Pokiaľ prechod nepritvrdí, myslím si, že ho s pomocou Mabelle® zvládnem,“ verí Iva.

Čo je Mabelle®?

Novou revolučnou starostlivosťou o ženu v období klimakteria je Mabelle® - nehormonálny prípravok na prírodnej báze, bezpečným spôsobom udržiavajúci hormonálnu rovnováhu. Obsahuje unikátnu kombináciu extraktov z fanu siateho a ďateliny lúčnej s dvoma druhmi fytoestrogénov – izoflavónmi a lignanmi, ktorých kombinácia pomáha priaznivo ovplyvňovať zdravie tkaniva prsníkov a srdcovo-cievny systém. Užíva sa 1 tableta denne.





Pomoc pre diabetikov

Vážení priatelia, príjmite srdečný pozdrav a poďakovanie za Vaše prípravky, ktoré sú, myslím si, veľmi dobré. Objednala som si Dialevel a za tri týždne mi klesla hodnota krvného cukru zo 6 na 4,8. Som veľmi spokojná a verím, že na tejto hodnote zostanem. Myslím si, že by tento výrobok mali vyskúšať všetci diabetici, a určite budú milo prekvapení, tak, ako som bola aj ja. Musím však poďakovať aj za ďalšie vaše výrobky - Varixinal, Vitavision, Proenzi, ArthroStop atď. Ďakujem Vám za Vašu prácu a prajem Vám veľa pracovných a osobných úspechov. Zostávam so srdečným pozdravom.

Jaroslava S.

Vážená pani Jaroslava,

ďakujeme Vám za Vaše pranie. Sme radi, že náš nový výrobok určený predovšetkým diabetikom a ľuďom s poruchou glukózovej tolerancie prináša prvé hmatateľné výsledky o svojej účinnosti. Veríme, že Vám bude aj naďalej pomáhať, rovnako, ako ostatné výrobky, ktoré ste vo svojom liste vymenovali. Prajeme Vám veľa zdravia a pozitívnych skúseností s našimi výrobkami.



Zdravé chudnutie

Vážená spoločnosť Walmark, dovoľte mi na začiatku môjho listu poďakovať Vám k 15. výročiu úspešného pôsobenia na trhu veľa pracovných úspechov, zdravých a spokojných zákazníkov, medzi ktorých patrí aj ja. Vaše výrobky kupujem už dlhé roky v lekárnach a od tohto roku som začala využívať Vašu dobierkovú službu, s ktorou som maximálne spokojná. Pred nie celým rokom som prekonala vážnu chorobu. Vtedy som si uvedomila, aké je zdravie vzácné a začala som sa oň viac starať a zaujímať. S Vašimi výrobkami mám iba dobré skúsenosti - s Clarinolom CLA 1000 sa mi podarilo zdravo a bez akejkoľvek námahy zredukovať nadváhu behom 3 mesiacov o 8 kg a po užití ArthroStopu Rapid prestali bolesti kĺbov. A čo povedať na záver? Gratulujem a ďakujem. S prianím pevného zdravia

Iveta R.

Vážená pani Iveta,

Váš list nás veľmi potešil. Ďakujeme Vám za Vašu gratuláciu a veríme, že aj naďalej budete s našimi službami spokojná. Výrobok Clarinol CLA 1000 sa stretáva stále s väčšou odozvou a sme radi, že Vám tento výrobok pomohol schudnúť 8 kg, čo je naozaj krásny výsledok. Srdečne Vám k nemu gratulujeme. Veríme, že užívaním našich výrobkov sa budú Vaše problémy len zmenšovať.

Jasná voľba

Vážená redakcia časopisu, rozhodla som sa, že Vám napíšem, ako je super, že časopis Klub zdravia vôbec existuje. Som veľmi rada, že ho pravidelne dostávam do svojej poštovej schránky. Ani neviete, ako veľmi mi pomáha Váš názorný prehľad výrobkov Walmark a ich charakteristika. Nemusím sa totiž dlho rozhodovať pred pultom lekárne, ktorý prípravok si mám vybrať alebo nevybrať, pretože v dnešnej dobe je veľká ponuka medikamentov a doplnkov výživy. Ale od tej doby, čo Vás mám, presne viem, čo budem potrebovať a nakupovať. Predovšetkým by som sa Vám chcela poďakovať za výborný výrobok na krásne vlasy, nechty a pleť - Viaderm. Ten si totiž naozaj nemôžem vynachváliť. Po pôrode mi začala dosť vypadávať moja hriva, z čoho som radosť nemala, ale Viaderm naozaj pomohol! Prajem Vám veľa nových a spokojných zákazníkov. S pozdravom

Klára L.

Vážená pani Klára,

teší nás, že sa Vám časopis Klub zdravia páči. Jeho (a našou) úlohou je predovšetkým uľahčiť zákazníkom orientáciu medzi prípravkami, ktoré sú na trhu, priblížiť dôkladnejšie ich špecifiká a taktiež umožniť ľuďom, aby sa prostredníctvom časopisu navzájom podelili o svoje skúsenosti s výrobkami Walmark. Sme radi, že ste sa presvedčili o účinnosti Viadermu. Prajeme Vám aj naďalej pevné zdravie a krásne vlasy, nechty a pleť.



vypadávať moja hriva, z čoho som radosť nemala, ale Viaderm naozaj pomohol! Prajem Vám veľa nových a spokojných zákazníkov. S pozdravom



Ako zatočiť so zápalmi močových ciest

Močové infekcie sú v našej populácii veľmi rozšírené – zaujímajú druhé miesto za infekciami dýchacích ciest. Trpia nimi malé deti, rovnako ako tínejdžeri či ženy v menopauze. Ako prevencia nepríjemného ochorenia sa okrem iného odporúčajú doplnky stravy obsahujúce extrakt z brusníc.



MUDr. Libor Zámečník,
vedúci lekár JIP,
Urologická klinika
VFN a 1. LF UK, Ke
Karlovu, Praha 2

Najčastejšími sú infekcie tzv. dolných močových ciest (močovej rúry a močového mechúra). Vyvolávajú ich predovšetkým baktérie, menej často mykoplazmaty, pliesne alebo vírusy. Ochorenie je vo viac ako 95 % prípadov spôsobené vzostupne - z oblasti vonkajšieho ústia močovej rúry, hrádze a konečníka. Nozokomiálne (nemocničné) infekcie vznikajú v súvislosti s diagnostickými alebo operačnými výkonmi v močových cestách.

Pre ženy

U žien môže byť príčinou uroinfekcií bakteriálne ložisko v pošve, ktoré však nemusí spôsobovať gynekologické ťažkosti. Normálna flóra v pošve s fyziologicky nízkym pH4 je dôležitou prevenciou pred osídlením sliznice patogénnymi kmeňmi. Preto je vhodné upozorniť na riziko nadmerného užívania hygienických prípravkov, ktoré pH menia. K podobnému stavu dochádza aj v čase menopauzy, kedy sa znižuje prirodzené osídlenie pošvy baktériou *Lactobacillus acidophilus*, a v tehotenstve.

Prevencia v 6 bodoch

- Častý príjem tekutín (minimálne 2 litre/24 hodín).
- Pravidelné močenie – tzn. nezdržovať močenie.
- Po pohlavnom styku sa ísť vymočiť.
- Pri rizikových technikách pohlavného styku používať kondóm.
- Pri vyššie uvedených príznakoch zápalu navštíviť lekára.
- Na zabránenie opakovania infekcie močových ciest sa odporúčajú aj doplnky stravy obsahujúce extrakt z brusníc (*Vaccinium oxycoccus*) – tie sú bohatým zdrojom vitamínov, bioflavonoidov a ďalších prírodných látok s prospešným účinkom na zdravie človeka – v prípade močového ústrojenstva extrakt z brusníc zabraňuje uchyteniu baktérií na stenách močovej rúry a močového mechúra a môžu sa tak predĺžiť intervaly medzi jednotlivými zápalmi.

Pre mužov

Za rizikové faktory vedúce k uroinfekciám u mladých mužov sa považujú: nechránený análny styk, zúžená predkožka, znížená imunita a nechránený vaginálny styk so ženou s masívnou kolonizáciou pošvy baktériami. U mužov mladších ako 50 rokov sa udáva súvislosť výskytu uroinfekcie s prítomnosťou nerozpoznannej alebo novovzniknutej zmeny v močových cestách. Preto treba dôkladne vyšetriť mužov mladšieho a stredného veku, vzhľadom na prekážku v močových cestách, nádor či kameň.

Veľmi častými, najmä u mladších ľudí, sú infekcie vyvolané chlamýdiami, mykoplazmatmi a ureaplazmatmi. Tie môžu zvlášť u mužov prebiehať bez prejavov, naopak, u žien môžu byť príčinou často sa opakujúcich zá-

palov. Menej častými sú infekcie, ktoré vznikajú vnútorným prenosom krvi (hematogénne) zo zápalových ložísk uložených na inom mieste v organizme.

Rýchla pomoc

Pacient by mal zvýšiť príjem neдрáždivých tekutín, eventuálne užiť lieky proti bolesti a okamžite navštíviť praktického lekára, ktorý odoberie moč na bakteriologické vyšetrenie, prípadne pošle pacienta na urológiu. U rizikových skupín (tínejdžeri) je vhodné aj vyšetrenie na pohlavne prenosné patogény (chlamýdie a pod.). Už v tejto fáze lekár obvyčajne nasadí široko spektrálne antibiotiká, ktoré majú pri močových infekciách dobrý účinok. Liečba môže byť neskôr zmenená na základe výsledkov bakteriologického vyšetrenia. Pokiaľ ide o tzv. nekomplikovaný zápal dolných močových ciest, po začatí liečby sa stav rýchlo upravuje a dochádza k návratu úplného zdravia.

Príznaky ochorenia

- Časté nutkanie na močenie.
- Pálenie, rezanie (najmä na konci močenia).
- Bolesti za ohanbovou kosťou, v oblasti močovej rúry.
- Často aj krv viditeľná v moči.
- Niekedy teploty, celková únava a zadychčanosť.
- U mužov (pokiaľ prejde infekcia aj na iné orgány) bolesti nadsemenníka, semenníkov, na hrádzi.

Limitovaná séria balíčka Urinal - Intímne pre ženu

Pri infekciách a zápaloch močových ciest

Balíček obsahuje:

- 1 ks 30 tbl. balenie Urinal
- 1 ks 60 tbl. balenie Urinal
- 1 ks 250 ml značkového intimného mydla pre ženy ako DARČEK

Urinal obsahuje štandardizovaný extrakt Nutricran™ z brusníc veľkoplodových, ktorý priaznivo pôsobí na činnosť močového ústrojenstva. Každodenné užívanie prípravku priaznivo pôsobí proti vzniku opakovaných zápalov močových ciest.





Ťažkosti mužov po 50-ke - z praxe urológa

V poslednom čase sa ľudia stále viac a viac zaujímajú o svoje zdravie. Spôsobili to možno ekonomické a právne zmeny v zdravotníctve, v poskytovaní zdravotníckej starostlivosti, či usmerňovanie a kontrola jej poskytovania zdravotnými poisťovňami. V neposlednom rade je tento záujem vyvolaný väčšou zodpovednosťou jednotlivca za svoje zdravie.

Do urologickej ambulancie prichádza množstvo pacientov s močovými ťažkosťami. S dôverou sa obracajú na lekára, aby im vysvetlil, či zdravotné problémy, ktoré ich trápia, sú signálom nejakej choroby alebo pribúdajúcich rokov. Muži po päťdesiatke majú častokrát obavy, a tak pred odborným lekárom - urológom stojí povinnosť vykonať základné odborné vyšetrenia, testy. Na základe svedomito získanej anamnézy potom lekár určí:

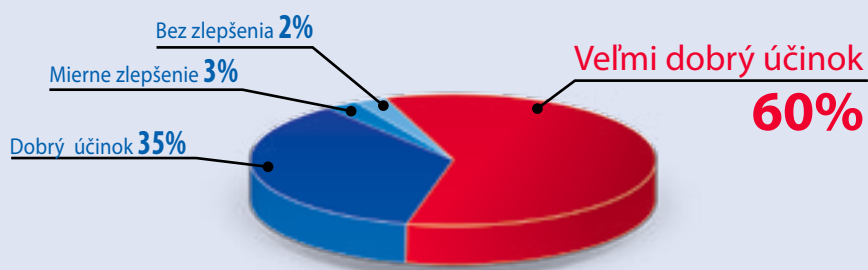
- či ide o iritačné ťažkosti pri močení, spojené s nutkavým a rýchlym močením,
- či ide o obštrukčné ťažkosti sprevádzané ťažkosťami s močením a nutnosťou čakať a tlačiť pri močení,
- podľa výsledkov charakter ochorenia a vylúči nádorové ochorenie, ktoré nie je zriedkavosťou v tomto veku, ba naopak s pribúdajúcim vekom výskyt ochorenia percentuálne stúpa.

Práve pri obštrukčných ťažkostiach sa v mojej urologickej praxi osvedčil výživový doplnok s názvom Prostenal s PERFECT COMPLEXOM. Pacienti si okrem jeho účinkov pochvaľujú aj jednoduchosť užívania (jedenkrát denne). Tento prípravok sa vyrába z výťažkov rastlín, ktoré majú priaznivý vplyv na prostatické tkanivo. Extrakt zo Saw Palmetta pomáha zabraňovať premene testosterónu na dihydrotestosterón, ktorý je zodpovedný za rast a množenie prostatických

buniek, čoho dôsledkom je zväčšovanie prostaty. Ďalšia zložka je lykopen, ktorý svojím antioxidantným účinkom má svoje miesto pri prevencii rakoviny prostaty. Pacienti profitujú z diuretického a dezinfekčného účinku žihľavy, čo umožňuje pacientovi ľahšie močenie. Vyhľadávanie nádorového ochorenia

prostaty je zaradené medzi preventívne vyšetrenie u mužov nad 50 rokov. Každý praktický lekár by teda mal pacientov po päťdesiatke posilať aj k urológovi, ktorý objektívne zhodnotí zdravotný stav či ťažkosti pacienta a odporučí prevenciu či liečbu, eventuálne ďalšie vyšetrenia.

Spokojnosť pacientov s účinkami produktu Prostenal® s Perfect Complexom



(sledovanie prebehlo na skupine 40 pacientov, ktorí užívali prípravok 1 x denne 2 tablety počas troch mesiacov.)

Limitovaná séria balíčka Mužský večer

obsahuje:
1 ks 30 tbl. balenia Prostenal s Perfect complexom
1 ks 60 tbl. balenia Prostenal s Perfect Complexom + kvalitný vreckový nožík s 8 funkciami ako darček



Dokonalá ochrana

Prípravok Imunactiv™ obsahuje komplex aktívnych látok, ktoré posilňujú obranyschopnosť organizmu.

Medzi najvýznamnejšie z nich patrí betaglukán, substancia, ktorá zvyšuje koncentráciu protilátok (Ig4), ktoré sa nachádzajú predovšetkým v slizniciach nosa, úst, očí, priedušnic, pľúc, zažívacieho traktu a pohlavných ciest. Betaglukán aktivuje aj dôležité zložky imunitného systému - makrofágy, ktoré sú schopné ničiť infekčné organizmy a nádorové bunky. Zároveň zvyšuje účinnosť antibiotík, chráni proti škodlivým druhom žiarenia a znižuje hladinu prebytočných látok z výživy, napr. cholesterol. V tomto prípravku je overená účinná dávka betaglukánu 400 mg denne. Medzi ďalšie substancie patrí zinok, vitamín C a bioflavonoidy. Všetky obsiahnuté látky v doplnku stravy Imunactiv™ sú organického pôvodu, to znamená, že sa lepšie vstrebávajú, organizmus ich dokáže lepšie využiť a výsledkom je vyššia účinnosť prípravku. Užíva sa 1 tableta denne a zapíja sa tekutinou.

5 plus pre Imunactiv™

- Dlhodobo stimuluje imunitný systém.
- Pomáha ako účinný doplnok pri infekčných ochoreniach.
- Chráni organizmus pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži.
- Má priamy cytostatický účinok na nádorové bunky, pôsobí však selektívne, t.j. ničí len choré a nádorové bunky, nie zdravé.
- Všetky zložky sú organického pôvodu, vďaka čomu sa tablety lepšie vstrebávajú a lepšie účinkujú v organizme.

Nové tipy pre vás



GinkoPrim® Max

nové, účinnejšie zloženie v jedinečnej kombinácii ginka biloby a horčička.

Produkt GinkoPrim už určite dôkladne poznáte, ide o najobľúbenejší a najpredávanejší produkt vo svojej kategórii.*

V čom je tento produkt nový?

Ako **jediný** prípravok na trhu obsahuje GinkoPrim Max **60 mg štandardizovaného extraktu ginka biloby**, navyše **v kombinácii s horčičkom**. Stačí užívať len **1 tabletu denne!** Uvádžacia cena novinky vás tiež príjemne prekvapí.

Horčičk v kombinácii s extraktom z ginka biloby dopĺňuje a prehĺbuje priaznivé pôsobenie ginka biloby na nervový systém a psychické zdravie jednotlivca. Ako významné sa javí aj ochranné pôsobenie horčička na kardiovaskulárny systém, čo vedie k rozšíreniu spektra účinkov tohoto prípravku vo vzťahu k prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

GinkoPrim Max odporúčame:

- starším ľuďom pri poruchách pamäti, zníženej intelektuálnej výkonnosti,
- študentom a manažérom na podporu koncentrácie a pamäti,
- ľuďom s poruchami periférneho prekrvenia, prejavujúceho sa pocitom chladu v končatinách,
- osobám trpiacim bolesťami hlavy, migrenóznymi bolesťami,
- ľuďom s prejavmi nahluchlosti a pri zvonení v ušiach,
- všetkým s nedostatočným príjmom horčička v potrave,
- ako prevenciu prejavov tetanových symptómov

Práve v tomto období uvádzame pre Vás do lekární novinku GinkoPrim Max.

60mg
extrakt
ginkgo biloba

150mg
horčičk



* zdroj: IMS Health, OTC Report Sk, 2006, ks, kategória 02G2C

Charizmatická diva, hviezdna stálica slovenskej hereckej scény. Maximálne obsadzovaná a profesionálne vyťažená. Veľmi ľudská a ústretová.

**Emília
Vašáryová**

Práca dobíja moju energiu

Začnime hneď aktuálne: TV Markíza s veľkým úspechom vysiela nový slovenský seriál Ordinácia v ružovej záhrade. Vašej roly, intelektuálnej dámy a rešpektovanej mamy sa zhostujete bravúrne. Aký je váš vzťah k tejto úlohe?

Rozdiel medzi filmom a seriálom je v scenároch. Nikdy neviem čo ma čaká v seriálovom scenári a niekedy som veľmi prekvapená, čo vymysleli dramaturgovia. To som ešte nezažila. Som rada, že akceptujú aj moje návrhy a to ma baví.

Okrem účinkovania v seriáli hráte v súčasnosti v niekoľkých predstaveniach v Slovenskom národnom divadle. V ktorých hrách a kde vás môžeme aktuálne vidieť?

Doma som v SND, ale hostujem aj v iných divadlách. V repertoári mám 8 rolí, z toho v SND Stoličky, Posledná cigara, Hypermarket, Tančiareň, v septembri začínam skúšať novú rolu v hre Mrzák v SND.

Ste jednou z najžiadanejších slovenských herečiek v Čechách.

Českí režiséri sa idú o vás pobiť. Pôsobíte tam mimoriadne úspešne nielen na divadelných doskách, ale aj vo filme. Za úlohu matky v úspešnom filme Horem pádem ste získali prestížne ocenenie Zlatý lev. V pražskom Národnom divadle žiarite v úlohe upratovačky Marie, pričom ste získali ocenenie za najlepší herecký výkon v sezóne 2006. Ako vnímate svoje pôsobenie u našich susedov?

Slovo "pobiť" by som zmiernila. Ale ponuky a prácu v Čechách beriem ako

koníčka. Môžem si vyberať a som rada, že v českých divadlách môžem hrať po slovensky. Vo filmoch nie, ale je to vždy pre mňa výzva zabojsť aj u českého diváka. Som vďačná, že scenáristi a režiséri na mňa aj po rozdelení republiky nazabúdajú.

Ktoré postavy stvárnené v českých divadelných hrách a filmoch vám najviac prirástli k srdcu?

Vždy tie posledné. Je to už spomínaná Mária - upratovačka v Národnom divadle v Prahe v hre Josef a Mária a došlo som film s pracovným názvom Václav.

Čo nové tu pripravujete?

Budem tu pracovať na televíznom filme s názvom Láska v moll. Rola kardiologičky Jiřiny je veľmi dobre napísaná. Teším sa.

Ako si dokážete zapamätať také množstvo textov?

Je vo vašej práci herečky nejaká hranica, za ktorú by ste pri voľbe postavy nezašli?

Zle napísaná rola netaľentovaným autorom je pre mňa najväčšie strašidlo.

Okrem hereckej práce sa už veľa rokov podieľate na výchove budúcich slovenských hercov, pôsobíte na Divadelnej fakulte VŠMU. Ktorí herci prešli vašimi rukami?

Barbora Bobuľová, tá je "najsľávnejšia", podarilo sa jej stať európskou herečkou v divadle a predovšetkým vo filme. Je ich veľa a mnohí ešte čakajú na príležitosť. Napríklad v Ordinácii sú to Zuzany - Fialová, Kanóczová, Lubo Kostelný, Majo Mitaš, Ludka Trenklerová. Samozrejme aj mnohí iní, medzi ktorých patrí aj Viki Ráková, tá je teraz najznámejšia na Slovensku.

V Ordinácii v ružovej záhrade hráte prekladateľku na dôchodku, vedeli by ste si seba predstaviť v takomto

povolani? Aké iné profesie by vás eventuálne zaujímali?

Byť prekladateľkou je krásne povolanie, ťažké. Viem si to predstaviť. Aj učiteľ jazyky je zaujímavé, aj záhradnou architektkou by som chcela byť, možno aj lekárkou.

V seriáli Ordinácia v ružovej záhrade ste ako matka vzorom pre svoje deti. Platí to aj vo vašom súkromí?

Neviem, to by ste sa museli opýtať mojich detí, nikdy mi to nepovedali.

Ani jedno z vašich detí nepracuje v oblasti umenia. Nie je vám to ľúto?

Keby mali záujem a túžbu, určite by som im nebránila. Rozhodli sa inak.

Ste maximálne aktívna žena s profesijnou latkou nastavenou poriadne vysoko. Ako si dobíjate životnú energiu?

Nezamýšľam sa nad tým. Baví ma byť v neustálom pohybe, na inom mieste - baví ma zmena, nechce sa mi premýšľať a bedákať nad sebou. Práca dobíja moju energiu.

Aké sú vaše záľuby a máte na ne vôbec čas?

Rada pracujem v záhrade. Tam relaxujem najviac. V máji otvorím dvere na dome a zavriem ich až v novembri.

Blíži sa jeseň, mnohí ju vnímajú ako nepríjemné ročné obdobie. Ako je to s vami?

Nemám žiadne nepríjemné ročné obdobia. Jeseň milujem, príroda odovzdáva svoje dary a farby. A potom sa teším, že na Martina napadne prvý sneh.



To chce tréning, ale s pamäťou som, chválabohu, nikdy nemala problém. To je najmenej zapamätať si text. Najťažšie je vytvoriť a oživiť tú rolu pred divákom.

Dá sa vôbec povedať, ktorú hereckú postavu vo svojej bohatej kariére si ceníte najviac? A na ktorej ste sa najviac „nadreli“?

Nemám žiadne rebríčky najobľúbenejších postáv, ale možno z posledného obdobia v divadle rola Marie Callas v hre Majstrovská lekcija. Na tej som sa aj nadrela, ale stálo to za to.



KÚPEĽNÉ POBYTY & WELLNESS



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

**ATRAKTÍVNA
PONUKA
POBYTOV
S 5% ZĽAVOU**

Platnosť do konca 12/2007

Výhodné jesenné ponuky

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

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

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

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustroń

Požiadajte si o katalógy

alebo si ich prezrite na www.ck-pressburg.sk



ČO JE TO WELLNESS?

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

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

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

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

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

katalógy:

- Kúpele a Wellness
- Zima
- Česko
- Slovensko
- Maďarsko
- Poľsko

Katalóg KÚPELE
A WELLNESS 2008 bude
k dispozícii od 1. 10. 2007



**5%
ZĽAVA**

pre členov Walmark
klubu na pobyty
z našej ponuky



**CK Pressburg Bratislava a.s.,
Priekopy 20,
SK-82108 Bratislava**

tel.: 00421-2-49491007, fax: 00421-2-44455458

e-mail: dcr@ck-pressburg.sk

www.ck-pressburg.sk



Pre lepšiu kondíciu

Nedávno sme sa s kolegyňou Katkou rozhodli, že vyskúšame spinning - jazdu na trenažéri. Bola som zvedavá, ako bude prvá hodina prebiehať. Zo začiatku som bola nadšená a šliapala som na bicykli ako o život. O chvíľu mi však začali dochádzať sily. Kradmo som pozorovala Katarínu, ale vyzerala spokojne. Ja som, naopak, musela stále častejšie odpočívať a ku koncu lekcie som len hypnotizovala hodiny so želaním, aby už bol tomu utrpeniu koniec. Keď sme konečne mohli zísť z bicyklov, ledva som sa dovliekla pod sprchu. Vrátila som sa do šatne, Katka už na mňa čakala umytá, oblečená, usmievavá a pýtala sa, ako sa mi páčilo. „Takmer nemôžem chodiť,“ odpovedala som a po ceste na električku som sa priznala, že ma spinning zaskočil svojou náročnosťou. „Ale mne sa

**Ak vitamíny a minerály,
tak celé Spektrum**

NAVYŠE S KOMPLEXOM
IMUNACTIV



výživový doplnok

Iba nové Spektrum:

- obsahuje vitamíny a minerály v **optimálne vyvážených dávkach**
- je naviac obohatené o unikátny patentovaný **komplex Imunactiv™** - pre posilnenie obranyschopnosti organizmu
- má vitamíny a stopové prvky získané výhradne z **organických zdrojov**

to nezdalo tak náročné,“ čudovala sa Katarína. Začali sme porovnávať svoje cvičebné aj stravovacie návyky a zistili sme, že máme veľmi podobný životný štýl. Snažíme sa jesť zdravo, ráno cvičíme jogu, večer si dáme dvadsať minút na rotopéde... „Čím to teda je, že mám o toľko horšiu kondičku?“ uvažovala som, keď tu Katka hovorí: „Vieš, čo ma napadlo? Na jar som sa cítila stále unavená, každú chvíľu má zložila chrípka. Potom som v lekárni objavila prípravok Spektrum. Zaujalo ma, že jedna tableta dodá telu 100 % dennú dávku vitamínov a minerálov, navyše doplnenú komplexom Imunactiv™, ktorý má priaznivé účinky na imunitu. A pretože zdroje látok, ktoré Spektrum obsahuje, sú predovšetkým organického pôvodu, dobre sa vstrebáva a tým aj lepšie účinkuje. Skúsila som ho užívať a až teraz si uvedomujem, že som odvtedy nebola chorá a mám energie na rozdávanie. Mala by si ho tiež skúsiť,“ dodala Katarína. „To si píš, že si ho kúpim. Ešte raz, akože sa ten „životabudič“ volá?“ opýtala som sa pre istotu. „Spektrum,“ odpovedala Katarína a ja som sa už tešila, ako jej to nabudúce na spinningu „ukážem“.

(Lenka D., Banská Bystrica)

Modravým špagátom na nohách sa dá predísť!



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

Kľčové žily, ktorým sa odborne hovorí aj varixy, sú rozšírené, skrútené, povrchové žily, najčastejšie na dolných končatinách. Okrem toho, že nepekne vyzerajú, môžu sa prejavovať bolesťami v lýtkach, kŕčmi, svrbením či mravčením, pocitom „ťažkých nôh“, ale môžu sa aj zapáliť, čo môže byť veľmi bolestivé.

Jednoznačná odpoveď na otázku, čo presne je príčinou vzniku kŕčových žíl, nejstvie. Predpokladá sa, že kŕčové žily sú daň, ktorú ľudstvo platí za vzpriamenú chôdzu, ale najmä nesprávnu životosprávu a nedostatok pohybu. Navyše jestvujú ľudia, ktorí dostali vrodenú slabosť žilových stien do vienka, inými slovami, pravdepodobnosť, že budú mať varixy, u nich zvyšuje dedičná záťaž.

Týka sa to tretiny z nás

„V civilizovaných krajinách trpí kŕčovými žilami až tretina obyvateľstva,“ podotýka prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD., z II. internej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. „Zaujímavé je však, že primitívne národy tento problém vlastne nepoznajú. Dokazuje to, že rozvoj kŕčových žíl úzko súvisí s našim životným štýlom, dlhodobým sedením, státím, nedostatkom vlákniny v strave či obezitou.“

Unikátnosť Varixinalu spočíva v tom, že obsahuje 6 zložiek, pričom každá z nich ovplyvňuje inú časť cievneho riečiska:

PAGAŠTAN KONSKÝ

obsahuje účinnú látku aescin, ktorá výrazne podporuje obeh krvi v žilách, spevňuje žilové steny a znižuje ich krehkosť a lánavosť.

LISTNATEC

BODLINATÝ sa používa pri chronickej žilovej nedostatočnosti, hemoroidoch a kŕčových žilách.

GOTU KOLA

vyrovnáva krvný tlak, zlepšuje pružnosť a hrúbku ciev, urýchľuje liečbu rán a zároveň pôsobí preventívne pri dermatitidách, ekzémoch, lupienke a celulitíde.

ČUČORIEDKY

podporujú tvorbu spojivových tkanív a pomáhajú zlepšiť obeh krvi v žilách.

HESPERIDÍN

v kombinácii s vitamínom C výrazne prispieva k posilneniu žilových stien, chráni ich pred poškodením a znižuje opuchy.



Žily na nohách to nemajú jednoduché. Veď krv z dolných končatín sa musí doslova vyšplhať proti pôsobeniu gravitačnej sily aj pol druhu metra smerom nahor! Pomáhajú jej pritom žilové chlopne, ktoré fungujú ako klapky ventilu a umožňujú jej prietok v jednom smere. Ak však oslabené žilové steny pod vplyvom rôznych faktorov stratia pružnosť, žila sa skrúti a vakovito rozšíri. Žilové chlopne sa nemôžu dostatočne uzatvárať, krv v žilách sa hromadí, dokonca sa vracia naspäť. Vzniká začarovaný kruh a ochorenie postupuje. Najhoršie štádium sa končí ťažko liečiteľným vredom predkolenia.

Liečba kŕčových žíl má viacero foriem. Základom terapie je konzervatívna liečba. Znamená nosenie kompresívnych pančúch a bandáží a užívanie tzv. venofarmák.

Šesť zložiek v jedinej tablete

Venofarmaká sú lieky, ktoré majú pozitívny vplyv na funkčnosť žilových

stien, pôsobia protizápalovo, zlepšujú mikrocirkuláciu a podobne. Medzi venofarmaká, ktoré obsahujú výlučne látky prírodného pôvodu, a teda nemajú nijaké nežiaduce účinky, patrí **Varixinal**.

„V skupine dvadsiatich pacientov, ktorí užívali Varixinal v dávke jedna tableta denne po dobu troch mesiacov, došlo k zmierneniu subjektívnych ťažkostí v podobe rôznych nepríjemných pocitov v oblasti dolných končatín až po odstránenie bolestí, opuchov a kŕčov,“ hovorí prof. Štvrtinová. „Toto subjektívne zlepšenie potvrdilo aj objektívne meranie obvodov končatín v oblasti členka a lýtka.“

Varixinal možno odporúčať ľuďom, ktorí trpia kŕčovými žilami, bolesťami dolných končatín, kŕčmi v lýtkach, pocitmi ťažkých nôh, hemoroidmi. Odporúča sa aj ľuďom so zamestnaním, kde sa veľa stojí alebo sedí, ako aj ľuďom, ktorí majú genetickú dispozíciu na toto ochorenie.

Varixinal

Ako rýchlejšiu pomoc použite Varixinal gél. Vaše ubolené nohy príjemne upokojí, navyše jemná vôňa a chladivý pocit po aplikácii gélu dodá vašim nohám výraznú úľavu a príjemný pocit sviežosti.





Definícia neplodnosti (sterility) podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) hovorí: Za neplodný možno považovať pár, ktorý pri pravidelnom nechránenom pohlavnom styku nedospel k tehotenstvu v priebehu jedného roku.

Ak sa páru nedarí otehotnieť dlhšie ako jeden rok a má pravidelný nechránený pohlavný styk, mal by takýto pár vyhľadať pomoc lekára. Neplodnosť páru môže mať rôzne príčiny a tieto sa týkajú v rovnakej miere oboch partnerov. Vyšetrenie týchto príčin lekárom je preto nevyhnutným krokom pre oboch partnerov. Jednou z dvoch možností sú mužské príčiny neplodnosti, ktoré sa dajú definovať poruchou spermiogenézy.

Spermiogenézou rozumieme vývin a tvorbu spermií v semenníkoch muža. Pre správny vývin spermií je nevyhnutný súhrn viacerých faktorov. Ak prestanú spolupôsobiť, dochádza k neplodnosti muža. Najdôležitejšie parametre určujúce kapacitu spermií sú: koncentrácia spermií v ejakuláte, počet pohyblivých spermií a kvalita ich pohybu a tvar spermií. Poruchy spermiogenézy môžeme potom rozčleniť na:

- znížený počet spermií v ejakuláte (oligospermia),
- ejakulát bez prítomnosti spermií (azoospermia),
- znížený pohyb spermií (asthenospermia),
- zvýšený počet nepravidelných, poškodených buniek (teratospermia),
- poškodené spermie.

Tvorbu spermií (spermiogenézu) ovplyvňuje množstvo faktorov: hormonálne poruchy, stres, škodlivé vplyvy životného prostredia, infekcie pohlavných orgánov, vrodené vývojové chyby mužských pohlavných orgánov, kde patria napríklad: nezostúpené semenníky do mieška, alebo genetické príčiny. Spermiogenéza môže byť tiež znížená po úraze semenníkov, pri nádorovom ochorení, prekonaní mumpsu alebo ak sú prítomné rozšírené pletence žíl na povrchu mieška (varikokéla).

Vo väčšine prípadov však zistenie príčiny zníženej kvality spermií nie je v súčasnosti možné.

Prednedávnom sme na trh uviedli nový prípravok **Permen®** vyvinutý špeciálne na zlepšenie mužských sexuálnych funkcií. V spolupráci so sexuológom MUDr. Miroslavom Kozárom sme sledovali účinky tohto prípravku na skupine pacientov s diagnózou poruchy plodnosti. Do sledovania bolo zaradených 22 pacientov s vekovým priemerom 31,8 rokov. Pacienti boli rozdelení do štyroch skupín podľa závažnosti poruchy spermiogramov a užívali prípravok **Permen®** 3 mesiace v dávke 2x1 tobolka denne.

Aj keď počatie dieťaťa vyzerá ako najjednoduchšia vec na svete, nie je to tak vždy. Vysoký počet párov nie je schopný počať dieťa prirodzeným spôsobom alebo nie je schopný počať ďalšie dieťa. Človek je v porovnaní s inými živočíchmi subfertilný, čo znamená, že má prirodzene nižšiu schopnosť oplodnenia. Väčšinu párov, ktoré majú ťažkosti s otehotnením nemožno označiť za sterilné. Neplodnosť nemusí znamenať bezdetnosť.

Neplodnosť, častý problém súčasnosti

Výsledky sledovania

73% pacientov dosiahlo zlepšenie parametrov spermiogramov, u 23% pacientov boli parametre spermiogramov bez zmeny a u 4% pacientov bol spermiogram zhoršený. Zo skupiny 73% pacientov so zlepšeným spermiogramom dosiahlo 31% pacientov hodnoty normospermiogramu. V skupine pacientov s asthenospermiami sa zvýšil počet pohyblivých spermií v priemere o 27% a zvýšil sa aj počet spermií s vyšším stupňom mobility.

Záver slovami lekára

„Užívanie prípravku Permen® je pacientmi dobre znášané a neobjavili sa žiadne subjektívne ťažkosti. Permen® je vhodný na liečbu OTA (oligoasthenoteratospermie) ľahkého a stredne ťažkého stupňa, pričom v týchto poruchách je ho možné použiť **ako prípravok prvej voľby** s dolnou hranicou doby užívania 3 mesiace 2x1 tobolka.“

MUDr. Miroslav Kozár
sexuológ, Nitra



Prípravky Walmark v boji proti osteoartróze

Osteoartróza (ďalej len OA) je v súčasnosti veľmi často sa vyskytujúce ochorenie, ktoré sa nedá priamo liečiť. Primárnym cieľom liečby je zbaviť pacienta bolesti, predchádzať zápalom, napraviť činnosť kĺbov a zlepšiť stabilitu pacienta.

Súčasťou zdravých kĺbov je aj chrupavka, ktorá má na jednej strane pevný a hladký povrch umožňujúci hladký chod kĺbu, na strane druhej zabezpečuje pružnosť, ktorá tlmí nárazy pri zatažení kĺbu. Pri rozvoji OA zohrávajú významnú úlohu aj ďalšie časti pohybového aparátu – väzy, šľachy a svaly. Ich poškodenie sa veľmi rýchlo odráža v preťažení kĺbov a urýchlení rozvoja OA.

OA je ochorenie, pri ktorom dochádza k postihnutiu, postupne až strate chrupavky v kĺbe. Toto ochorenie zároveň zahŕňa aj zmeny v kosti, ktorá prilieha ku chrupavke. Pôvod tohto ochorenia nie je celkom známy. Na začiatku dochádza k postupnej deštrukcii kĺbovej chrupavky a k zmene jej mechanických vlastností. Táto deštrukcia je daná poruchou metabolizmu chrupavky. Deštrukcia chrupavky sa klinicky prejaví bolestivosťou a zápalom, ktorý postihuje kĺbové púzdro a kosť priliehajúcu ku chrupavke. Neskôr postihnutá kosť reaguje na vzniknutú situáciu svojou prestavbou, časom sa na nej objavujú výrastky (tzv. osteofyty = kosť deformovaná kostnými výrastkami nenádorového charakteru), ktoré daný stav komplikujú – dochádza k obmedzeniu pohyblivosti kĺbu. Bolesť je daná postihnutím okolitých tkanív, poškodenie samotnej chrupavky nebolí, pretože nie je inervovaná. Preto sú prvé štádiá OA bez bolesti.



Pohyb bez bolesti!

Liečba:

1.) nefarmakologická

– pacient sa snaží o odstránenie rizikových faktorov choroby (nadmerná telesná hmotnosť, vrcholový šport, niektoré druhy zamestnania, a pod.) a spomalenie vývinu choroby (zmena životného štýlu – hlavne stravovacích návykov, vhodné cvičenie, používanie vhodnej ortopedickej obuvi, a pod.).

2.) farmakologická

– má len pomocnú úlohu a je zameraná hlavne na zmiernenie bolesti a predchádzanie zápalov. Do tejto skupiny patrí aj **Emoxen gél** so svojimi lokálnymi analgetickými (tlmiacimi bolesť) a antiflogistickými (tlmiacimi zápal) účinkami.

Novšiu skupinu prípravkov predstavujú tzv. symptomaticky pomaly pôsobiace prípravky, ktoré svojím zložením a pri pravidelnom užívaní môžu znížiť bolestivosť a zápal kĺbov. Podľa najnovších štúdií sa javia aj ako pravdepodobne účinné pri ochrane chrupavky pred jej ďalšou deštrukciou (majú tzv. chondroprotektívne pôsobenie). Do tejto skupiny prípravkov patria aj prípravky radu **ArthroStop®**. Významnú úlohu zohrávajú aj ďalšie doplnky výživy a to prípravky **Žraločia chrupavka** (na chrupavky, proti zápalu), **Vápnik s rybím olejom** a **Dolomit** (na stavbu kostí).

Liek k vonkajšiemu použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Septofort

- liek prvej voľby pri začínajúcich sa bolestiach hrdla

Vyženie vám bolesť z hrdla

V súčasnosti sa v lekárňach nachádza veľké množstvo prípravkov proti bolestiam hrdla. Pri kúpe týchto prípravkov vám v lekárni predložia 5 - 10 druhov, niekde i viac. Nie všetky tieto prípravky riešia príčiny začínajúceho sa ochorenia, iné majú nie príliš príjemnú chuť a pod. Preto je na samotnom pacientovi, pre ktorý prípravok sa rozhodne.

Prečo sa má však pacient rozhodnúť pre Septofort?

- Septofort sú tablety na cmúľanie s príjemnou mäťovou chuťou
- Septofort obsahuje vysoko účinnú látku (chlórhexidin), ktorá pôsobí v hrdle baktericídne (zabíja baktérie) a bakteriostaticky (zamedzuje ďalšiemu rastu a množeniu baktérií)
- Septofort neobsahuje lokálne znečítlivujúcu látku (lokálne anestetikum), ktorá bolesť utlmí. Keď pacient nepocíti bolesť, liek užíva nepravidelne, alebo ho dokonca vysiada, ale príčinu tvoriaceho sa zápalu neodstráni.

Septofort sa užíva po 1 tablete minimálne 4 x denne. Po užití tablety nejest a nepiť. Prípravok Septofort je určený pre dospelých a pre deti od 5 rokov.

Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.



Trigrip

- liečba chrípky a prechladnutia

Rýchlo pomôže, chrípku premôže

Trigrip - komplexne pôsobiaci kombinovaný prípravok proti chrípke a chorobným stavom sprevádzajúcim chrípku. Vo svojom zložení je ojedinelý. Kombinácia viacerých účinných látok v optimálnom pomere zabezpečuje nasledovné účinky prípravku:

- tlmí bolesť hlavy, kĺbov a svalov
- znižuje horúčku
- zvyšuje imunitu organizmu - obsahuje vitamín C
- uvoľňuje upchatý nos - znižuje opuch sliznice nosa a dýchacích ciest, zabraňuje zvýšenej sekrécii hlienu, čím zmierňuje kýchanie a kašľanie
- znižuje únavu - zabezpečuje celkové upokojenie pacienta a zlepšuje kvalitu spánku
- nedráždi žalúdok - liek je vo forme toboliek, dobre a rýchlo sa vstrebáva z tráviaceho ústrojenstva

Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.



Výhoda tohto kombinovaného prípravku spočíva v tom, že pacient nemusí užívať viacero liekov a kombinácia viacerých účinných látok pôsobí synergicky (účinnosť jednej látky podporuje účinok ďalších látok obsiahnutých v prípravku).

Nakupujte cez internet!



7 DÔVODOV PREČO NAKUPOVAŤ NA WWW.HUSKYSK.SK:

- 1- Najširší výber**
tovar Husky na sklade
- 2- Najrýchlejšia**
doba dodania
- 3- Najlepší servis**
od výrobcu
- 4- Doprava i balné**
pri objednávke nad 2000 SK na náš účet
- 5- Automatická výmena**
bez udania dôvodov do 10 dní
- 6- Atraktívne zľavy**
pre členov klubu Husky
- 7- Denne husky jackpot**
len na Huskysk.sk

**VÝHODY PRE
ČLENOV KLUBU!**

Príroda kvitne na jar, vy rozkvitnite na jeseň!

Dovolenka bola nádherná a vy tiež. Pred odchodom vám kadernička konečne trafila správny odtieň a aj kučery trvalej vydržali nápor slanej vody i prímorského vetrika. Postupne ste sa opálili do bronzova a dali ste sa dokonca nahovoriť na umelé nechty! ON sa teda skutočne nestačil čudovať, s kým sa to prechádza po pláži a večer po korze dovolenkového strediska!

Po horúcom lete však cítite, že vaše telo potrebuje „zálievku“ výživnými látkami. Pokožku máte suchú od kombinácie vody, vetra a piesku, nechty sa štiepia, rozstrapkané vlasy sa potrebujú evidentne zregenerovať. Jeseň mnohé z nás vnímajú ako smutný „podovolenkový čas“, keď sa končia dlhé a teplé dni a minimálne do Vianoc nás čaká len práca. Svet je však aj v tomto období roka krásne farebný a vy sa môžete „vyfarbiť“ tiež!

Viaderm je prípravok, ktorý navrhli poprední dermatológovia. Je bohatým zdrojom výťažkov z liečivých rastlín, rybieho oleja, vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré zabezpečujú správnu výživu a zdravý rast vlasov, nechťov i kožných buniek. Biotín a zinok pozitívne ovplyvňujú stav kože a posilňujú nechty. Antioxidanty vitamín E a lycopén dokážu zabrániť vzniku vrások a zmenám pigmentácie. Mukopolysacharidy obsiahnuté v rybom prášku zlepšujú pružnosť pokož-

ky. Praslička roľná je zdrojom kremíka, stavebného kameňa vlasov, kože a nechťov.

Je to doplnok stravy, teraz pre vás ako „ušitý“! Dodá výživu vlasovým korenkom, chemicky ošetrovaným vlasom vráti pružnosť, objem a prirodzený lesk. Vaším nechťom zabezpečí pevnosť, zmierni ich lámavosť, štiepenie a obmedzí tvorbu bielych škvŕn. Zregeneruje nechťovú platničku, najmä po aplikácii umelých nechťov. Po zložení umelých nechťov skracať totiž regeneračný cyklus zo 6 - 7 mesiacov na 3 - 4 mesiace. Rybie proteíny obmedzujú tvorbu záderov. V pokožke zvýši vlhkosť a napätie kolagénových vlákien. Spomaľuje starnutie a pomáha tak dlhšie udržať mladistvý vzhľad. Bráni tvorbe vrások, najmä okolo očí a kútikov úst.

Začnite sa preto opäť usmievať! Príroda kvitne na jar, vy rozkvitnite na jeseň! Prekvapte HO! Vy a Viaderm!

Viaderm®

NA ZDRAVÚ PLEŤ, KRÁSNE VLASY A PEVNÉ NECHTY

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





MUDr. Ernest Caban

V ostatnom období sa do povedomia ľudí konečne dostávajú aj dva pojmy, ktoré donedávna v starostlivosti o naše zdravie výrazne chýbali, a to **starostlivosť** o takzvané **aktívne zdravie** a **prevencia**.

Čo znamená pojem „starostlivosť o aktívne zdravie“?

Definícia je jednoduchá - ak sa budete o svoj organizmus starať, tak sa vám za túto starostlivosť odmení tým, že choroby, bolesť a lekári budú pre vás neznáme pojmy.

Základné stavebné kamene aktívneho zdravia

- Správny spôsob života.
- Stravovanie.
- Rekreačný šport.
- Pohyb v zdravom prostredí.
- Vyhýbanie sa civilizačným škodlivinám.

Žiaľ, práve opak - obezita, minimálny pohyb, nezdravé stravovanie, život bez relaxácie a stály stres sú fenomény, ktorými žije väčšia časť našej populácie.

Základné stavebné kamene prevencie

- Správny pitný režim.
- Pohyb v prírode.
- Kvalitný a dostatočný spánok.

Užívanie vitamínových prípravkov v období, kedy sú menej dostupné v prirodzenej forme, alebo v období, kedy telu chýbajú, napríklad po zime v čase „jarnej únavy“ alebo pri zvýše-



Urobte niečo pre svoje kĺby

ných nárokoch na organizmus.

Prevencia priamo súvisí so starostlivosťou o aktívne zdravie a navzájom sa prelínajú.

Aká je realita?

Ochorenia **pohybového aparátu**, žiaľ, už patria medzi tzv. civilizačné ochorenia. O prevenciu sa však začíname zaujímať väčšinou až vtedy, keď dostaneme od nášho tela signál, ktorým je bolesť. A pritom degeneratívne ochorenia pohybového aparátu postihujú po štyridsiatke viac ako dve tretiny populácie, o vyšších vekových kategóriách ani nehovoriac.

Čo nás čaká pri zanedbaní prevencie?

Mnohokrát sú zmeny na kĺboch už v takom štádiu, že sa ich často nezbavíme do konca života a palička pri chôdzi alebo umelý kĺb nás neminú. Nehovoriac o tom, že finančné náklady na trvalé užívanie liekov na liečbu ochorenia, liekov proti bolesti, ortopedické pomôcky a pravidelnú kúpeľnú liečbu niekoľkonásobne prevýšia náklady, ktoré vynaložíme na prevenciu.

Čo pomôže?

K tomu, aby ste nepatrili medzi tých, ktorých čaká spomínaná smutná staroba, ste práve urobili prvý krok. **Máte**

v rukách špičkový výživový doplnok na ochranu pred poškodením vašich kĺbových chrupaviek

(spôsobené vekom, preťažením alebo úrazom).

Optimálny obsah účinných látok v prípravku ArthroStop Rapid (glukozamín, chondroitín, boswellin, mangán a vitamín C) predstavuje vrchol v oblasti výživových doplnkov so zameraním na kĺbovú výživu na našom trhu.

Čo hovoria výsledky štúdií?

Štúdie účinkov tohto prípravku* a tisíce spokojných užívateľov dokazujú nezanedbateľný pozitívny prínos pre vaše kĺby. Zvlášť významné sú:

- **zmiernenie raňajšej stuhlosti jednotlivých kĺbov (s pribúdajúcim vekom stále výraznejšia),**
- **zmiernenie bolesti poškodených kĺbov a chrbtice,**
- **zlepšenie pohyblivosti,**
- **zlepšenie celkového pohybového komfortu.**

* Medzi najnovšie patrí štúdia realizovaná v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch.

Aký úžitok ArthroStop Rapid v rámci prevencie prinesie?

Preventívne užívanie prípravku ochraňuje chrupavku kĺbu pred poškodením, zvlášť pri zaťažovaní kĺbov rekreač-

ným športovaním, pri inej pohybovej aktivite (napr. práca v záhradke) alebo nadváhou. Môžete tak predísť aj možnému trvalému poškodeniu kĺbov.

Ako často ArthroStop Rapid v rámci prevencie užívať?

Ľuďom mladším ako 30 rokov sa odporúča opakovať dve dvojmesačné kúry ročne. Ľuďom starším ako 30 rokov tri dvojmesačné kúry ročne. Rozdiel v odporúčanom užívaní je preto, lebo mladší organizmus vo veku do 30 rokov má podstatne lepšiu schopnosť vlastnej regenerácie a metabolické pochody, ktoré vytvárajú stavebné a regeneračné látky potrebné pre regeneráciu a rast chrupavky, sú úplne dostačujúce. Starší organizmus už potrebuje uvedené pochody podporiť prísunom potrebných látok. Je samozrejmé, že aj ľudia mladší ako 30 rokov, ktorí svoj kĺbový aparát zaťažujú vo zvýšenej miere, by mali opakovať dvojmesačnú kúru trikrát ročne.

Preto:

AthroStop Rapid užívaťe

- **preventívne, ak sa chcete dožiť bezproblémového vyššieho veku**
- **v období aktívneho, aj keď „len“ rekreačného športovania**
- **v období po úrazoch, operáciách menších, ale aj nosných kĺbov**
- **ženy v období prechodu**
(kedy dochádza k výrazným zmenám aj v pohybovom aparáte)

Zároveň nech je neoddeliteľnou súčasťou v regeneračno-rehabilitačnej fáze, či už ste rekreačný alebo vrcholový športovec.

Najideálnejšie je teda užívať prípravok ako prevenciu poškodenia pohybového aparátu. A ak už sa bolesti prejavili či už ako dôsledok ochorenia, úrazu alebo operácie kĺbov, efekt užívania sa dostaví po niekoľkých dňoch. Pri užívaní dodržiavajte odporúčania, ktoré nájdete v priloženom letáku.

Novinka pre aktívnych ľudí, ktorí sa chcú starať o svoj pohybový aparát!

V limitovanej sérii nájdete ArthroStop Rapid 90 tbl. a okrem toho darčeky pre vás: značkové náplaste a elastické ovínadlo, poukážku na vstup do kryokomôr na Slovensku a brožúrku so zaujímavosťami pre vás.



Odporúčané aktivity, ktoré pomôžu udržať váš pohybový aparát v dobrej kondícii

V prvom rade je to **otužovanie** a **aktívny pohyb**. Pravidelným zaťažovaním pohybového aparátu dochádza ku:

- prestavbe štruktúry kostí, chrupaviek,
- spevneniu väzivového aparátu kĺbov,
- zväčšeniu svalovej sily, čo je dôležité napríklad pri vytvorení tzv. svalového korzetu chrbtice (zabraňuje degeneratívnym zmenám chrbtice).

Najideálnejšie pohybové **aktivity na začiatku** pravidelného zaťažovania pohybového aparátu:

- cyklistika
- plávanie
- bežecké lyžovanie
- beh v mäkkom teréne (asfalt a tvrdé povrchy pôsobia na pohybový aparát veľmi nepriaznivo)
- turistika

Pri týchto športoch sú kĺby minimálne preťažované, čím sa v značnej miere eliminuje ich možné poškodenie.

Až po tejto **adaptácii kĺbov na záťaž** sa odporúčajú športy, ktoré vyžadujú komplikovanejšiu pohybovú koordináciu:

- kolektívne loptové hry (futbal, volejbal, basketbal)
- individuálne loptové hry (tenis, squash)
- ostatné náročnejšie športy

Pri týchto športoch môže pri nekontrolovanom pohybe alebo vinou protihráča a nerovného povrchu na športovisku dôjsť ku závažným a mnohokrát aj trvalým poškodeniam pohybového aparátu.

Značný význam v rámci preventívnych opatrení má **rehabilitácia a regenerácia**:

- masáže
- saunovanie
- pobyt v kryokomore
- dostatočný prísun vitamínov, minerálov aj vo forme výživových doplnkov
- pitie iontových nápojov v rámci pitného režimu počas pohybovej aktivity





Chudnúť, chudnúť, Vieme ako! chudnúť!

VIETE TO AJ VY? ... alebo, čo možno ešte nevíete o L-karnitíne

Návodov na schudnutie je rovnaké množstvo, ako sklamaných žien skúšajúcich stále nové spôsoby, ako znížiť hmotnosť na tú vysnenú. Bez dostatočného pohybu a zmeny životosprávy to síce nepôjde, ale pokiaľ do svojho redukčného plánu zahrniete kvalitný „odbúravač“ tukov L-karnitín, pozitívne výsledky sa čoskoro dostavia.

L-karnitín objavili začiatkom 20. storočia ruskí vedci. Je to látka telu vlastná, ktorú si organizmus dokáže sám vyrobiť, a zároveň jediný „odbúravač“ tukov, ktorý funguje bez toho, aby priviedol telo do stresu; to znamená, že nemá žiadne vedľajšie účinky. Jeho úloha spočíva v zabezpečovaní prenosu mastných kyselín do mitochondrií, ktoré majú prezývku „elektrárne buniek“, čím sa podporuje tvorba energie z tukov. L-karnitín teda prispieva nielen k odbúravaniu tukov a k redukcii hmotnosti, ale zároveň aj k zvýšeniu energie. Ak chceme chudnúť, tak nútime telo, aby produkovalo viac L-karnitínu. Lenže ten sa v tele tvorí pomocou ostatných aminokyselín, konkrétne lyzínu a metionínu, za účasti vitamínov (niacín, pyridoxín a vitamín C) a spolupôsobením železa. Pokiaľ nie je niektorá z uvedených látok v organizme prítomná,

produkcia L-karnitínu začína viaznuť. A aké je riešenie?

Koncentrovaná sila

Firma Aminostar vyvinula pre ľahšie chudnutie vysoko účinný L-karnitín 35000, špeciálne pripravený v koncentrovanej tekutej forme na rýchle vstrebávanie do krvi. Podporuje spaľovanie tuku pri redukcii nadváhy, priaznivo ovplyvňuje fyzický výkon a srdcovú činnosť, bráni skorému nástupu únavy po športovom výkone a pomáha znížiť hladinu cholesterolu v krvi. Navyše sa veľmi pohodlne dávkuje. Pri redukcii

nadváhy sa užíva 7,5 ml nalačno a rovnakú dávku (prípadne celú) je vhodné užiť minimálne pol hodiny pred športovou aktivitou alebo výkonom. Aby bolo užívanie ešte pohodlnejšie, je presne odporúčaná denná dávka L-karnitínu 1000 už nadváha v komfortných ampulkách. Ampulku jednoducho schováte do vrecka a máte ju vždy k dispozícii, keď vyrazíte do fitcentra alebo na bicykel.

Žiadajte kvalitu – originálny Aminostar L-karnitín!

Správna voľba

Asi vám teraz prišlo na um: „Dobre, lekáreň mám za rohom, nejaký ten karnitín si skočím kúpiť...“ Ale pozor, nenechajte sa pomýliť, nie každý výrobok je rovnako kvalitný. Aminostar L-karnitín 35000 alebo Aminostar L-karnitín 1000 sú spracované z vysoko kvalitnej suroviny pod chráneným názvom Carnipure. Vďaka unikátnemu procesu výroby, ktorý je založený na fermentácii, sú výrobky s obsahom Carnipuru zárukou, že L-karnitín obsiahnutý vo výrobku je vysoko kvalitný a prírodný. Preto nestrácajte čas a žiadajte kvalitu. Žiadajte originálny Aminostar L-karnitín. Dostanete ho vo vybraných lekárňach a fitnesscentrách alebo v Klube zdravia Walmark.



AMINOSTAR



Potrebuje te energiu?

CARBOGEL PROFESSIONAL

Okamžitý zdroj energie - špeciálny gel zložený z komplexov sacharidov a minerálnych látok

Máte chuť na niečo zdravé a chutné?

GALAXY

Müsli tyčinka, nielen na obmedzenie pocitu hladu



Dodržiavate pitný režim?

IONSTAR SPORT SIRUP

Ideálny nápoj pred, počas, ale i po namahavom výkone

Čo na regeneráciu po ťažkom výkone?

WHEY GAINER ACTION 14%

Kvalitný gainer k ochrane svalovej hmoty



Hľadáte rýchly a účinný spaľovač?

L-CARNITÍN LIQUID

Spaluje tuk, znižuje cholesterol a podporí srdcovú činnosť

A čo vaša hmotnosť?

ULTRA DIET SHAKE

Kokteil na redukciu hmotnosti, obohatený o vitamíny a minerály



Uvedené výrobky Aminostar a mnoho ďalších kvalitných doplnkov výživy si môžete kúpiť vo vybraných lekárnach a fitnesscentrách alebo na tel.: 0800 191 191

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

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



www.martinus.sk

BOMBA PROTI CHRÍPKE

MegaCéčko + Zinok

= jedinečná kombinácia v boji proti chrípke



Staré balenie:
MegaCéčko 100 tbl. + Zinok 30 tbl.

Teraz v novom
výhodnejšom balení:

MegaCéčko 100 tbl.
a Zinok až 60 tbl.
ZADARMO.



MegaCéčko
600 mg vitamínu C v jednej tablete lahodnej chuti!



Vitálny svet

Súčasťou Thermal parku v Bešeňovej je 7 vonkajších bazénov, v ktorých sa geotermálny prameň ochladzuje zo 60° C na 34° C. V nedávno vybudovanom vnútornom komplexe si môžete vyskúšať sedací - relaxačný kúpeľ, ktorého súčasťou je aj podvodná a vzduchová lavica, masážne trysky, vodnú smršť a vírivky. Veľký plavecký bazén je celý z nerez a ústí do neho tobogan, na ktorom sa dosýta vybláznia dospelí aj deti. Pre tie sú v detskom bazéne pripravené ďalšie atrakcie - vodný hrib, šmyklavky a vodomety.

Zaslúžené leňošenie

Dokonalú relaxáciu si užijete vo zvláštnej časti areálu s výstižným názvom Vitálny svet. Už pri vstupe vás očarí zmes vôní, farieb a príjemných zvukov. Namiesto plaviek sa v kabínke zahalíte do osušky alebo prideleného prestieradla a môžete sa vydať na obhliadku všetkého, čo Vitálny svet ponúka. Pripravená je sústava sáun (turecká, rímska, soľná, fínska, bylinková a nádherne voňajúca mentolová). Potom si doprajte ochladzujúci kúpeľ v bazéne s kúskami ľadu, prípadne európsku raritu - posedenie v kresle z 24-karátového zlata. Ďalšou ozdobou Vitálneho sveta, ktorá miestu dodáva vznešenosť, sú doplnky z ónyxu, polodrahokamu dovezeného z Indonézie.

Posilnenie tela aj ducha

Keď si dostatočne odpočiniete a zatúžite po pohybe, navštívte miestne fitness centrum. Okrem posilňovacích strojov si tu môžete dopriať rôzne masáže, lymfodrenáže, svetelnú terapiu bioptron - ošetrovanie kože pomocou žiarenia biolampy, zoštíhľovacie kúry, solárium a pod. Pripravená je aj pedikúra a manikúra. Herňa so stolným futbalom a hokejom bude navyše vítaným spestrením napríklad pre vašich partnerov, keď vás budú sprevádzať na masáž. Pokiaľ sa rozhodnete zostať v kúpeľoch cez noc, máte možnosť vybrať si jednu zo 47 nových izieb a 11 apartmánov. Pri ubytovaní získate navyše výrazné zľavy pri vstupe do aqua aj wellness areálu. Viac sa dozviete na www.besenovanet.sk.



Tip Počas budúceho roka by mal v Bešeňovej vzniknúť Tropický svet. Na rozlohe 15 000 m² nájdete morské pláže, bazény s vlnobitím, morským príbojom atď.



Urinal

Pri infekciách a zápaloch močových ciest

Urinal obsahuje aktívnu látku Nutricran™, koncentrovanú sušenú šťavu z brusnic veľkoplodových, ktorá priaznivo pôsobí na činnosť močového ústrojenstva. Brusnice sú bohatým zdrojom bioflavonoidov, fenolických zlúčenín a ďalších prírodných látok s priaznivým účinkom na zdravie človeka. Pravidelné užívanie prípravku Urinal priaznivo pôsobí proti vzniku opakovaných zápalov močových ciest.



MINERÁLY PRE ZDRAVIE

Hrdzavohnedá farba vody je dôsledkom obsahu vápnika, horčíka, sodíka, draslíka, železa, mangánu, síranov, bikarbonátov, kyslíčnika uhličitého a ďalších minerálov a má blahodarný vplyv predovšetkým na pohybové a dýchacie ústrojenstvo, urologické problémy a priaznivo sa prejavuje aj pri problémoch s pletou. Nevýhodou je, že môže zanechať stopy na vašich plavkách. Preto odporúčame obliecť si do vonkajších bazénov starší model.





Recepty pre vás

Slivky sú bohaté na draslík, vápník, horčík a fosfor, obsahujú provitamín A, vitamíny B a E.



Ukážky receptov sú z knihy Což takhle dát si... špenát, ktorú napísala Lenka Požárová.

Valašské „lyžičky“

Postup:

Slivky pokrájajte na štvrtky a opekajte na rozpálenom masle za stáleho miešania asi 3 minúty. Pridajte cukor, nechajte rozpustiť a odstavte z platničky.

Vmiešajte slivovicu. Plňte do mištičiek a podávajte horúce.

400 g čerstvých vykôstkovaných sliviek

40 g masla

2 lyžice škoricového cukru

2 lyžice slivovice

600 ml mlieka

180 g krupice

150 g sušených sliviek

1 konzerva tuniaka v oleji

2 vajčka

soľ

tuk na vymastenie

cibuľa a petržlenová vňať na ozdobu

Tuniakové rezy

Postup:

Krupicu vmiešajte do studeného mlieka, ohrievajte a miešajte, kým zmes nezhustne. Odstavte. Tukom vymastite ohňovzdornú formu a na jej dno rozložte slivky. Do vlašskej krupicovej hmoty pridajte rozšľahané vajčka. Zľahka vmiešajte kúsky tuniaka, mierne osolte (nezabudnite, že tuniak je už slaný). Zmes rozprestrite na slivky a povrch zarovnajete. Pečte asi 40 minút v rúre predhriatej na 200° C (v teplotovzdušnej na 180° C), až kým je povrch zlatistý. Hotové nechajte vychladnúť, vlašské nakrájajte a servírujte posypané krúžkami cibule a petržlenovou vňaťou.

Tip Rezy chutia vynikajúco aj studené.

Môžete ozdobiť strúhaným tvarohom.

8 veľkých sladkých sliviek

180 g žervé

80 g balkánskeho syra

20 g lieskových orieškov

1 lyžica čerstvého rozmarínu

Grilované kôpky plné tajomstva

Postup:

Balkánsky syr roztláčajte vidličkou, zmiešajte so žervé a nadrobno posekaným rozmarínom.

Na polovicu rozkrojenej slivky položte oriešok a pritlačte kopček zmesi. Slivky poukladajte do misky na zapekanie a dajte upiecť dozlata pod gril asi na 15 minút pri teplote 200°C.

Tip Servírujte ako predkrm alebo prílohu k mäsu.



CLA Clarinol™

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

Pedikulóza - zavšivavenie, stále aktuálny problém

Paranit Sprej

Zloženie:

Trojkombinácia rastlinných olejov – kokosový, anízový a ylang-ylang.

Použitie:

Paranit sa nastrieka na suché vlasy a nechá sa 15 minút pôsobiť. Potom sa vlasy po prameňoch vyčesú hrebeňom na vši, ktorý je súčasťou balenia. Tým odstránime uhynuté vši, a aj hnidy. Nakoniec sa vlasy dvakrát umyjú šampónom.

Tento postup opakujeme po 10 dňoch (je to interval vývinu z hníd na vši).

Princíp účinku:

Paranit vniká do dýchacích a sacích orgánov vši, čím dochádza k ich uduseniu a dehydratácii – neschopnosť sať krv.

Desať výhod Paranitu:

- šetrný k vlasom a pokožke aj u detí
- príjemná vôňa
- celková dĺžka aplikácie je len 15 minút
- rodinné balenie vystačí na ošetrovanie až 4 hláv
- klinicky a toxikologicky testovaný prípravok
- prírodný produkt bez vedľajších účinkov
- vysoko účinný, úplne bezpečný
- nehrozí vznik rezistencie (odolnosti vši)
- vhodný aj pre tehotné ženy a dojčiacu matku
- líder medzi prípravkami na odlišivavenie v krajinách EÚ

Výskyt vši u detí, najmä v predškolských a školských kolektívach, je aj v súčasnosti veľkým problémom. Z odbornej literatúry vyplýva, že výskyt vši detskej sa vo všetkých rozvinutých krajinách sveta stále zvyšuje. Celosvetovo je napadnutých približne 370 miliónov ľudí ročne (WHO 1997). V Slovenskej republike nie je hlásenie napadnutia všou detskou povinné, preto nie je počet prípadov k dispozícii, ale podľa informácií získaných od lekárov a pracovníkov školských a predškolských zariadení sa počet napadnutých ľudí všou detskou tiež neustále zvyšuje.

Deje sa tak v dôsledku rezistencie (získania odolnosti) vši proti prostriedkom na odlišivavenie, ktoré sú vyrobené na báze insekticídov (chemické prostriedky na ničenie hmyzu). Insekticídy môžu u detí zapríčiniť aj nežiaduce účinky, ako napr. alergie, svrbenie, sčervenanie kože, nádorové ochorenia a pod.

Dokázané je, že výskyt vši detskej nie je viazaný na nízku úroveň osobnej hygieny a vyskytuje sa vo všetkých sociálnych vrstvách obyvateľstva.

Najčastejšie sa prenáša priamym kontaktom medzi deťmi, menej často nepriamo (napr. hrebeňom, čiapkou a pod.). K nakazeniu dochádza v škôlkach, školách, v táboroch, ale napr. aj na kúpaliskách (voš pláva) – jednoducho všade, kde je väčšia koncentrácia detí.

Voš detská (*Pediculus capitis*) sa vyskytuje predovšetkým vo vlasoch detí, napáda však všetky vekové kategórie.

Je dlhá 2 - 4 mm, žije v štici, menej často vo fúzočoch.

Vši sa živia krvou hostiteľa, ktorú sajú niekoľkokrát denne.

Výlučky slinných žliaz vyvolávajú silné svrbenie. Samička lepí vajíčka, tzv. hnidy, na vlasy blízko ich úponu (3 - 5 mm od povrchu hlavy). Vajíčka zrejú pri telesnej teplote 8 - 10 dní a po vyliahnutí prechádzajú tromi larválnymi štádiami. V každom z nich sa živia krvou. Dospelé vši žijú vo vhodných podmienkach asi jeden mesiac. Celý životný cyklus vši trvá približne dva mesiace. Vlas štica rastie zhruba jeden centimeter za mesiac,

a preto môžeme podľa vzdialenosti hníd od koreňa vlasu odhadnúť dĺžku trvania infekcie. Najviac hníd nájdeme nad spánkami, ušnicami a v zátylku. Kožné prejavy na pokožke bývajú teda v týchto lokalitách.

Voš detská nemá epidemiologický význam, neprenáša žiadne choroboplodné zárodky. Silné svrbenie pokožky však vedie ku škrabaniu so vznikom škrabancov, s následnou tvorbou pľuzgierikov, až k tvorbe ekzémov na postihnutých lokalitách. Na pokožke sa objavujú pľuzgieriky ako prejav zápalu kože zo škrabania. Druhotnú infekciu a mikrobiálny ekzém s mokvaním nachádzame nielen v štici, ale aj na prilahlých častiach pokožky na ušnici a na šiji. Často dochádza k zdureniu regionálnych miazgových uzlín. Deti sú nevyspané, unavené a nepokojné. Napadnutie všou detskou je považované za infekčné ochorenie s názvom pedikulóza. Deti aj ich rodičia trpia predovšetkým psychicky, cítia sa byť stresovaní a vylúčení zo spoločnosti.

Najnovšie sa pri hľadaní účinnej látky proti pedikulóze osvedčili prírodné látky, ktoré sú svojím mechanickým pôsobením vysoko účinné a bezpečné. Takým prípravkom je aj nový zdravotnícky prostriedok PARANIT sprej.



Paranit určite privítajú všetky mamičky, ktoré už niekedy museli u svojich detí riešiť problémy spojené s výskytom tohto parazita.

Martankovia

Najoblúbenejší multivitamín v galaxii



NOVÉ ZLOŽENIE

Teraz až **500 mg** oligosacharidov pre lepšiu ochranu črevnej mikroflóry. Ďalším vylepšením je zvýšený obsah minerálov a novo pridané, okrem **železa**, aj stopové prvky – **selén** s antioxidačnými účinkami, **chróm** pre správny metabolizmus cukrov, **fluór** pre zdravie zubov a prevenciu zubných kazov.

• Martankovia s oligosacharidmi •



Pre ochranu a posilnenie detského imunitného systému. **Imunactiv™** je unikátny komplex aktívnych látok, špeciálne vyvinutý na ochranu detí pred prechladnutím, bakteriálnym a vírusovým ochorením a na posilnenie a stimuláciu ich imunitného systému.

• Martankovia s komplexom Imunactiv™ •



POZOR
Nová príchut'
ZELENÉ JABLKO
POZOR

www.martankovia.sk



Teraz nájdete v každom 100 tbl. balení ohybného marťanského kamaráta.



Pobyt v nemocnici znamená pre dieťa aj pre jeho rodičov určitý stres. Našťastie, už existuje riešenie v podobe ambulantných operácií, ktoré sú pre malých pacientov veľmi šetrné. Napriek tomu, že vo väčšine západoeurópskych krajín ide o pomerne bežnú prax, u nás sa o nich zatiaľ veľa nevie. Na tzv. jednoduchové operácie sme sa opýtali MUDr. Jiřího Povolného, ktorý má s týmto druhom zákrokov viac ako 16-ročnú prax.

S mamou na operačnú sálu



MUDr. Jiří Povolný,
chirurg, Poliklinika
Budějovická, Praha 4

Môžete čitateľom bližšie vysvetliť pojem „ambulantná operácia“?

Ide o operatívny zákrok v celkovej anestézii, ale bez nutnosti hospitalizácie. Robí sa pri takých výkonoch, kde je jasná diagnóza a nie je predpoklad vážnejšej komplikácie, ako je napríklad pupočná, slabínová a vodná prietrž, alebo u chlapcov fimóza - výrazné zúženie predkožky. Po zákroku je pacient prepustený do domácej starostlivosti, pričom rodičia sú dostatočne poučení, ako ďalej postupovať v starostlivosti o dieťa a navyše majú stále k dispozícii možnosť telefonической konzultácie s operatérmi.

■ Čo čaká dieťa a jeho rodičov, pokiaľ sa rozhodnú pre tento druh zákroku?

V praxi prebieha všetko asi takto: Po určení diagnózy a jej overení ambulantným detským chirurgom je určený druh a termín operácie. Zložité predoperačné vyšetrenia odpadávajú, stačí vyjadrenie detského lekára, ktorý dieťa dobre pozná. V dohodnutom termíne prídu obidvaja rodičia s malým pacientom, ktorý musí byť nalačno, do ambulancie. V miestnosti pred operačnou sálou sa jeden z rodičov prezlečie do operačného pláňa, čiapy a rúška a prezuje sa do galoší. Zatiaľ čo anesteziológ kládne rodičom posledné otázky týkajúce sa zdravotného stavu dieťaťa, vyberie si malý pacient nafukovací balónik, ktorý posluží v prípade inhalačnej anestézie ako názorný príklad. K tejto forme anestézie pristupujeme vtedy, keď má dieťa strach z injekcií. Inak volíme klasický intravenózný úvod anestézie.

■ Dokedy môžu byť rodičia pri dieťati?

V podstate dovtedy, kým začne účinkovať anestetikum a dieťa už okolie nevníma. Potom matka alebo otec odíde do miestnosti pred operačnou sálou a pre náš tím - chirurga, anesteziológa a ďalší personál začína bežná rutinná práca. Asi po dvadsiatich minútach operácia končí a dieťa je prevezené do pooperačnej izby. V tej chvíli už môžu ísť k nemu obidvaja rodičia. Dieťa sa prebúdzá, sestra ho kon-

ČO BY VÁS MOHLO ZAUJÍMAŤ

- Jednoduchové zákroky umožňujú moderné anestetiká, ktoré ľudské telo oveľa rýchlejšie odbúrava.
- K dispozícii je kvalitná prepravná služba.
- Vekové obmedzenie je od 1 roka do 18 rokov.
- Niektoré ambulantné operácie nehradia zdravotné poisťovne.
- Podmienkou je prítomnosť obidvoch rodičov, alebo jedného rodiča a ďalšej dospeléj osoby.
- Aké ďalšie chirurgické operácie a zákroky sa dajú robiť ambulantne, bez nutnosti hospitalizácie v nemocnici?

truluje a rodičia ho upokojujú. Ešte čapík proti bolesti, nafúkaný balónik pre radosť a môže sa ísť domov. Matka dieťa oblieka, otec pristavuje auto. Rodičia dostávajú od lekára písomné ponaučenie, ako s dieťaťom zaobchádzať, ako tmiť eventuálnu bolesť a kde volať v prípade akýchkoľvek otázok či problémov.

■ Aký je hlavný prínos pre dieťa pri ambulantnej operácii oproti zákroku v nemocnici?

Pobyt v nemocnici je vždy stresujúci. Prostredie nemocnice je pre dieťa neznáme. V tomto cudzom prostredí sa dieťa

ocitne samo, bez rodičov a je logické, že má strach.

Ďalším problémom sú nozokomiálne infekcie (existujú bežne v nemocnici a dieťa na ne nemá vypestovanú imunitu). Tretím pádnym argumentom, hovoriacim za ambulantné operácie, je fakt, že pre dieťa je vždy najlepším opatrovateľom jeho matka.

Pokiaľ sa teda dieťa operuje ambulantne, možno povedať, že časť stresu snímu z dieťaťa jeho rodičia a prenesú ju na seba, pretože určite sa obávajú, ako túto situáciu zvládnu.

NOVÍ Martankovia s oligosacharidmi

- nové zloženie a nová svieža príchuť

Všetky deti, ktoré si obľúbili zdravých Martankov, môžu teraz ochutnať novú, sviežu príchuť zeleného jablka. Martankovia sú multivitamin a multimineral pre deti v tvare postavičiek Martankov, ktoré iste dobre poznáte. Teraz vám však okrem novej príchute prinášame aj nové zlepšené zloženie Martankov s oligosacharidmi.

Aké sú výhody nových Martankov?

- Zvýšený obsah oligosacharidov (OS) z 50 na 500 mg v 1 tablete, čo je množstvo, ktoré spolu s bežným príjmom v strave významne zvýši celkový príjem OS a lepšie tak ovplyvní zdravie, predovšetkým črevnú mikroflóru a s tým súvisiace závislosti - imunitný systém, celková pohoda a zdravie dieťaťa.
- Novou zložkou je aj železo, ktorého majú deti často nedostatok. Nedostatok železa sa môže prejaviť málokrvnosťou, nižšou vitalitou, najmä pri nedostatočnej konzumácii mäsa a mäsových výrobkov.
- Ďalším zlepšením je zvýšený obsah minerálov a novo pridané, okrem železa, aj stopové prvky - selén s anti-oxidačnými účinkami, chróm pre správny metabolizmus cukrov, fluór pre zdravie zubov a prevenciu zubných kazov.

Martankovia s oligosacharidmi teraz v príchuťach: zelené jablko a lesné plody.



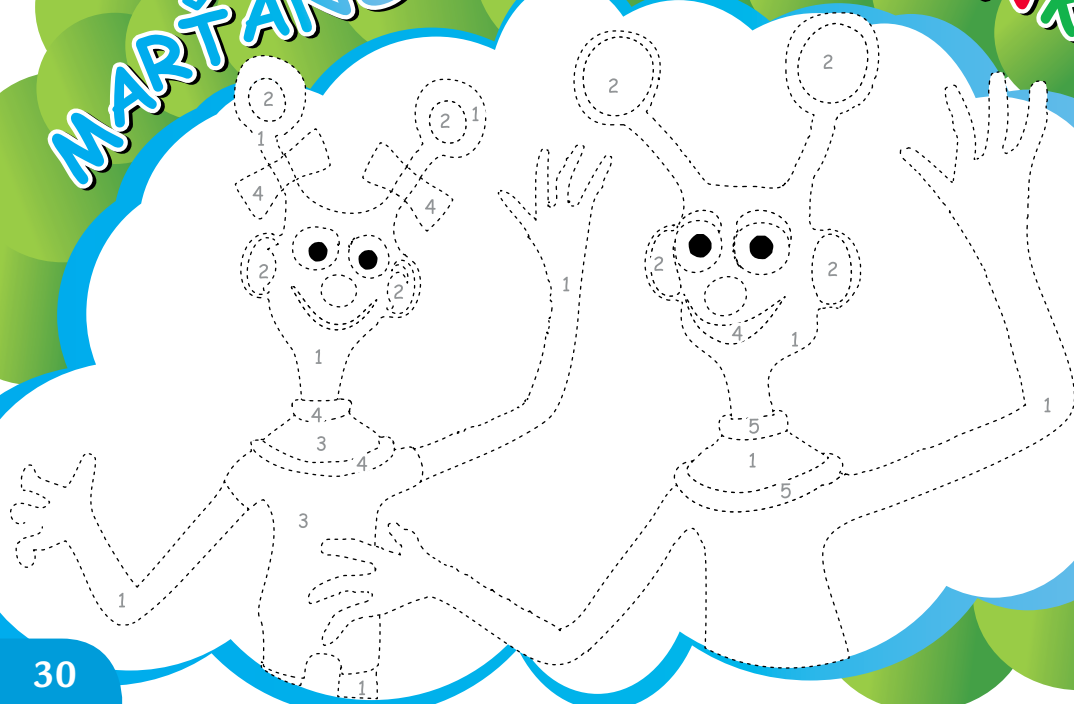
Kombinovaná osemšmerovka

Pomôcky: 1 - KOCKA, 2 - KROKODÍL, 3 - POLIČKA.

AORTA, BRADA, CESTIČKA, COPÍK, DARINKA, DIELO, DOBRÁ MAMA, DREVINA, DRINK, HRKOT, KÁČER, KAMARÁTKA, KANEC, KLEBETNÁ BABKA, KOLOK, KOLOTOČ, KOMPA, KOPA VETIEV, KOTOL, KOZLIATKO, KRÁLOVSKÁ KORUNA, KRYHA, MARIANA, MATEMATIKA, MIRIAM, OBAVA, PANVICA, PERINKA, PIESOK, POLOHA, PRAVICA, PRIEČNA PANI, PRIEKOPA, PROCESOR, REBRINA, RIAVA, RIEKANKA, ROZBOR, ŤUKANIE, ULICA, VALÉRIA, VEČERNÍK, VEDRO, VÍLA AMÁLKA, VODIACA TYČ, ZRELÁ JAHODA,

Autor: Lubomír Kováčik

MARŤANSKÁ OMAĽOVÁNKA



Správne znenie Osemšmerovky nám pošlite do 31.1.2008 na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A - 70, 010 90 Žilina. Dvadsiatich z vás odmeníme marťankovským darčekom.

1

2

3

4

5

Martánská vlajka na hrade

Martankovia dňa 29.5.2007 zavítali na hrad Červený Kameň, kde bola slávnostne vyvesená Martánská vlajka zdravia. Bola to vlajka, ktorú navrhli deti zo Základnej školy Slepčany, vďaka ktorej sa umiestnili na prvom mieste v súťaži „O najoriginálnejšiu Martánsku vlajku“.



A
takýto
list sme dosta-
li od detí, ktoré
sa na výlete
zúčastnili:

Každý rok na konci školského roka chodíme na výlet. V tomto roku nám výlet pripravila firma Walmart, pretože tetám a ujom, ktorí vyhlásili súťaž o „Najoriginálnejšiu martánsku vlajku zdravia!“ sa najviac páčila naša práca. Sme na to veľmi pyšní.

Výlet na hrad Červený Kameň sa nám veľmi páčil. Po príchode na hrad vztýčili vlajku, ktorá bola vyrobená podľa našej. Bolo to slávnostné, pretože jeden ujo pritom hral na trúbku. Červený Kameň je mohutný hrad, ktorý má štyri bašty a zaujímavý erb. Po hrade nás sprevádzal mních. Videli sme krásne izby, staré obrazy a zbrane, páčili sa nám princeznine šaty. Boli sme v obrovských pivniciach a v delových vežiach.

Krásnym zážitkom bolo aj vystúpenie sokoliarov. Ich draví vtáci nám lietali nad hlavami až sa nás dotýkali krídlami. Po vystúpení sme išli na chutný obed do reštaurácie. Potom sme obdivovali pestrofarebné pávy, ktoré sme videli v okolí hradu.

Teta, ktorá nám výlet pripravila, k nám bola veľmi milá.

Za všetko, čo sme zažili, ďakujeme
Žiaci ZŠ - Slepčany

Stónmi slávnostnej fanfáry vlajka zaviala pred bránami hradu a otvorila deň plný zábavy deťom, ktoré za svoj návrh získali celodenný výlet s Martankami. Po odovzdaní martánskeho dekrétu s poďakovaním sa deti pobrali na obhliadku hradu so sprievodcom v dobovom oblečení, ktorý im v ich detskej reči priblížil históriu hradu. Hneď po prehliadke nasledovala sokoliarska šou v areáli hradu a po nej chutný obed v hradnej taverne. Popoludní zostalo ešte dosť času na špeciálnu hru „Hradný záhadník“, počas ktorej mohli deti odhaliť všetky tajomstvá hradu.

No a nakoniec neostalo nič iné, ako pobrať sa domov. Deti odchádzali z hradu plné zážitkov a odniesli si do svojej školy úplne novú Martánsku vlajku, ktorá im bude pripomínať, čo všetko je možné s Martankami zažiť.

Na výlete sme urobili množstvo pekných fotiek a aspoň toto cestou sa chceme s vami podeliť o úžasnú atmosféru, ktorú sme s týmito deťmi zažili.

Oslávte s nami **15. výročie** spoločnosti **Walmart** na trhu!

S čiarovými kódmi od Walmartu získate teraz ešte viac!

Stále viac našich členov sa zapája do nášho vernostného programu – zasiela nám čiarové kódy a vyberá si svoje obľúbené výrobky alebo darčkové predmety z našej ponuky. Pokiaľ k nim ešte nepatríte, tak neváhajte a pripojte sa! Pri príležitosti 15. výročia firmy Walmart sme totiž pripravili jedinečnú akciu, vďaka čomu môžete získať ešte viac!



Za všetky zaslané čiarové kódy z výrobkov Walmart (zakúpené v lekární alebo prostredníctvom dobierkového predaja Klubu zdravia) získate v **čase od 15.9.2007 do 23.12.2007 - 50% navyše!** Čo to pre vás znamená? Ak v uvedenom termíne pošlete čiarový kód napríklad z výrobku ArthroStop Rapid 90 tbl., získate za tento výrobok 66 Wk namiesto pôvodných 44 Wk. Získate tak navyše 22 Wk, ktoré môžete použiť na „bezplatný nákup“ výrobkov Walmart alebo darčkových produktov z našej ponuky.

Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na zadnej strane časopisu Klub zdravia, v katalógu vernostného programu alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk.

Zásielky zaslané po uvedenom termíne nezískajú 50% bonus. Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum na poštovej pečiatke.

Získajte **15 % zľavu** na všetky výrobky **Walmart a Aminostar!**

Zásielkový predaj Klubu zdravia sa stal pre mnohých z vás spoľahlivým partnerom. Počet členov Klubu zdravia, ktorí túto službu využívajú neustále rastie.

Patríte k nim tiež? Nie? Tak neváhajte a vyskúšajte to teraz!



Pri príležitosti 15. výročia firmy Walmart sme pripravili výnimočnú akciu! Pri nákupe prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia získate v **čase od 15.10.2007 do 15.12.2007 špeciálnu 15 % zľavu** na všetky výrobky Walmart a Aminostar uvedené v dobierkovom cenníku (zľava neplatí na akciové výrobky a ponuky).

Objednávky môžete realizovať telefonicky na čísle **0800 191 191**, faxom na čísle **041/50 53 169**, písomne na adrese **Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina**, mailom na adrese klubzdravia@walmart.sk alebo prostredníctvom e-shopu na internetovej stránke www.klubzdravia.sk

Súťaž o zaujímavé ceny!

Samozrejme sme v rámci osláv nezabudli ani na obľúbenú súťaž. Aká je to súťaž a ako sa môžete zapojiť? Je to veľmi jednoduché! Stačí nakupovať naše výrobky prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia v čase od 15.9.2007 do 15.11.2007. 15 objednávok s najvyššou hodnotou získa tieto zaujímavé ceny:

- 1. cena** víkendový pobyt pre 2 osoby od CK Pressburg (podľa vlastného výberu)
- 2. cena** balíček produktov Walmart a Aminostar v hodnote 2 000 Sk
- 3. cena** balíček produktov Walmart a Aminostar v hodnote 1 000 Sk
- 4. - 15.** balíček produktov v hodnote 500 Sk

Priebežné informácie o súťaži a vyhodnotenie súťaže nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk v časti Súťaže, alebo sa môžete o priebehu informovať telefonicky na čísle 0800 191 191.

Nakupujte pohodlne a rýchlo!

Viete s akou zľavou nakupujete?



Členovia klubu odteraz nakupujú výrobky **Walmark so zľavou 7% a výrobky Aminostar so zľavou 10%!**

Zásielkový predaj Klubu zdravia sa stal vašim spoľahlivým partnerom. Umožuje pohodlný nákup priamo z pohodla vášho domova a šetrí váš čas. Zmeny v cenníku pre dobierkovú službu vám prinášajú veľmi priaznivé ceny a určite oceníte aj novú zľavu na výrobky Walmark a to 7% a zľavu na výrobky Aminostar vo výške 10%. Súčasne s produktami si môžete objednať produkty alebo darčkové predmety za nazbierané Wk.

Ako si objednávať?

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

Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

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

Získajte zadarmo darček navyše!

- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 999 Sk získate pero zadarmo.



- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 2 499 Sk získate koreničku s mlynčekom zadarmo.



- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 4 999 Sk získate Capucino set - pre 2 osoby zadarmo.



Získajte výhody navyše s VIP klubom!

V tomto roku sme otvorili VIP klub, ktorý je určený pre našich najaktívnejších zákazníkov. VIP klub prináša ďalšie výhody našim členom a už podľa prvých ohlasov sa stretol s veľkým záujmom. Čo vám VIP klub prináša a aké sú podmienky členstva? Všetko sa dozviete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk alebo na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191. **Pre všetkých členov VIP klubu pripravujeme na rok 2008 ďalšie zaujímavé výhody!**

Telefonická poradňa lekára

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



Na vaše otázky odpovedá MUDr. Ľubomíra Branická, vždy v stredu od 12,30 do 16,30 hod. na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark

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



CK Pressburg
špecialista na liečebné, relaxačné a wellness pobyty. Poskytuje zľavu 5% z katalógovej ponuky liečebných pobytov. Viac informácií o cestovnej kancelárii nájdete na internetovej stránke

www.ck-pressburg.sk



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

www.huskysk.sk



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

www.martinus.sk

(od 1.9.2007 do 31.1.2008, pripravila Marie Mášová)



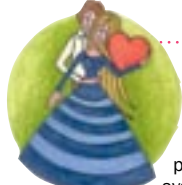
Baran,
21.3. – 20.4.

Svojou dušou je to smelý rytier. Zakladá si na sile svalov, galantnosti a vybrúsenom intelektu. Každý neúspech ho deprimuje, čo sa u tohto ohnivého znamenia prejavuje podráždenosťou a skratovým chovaním. Niektorí ľudia, narodení v tomto znamení, sú tak neznesiteľne energickí, že človeka prepadne únava už len keď ich pozoruje. Dynamická energia je jednou z ich najnepodstatnejších vlastností. Majú v ohni vždy niekoľko železok naraz a stále sa niekde ponáhľajú. Skrátka, potrebujú neustály vír života. Inak sa neznesiteľne nudia. Jeseň praje dokončeniu všetkých úloh, do ktorých sa pred časom pustili. Pokiaľ nezradili vlastné ideály, dostali mimoriadnu príležitosť stať sa sami sebou. Aj keď to nie je práve váš štýl, snažte sa nezaspáť na vavrínoch a denne sa sami seba pýtajte: „Kto som, kde smerujem a za akú cenu...“



Býk,
21.4. – 20.5.

Najrealistickejšie zo všetkých znamení. Je to zemské znamenie a spojenie s týmto živlom z neho priamo vyžaruje. Má neobyčajný cit pre všetko solídne a spoľahlivé. Jeho veľkým darom je schopnosť posudzovať veci zdravým sedliackym rozumom. Na druhej strane nie je žiadnym znalcom ľudí a vzťahov. To sú pre neho veci príliš komplikované. Zato si potrpí na eleganciu, dokonalejší účes, upravené nechty, vyblýskané topánky a luxusné obliečenie. Neexistuje hádam jediný Býk, ktorý by nebol v nejakom smere márnomyseľný. Jeho vládcom je Venuša, a tá prestála celé dni pred zrkadlom. Milý Býk, počítaj s tým, že Saturn tá donúti dať si veci do poriadku. Preventívne si uprav zásuvky a urob bilanciu doterajšieho života. Ak budeš disciplinované a efektívne pracovať, budeš za to aj riadne odmenený. Ohroziť ťa môže len nedostatok seba-dôvery a obavy zo zlyhania.



Blíženci,
21.5. – 20.6.

Blíženci predovšetkým študujú, myslia a premýšľajú. O morálke, hodnotách, princípoch, konceptoch, systémoch, o dobrom a zlom chovaní, o spoločenských pravidlách a o všetkom ostatnom, čo sa dá použiť ako metóda na hodnotenie vlastných životných skúseností. Hovorí sa, že Blížencov poznáte vždy podľa toho, že veľa rozprávajú, sú vtipní a kozmopolitní. Zaujímajú sa o veľa vecí, majstrovsky však ovládajú máločo. Svet je predať tak veľký, a bola by večná škoda strácať čas hlbokým prenikaním len do niekoľkých vecí a prepásť tak množstvo ostatných. Blíženci, nesnažte sa mať veci pod kontrolou, aj tak sa vám to nepodarí. Neodporúčame ani plavbu proti prúdu či vtipni sa spoliehanie sa na partnera. Ak sa poddáte prúdu života, zažijete možno v nasledujúcom období niečo, čo vám pomôže veľičko pochopiť a posunúť sa do ďalšej dimenzie.



Rak,
21.6. – 22.7.

Rak je spolu s Rybami a Škorpionom z n a m e n í m vody. Voda je zo všetkých astrologických elementov tým najtajomnejším. Tak aj Rak je plný premii a prekvapení. Vždy nás niečím prekvapí – svojou náladou, želaním, obavami a predtuchami. Potrebuje milovať, starať sa, rozmaznávať. Svoju vnímavosť a jemnosť môže dobre uplatniť v nejakom tvorivom projekte, v obchode, v starostlivosti o domov, zvieratá alebo záhradu. Rak je tým najlepším rodičom, akého si môžeme priať. Ale len dovtedy, kým nebudeme chcieť opustiť jeho láskyplnú náruč a robiť si veci po svojom. V ostatnom čase nám chystá jedno prekvapenie za druhým. Teplé večere od neho ani naďalej neočakávajme. A ak áno, uvarí niečo netradičné a exotické. Račou témou je aj naďalej vzbura proti nudným stereotypom a vybočenie z radu. Zvládať to bude s noblesou seba vlastnou.



Lev,
23.7. – 22.8.

Lev vyžaruje charizmu a či už je obľúbený alebo nie, vždy budí pozornosť. Svet je pre neho javisko, na ktorom hrá rozprávky o svojom živote. Potrebuje široké publikum a ak nežne dostatočný potlesk, trpí. Žije svojím vlastným spôsobom a je to život farebný a dynamický. Lev je silné a individualistické znamenie, ktoré nikdy nezostane prehliadnuté. Oplýva tvorivosťou a nápadmi. Ťahy jeho štetca sú široké a nespútané. Problém môže nastať v prípade, že niet toho, kto by umýval štetec a čistil paletu. Lev to určite robí nebude. Lev sa môže ešte na jeseň vybrať na dovolenku. V každom prípade odporúčame telesnú aj duševnú regeneráciu. Rozmaznávajte sa a doprajte si zasľúbené pohodlie. Čoskoro prídu opäť povinnosti a zloženky. Tvrdá práca vám však tento raz bude prinášať uspokojenie a nemalé zárobky.



Panna,
23.8. – 22.9.

Panny bývajú často zle vysvetľované ako upäté perfekcionistky so zmetákom v ruke. Obrazu čistej dušičky, ktorá nikdy neprečerpá bankové konto a ktorej kuchyňa žiarí čistotou, sa môže väčšina Paniien len cynicky zasmiať. Majú síce rady súlad a harmóniu, môže sa to však týkať ich myšlienkového systému, ale nie pracovného stola. Veľkým darom Panny je inteligencia, ale nie láska k čistiaciim prostriedkom. Poriadok v domácnosti je pri tomto znamení skôr vedľajším produktom skutočnosti, že pre Pannu sú domov a starostlivosť o blízkych veľmi dôležité. Na jeseň 2007 vstúpi do znamenia Panny planéta Saturn, čo by iným znameniam mohlo priniesť mnohé obmedzenia. Nie však Pannám. Prijatá zodpovednosť a záväzky, disciplinované a efektívne pracovať im nerobí nijaké problémy. Takže je možné, že to, čo by ostatní ťažko niesli, Panny, naopak, posilní.



Váhy,
23.9. – 22.10.

Vládkyňa Váh je rovnako ako u Býka Venuša – bohyňa lásky a krásy. Celý svet Váh sa tak točí okolo lásky a vzťahov. Často je to však len láska teoretická, idealizovaná a naivná. Z citov a zmyselnosti majú Váhy rovnako, ako ostatné vzdušné znamenia, panickú hrôzu. Takisto aj z konfliktov. A tak akékoľvek emócie radšej v zárodku udusia. Pretože sú to vynikajúce diplomatky, nikto si to ani nevšimne. Cenia si také hodnoty, ako je rovnoprávnosť a spravodlivosť pre všetkých. Váhy večne hľadajú harmóniu medzi ľuďmi, dobro, pravdu a krásu. Koncom roka vás prepadnú spásiteľské sklony a potreba sa sociálne angažovať. Musíte sa rozhodnúť, či chcete v druhých ľuďoch budiť súcit a pôsobiť dojem človeka, ktorý potrebuje pomoc, alebo či vy chcete hrať úlohu záchranca. Ide o to, nájsť správnu mieru medzi týmito dvoma pólmi.



Škorpion,
23.10. – 22.11.

Narodeným v tomto znamení je ťažké správne porozumieť. Oni sami k lepšiemu pochopeniu v svojom znamení nijako neprišpevajú, pretože radi pôsobia tajomným a nepreniknuteľným dojomom. Aj keď býva Škorpion dobre maskovaný – vie sa pretvarovať lepšie než ktorékoľvek iné znamenie – hýbu s ním silné city a vášne. Je veľmi vnímavý a ľahko ovplyvniteľný emočnými prúdmi vo svojom okolí. Škorpion má pochopenie pre ľudské slabosti a je veľmi dobrým psychológom. Poznáte ho podľa prenikavých očí, ktorými vám vidí až do žúldka. Škorpion si po dlhom čase trochu vydýchne a konečne bude mať pocit, že sa mu začína dariť. Stále ešte hrozí, že túžba po slobode bude silnejšia než možnosti. Narodení v znamení Škorpiona, usporiadajte si v pokoji a osamote hodnoty a priority. Nezavrhnújte všetko, čo ste až doteraz vybudovali a myslíte na ľudí, ktorí sú od vás závislí.



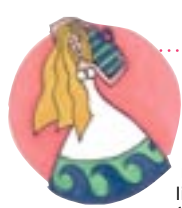
Strelce,
23.11. – 21.12.

Pre Strelca musí mať všetko v živote svoj zmysel a účel. V hlave nosí veľké plány a rutina ho ubíja. Potrebuje otvorenú budúcnosť a pravidelný prísun adrenalínu. Týždenný nákup v supermarkete by Strelce nemusel prežiť v zdraví. Kto má rád rešpekt, voľnosť a nepotrpí si na pravidelné príjmy, je pri Strelcovi na správnej adrese. Jeho diár je preplnený aktivitami. Miluje dobýjanie vrcholov, zábavu a novinky zo sveta. Ak chcete vedieť najnovšie klebety zo spoločnosti, opýtajte sa Strelca. Prehnaný optimizmus nie je na mieste. Na jeseň síce Strelci prídu o bič v podobe Saturna, prílišné uvoľnenie by však mohlo priniesť problémy. Pluto Strelcom vefa odychu nedopraje. Zatiaľ neexistuje záruka, že všetko dobre dopadne. Neprestávajte si preto kladť otázky sami nad sebou a skúmajte poctivosť svojich pohnútok.



Kozorožec,
22.12. – 20.1.

Kozorožec si potrpí na pevne určený poriadok. Vie, čo chce a ako to dosiahnuť. Nikdy nevolí metódu pokus – omyl. Nenechá vás v kaši, aj keď sám nemá život jednoduchý. Pod jeho ťarchou sa však nerúca. Každú situáciu vyhodnotí, poučí sa z chýb a opäť stúpa hore. Krôčik po krôčiku, pomaly, ale isto. Vďaka svojej povahy nemôže byť neúspešný. Všetky výsledky sú však podložené tvrdou prácou, čakáním a odriekaním. S Kozorožcom sa veľmi nenasmejete, získate s ním však životné istoty a spoľahlivosť. Narodení v znamení Kozorožca, čo lepšie vás koncom roka môže stretnúť než práca a opäť len práca? K tomu možno trochu odriekania a upevnenie pozícií. Nedávajte najavo, ako vás ťaží zodpovednosť, ktorú nesiete na svojich bedrách. Ukážte svetu svoju pravú tvár. Nepochybujeme o tom, že je seriózna a spravodlivá.



Vodnár,
21.1. – 19.2.

Vodnár je strážca morálnych hodnôt, humanista, fantasta a rojko. Rád poznáva druhých, má množstvo priťažlivých záujmov a koníčkov. Ako rozumové znamenie má každý Vodnár panickú hrôzu z takých vecí, ako sú city a záväzky. Všetko, čo má niečo spoločné s citovým životom, tak majstrovsky tají. Napriek tomu, že sa angažuje v rôznych spoločenských a sociálnych projektoch, jeho partner sa s ním môže občas cítiť ako v mraziacom boxe. Pre jeho úprimnosť a detsku priamosť v očiach mu však nakoniec aj tak všetko odpustí. Vodnári, nemusíte vzbudzovať dojem, že ste anjeli. Snažte sa zostať vo svojom tele, aj keď vás to láka na astrálne výpravy mimo neho. Takisto vyhľadávajte zmenených stavov vedomia pomocou omamných látok je krokom vedľa. Ak sa cítite povolaní na to, aby ste zachránili celý svet, navštívte odborníka na duševné zdravie.



Ryby,
20.2. – 20.3.

Ryba je tvor žijúci pod vodou. Ryby zverokruhu tiež tak žijú. Pohybujú sa v hĺbinách, ktoré si racionálni ľudia ťažko dokážu predstaviť. Je to neuchopiteľné znamenie, ktoré má blízko k mystike. Ryby túžia po inej skutočnosti, po niečom transcendentnom, vedľa čoho je obyčajný život fádny. Hlboká múdrosť im umožňuje vidieť ničotu všetkých ľudských túžob a želaní. Ich úlohou je vyrovnáť sa s nadosobným svetom a odovzdávať svoje skúsenosti ostatným. Medzi Rybami nájdete veľa umelcov, vizionárov, mystikov či liečiteľov. Milé Ryby, prišiel čas sa osamostatniť. Prestaňte byť závislí na manželovi či šéfovi. Ukážte svetu aj neprispôsobivé stránky svojej povahy. Pokiaľ to nepreženiete a zostanete verné svojmu vnútornému určeniu, otvorí sa vám netušené možnosti. Stačí vedieť, čo vlastne chcete, osud vám už ukáže cestu.

+50% WK
WALMARK KORŮN

tabuľka bonusov

Všetky výrobky sú uvedené bez bonusu 50%.

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KOD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	105
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	62
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	96
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	57
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	149
Benosen	20 tbl.	1521	10	125
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	7	82
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	17	198
Betabronz NEW	30 tbl.	5929	12	154
Betabronz NEW	60 tbl.	2399	23	290
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	24
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	24
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	22	280
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	13	166
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	24	291
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	17	193
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	23	290
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	27	326
Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	39	445
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	208
Denoxinal	60 tbl.	0449	32	375
Dialevel	30 tbl.	2207	17	193
Dolomit	70 tbl.	3321	7	91
Emoxen gél	50 g	0591	8	-
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	8	112
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	21	269
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	12	154
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	154
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	22	271
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	204
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	28	339
GinkoStim	30 tbl.	4618	15	180
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	290
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	81
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	18	208
Chróm 0,200 mg	30 tbl.	6223	16	186
Chróm 30 ng	30 tbl.	6230	6	73
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	158
Chromdiet	100 tbl.	0081	33	387
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	90
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	17	193
Mabelle	30 tbl.	1767	28	339
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	96
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	19	232
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	96
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	19	232
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	9	116
Melatonin 3 mg.	60 tbl.	1576	36	417
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	19	232
MemoPlus NEW	30 tbl.	0210	16	183
MemoPlus NEW	60 tbl.	0227	27	330
Paranit	60 ml	0249	54	-
Permen	30 tbl.	0234	38	435
Prostenal	30 tob.	5745	19	232
Prostenal	50 tob.	6452	29	344
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	252
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	42	473
Proenzi 3	90 tbl.	4108	53	581
Proenzi Forte	90 tbl.	3903	55	601
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	116
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	116
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	299
Pupalka dvojročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	132
Selén	30 tbl.	4076	6	74
Selén	100 tbl.	4595	16	187
Selezin ACE	30 tbl.	0654	11	143
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	6	-
StresVít	30 tbl.	3161	15	178
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Urinal	30 tob.	5943	19	224
Urinal	60 tob.	0647	30	352
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	7	92

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KOD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	19	224
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	111
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	16	189
Varixinal	30 tbl.	4779	18	202
Varixinal	90 tbl.	4786	42	476
Varixinal gél	75 ml	0630	11	145
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	67
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	6	73
Vitavision	30 tbl.	1804	16	183
Vitavision new	60 tbl.	2306	28	338
Vláknina	30 tbl.	4625	9	118
Yucca 500mg	30 tob.	4212	12	154
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	55
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	10	132
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	19	239
Prípravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	79
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	90
Echináčkovia čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	90
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	9	118
Martankovia imuno pomaranč	100 tbl.	0159	24	294
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	9	118
Martankovia imuno jahoda	100 tbl.	0166	24	294
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	0135	9	117
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	0173	24	294
Martankovia oligo marhuľa	30 tbl.	0142	9	117
Martankovia oligo marhuľa	100 tbl.	0180	24	294
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	12	153
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	20	256
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	30	358
Senior Spektrum	30 tob.	3543	18	207
Spektrum imunaktiv - novinka	30 tbl.	1613	14	175
Spektrum imunaktiv - novinka	90 tbl.	1668	36	417
Výživa kĺbov				
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	135
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	46	513
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	31	366
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	45	504
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	80	854
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová voda	50 ml	3062	7	87
Reghaar šampón	175 ml	3079	8	112
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	144
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Santoin Excelent zubná pasta	65g	6032	6	74
Santoin ústna voda	200 ml	3055	7	95
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	117
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	74
Špeciálne prípravky pre ženy				
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	33	381
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	58	618
Viaderm NEW	50 tob.	1279	33	382
Viaderm NEW	30 tob.	1309	20	242
Darčekové predmety				
Taška Husky	1 ks	1400	0	793
Ruhsak Husky	1 ks	2300	0	793
Spoločenské hry	1 ks	3900	0	557
Dáždnik	1 ks	4100	0	240
Hrnček na cesty	1 ks	2500	0	230
Digitálny tlakomer	1 ks	0380	0	985
Fleesová vesta M	1 ks	0260	0	528
Fleesová vesta XL	1 ks	0370	0	528
Digitálny teplomer	1 ks	0360	0	141
Sada nožov	1 ks	0390	0	947
Multifunkčný nožik	1 ks	0391	0	545
Fit lopta	1 ks	0270	0	267
Plyšová hračka	1 ks	0392	0	204
Čelová lampa	1 ks	0393	0	286
Taška cez plece	1 ks	0394	0	370
Výpredaj - darčekové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Fleesová deka	1 ks	3200	0	280
Sada maliar	1 ks	0250	0	137
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	150

V termíne od 15.9.2007 do 23.12.2007 si k uvedenej výške bonusu (3 stĺpec), pripočítajte 50 % navyše!

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

Tabuľka bonusov je platná do 31.1.2008.