

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



OKTÓBER 2005

SÚŤAŽ
o SUPER ceny

Koniec problémov
s prostatou

Ťažké nohy
máva až tretina z nás

Kryoterapia
alebo liečba
nízkou teplotou

Melatonín
riadi naše
denné rytmy

**Alena
Heribanová**

**Svet je úžasné miesto,
kam sa narodiť**

Odborno - spoločenské stretnutia

Spoločnosť Walmark, s.r.o. zorganizovala v mesiacoch marec a apríl stretnutia s lekárnikmi a farmaceutickými laborantmi v jednotlivých mestách Slovenska (Humenné, Prievidza, Banská Bystrica, Nové Zámky, Trnava, Poprad, Dolný Kubín, Topolčany, Bardejov, Spišská Nová Ves, Partizánske, Levice a Piešťany), zamerané na zlepšenie informovanosti o produktoch CLA Clarinol, Varixinal a Prostenal. Počas stretnutí boli účastníci informovaní o zmenách obalového materiálu produktov vyrábaných spoločnosťou. Stretnutí sa zúčastnilo 311 lekárnikov a laborantov.



Tlačové konferencie

Organizovanie tlačových konferencií je už našou tradičnou aktivitou, ktorej cieľom je informovanie novinárskej verejnosti o najzaujímavejších produktoch z nášho portfólia.

V uplynulých mesiacoch to boli produkty Coenzyme Q10 a Varixinal. Témy krčfových žíl a využitia Varixinalu sa na vysokej profesionálnej úrovni zhostila uznávaná angiologička Prof. MUDr. Štvrtinová, PhD. Prezentovala aj svoje pozitívne skúsenosti z testovania produktu na svojich pacientoch. Prezentácia bola pre novinárov veľmi zaujímavá, kladne na ňu reagovali aj počas neformálnej diskusie. Nemenej zaujímavá bola aj ďalšia tlačová konferencia, na ktorej boli prezentované účinky Coenzyme Q10. Hostom tejto akcie bola známa osobnosť p. Heribanová, ktorá má dlhoročné pozitívne skúsenosti s užívaním Coenzyme Q10 od Walmarku. V zaujímavom príspevku uviedla, že bežne používa doplnky výživy, zvlášť nedá dopustiť na výborné účinky koenzýmu, ktorý užíva celá jej rodina. Po diskusii nasledoval obed a v rámci neho neformálne rozhovory s novinármi a pozvaným hosťom.



Prezentácia výrobkov

V spolupráci s farmaceutickými distribučnými spoločnosťami spoločnosť Walmark, s.r.o. pripravila pre farmaceutické laborantky a zodpovedné magistry prezentácie našich produktov s cieľom zlepšenia vedomostí a povedomia lekárnikov a magistier o našich produktoch a ich benefitoch. Vybrané produkty si mohli farmaceutické laborantky na týchto prezentáciách aj prakticky vyskúšať. Určite aj vďaka týmto aktivitám našej spoločnosti sú zo strany lekárnikov a zodpovedných magistier len pozitívne názory na našu spoločnosť a kvalitu našich produktov.



KOŠICKÉ VERTEBROLOGICKÉ DNI

Dňa 11.3.2005 sme sa zúčastnili prezentácie produktov radu ArthroStop na Košických vertebrológických dňoch. Konferencie sa zúčastnilo cca 200 účastníkov zo strany lekárov, predovšetkým neuroológov, neurochirurgov, ale aj rehabilitačných lekárov a protetikov - ortopédov. Zo strany rehabilitačných lekárov bol záujem o produkty radu ArthroStop. Novinkou pre lekárov bol ArthroStop Liquid. Akcie sa zúčastnil garant tejto značky Dr. Caban, ktorý v prípade záujmu lekárov ochotne popísal výsledky svojej štúdie na pacientoch.



4. Záhradná slávnosť

Pod záštitou Slovenskej nadácie Silvie Gašparovičovej sa 4. júna 2005 konala v Prezidentskej záhrade 4. Záhradná slávnosť. Prostredníctvom tohtoročnej Záhradnej slávnosti sa mohli podporiť viaceré inštitúcie a projekty, a to: Vzdelávací projekt pre zdravotne postihnutých spoluobčanov Slovenska, Slovenský zväz tanečného športu vozíčkarov, Sociálny dom prof. Matulaya a Sociálny dom Kampíno. Akciu spoločnosť Walmark, s.r.o., podporila balíčkami produktov.



Milí priatelia,

v čase, keď nastupovalo leto, sme pre vás začali pripravovať nové číslo časopisu Klub zdravia. Premýšľali sme, čím vás potešíť, prekvapiť a možno i trošku poučiť. Teraz je na vás, aby ste posúdili, či sa nám to podarilo. Budeme radi, keď nám pošlete svoje názory a pripomienky. Všetky si so záujmom prečítame, aby sme vedeli, čo vám na stránkach časopisu chýba, alebo čo by vás zaujímalo. Budeme sa snažiť, aby sme vašim želaniam v nasledujúcom čísle vyhovel. Podľa toho, koľko pozitívnych listov nám posielate, usudzujeme, že ste s našimi produktmi spokojní. Sme veľmi radi, keď nám píšete o svojich skúsenostiach v spojitosti so značkou Walmark. Všetky vaše listy si veľmi pozorne prečítame a aj touto cestou vám za ne ďakujeme.

A čo sme pre vás prichystali? Napríklad **rozhovor s moderátorkou Alenou Heribanovou** o jej práci, dovolenke a cestovaní. Ukážeme vám, ako vyzerajú **nové obaly našich výrobkov** a priblížime vám ich výrobu. V rubrike **Lekár radí** sa budeme venovať materským znamienkam a v pravidelnej rubrike **Tradície a veda** vás zoznámime s čínskou tlakovou masážou. Okrem toho v časopise nájdete množstvo nových informácií o potravinových doplnkoch a liekoch, ktoré pre vás Walmark vyrába. Walmark, ako ste viacerí správne postrehli, je medzinárodná farmaceutická spoločnosť dnes už so šiestimi zahraničnými pobočkami a s centrárou v Třinci - Českej republike. V tomto roku Walmark oslavuje 15 rokov od svojho založenia a jedným z najdôležitejších medzníkov v našom rozvoji bol rok 2003, kedy sme získali certifikát Správnej výrobnéj praxe a súčasne možnosť vyrábať lieky. V súčasnosti sa už na trhu stretávate s prvým produktom z tejto oblasti – Septofortom.

V budúcom čísle časopisu Klubu zdravia Walmark nájdete informácie o ďalších pripravovaných novinkách a dovedy vám prajem pevné zdravie a príjemné prežitie babieho leta.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti



- 4 O čom sa hovorí
Oči si zaslúžia našu starostlivosť
- 5 Rozhovor
Alena Heribanová
- 7 Listárň
- 9 Walmark radí
Stop boľavým kĺbom
- 10 Zaujalo nás
Kryoterapia
- 11 Lekár radí
Materské znamienka
- 13 Exkluzívne
Lepšie prekrvenie končatín a dobrá pamäť
- 14 Čo nás trápi
Pokojný spánok s Melatonínom
- 15 Pre všetkých
Pomoc pri zápaloch močových ciest
- 16 Na slovičko
Modravým špagátom na nohách sa dá predísť
- 18 Novinky
- 19 Walmark vylepšuje
- 21 Roky utekajú
Koenzým Q10
- 22 Walmark na trhu
Bomba proti chrípke
- 23 Walmark predstavuje
Aby nás v hrdle nepálilo
- 25 Tradície a veda
Čínska tlaková masáž
- 26 Páni na slovičko
Koniec problémov s prostatou
- 29 Čítanie pre mamičky
Pitný režim detí
- 30 Walmark pomáha
- 31 Pre deti
- 32 Krížovka
- 33 Klub zdravia Walmark
- 35 Partneri Klubu zdravia
- 36 Tabuľka bonusov



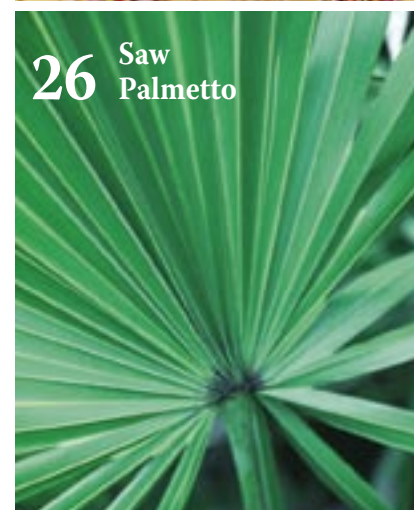
5 Alena Heribanová



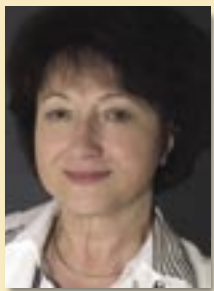
18 Múdrošť z Východu



11 Znamienka krásy?



26 Saw Palmetto



MUDr. Jitka Řehořová
primárka Centra zrakových väd v Prahe Motole

OČI si zaslúžia našu starostlivosť

CENTRUM ZRAKOVÝCH VÄD OČNEJ KLINIKY DETI A DOSPELÝCH 2. LF UK A FN V PRAHE – MOTOLE JE JEDINÉ ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIE V ČR ŠPECIALIZOVANÉ NA KOMPLEXNÚ STAROSTLIVOSŤ O ZRAKOVO POSTIHNUTÉ OSOBY VŠETKÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÍ.

Pani doktorka, čo by ste odporúčali ľuďom, ktorí musia tráviť väčšinu pracovného dňa za počítačom?

Ľudia, ktorí dlhodobo pracujú s počítačom, by mali byť vyšetrení očným lekárom. Ak lekár odporučí okuliare, musia mať správne dioptrické hodnoty, nízku hmotnosť a musia byť dokonale opticky centrované. Skla by mali mať antireflexnú úpravu, eventuálne ľahký filter. V prípade presbyopie (starecké slabnúce, slabšie videnie) odporúčame špeciálne počítačové alebo multifokálne šošovky. Dôležité je tiež naučiť sa predchádzať únave – pri dlhodobej práci za počítačom by sme mali mať prestávky, a to prinajmenšom po 2 hodinách na 10 minút. Stačí oči zakryť alebo pozrieť do diaľky atď. Zároveň by sme nemali zabúdať mrkať – syndróm suchého oka sa objavuje veľmi často. Preto je potrebné niekedy nakvapkať očné kvapky – umelé slzy. Platí, že horná hrana obrazovky by mala byť v rovni očí a vo vzdialenosti 45 až 70 cm od tela. Nevhodné je umiestnenie monitora v polohe, kedy máme za chrbtom okno, pretože vznikajú rušivé odlesky. Miestnosť musí byť rovnomerne osvetlená, bez tieňov a osľňujúcich miest.

Má zloženie stravy vplyv na zrak?

Samozrejme. Najvhodnejší variant predstavuje pestrá strava so správnym pomerom živín, minerálov a vitamínov. Ak je príjem týchto látok zo stravy nedostatočný, potom by sme mali siahnuť po vhodných doplnkoch stravy. Dôležité sú hlavne antioxidanty, ktoré chránia bunky pred voľnými radikálmi. Vitamín A a karotenoidy (luteín), vitamín C a vitamín E, ktorého účinnosť sa zvyšuje pôsobením selénu. Antioxidanty bránia vzniku sivého zákalu a vekom podmienenej degenerácii sietnice. Napríklad 300 mg vitamínu C denne znižuje riziko vzniku sivého zákalu. Iným sledovaným antioxidantom v rovnakej súvislosti sú betakarotenoidy. Aj dlhodobý dostatočný príjem vitamínu E znižuje riziko sivého zákalu na tretinu. Zloženie stravy má vplyv aj na



kvalitu slzného filmu – dostatok proteínov, vitamíny A, B6, C, draslík a zinok sú nevyhnutné pre normálnu kvalitu a produkciu slz. Luteín pôsobí ako filter chrániaci žltú škvrnu sietnice pred UV žiarením a voľnými radikálmi.

Ako pôsobí vitamín A na ľudský zrak? Odporúčate užívanie betakaroténu?

Vitamín A (retinol) je základnou zložkou biochemického reťazca zrakového farbiva rodopsínu. Jeho nedostatok v potrave môže viesť k výrazným očným komplikáciám. Provitamín A (karotén a karotenoidy) nájdeme v mrkve, špenáte, rajčinách a pod. Samotný vitamín A (retinol a estery retinolu) sa v rastlinách nevyskytuje. Obsahuje

ho pečeň, žltok, mlieko, maslo, syry a ryby. Dojčatá ho dostávajú s materským mliekom. Nedostatok vitamínu A sa u nás prakticky nevyskytuje, predstavuje však vážny problém napríklad v krajinách rovníkovej a južnej Afriky. Betakarotén je nevyhnutný na udržanie dobrého zraku a ako antioxidant chráni pred škodlivými účinkami voľných radikálov.

Počas vojny vraj konzumácia čučoriedkových džemov umožňovala pilotom ostrejšie videnie pri nočných preletoch. Ktorá látka, obsiahnutá v čučoriedkach, má tieto zázračné účinky?

Aktívnou zložkou v čučoriedkach či v extrakte z čučoriedok sú antokyány (antokyanoidy). Tie zlepšujú regeneráciu zrakového farbiva rodopsínu v tyčinkách oka, a tým prispievajú k zlepšeniu videnia za šera. Skúšky vykonané u pilotov lietadiel a vodičov automobilov ukázali, že antokyánový extrakt z čučoriedok zlepšil nočné videnie a adaptáciu na tmu. Ďalšie účinky sú anti-oxidačné, protizápalové a antiaterosklerotické. Antokyány súčasne znižujú priestupnosť drobných ciev, a tým zamedzujú kapilárnemu krvácaniu (napr. u ľudí postihnutých cukrovkou).

Vitavision

Je kombináciou vitamínu A, čučoriedok a iných aktívnych látok, ktoré urýchľujú regeneráciu očného farbiva potrebného pre nočné videnie, posilňujú steny kapilár, čím pomáhajú chrániť oči pred škodlivými vplyvmi žiarenia. Vitavision poskytuje očiam komplexnú starostlivosť a prispieva k zlepšeniu ostrosti videnia.



SVET JE ÚŽASNÉ MIESTO, KAM SA NARODIŤ



Alena Heribanová

ŽIARIVÁ, CHARIZMATICKÁ, PLNÁ ENERGIE, NENÚTENÁ, PRIŤAŽLIVÁ, KULTIVOVANÁ, ABSOLÚTNA PROFESIONÁLKA. TÝMITO A ĎALŠÍMI SUPERLATÍVMÍ JU CHARAKTERIZUJÚ JEJ ZNÁMI A PRIATELIA. BOLO NÁM POTEŠENÍM SPOLUPRACOVAŤ S ŇOU NA PRÍPRAVE ROZHOVORU. TÉM, O KTORÝCH SA S ŇOU DÁ SKVELE POROZPRÁVAŤ, JE NEÚREKOM. NA CELÚ KNIHU. VLASTNE UŽ AJ JEDNU NAPÍSAĽA: VŽDY S ÚSMEVOM.

Aj keď už leto skončilo, vráťme sa aspoň v myslí k nemu. Je to čas dovoleník, relaxu, krásnych zážitkov. Aké bývajú vaše dovolenky?

Ako kedy- raz absolútne pohodové, raz polopracovné a stalo sa aj to, že som celý mesiac počas letnej dovolenky poctivo pracovala. Tento rok som sa venovala písaniu mojej novej knihy, venčeniu psa a záhrade. Objavovala som krásy Senca, zákutí Železnej studničky a nového bratislavského

klubu Penati, kde sa úžasne relaxuje. Druhý mesiac sme si celá rodina odskočili na pár dní ku Benátkam na Lido di Jesolo. Skutočnú dovolenku s manželom vo dvojici plánujeme stráviť na Floride u kamarátov. A tam je vraj najkrajšie v októbri.

Navštívili ste mnoho atraktívnych krajín po celom svete. Ktoré z nich vás najviac očarili?

Ťažko nájsť to naj...všade je niečo, čo človeka očarí. Mala som šťastie na pracovné cesty po celom svete, kde som zažila to, čo bežný turista nemá šancu vidieť. Kolumbijské dažďové pralesy, končiare Ánd, kávové plantáže Brazílie, ranný ruch v prístave Santos, pahorky kenských vrchov, kde sa potulujú divé levy a slony... aj nádherné pláže austrálskej metropoly Sydney. Nezabudnuteľný je pre mňa východ slnka na Mojžišovej hore na Sinaji, ale aj mys-

teriózne Tatry a lenivé ramená Dunaja na južnom Slovensku. Mám rada Bratislavu a vždy mi je zvláštne krásne, keď zazriem Trenčiansky hrad - miesto mojich prvých lások... Svet je úžasné miesto, kam sa narodiť a keď nám slúži zdravie a praje šťastie je krásne všade.

O svojich zážitkoch z ciest by ste mohli napísať knihu, predsa len, podelte sa s nami aspoň o jeden z tých naj.....

Je ich veľa, ale spomenula som si na jednu noc v juhokórejskom Soule, keď sme vyrazili na nočné nákupy do centra. Vychutnávali sme si nočné vône pražených chrobákov, korytnačích špecialít aj magických nápojov z fliaš so sterilizovanými hadmi. A jeden z nich sa mi skoro stal osudným. V jednom z malých stánkov som si kupovala kabelku - predavač ma horľivo presviedčal o jej kvalite a svoj výkon korunoval tým, že vytiahol zapalovač a otvoreným ohňom mi chcel dokázať, že jej povrch je ohňovzdorný. A vtedy sa to stalo. Vo svetle tmavého stánku som zbadala tesne pod strechou, nad hlavou muža, plaziaceho sa hada... a potom

si pamätám iba bleskový zásah predavača, a zvíjajúceho hada pri nohách na zemi. Aj preto tú kabelku dodnes mám a pripomína mi jednu malú nočnú drámu v Kórei.

Aké zaujímavé pracovné aktivity vás čakajú v najbližších mesiacoch?

Okrem bežnej televíznej výroby mojej relácie Anjeli strážni programy a prezentácie pre rôzne spoločnosti a príprava decembrového projektu Komunikácia kontinentov, ktorý pripravujeme pre Austráliu. Ide o prezentáciu Slovenska v Sydney a Melbourne na ekonomických fórach a v kultúrnych programoch. A popri tom si stále píšem knihu o tom najzaujímavejšom z rozhovorov s mojimi televíznymi hosťami.

Váš náročný profesionálny život vyžaduje, aby ste boli vždy vo výbornej fyzickej i duševnej kondícii. Ako sa o seba staráte?

Starám sa čoraz viac a čoraz dôslednejšie. Menej času venujem jedlu a viac športu. Nepijem tvrdý alkohol a častejšie si odpustím sladkosti, aj pohár piva. Nešetrím na kozmetike ani kaderníkoch...

Používate doplnky výživy?

Každodenne si dám Coenzym Q 10. Užívam ho už celé roky a vďačím mu za veľa. Je to skvelý doplnok na krásu, životnú energiu aj zdravie. Takisto k nemu pridám v lete Betakarotén a viac C vitamínu. V zime máme na stole permanentne Marťankov - sú sympatické a spolu s multivitamínmi Spektrum ich užíva celá rodina. Takisto si z času na čas doprajem na posilnenie pamäti Memo Plus. Keďže pravidelne cvičím, užívam každodenne ArthroStop. Aj vďaka nemu na mňa neplatí starý známy vtip: Keď sa po 50- tke ráno zobudíš a nič ťa nebolí, si pravdepodobne mŕtvý.

Čaká nás menej príjemné ročné obdobie s typickým sychravým počasím. Máte svoj osvedčený recept, ako prekonať neprívetivé počasie neskorej jesene?

Každé ročné obdobie má svoje radosti aj smútky. Keď je človek zdravý a, „cíti sa dobre vo svojej koži“, dokáže si spríjemniť aj daždivé sychravé dni - ja si na ne nechávam dobré knižky, bylinkové čaje, medík, pohár vína a stretnutia s priateľmi v saune, kine alebo divadle. A jeseň je predsa blízko k Vianociam - a tie sú tým najkrajším sviatkom roka...

Takže funguje to tak, ako v známej Gottovej pesničke: „... a leden proměň se v máj...“



Lepšie je byť Easy a zdravý.

Ako člen Klubu zdravia Walmart dostaneš od nás zľavu 300 Sk z ceny ktorejkoľvek Easy súpravy.

- za každú minútu hovoru prichádzajúceho z inej siete so službou Easy Bonus získaš korunu!
- so službou Easy Extra telefonuješ a posielaš SMS správy do všetkých sietí v SR za rovnakú cenu
- platnosť Easy karty je 12 mesiacov od posledného dobitia
- Easy si môžeš dobíjať až ôsmimi spôsobmi, ale vždy jednoducho, rýchlo, pričom môžeš získať aj kredit navyše

Ako na to?

- vystríhni tento kupón a navštív ktorúkoľvek z uvedených predajní T-Mobile:
PÓLUS City Center, Vajnorská 100/A (Bratislava); Krížna 13 (Bratislava); AVION Shopping Park, Ivanská cesta 12 (Bratislava); Nám. SNP 13 (Bratislava); Trojičné námestie 8/A (Trnava); Nám. SNP 16 (Banská Bystrica); Bernolákova 14 (Banská Bystrica); Palárikova 1 (Nitra); Masarykova 8 (Lučenec); Svätého Michala 28 (Levice); Nám. SNP 20 (Zvolen); Sládkovičova 3 (Trenčín); Hviezdoslavova 16 (Žilina); Farská 6 (Žilina); Š. Moyzeša 6 (Prievidza); OC CASSOVIA, Pri prachárni 4 (Košice); Toryská 3 (Košice); Alžbetina 33 (Poprad); Hlavná 54 (Prešov)
- preukáž sa kupónom a svojou klubovou kartou
- vyber si zo širokej ponuky Easy súprav a zľavu 300 Sk získaš automaticky
- a užívaj si Easy v zdraví

Easy súprava obsahuje Easy kartu s úvodným kreditom a mobilný telefón.


EASY

T-Mobile

Pre váš lepší svet.

Vážení čitatelia, do rubriky listáreň zaraďujeme listy, ktoré nám píšete, mailujete alebo faxujete. Sme veľmi radi, že mnohí z vás nám píšete o svojich skúsenostiach s našimi výrobkami. Všetky listy si vždy pozorne prečítame. Potešilo by nás, keby ste nám i vy ostatní napísali o svojich skúsenostiach s našimi výrobkami. Vaše listy určite neskončia v koši, všetky si dôkladne prečítame. Navyše každému z vás zašleme malý darček. Už teraz sa tešíme na vaše listy.

Vaša redakcia



Stop bolesti

Vážený Walmark,

prijmite môj srdečný pozdrav. Už dávno som sa strojila vyjadriť Vám uznanie a veľkú vďaku, ktorú si skutočne zaslúžite! Som Vašou dlhoročnou členkou Klubu zdravia a nadmieru som spokojná s produktmi Walmark, s ktorými mám výbornú skúsenosť. Trpím svalovou dystrofiou a nedávno som mala veľmi nepríjemné bolesti v bedrových kĺboch, pričom som obsedala len so slzami na krajíčku. Hneď nato som si kúpila Váš produkt ArthroStop RAPID a moje bolesti i slzy sa vytratil, a vystriedala ich nesmierna úľava a vnútorná radosť z novej energie. Odteraz ho už budem užívať ako kúru, aspoň trikrát do roka. Zo srdca Vám mnohokrát vyslovujem veľké ĎAKUJEM za všetkých, na ktorých myslíte pri výrobe kvalitných a účinných produktov v prospech nášho i Vášho zdravia ... a čo by človek neurobil pre svoje zdravie ...

Janka S., Slažany



Koniec trápenia s vlasmi

Dobrý deň,

po pôrode nášho chlapčeka som si nevedela rady so svojimi vlasmi. Boli suché, lámali sa, padali doslova po chumáčoch; mala som v tom čase skutočne hrôzu z hrebeňa... Kamarátka mi odporúčala toľko Viadermu a onedlho sa skutočne dostavili výsledky – nielen, že mám zasa kvalitné vlasy, ale dokonca sa mi aj výrazne zlepšili nechty. Teraz používam navyše tabletky Femine Plus a som spokojná aj so svojou pleťou. Preto by som chcela veľmi poďakovať, že Walmark funguje, a popriať veľa šťastia do ďalších rokov.

Hana P., Olomouc

Milá pani Hana,

tehotenstvo a pôrod bývajú okrem krásnych chvíľ, bohužiaľ, spojené aj s niektorými zdravotnými problémami. Často k nim patrí vypadávanie vlasov, zhoršená kvalita nechťov a pokožky. Urobili ste dobre, že ste začali včas s užívaním prípravku Viaderm, ktorý práve v týchto prípadoch rýchlo zaberá, pretože dokáže dodať telu chýbajúce vitamíny a minerály. Prajeme Vám veľa radosť zo synčeka a posielame Viaderm, ktorý sa Vám tak dobre osvedčil.



Vážená pani Janka,

vážime si Vaše slová a ďakujeme za priazeň, ktorú nám prejavujete. Sme veľmi radi, že Vám náš prípravok ArthroStop RAPID pomohol. Máme veľmi veľa kladných ohlasov na tento produkt a sme radi, že si nachádza stále viac priaznivcov. Ďakujeme za milý list a želáme Vám veľa spokojnosti v osobnom živote.



Koniec studeným nohám a zúbdľivosti

Vážený pán riaditeľ,

som členkou Klubu zdravia Walmark a moja rodina je zásobovaná Vašimi výrobkami podľa potreby. Mám v Taliansku 80-ročnú sesternicu, ktorej posielam každý druhý mesiac GinkoPrim 60 tbl., lebo začala zabúdať, mala studené nohy a hučalo jej v ušiach. Lekár ju odbavil tým, že je to primerané veku a aby si dala na nohy ponožky a vystriekal jej uši. Táto „odborná rada“ ju stála nemalú sumu v EUR. Preto som jej začala posielat GinkoPrim a ona si ho nevie vynachváliť. Už po dvoch týždňoch nastalo zlepšenie a už dva roky ma vždy upozorní telefonicky, že jej „droga“ sa mňa. Prosila ma, aby som sa v jej mene poďakovala výrobcovi. Preto tak robím teraz. Poďakovať sa však chcem aj za seba, lebo ma veľmi milo prekvapilo, keď som dostala od Klubu zdravia Walmark blahoželanie k môjmu životnému jubileu so 100% bonusom na objednávacej karte. Veľmi sa mi páči Váš prístup k členom klubu. Prajem Vám veľa úspechov.

Alica Ž., Žilina

Vážený pán Alica,

Váš list je dôkazom toho, že naše výrobky skutočne pomáhajú. Máme radosť, že si naše doplnky výživy získavajú rešpekt aj za hranicami našej republiky – v súčasnej dobe si môžu výrobky firmy Walmark kúpiť záujemcovia na Slovensku, v Poľsku, Rumunsku, Maďarsku, Litve, na Ukrajine a v ďalších krajinách južnej a východnej Európy. Želáme Vám veľa spokojnosti v osobnom živote a za milý list Vám posielame balenie GinkoPrimu.



Koniec trápenia s kŕčovými žilami

Vážení a milí,

veľmi ma bolievali nohy, dokiaľ som si nevedela poradiť. Raz som počula o dobrom prípravku Varixinal a tak som si ho išla kúpiť. A ozaj po jednom balení som cítila veľkú úľavu nôh a už ani kŕčové žily nevystupujú. Idem si kúpiť ďalšie balenie. Veď nohy sú veľmi potrebné pre človeka, musíme si ich veľmi vážiť.

Božena Č., Nové Mesto nad Váhom

Milá pani Božena,

z Vášho listu je zrejme, že sa o svoje nohy dobre staráte a vážite si ich. Posielame Vám do Nového Mesta nad Váhom veľa pozdravov a želáme vám pevné zdravie.

(Z dôvodov obmedzeného priestoru môžu byť niektoré listy krátené alebo jazykovo upravované. Ďakujeme za pochopenie. Vaša redakcia)



boľavým kĺbom

ArthroStop® RAPID

Revolučný preparát na riešenie kĺbových ťažkostí s jedinečným zložením klinicky overených účinných látok. Vďaka patentovanej zložke BOSWELLIN® disponu-

je ArthroStop® RAPID unikátnym dvojfázovým terapeutickým účinkom: pôsobí protizápalovo, a tým zmierňuje bolesť kĺbov, v druhej fáze ich vyživuje a regeneruje.



ArthroStop PLUS

ArthroStop® PLUS efektívny preparát proti bolestiam kĺbov a celého pohybového aparátu. Vyvážené zloženie 4 aktívnych látok znižuje

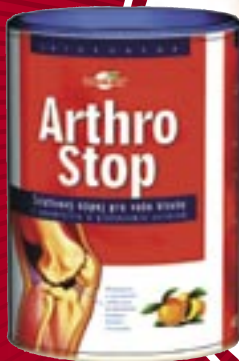
bolesť kĺbov, chráni, vyživuje a regeneruje kĺbové chrupavky. Všetky účinné látky obsahuje prípravok v optimálnej kombinácii.



ArthroStop®

Práškový nápoj pre kĺbovú výživu

Obsahuje chondroitínsulfát, glukosamínsulfát a želatínu, ktorá je hydrolyzovaná. Táto úprava umožňuje jednoduchšie vstrebávanie želatíny v tráviacom trakte.



ArthroStop® krém

Lokálne riešenie kĺbových bolestí

Zmierňuje bolesti kĺbov, prehrieva a prekrvuje postihnuté miesta.



ArthroStop® Liquid

Jedinečná forma pre ľahké prehĺtanie

Lahodný sirup obsahuje glukosamínhydrochlorid a chondroitínsulfát, teda práve tie látky, ktoré sú potrebné pre bezchybné a bezbolestné fungovanie Vašich kĺbov.





MUDr. Ernest Caban
lekár slovenskej biatlonovej reprezentácie

STOP BOĽAVÝM KĽBOM



Užívateľia si chcú kúru zopakovať. Len ten, kto zažil bolesti kĺbov, ich stuhlosť a všetky obmedzenia, ktoré so sebou degeneratívne zmeny pohybového aparátu prinášajú, vie, čo je to žiť s reumatickým ochorením. „Kedysi som aktívne hrával futbal,“ hovorí 58-ročný Ján Styk. „To viete, terény kedysi neboli bohvieaké, regenerácia žiadna. Postupne ma začali bolievať kolená, neskôr aj chrbtica. Najhoršie to bolo ráno, po víkendovej športovej záťaži alebo pri zmenách počasia.“ Pán Styk patrí do skupiny užívateľov, ktorí overovali účinky prípravku ArthroStop RAPID. Dva mesiace trikrát denne užíval výživový doplnok, ktorý svojím zložením slúži ako prevencia, ale aj ako podporný prostriedok pri postihnutí pohybového aparátu.



„Už na štvrtý, piaty deň mi ustúpili raňajšie bolesti, ktoré ma obmedzovali aj v pohyblivosti. Lieky proti bolesti som úplne vysadil. Viem, že môžem ísť aj na dlhšiu túru bez toho, aby som mal na druhý deň problémy. K tomuto prípravku sa ešte určite vrátim. Ak mi dve-tri kúry do roka zabezpečia takúto kvalitu života, budem veľmi spokojný.“

Dve fázy pôsobenia

ArthroStop RAPID je unikátny v tom, že obsahuje patentovaný extrakt Boswellin. Boswelínové kyseliny majú výrazný protizápalový efekt. „Pritom Boswellin nezatažuje zažívaci trakt a prakticky nedochádza k nežiaducim účinkom v kombinácii s inými liekmi,“ vysvetľuje MUDr. Ernest Caban, ktorý účinky ArthroStopu RAPID sledoval na skupine dvadsiatich osôb. „Šestnásť užívateľov s bolesťami drobných kĺbov, chrbtice, kolien či bedier si pochvaľovalo výrazný a rýchly nástup tejto protizápalovej zložky ArthroStopu RAPID. Siedmi dokonca prestali užívať lieky proti bolesti.“

V druhej fáze pôsobenia prípravku účinkujú ďalšie aktívne zložky, glukosamínsulfát a chondroitínsulfát, ktoré sú základnými stavebnými zložkami kĺbovej chrupavky a pomáhajú ju regenerovať a obnovovať. Výsledkom je výrazné zlepšenie pohybli-

vosti kĺbov, ich mechanických vlastností a odolnosti. Proces regenerácie zlepšuje aj prítomnosť mangánu. ArthroStop RAPID teda pôsobí v dvoch fázach: Prvá znamená ústup bolestivých prejavov kĺbových zápalov, druhá regeneráciu a výživu kĺbov.

Výživa kĺbov

„Ako pozitívum sa dá hodnotiť aj efekt vstrebania sa, ľudovo povedané, vody v kolene u niekoľkých užívateľov,“ dodáva MUDr. Caban. „U jednej testovanej osoby išlo o akútny výpotok v dávnejšie poškodenom kolene po záťaži pri rekreačnom športe. Už po týždni užívania prípravku mohlo byť koleno plne zatažované.“ „Môžem to potvrdiť,“ hovorí 32-ročná Eva P., o ktorej lekár rozprával. „Pätnásť rokov som hrá-

vala v prvej extralige hádzaná, kolená mám opotrebované a okrem iného som teraz pribrala. Športom k trvalej invalidite,“ smeje sa. „V spomínanom kolene mi po úraze chýba predný skrížený väz, opuch mi navyše bránil vystrieť ho. A o tej bolesti ani nehovorím... V priebehu užívania ArthroStopu RAPID som začala opäť rekreačne behávať, bicyklovať. Kúru si v rámci udržiavacej fázy určite zopakujem, nielen pre odstránenie bolesti kĺbov, ale aj kvôli ich výžive.“



Kryoterapia

VÁŽENÍ PRIAZNIVCI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU, ČÍTAJTE NASLEDUJÚCE INFORMÁCIE O NEVÍDANOM SPÔSOBE OZDRAVENIA VÁŠHO ORGANIZMU. ČÍTAJTE O KRYOTERAPII, TEDA O EFEKTÍVNEJ METÓDE, VYUŽÍVAJUCEJ NA DOSAHOVANIE LIEČIVÝCH ÚČINKOV EXTRÉMNE NÍZKE TEPLoty V ROZPÄTÍ OD - 130 DO - 150 °C.



Z histórie

Používanie nízkych teplôt na odstraňovanie, resp. elimináciu niektorých zdravotných komplikácií siaha až do staroveku (približne okolo roku 2500 pred n. l.). Už v tomto období egyptskí lekári aplikovali hypotermiu na znižovanie opuchov, znižovanie intenzity krvácania a zmiernovanie bolesti. Spojenie „narkóza chladom“ sa ustálilo počas napoléonských vojen. Vtedajší chirurgovia totiž zistili, že ak obložia končatiny ranených vojakov snehom a ľadom, drasticky znižujú bolesť a slabšie krvácanie. V minulom storočí dospela medicína k poznatku, že pri vyparovaní etylu v mieste jeho pôsobenia dochádza k poklesu teploty okolia na -15 až -20 °C. Analgetické účinky tohto javu našli uplatnenie najmä v športovom lekárstve pri akútnom ošetrení pomliaždenín. Masívnejší rozvoj liečby chladom úzko súvisí s technickým pokrokom, vďaka ktorému sa podarilo skvapalniť a uchovať plyny, prinášajúce možnosť dosahovať veľmi nízke teploty (koniec 19. storočia). V čoraz širšej miere začala (staro)nová metóda slúžiť na korekciu kožných ochorení a zhubných i nezhubných nádorov. Popri pozorovaní lokálneho pôsobenia sa však záujem lekárov sústredil aj na to, ako extrémne nízke teploty ovplyvňujú ľudský organizmus v komplexnom poňatí. Priekopníkmi tohto výskumu sa prostredníctvom veľkých skupín dobrovoľníkov stali Japonci, ktorých neskôr, na začiatku osemdesiatych rokov minulého storočia, nasledovali Nemci a Poliaci.

Fyziologické mechanizmy spúšťané chladom

K základným fyziologickým obranným mechanizmom, ktoré slúžia na to, aby si organizmus zachoval stabilnú telesnú teplotu, patrí konzervácia, to znamená obmedzenie strát tepla stiahnutím povrchových ciev, následkom čoho je zmenšenie prietoku krvi v koncových častiach tela (uši, nos, prsty rúk a nôh). Celková teplota sa však týmto regulačným procesom nemení.

Pretrvávajúcim pôsobením chladu sa spúšťa ďalší mechanizmus sprevádzaný svalovým chvením, triaškou, ktorá vytvára teplo a zamedzuje tak podchladeniu ohrozujúcemu život. Nízke teploty vyvolávajú tiež hormonálnu reakciu. V laboratórnych podmienkach bol dokázaný výrazný vzostup adrenalínu, noradrenalínu, ACTH, betaendorfínu a (u mužov) testosterónu, neskôr sa objavili aj zvýšené hodnoty kortizolu, pričom treba zdôrazniť, že ide o látky pozitívne ovplyvňujúce psychickú i fyzickú kondíciu človeka. Chlad zároveň pomáha odstraňovať voľné radikály, jedy, ktoré sú zodpovedné za starnutie buniek a teda aj orgánov, ako aj vyplavovať kyselinu mliečnu spôsobujúcu únavu organizmu. Efekt pôsobenia nízkych teplôt spočíva v celkovej regenerácii, ktorá je v bežnom živote mimoriadne dôležitá.

Indikácie celotelovej kryoterapie

- Zápalové ochorenia pohybového aparátu (reumatoidná artritída, reumatická horúčka),
- degeneratívne ochorenia kĺbov a chrčtice (artrózy), ochorenia medzistavcových platničiek, bolesti chrčtice,
- reumatické ochorenia mäkkých tkanív (myositída, kolagenózy, fibromyositída a ďalšie),
- artritídy na metabolickej báze (dna),
- postihnutie kože a kĺbov pri psoriáze,
- zmeny svalov, kĺbov a šliach po úrazoch (kontúzie, hematómy a podobne),
- roztrúsená skleróza (SM),
- parézy, spastické kontraktúry v oblasti končatín,
- primárna a sekundárna osteoporóza,
- fibromyalgie,
- celulitída,
- ťažkosti pri menopauze.

Návšteva kryokomory

Pred samotnou kúrou sa všetci záujemcovia o kryoterapiu podrobujú rutinnému vyšetreniu. Lekár im kladie otázky týkajúce sa prekonaných chorôb, momentálne užívaných liekov i konkrétnej motivácie vstupu do mraziacej kabíny. Po vyhodnotení zdravotného stavu sa možno v prípade súhlasu lekára podrobiť rehabilitácii chladom. Po krátkej adaptácii v predsiene s teplotou -60 °C sa prechádza do priestoru s teplotami v rozpätí -120 až -140 °C. Pobyť v komore trvá dve až tri minúty.

Vo všeobecnosti pacienti počas pobytu v komore nepocítujú chlad, ale skôr jemné pálenie či tupé bodanie na odkrytých častiach tela (takzvané chladné pálenie). Po jeho ukončení sa dostávajú prejavy zníženého napätia, uspokojenia, relaxu, sviežosti a fyzického uvoľnenia, ktoré pretrvávajú niekoľko hodín i dlhšie. Denne možno absolvovať jeden vstup, v záujme dlhodobého efektu sa odporúča podstúpiť ich za sebou aspoň desať.





**MUDr. Andrea
Vocilková**
dermatovenerologická
ordinácia v Prahe 6

Ako vzniká materské znamienko a odkiaľ pochádza jeho názov?

Označenie materské znamienko používame pre rôzne kožné zmeny, najčastejšie však pre rôzne pigmentové névy. Sú to rôzne veľké hnedé škvrnky alebo útvary v tvare šošovice, vystupujúce nad úroveň kože, aj väčšie hrbolce s hladkým alebo nerovným povrchom. Materské znamienka sa nazývajú preto, že sa niektoré z nich objavujú už v ranom detstve.

Dá sa odstrániť akékoľvek materské znamienko?

V zásade možno povedať, že áno. Treba však vždy v konkrétnom prípade zvážiť, prečo sa má znamienko odstrániť. Nutnosť operácie závisí predovšetkým od toho, ako prejav vyzerá klinicky a dermatoskopicky. Ľudia, u ktorých sa objavujú materské znamienka vo väčšom množstve, by sa mali viac chrániť pred prudkým opaľovaním. Neznamená to, že by bol pobyt na slnku celkom zakázaný, ale je dôležité vyvarovať sa prudkého opálenia alebo skôr spálenia slnkom. Neodporúča sa ani opaľovanie v soláriu. Nedá sa však celkom zabrániť vzniku týchto zmien. Pôvodné materské znamienka, aj tie novo vznikajúce, si zaslúžia našu pozornosť. Dôležitý je odtieň ich farby – všimame si predovšetkým névy so silne tmavohnedým zafarbením. Aj rovnomernosť rozloženia pigmentu, celistvosť okrajov a priemer ložiska patrí medzi sledované znaky. Veľkosť nad 5 mm, výrazne tmavohnedá farba, najmä nerovnomerne rozložená v ložisku, a nepravidelný tvar – to všetko sú známky, ktoré by mali viesť k okamžitej návšteve lekára.

Aké spôsoby odstraňovania sa dnes používajú?

Máme k dispozícii niekoľko metód. Výhodou chirurgického zákroku je mož-



Materské znamienka

Dokonalá trojkombinácia

Vápnik predstavuje nevyhnutnú látku pre správny vývoj a udržanie dobrého stavu kostí. Bez súčasného pôsobenia horčíka a zinku nemôže však byť do kostrového aparátu účinne zabudovaný. Rovnako tak zinok, ktorý má zásadný vplyv na kvalitu ľudskej kože a vlasov, môže optimálne účinkovať len s podporou vápnika a horčíka. Tablety doplnku stravy Vápnik-Horčík-Zinok obsahujú vyváženú kombináciu týchto troch minerálov a pomáhajú udržať silné, zdravé kosti, blahodarne pôsobia na stav pokožky, napr. urýchľujú hojenie rán, a kladne ovplyvňujú činnosť srdca a obehového systému. Navyše zinok podporuje správnu funkciu prostaty a reguluje nervovú a svalovú rovnováhu.



nosť kontroly prejavu histologickým vyšetrením. V rade prípadov môžeme tiež znamienka odstrániť pomocou lasera. Pri niektorých typoch laserového ošetrenia sa však nedá získať tkanivo na histologické vyšetrenie, preto túto metódu používame len vtedy, keď je diagnóza celkom jasná. Pokiaľ sa materské znamienka vyskytujú na tele vo väčšom množstve, prípadne pokiaľ vykazujú niektoré

známky, ktoré vyžadujú sledovanie, je vhodnejšie každý odstraňovaný prejav histologicky vyšetriť. Vznik alebo pribúdanie pigmentových névov počas ranej dospelosti patrí k fyziologickým procesom. Materské znamienka, pôvodné, aj novo vznikajúce, je však treba sledovať. Odstránenie pigmentových névov, ktoré vykazujú nejakú aktivitu smerom k nádorovému vývoju, je hračené zo zdravotného poistenia. Ostatné pokojné znamienka možno na kožnom povrchu ponechať. Odstránenie sa robí len na základe žiadosti pacienta z estetických dôvodov.

Aký režim potom musíme dodržiavať?

Chirurgické odstránenie aj laserové ošetrenie sa robí s lokálnym znecitlivením. Každý pacient však spravidla dostane ponaučenie, ako sa vyvarovať podráždenia, námahy, opaľovania atď. Musí sa tiež dostaviť na kontrolu, prípadne na odstránenie stehov.

Komu by ste túto procedúru neodporučili? Platia napríklad pre tehotné ženy, deti či starých ľudí nejaké obmedzenia?

Opäť to veľmi závisí od základnej diagnózy - materské znamienka, ktoré sa vyvíjajú nepriaznivo, musia byť odstránené bez ohľadu na vek a ostatné okolnosti. Zásadným a jediným hľadiskom je zdravie pacienta.



Kúpele Nimnica, a.s.

MINERÁLNA PERLA SLOVENSKA, NAJMLADŠIE SLOVENSKE KÚPELE

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



Indikačné skupiny:

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

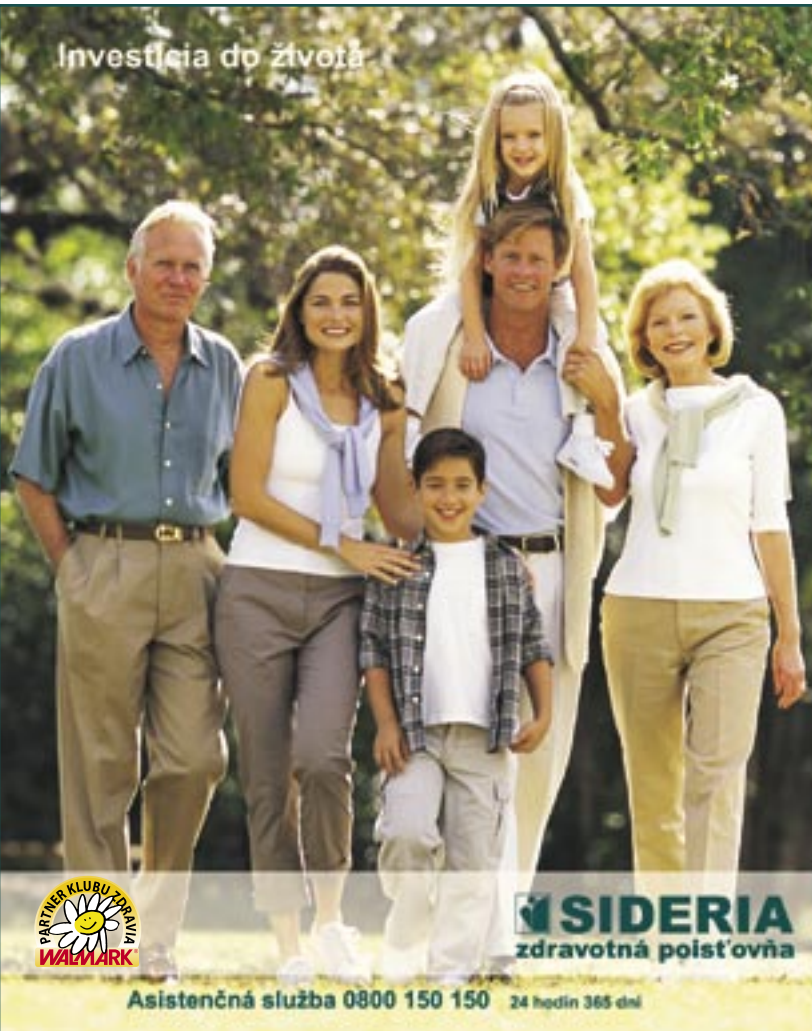
Druhy pobytov:

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



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

Investícia do života



- ✓ **Privátna zóna** 
- jedinečná služba, ktorá slúži na bezpečnú a pohodlnú komunikáciu medzi zdravotnou poisťovňou a jej partnermi pomocou mena, hesla a kombinácie kódov z **GRID KARTY**.
- ✓ **osobný účet poistenca** - služba umožňuje poistencom sledovať náklady za zdravotnú starostlivosť
- ✓ **zóna PZS** - umožňuje komunikáciu pri plánovaní hospitalizácií a špeciálnych výkonov
- ✓ **zóna platiteľa** - určená platiteľom poisťného na posielanie dávok mesačných výkazov.
- ✓ **Manažovanie hospitalizácií a špeciálnych vyšetrení** 
- na základe žiadosti ošetrojúceho lekára má poistenec možnosť sprostredkovania špeciálneho vyšetrenia, hospitalizácie, prípadne liečby.
- ✓ **Štandard ZZZ**
- (kúpele) produkt garantuje poistencom ZZZ II. a I. triedu ubytovania, stravovania a liečebného procesu vo všetkých zmluvných kúpeľných zariadeniach.
- ✓ **Lieková knižka** 
- jednoduchá pomôcka, ktorá poistencom napomáha predchádzať liekovej závislosti a nežiadúcim účinkom medzi liekmi.
- ✓ **Vitamíny pre bezplatných darcov krvi**
- sú určené pre našich poistenecov, ktorí si ich môžu prevziať na každom pracovisku poisťovne po predložení dokladu o bezplatnom darčovníctve krvi.
- ✓ **Baby box**
- projekt zameriavajúci sa na obdobie materstva, prispieva k podpore zdravého vývoja novorodencov od doby počatia a to motivujúcim darčkovým balíčkom pre každú mamičku nášho novonarodeného poistenca.
- ✓ **Zdravý úsmev**
- program v oblasti stomatologickej prevencie určený pre deti v predškolských zariadeniach a základných školách, realizovaný prostredníctvom aktivistov.



SIDERIA
zdravotná poisťovňa

Asistenčná služba 0800 150 150 24 hodín 365 dní

NA LEPŠIE **PREKRVENIE** KONČATÍN A DOBRÚ PAMÄŤ

Príznaky zhoršeného krvného obehu patria k stále častejšie sa vyskytujúcim zdravotným problémom a sú spojené s rozvojom modernej civilizácie. Tieto problémy sú zaznamenávané u jedincov rôznych vekových skupín oboch pohlaví, najčastejšie sa však vyskytujú u ľudí vo veku 50 a viac rokov.

Častými príznakmi porúch obehového systému je okrem zhoršenia pamäti aj znížená schopnosť koncentrácie, syndróm studených rúk a nôh, bolesti v lýtkach pri chôdzi, závraty, únava a v neposlednom rade aj bolesti hlavy, ušné šelesty i straty sluchu.

V súčasnosti je možné zbaviť sa alebo aspoň zmierniť tieto nepríjemné príznaky užívaním prípravkov, obsahujúcich výťažky z rastlín, ktorých účinné látky majú v modernej medicíne čoraz širšie využitie.

Značný záujem farmakológov vyvolal jeden starobylý listnatý strom ginkgo biloba. Stará čínska medicína používala už pred 5 000 rokmi lieky z ginkgo biloby na liečenie porúch pamäti, porúch koncentrácie, na depresívne stavy, pri závratoch, hučaní v ušiach, niektorých očných chorobách a bolestiach hlavy.

Nové poznatky ukázali, že zoznam chorôb, kde ginkgo biloba pomáha, je oveľa širší. Zdá sa, že je odôvodnené používať preparáty z ginkgo biloby všade tam, kde sa vyskyt-



STÁVA SA VÁM, ŽE ZABÚDATE MENÁ ALEBO NEVIETE SI NA NIEČO SPOMENÚŤ? HOVORÍ SA, ŽE ZÁBUDLIVOSŤ JE VEĽMI NEPRÍJEMNÝM PREJAVOM STARNÚCEHO ČLOVEKA. JE TO SMUTNÁ PRAVDA. PODĽA PRIESKUMU SKUPINY 15 000 ĽUDÍ NAD 55 ROKOV TRI ŠTVRTINY Z NICH MALI VÄČŠIE ČI MENŠIE PROBLÉMY S PAMÄŤOU.

ne slabší krvný obeh (studené nohy a ruky, nedostatočný zrak a sluch spôsobený nedostatočným zásobovaním krvou, niektoré poruchy potencie, artritída, reumatizmus atď.). Preparáty z ginkgo biloby chránia ľudský organizmus aj pred účinkami znečisteného životného prostredia a pred poruchami, ktoré s tým súvisia (kašeľ, bronchitída, astma, nedostatočná imunita, alergické ochorenia) a poskytujú podporu aj pri strese. Asi najvýznamnejšiu ochranu poskytujú preparáty z ginkgo biloby pred účinkami voľných radikálov pri takých ochoreniach ako je Alzheimerova choroba a prevencia chorôb, ako je arterioskleróza, infarkt myokardu, apoplexia - mozgová príhoda a niektoré formy rakoviny. Výťažky z listov

tohto stromu nazbieraných v jesennom období, kedy zožltnú, obsahujú viac ako 60 biologicky aktívnych látok. Ich výhodou je, že nemajú žiadne nežiaduce vedľajšie účinky či už pri krátkodobom alebo dlhodobom užívaní. Extrakt z ginkgo biloby má vysoký obsah prírodných antioxidantov – bioflavonoidov. Antioxidanty chránia organizmus pred voľnými radikálmi, ktoré môžu byť jednou z príčin infarktu, mozgovej príhody a rakoviny. Klinické výsledky potvrdzujú, že extrakt z ginkgo biloby zabraňuje zrážanlivosti krvných doštičiek, čo vedie k zlepšenému prietoku krvi, a tým aj k zlepšeniu transportu kyslíka k srdcu, do končatín a mozgu a tiež chráni cievne steny pred ukladaním cholesterolu.

GINKOPRIM - PRODUKT VYSOKEJ KVALITY

GinkoPrim je určený na zlepšenie prekrvenia končatín a mozgového tkaniva, a vďaka tomu prispieva k zlepšeniu kognitívnych funkcií, najmä pamäti. Obsahuje štandardizovaný extrakt z listov ginkgo biloby s obsahom 24 % flavonoidov a 6 % terpenoidov v každej tablete.

Vďaka pôsobeniu GinkoPrimu sa obnovuje vitalita, zlepšuje sa zrak a sluch, zvyšuje sa schopnosť sústredenia a účinne sa aktivuje pamäť. Je výborným podporným prostriedkom pri liečbe šumenia v ušiach, ktoré v mnohých prípadoch úplne potláča. Zmierňuje bolesti hlavy a zlepšuje látkovú výmenu v bunkách. Prípravok celkovo zlepšuje kvalitu života v dospelom a neskoršom veku. Svojimi antioxidantnými účinkami spomaľuje proces starnutia.

Výťažky z listov ginkgo biloby sú kombinované s horčíkom, ktorý je často nedostatočne prijímaný potravou. Horčík pomáha

v prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém a pomáha tiež udržiavať správnu funkciu srdca a ciev, spolupodieľa sa na obranyschopnosti organizmu pred chorobami. Zabraňuje vzniku žilových a obličkových kameňov, spevňuje zubnú sklovinu, zabraňuje demineralizácii kostí. Medzi príznaky jeho nedostatku patrí nervozita, podráždenosť, zvýšená únava, bolesti hlavy, svalové trhanie, kŕče, trpnutie končatín, poruchy sústredenia, stavy úzkosti a depresia.



Pokojný spánok

PRE MNOHÝCH ĽUDÍ JE SKUTOČNÝM PROBLÉMOM TAKÁ PROSTÁ VEC, AKOU JE VEČERNÉ ZASPÁVANIE. TÍTO ĽUDIA SI VEČER LAHNÚ, ZAVRÚ OČI, ALE NEMÔŽU ZASPAŤ. LIEKY NA SPANIE SÚ PRI TAKOMTO PROBLÉME OBVYKLÝM RIEŠENÍM, ALE MAJÚ AJ SVOJE TIENISTÉ STRÁNKY. DLHODOBÉ UŽÍVANIE LIEKOV NA SPANIE MÁ VEDĽAJŠIE ÚČINKY A VYVOLÁVA ZÁVISLOSŤ.



s Melatonínom

Vedci však objavili MELATONÍN – látku podobnú hormónom, ktorá ľuďom pomáha prirodzene zaspáť.

Hlavný rozdiel medzi melatonínom a konvenčnými liekmi na spanie, okrem rôznych spôsobov pôsobenia, spočíva v tom, ako sa po nich človek cíti. Liek na spanie je veľmi účinný a človek po ňom zhasne ako sviečka, ale mnohí ľudia sa sťažujú, že sú po ňom málokedy skutočne oddýchnutí. Práve naopak, nasledujúce ráno sa cítia byť ospalí a tento pocit ich prenasleduje po celý deň. Na druhej strane navodzuje melatonín príjemný a pokojný spánok, kedy človek dokáže spať celú noc a prebúda sa dokonale osviežený. Preto vôbec neprekvapuje skutočnosť, že stále väčší počet ľudí s poruchami spánku sa obracia na melatonín, pretože ide o kvalitne zdokumentovaný bezpečný a prírodný spôsob, ako sa v noci poriadne vyspať.

málnych okolností nebývajú s touto funkciou žiadne problémy a človek čoskoro po zaľahnutí zaspí. U niektorých jedincov však uvoľňovanie melatonínu správne nefunguje a to môže spôsobovať ich ťažkosti s nespavosťou. V strednom veku človek zvyčajne spí plytkým spánkom, ktorý neprináša potrebný oddych. Po užití melatonínu sa tento stav vracia späť do obdobia mladosti. Melatonín je teda jediný prirodzený, telu vlastný, vysoko účinný uspávací prostriedok. Užívaním melatonínu, ako potravinového doplnku vo forme tabliet, je možné organizmu pomôcť vykompenzovať jeho nedostatok vo vlastnom tele. Človek sa bude cítiť unavený úplne prirodzeným spôsobom. Vedecké výskumy dokázali, že melatonín je rovnako účinný ako lieky z hľadiska navodenia únavy. Melatonín viac navodí uvoľnenejší a prirodzenejší druh spánku. Melatonín je molekula, ktorá existuje už tri miliardy rokov a ktorá bola zis-

Melatonín riadi naše denné rytmy

Večer, keď sa zotmie, malá žľaza uprostred mozgu človeka začne produkovať melatonín a človek začne zívvať a cítiť sa unavený. Za nor-

malného doteraz skúmaného živočícha aj rastliny. Je to antioxidant, ktorý bráni poškodeniu buniek, bunkových membrán a bunkových tukov voľnými radikálmi. Na rozdiel od exogénnych antioxidantov, ako sú vitamín C, vitamín E alebo betakarotén, ktoré organizmus získava zo stravy, je melatonín endogénnym antioxidantom, to znamená, že sa tvorí vo vnútri organizmu. Zároveň funguje ako regulátor našich biologických hodín, ktoré kontrolujú tempo nášho starnutia, kontroluje našu štruktúru spánku a ovplyvňuje našu náladu. Pôsobí aj ako prevencia tzv. jet – lag. Ľudia, ktorí cestujú lietadlom cez niekoľko časových pásiem, často trpia syndrómom jet – lag, alebo pásmovou chorobou, kedy má organizmus problémy prispôbiť sa časovému posunu. Melatonín pomôže navodiť únavu v správnej chvíli, čo znamená, že s jeho pomocou môžete skvele oklamať organizmus tak, aby si myslel, že je čas na spánok. Platí to, samozrejme, aj pre ľudí pracujúcich vo viaczmených prevádzkach. Ľudia produkujú päť až desať ráz viac melatonínu v noci, ako vo dne a z toho dôvodu sa nazýva „chemické vyjadrenie tmy“. Dokonca, pri užívaní melatonínu spolu s ginkgo bilobou, ktorá rozširuje aj najmenšie kapiláry, sa začínajú počas spánku účinne regenerovať odumierajúce pamäťové a nervové bunky, čo pomáha pri obnove a zachovaní kvalitej pamäte a bystrej mysle do vysokého veku.

Urinal

Pomoc pri zápaloch močových ciest!



INFEKČNÉ OCHORENIE MOČOVÉHO ÚSTROJENSTVA PRINÁŠA SO SEBOU MNOHO NEPRÍJEMNÝCH A BOLESTIVÝCH PRÍZNAKOV. KTO UŽ TOTO OCHORENIE ASPOŇ RAZ ZAŽIL, LEN ŤAŽKO ZABUDNE NA ČASTÉ NUTKANIE NA MOČENIE, POCIT PÁLENIA A REZANIA, NEUTÍŠITELNÉ BOLESTI V PODBRUŠÍ ALEBO V BEDROVEJ OBLASTI ČI DOKONCA VÝSKYT KRVI V MOČI.



Tieto problémy nám dokážu veľmi znepríjemniť každodenný život, nehovoriac o opakovane prekonaných infekciách, ktoré často prechádzajú do chronického ochorenia močového ústrojenstva.

Infekty močových ciest postihujú značnú časť populácie, predovšetkým ženy. Dôvodom je odlišná anatómia ženského tela. Podľa viacerých odborných štúdií trpí každá piata žena zápalmi močových ciest. Na trhu existuje veľa prípravkov na riešenie týchto problémov, ale mnohé z nich nie sú, bohužiaľ, dostatočne účinné. Unikátnym prípravkom, ktorý pomáha zmiernovať infekčné ťažkosti močového ústrojenstva, a najmä predchádzať vzniku opakovaných zápalov, je špeciálne vyvinutý produkt **Urinal**®.

Účinnou látkou produktu **Urinal**® je jedinečný štandardizovaný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*) **NutriCran**™, ktorý garantuje dané množstvo účinných látok a priaznivo tak pôsobí na činnosť močového mechúra a močových ciest. Účinná prírodná

zložka **NutriCran**™ pomáha v priamom boji proti prichyteniu baktérií - najmä *Escherichia coli* - na močových stenách, ktoré tu parazitujú a vytvárajú zápalové ochorenia. Práve baktérie *Escherichia coli* zapríčiňujú v 85 % prípadov zápal močových ciest. Ženám, ktoré trpia infekciami opakovane, špecialisti odporúčajú užívanie prípravku **Urinal**® v menších pravidelných dávkach. V prípadoch akútneho zápalu je veľmi vhodné nasadenie produktu **Urinal**® ako podpornej kúry, a to aj v kombinácii s antibiotikami.

Urinal je vhodný pre:

- ľudí trpiacich na opakované zápaly močových ciest
- pacientov s ľadvinovými ochoreniami (močové kamene, vývojové anomálie močových ciest)
- inkontinentných pacientov
- pacientov so zavedenou cievkou
- pacientov so zväčšenou prostatou
- pacientov s neurologickými ochoreniami (roztrúsená skleróza, poranenia miechy)
- chorých s cukrovkou a oslabenou imunitou

„Produkt **Urinal**® odporúčam ako bezpečný prírodný prostriedok v prevencii infekcií močových ciest a ako vhodný doplnok pri liečbe akútneho infekcií. Výhodou toboľiek **Urinal**® je absencia nežiaducich účinkov, možnosť kombinácie s antibiotikami bez interakcie a minimálne riziko výskytu alergických reakcií,“ zhrňa MUDr. Ivo Odstrčil z urologického oddelenia Nemocnice Krnov.





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

Modravým špagátom na nohách sa dá predísť!

KRČOVÉ ŽILY, KTORÝM SA ODBORNE HOVORÍ AJ VARIXY, SÚ ROZŠÍRENÉ, SKRÚTENÉ POVRCHOVÉ ŽILY, NAJČASTEJŠIE NA DOLNÝCH KONČATINÁCH. OKREM TOHO, ŽE NEPEKNE VYZERAJÚ, MÔŽU SA PREJAVOVAŤ BOLEŠŤAMI V LÝTKACH, KRČMI, SVRBNÍM ČI MRAVČENÍM, POCITOM „ŤAŽKÝCH NÔH“, ALE MÔŽU SA AJ ZAPÁLIŤ, ČO MÔŽE BYŤ VEĽMI BOLESTIVÉ.

Jednoznačná odpoveď na otázku, čo presne je príčinou vzniku krčových žíl, nejestvuje. Predpokladá sa, že krčové 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.



Ťažké nohy máva až tretina z nás!

Týka sa to tretina z nás

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

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 krčových žíl má viacero foriem. Základom terapie je, na rozdiel od radikálnejších postupov v podobe sklerotizácie či dokonca operačného zákroku, 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 výživový doplnok Varixinal.

Varixinal obsahuje výt'ázky zo štyroch rastlín, ktoré pomáhajú vyhrať boj s ťažkými nohami.

- Účinné látky z pagaštana konského priaznivo ovplyvňujú rýchllosť prúdenia krvi, odtok krvi zo žíl a zabraňujú tak tvorbe opuchov.
- Extrakt z koreňa listnatca bodlinatého zvyšuje napätie žilovej steny,
- Účinné látky z čučoriedky obyčajnej okrem antioxidantných účinkov podporujú normálnu tvorbu spojivového tkaniva a odolnosť najmenších cievok - kapilár.
- Extrakt z gotu coly zlepšuje pružnosť a hrúbku ciev a urýchľuje dokonca liečbu rán.

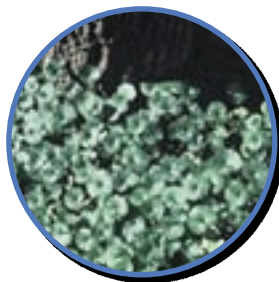
Okrem toho Varixinal, ako jediný prípravok vo svojej kategórii, obsahuje účinnú látku bioflavonoid hesperidín, ktorá v kombinácii s vitamínom C výrazne prispieva k posilneniu žilových stien. To je dohromady šesť zložiek tohto unikátneho výživového doplnku, pričom každá z nich ovplyvňuje inú časť cievneho riečiska.

„V skupine dvadsiatich osôb, ktoré užívali Varixinal v dávke jedna tableta denne po dobu troch mesiacov, došlo k zmierneniu subjektívnych ťažkostí v podobe rôznych neprijemných 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 nielen pacientom trpiacim na ochorenia žilového či lymfatického systému, ale aj v rámci prevencie pre ľudí s dedičnou záťažou – najmä ak majú pocity „ťažkých nôh“, kŕče a opuchy dolných končatín - a takisto všetkým so sedavým spôsobom života.

Varixinal

Patrí medzi látky s priaznivým účinkom na kŕčové žily. Zloženie prípravku predurčuje jeho úspešné použitie u pacientov s chronickými ochoreniami žilového systému dolných končatín. Vzhľadom na genetickú predispozíciu žilových ochorení je vhodný aj ako prevencia vzniku a rozvoja kŕčových žíl, a to najmä u osôb s pozitívnou rodinnou anamnézou žilových ochorení.



Rizikové faktory vzniku kŕčových žíl

Vrodené (neovplyvniteľné)

- **zdedená dispozícia**
(ak je príčinou ochorenia zdedená dispozícia, objavujú sa varixy skôr)
- **pohlavie**
(ženy trpia kŕčovými žilami častejšie, na vine sú hormonálne vplyvy)
- **vek**
(so zvyšujúcim sa vekom sa zvyšuje aj pravdepodobnosť oslabenia žilových stien a viacerých pridružených ochorení, ktoré prispievajú k rozvoju kŕčových žíl)
- **tehotnosť**
(zvyšuje sa hmotnosť, množstvo krvi v krvnom obeh a tým aj záťaž dolných končatín, mení sa aj hormonálna situácia organizmu)

Získané (ovplyvniteľné)

- **nedostatok pohybu**
(oproti sedavému zamestnaniu je na tom ešte horšie profesia, pri ktorej pracovník väčšinu času strávi v stoj)
- **obezita**
- **fajčenie**
- **nedostatok vlákniny v strave, zápcha**
- **nosenie sťahujúceho šatstva**
(napr. podkolenky s tesnou gumičkou)
- **nosenie topánok na vysokom podpätku**
- **užívanie hormonálnej antikoncepcie**
- **prekladanie si nohy cez nohu**





VÝPRAVA DO HÔR

Ak sa chystáme na jesenný výlet do hôr, vhodné oblečenie a vybavenie je nevyhnutnou nutnosťou. Počasie sa v týchto končinách mení každú chvíľu a podceňiť prípravu by sa nám nemuselo oplatiť.

Čo pripraviť do batoha:

- Čiapku, najlepšie z windstoperu (neprefúka)
- Náhradné ponožky (nahradia mokré ponožky)
- Termosku s teplým čajom (zahreje zvnútra celé telo)
- Tabuľku čokolády (dodá stratenú energiu)
- Mapu a kompas (umožnia dobrú orientáciu v teréne)
- Mobilný telefón (prvá pomoc pri neočakávaných ťažkostiach)
- Baterku (pre prípad, že sa výprava predĺži až do tmy)
- Varixinal + Varixinal gél (dôležitá prevencia opuchov nôh a kĺbových žíl)



VARIXINAL GEL - PRE ĽAHKÝ KROK

Viditeľné kŕčové žily, ale aj často sa tvoriace modriny alebo modré „čiar“ presvitajúce cez kožu, sú príznakom krvnej nedostatočnosti. **Varixinal**® gél obsahuje extrakty zo štyroch liečivých rastlín, ktoré pomáhajú posilňovať a udržiavať dobrý stav cievnej steny, znižujú tvorbu opuchlín i modrín a zlepšujú oxygénáciu a prekrvenie kože. Výhodou je gélová konzistencia, vďaka ktorej sa žiaduce látky rýchlejšie vstrebávajú a prípravok sa lepšie rozotiera. Stačí raz až dvakrát denne vtrieť trochu gélu do kože postihnutého miesta.

Upozornenie:

Pri masáži dolných končatín postupujeme od chodidiel smerom k srdcu.

VIADERM - CESTA K STÁLEJ KRÁSE

Viaderm vám prináša revolučnú zmenu v prístupe ku kráske: zdravá koža, lesklé vlasy a pevné nechty. Je ideálnym prípravkom na regeneráciu pokožky, vlasov a nechtov po slnečnom lete a dôležitým pomocníkom v príprave na chladné dni jesene a zimy. Vďaka unikátnej kombinácii prírodných látok Triple beauty effect™ tobolky Viaderm posilnia vaše vlasy, zamedzia ich vypadávaniu, dodajú pružnosť, objem a prirodzený lesk. Prírodné látky, pupalkový olej a rybie proteíny, výrazne zlepšia kvalitu vašej pokožky, zabezpečia jej dostatočnú pružnosť a vlhkosť, obmedzia tvorbu pigmentových škvŕn a vrások, predovšetkým okolo očí a kútikov úst. Účinky produktu Viaderm podporia pevnosť vašich nechtov, zmiernia ich lámavosť, štiepenie a biele škvŕny. Pre svoje výnimočné účinky je Viaderm nevyhnutným elixírom krásy v kabelke každej ženy.



Memo plus NEW

Je kombináciou piatich účinných zložiek, ktoré pôsobia priaznivo na schopnosť myslenia, sú vhodné pri únave a vyčerpanosti. Prípravok kladne ovplyvňuje schopnosť koncentrácie a pamäť, priaznivo ovplyvňuje správnu funkciu nervového a svalového systému a je obzvlášť vhodný pre duševne pracujúcich ľudí a študentov. Ginkgo biloba zlepšuje krvný prietok v mozgu, a tým aj prísun kyslíka a živín do jednotlivých orgánov. Látka B6 a Horčík sú látky dôležité pre činnosť nervového systému, fosfatidylcholín udržuje zdravý nervový systém a kofeín zlepšuje pozornosť a koncentráciu.



KVALITNÝ OBSAH SI ŽIADA DOKONALÝ OBAL

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

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

starý
obal



nový obal



Pre lepšiu orientáciu zákazníkov sa viečka vyrábajú vo dvoch farebných vyhotoveniach. **Žlté** viečka uzatvárajú známe liekovky so žltou etiketou, v ktorých nájdeme predovšetkým jednoduché preparáty, ako sú vitamíny, minerály a prírodné produkty (Beta karoten, Lecithin, Chróm, Selen, MegaCéčko atď.). **Biele** viečka sú súčasťou všetkých ostatných výrobkov, zameraných na riešenie špecifických problémov (ArthroStop, CLA Clarinol, Varixinal atď.)

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

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

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

Súčasne s novým typom obalov prichádza aj **vylepšený dizajn etikiet.**



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

Firma Walmart pôsobí na slovenskom trhu už viac ako 12 rokov a za toto obdobie sa dostala do povedomia všetkých svojich zákazníkov a odberateľov ako firma produkujúca kvalitné produkty a dodržiavajúca všetky zákonné a legislatívne nariadenia.

Výrobu produktov realizuje vo vlastnom výrobnom závode v Trinci, ktorý **spĺňa prísne požiadavky „Správnej výrobnéj praxe“** (Good Manufacturing Practice), ktoré sú podmienkou na výrobu liečiv. Výživové doplnky sa teda vyrábajú v nadštandardných podmienkach. V súčasnosti sa už spoločnosť Walmart môže zaradiť medzi farmaceutické firmy s podmienkami na vlastnú výrobu kvalitných liečivých prípravkov. Prvým liekom uvedeným na trh je Septorfort.

Všetky produkty obsahujú okrem údajov o dátume výroby a dátume spotreby aj **výrobnú šaržu**, podľa ktorej je možné určiť presný pohyb výrobku až po konečného obchodného partnera (lekára). Každá výrobná šarža má archivovanú vzorku, ktorá slúži na okamžité porovnanie v prípade vzniknutých kvalitatívnych nedostatkov.

V oblasti kvality sa uplatňuje **systém HACCP** (Hazard Analysis Critical Control Points), ktorý zabezpečuje kvalitu výrobkov v priebehu výrobného procesu, kontrolujú sa tzv. kritické body počas výroby.

Neustále sa pracuje na vývoji nových produktov na základe najnovších poznatkov z oblasti vedy a lekárskej praxe.

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

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





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

SBM200TA

ZÁPÄSTNÝ TLAKOMER

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

1 499 Sk



SET100

INFRAČERVENÝ UŠNÝ TEPLOMER

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

899 Sk



SBM300F

MANŽETOVÝ TLAKOMER

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

1 599 Sk

SDT4H (SDT4F - ohybná verzia)

DIGITÁLNY TEPLOMER

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

119 Sk / 139 Sk



TPD
EURONICS

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

podľa Asociácie spotrebiteľov Slovenska.

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

Najväčšie multielektro!

Pobočky TPD:

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

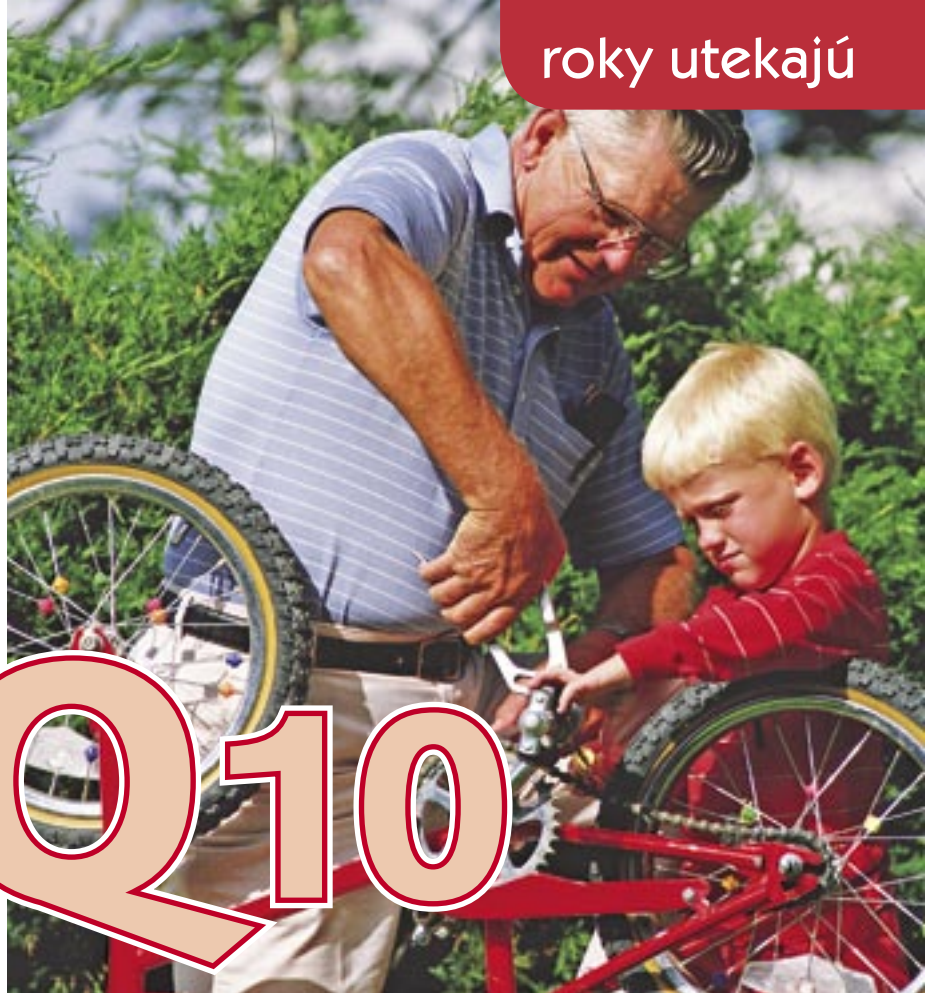
**práčky,
chladničky,
televízory,
audio-video,
drobné spotrebiče
počítače,
bytový textil,
foto,
domáce potreby,
kuchynské štúdio,
mobily,
elektroinštalácie,
vstavané skrine,
nábytok,
kúpeľňové štúdio,
svietidlá...**



Pre zdravé telo a zdravého ducha užívajte Coenzyme

Q10

PRÍPRAVOK, O KTOROM SA V POSLEDNEJ DOBE VELA HOVORÍ V SÚVISLOSTI S KRÁSOU, MLADOSŤOU A ENERGIU.



Koenzým Q10 (ubichinón) je látka podobná vitamínom, ktorá sa nachádza v každej bunke ľudského organizmu. Má podobnú štruktúru ako vitamín E, avšak s oveľa silnejším antioxidantným účinkom a jeho prítomnosť v organizme je nevyhnutná pre nerušený priebeh biochemických a biologických procesov a uchovanie nášho zdravia.

Udáva sa, že v ľudskom organizme sa nachádzajú cca 2g koenzýmu Q10. Jeho nedostatok (a zvýšená tvorba voľných kyslíkových radikálov) sa podieľa na vzniku a vývoji mnohých chorôb. Ak klesne hladina koenzýmu Q10 o 25% oproti dolnej fyziologickej hodnote, dochádza k celkovému oslabeniu organizmu, nastávajú problémy srdca a krvného obehu, vysoký krvný tlak a klinické príznaky mnohých ďalších chorôb. Ak sa koncentrácia koenzýmu Q10 zníži o 75%, pacienti sú unavení, nevládni, ležiaci, ich bunky odumierajú.

Väčšina orgánov je závislá od prísunu energie prostredníctvom koenzýmu Q10 a reaguje oslabením činnosti, ak je ho v organizme nedostatok. K takýmto orgánom patrí srdce, nervové bunky, mozog, kostrový sval – teda orgány závislé od prísunu energie z mitochondrií. Sú to bunkové organely, ktoré za pomoci koenzýmu Q10 vytvárajú energiu pre správnu činnosť orgánov v tele človeka. Zistilo sa, že poškodenie mitochondrií môže zohrávať dôležitú úlohu pri vzniku Parkinsonovej choroby a Alzheimerovej

choroby a môže byť aspoň čiastočne zodpovedná za proces starnutia. Keďže u starších ľudí klesá hladina koenzýmu Q10 v organizme a tento si ho už nevytvára v dostatočnom množstve, je starnutie jedným z faktorov, kedy je koenzým Q10 vhodné užívať.

Koenzým Q10 je však nevyhnutný nielen pre správnu srdcovú činnosť, ale jeho účinok sa dá využiť aj pri únave a vyčerpaní spôsobenom permanentným stresom a prepracovanosťou a u žien s osteoporózou. Nízkou hladinou koenzýmu Q10 treba dopĺňať doplnkami výživy.

S koenzýmom Q10 veľmi úzko súvisí látka nazývaná L – karnitín, ktorý patrí rovnako ako koenzým Q10 k látkam podobným vitamínom a organizmus si ho zabezpečuje buď vlastnou syntézou alebo z potravy. Vysoký obsah L – karnitínu je v hovädzom

a bravčovom mäse. Varením sa však až 40% L – karnitínu zničí. Mladí, zdraví ľudia majú dostatok L – karnitínu, jeho hladina klesá s pribúdajúcim vekom, ale jeho nedostatok môže byť spôsobený aj účinkom niektorých liekov. L – karnitín zintenzivňuje účinky koenzýmu Q10 a jeho nedostatok znemožňuje funkciu mitochondrií.

Priaznivý účinok koenzýmu Q10 sa prejavuje len pomaly, po niekoľkých týždňoch užívania. Každý si však môže otestovať účinky koenzýmu Q10 na vlastnej koži, pretože ak sa niekto oveľa lepšie cíti už po jeho niekoľkodňovom užívaní, znamená to, že organizmus trpel veľkým nedostatkom koenzýmu Q10.

Ako udržiavacia dávka sa odporúča denne 10 – 30 mg, v opačnom prípade by mohol nastať jeho nedostatok.

Coenzyme Q10

Koenzým Q10 je látka prítomná v každej bunke ľudského tela. Je nenahraditeľná pre normálnu funkciu srdca. S rastúcim vekom, zvýšenou psychickou a fyzickou záťažou hladina koenzýmu Q10 v tele klesá, čo sa môže prejavovať poklesom výkonnosti a únavou. Zdrojom koenzýmu Q10 sú vajčička, ryžové otruby, pšeničné klíčky, masné ryby, sójový olej a niektoré vnútornosti. Pre zabezpečenie dennej dávky by sme však museli skonzumovať asi ½ kg sardínek alebo 1 a ½ kg arašidov denne. Preto je vhodné prijímať koenzým Q10 ako doplnok výživy.



BOMBA PROTI CHRÍPKE A PRECHLADNUTIU

AJ KEĎ NÁS ZATIAL LEKÁRI LEN VARUJÚ
PRED MOŽNOU CHRÍPKOVOU EPIDÉMIOU,
URČITE KAŽDÝ Z NÁS PRIVÍTA NIEKOĽKO TIPOV,
AKO SA PRED TOUTO NEPRÍJEMNOU CHORO-
BOU OCHRÁNIŤ.



Ochorenia horných dýchacích ciest a rôzne iné zápaly nosohltanu nás môžu prekvapiť kedykoľvek počas roka, nie len v období chrípky. Preto je vhodné poznať aj možnosť, ako týmto ochoreniam predchádzať alebo sa ich urýchlene zbaviť pomocou vitamínových doplnkov. Pohyb na čerstvom vzduchu, pravidelné (aj keď mierne) cvičenie, pokrmy bohaté na vitamíny a celkovo pestrá strava sú základnými piliermi prevencie.

Najúčinnejším vitamínom v boji proti chrípke a prechladnutiu je vitamín C. Odborníci odporúčajú dodať organizmu sto miligramov denne. Niektorí imunológovia však odporúčajú niekoľkonásobok, účinná prevencia predstavuje podľa nich až päťsto miligramov denne. Zanedbať preto prísun iných vitamínov a minerálnych prvkov by však bolo krátkozraké. Napríklad zinok spolu s inými stopovými prvkami vo veľkej miere ovplyvňuje tzv. nešpecifickú imunitu, čiže odolnosť voči infekčným chorobám.

VITAMÍN C A ZINOK

Vitamín C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín, ktorý posilňuje imunitný systém a zvyšuje odolnosť organizmu proti infekčným ochoreniam a bežnému prechladnutiu. Výskumy ukazujú, že vitamín C nezabráni plnému nosu či škrabaniu v hrdle a ani ich nevylieči. Ak vás však skolí prechladnutie, vďaka céčku strávite pod perinou menej dní.

Vitamín C je tiež dôležitý ako antioxidant. Okrem toho plní v tele mnoho dôležitých úloh. Aktivuje veľké množstvo enzýmov a zohráva dôležitú úlohu pri dýchaní buniek. Vitamín C tiež urýchljuje proces hojenia rán, obnovu spojivového tkaniva a podieľa sa na vývine kostí, kolagénu a chrupaviek, ako aj na syntéze hormónov nadobličkových žliaz. Zabezpečuje ochranu proti stresu, pomáha absorpcii železa z potravy a spolu s kyselinou listovou a vitamínom B12 stimuluje tvorbu červených krviniek, zabraňuje starnutiu, predchádza sivému zákalu, zvyšuje a obnovuje

fyzickú výkonnosť. Vysoké dávky vitamínu C sú potrebné v prípadoch zvýšenej fyzickej aktivity, zníženej imunity, pri prechladnutí a chrípke. Naše telo si vitamín C do zásoby nevytvára, preto je ho potrebné pravidelne do organizmu dodávať.

Jeho nedostatok sa prejavuje únavou, stratou chuti do jedla, bolesťami kĺbov, zápalmi ďasien. Závažný nedostatok môže vyvolať duševné poruchy či vnútorné krvácania, vedúce k málokrvnosti.

Zinok

Zinok je nenahraditeľným stopovým prvkom. Jeho biologická dostupnosť sa zvyšuje prostredníctvom vitamínu B6.

Zinok je súčasťou biochemických látok nazývaných enzýmy, ktoré sa zúčastňujú mnohých metabolických procesov, vrátane tvorby energie. Je nevyhnutný pri tvorbe nukleových kyselín a pri prenose informácií genetického charakteru. Je nutný pre reguláciu rastu. Dôležitým zdrojom zinku sú ustrice, pečenka, karfiol, potraviny s vysokým obsahom bielkovín, ryby a celozrnné výrobky. Nedostatok zinku môže viesť k retardácii rastu, podráždenosti, zvýšenej vnímavosti voči infekciám, vypadávaniu vlasov a pomalému hojeniu rán.

Dostatočný prísun zinku posilňuje imunitu, zlepšuje pleť, zabraňuje vypadávaniu vlasov, regeneruje nechty.

Zinok a vitamín C sú zázračná dvojka, ktorá nás spoľahlivo ochráni pred prechladnutím.

Vitamín C zvyšuje počet buniek, ktoré dokážu telo ochrániť pred útokom vírusov a baktérií.

Zinok zase zabraňuje množeniu vírusov nádchy. Pretože telo nevie tieto dôležité látky skladovať, je nevyhnutné ich dávky dopĺňať pomocou doplnkov potravy.



SEPTOFORT

ABY NÁS V HRDLE NEPÁLILO

AK NÁS V HRDLE PÁLI, ŠKRABE, MÁME BOLESTI PRI PREHĽTANÍ, VÄČŠINOU VIEME, ŽE JE TO PRÍZNAK ZAČÍNAJÚCEJ ANGÍNY ALEBO LARYNGITÍDY.

Prvotnou príčinou angíny je vírus, ktorý oslabí náš imunitný systém a zároveň vytvorí ideálne podmienky pre bacily, napr. streptokoky, ktoré spôsobujú zápal mandlí. Jedným z prvých príznakov zápalu je bolestivé červené hrdlo, bolesti hlavy, uší, horúčka a zväčšené a citlivé lymfatické uzliny na prednej strane krku. Vtedy si kladieme otázku – čo robiť? V prvej fáze ochorenia je dôležitý klud a podpora imunitného systému, tiež dostatok tekutín. Prevažná väčšina z nás však nechce nechať dôjsť ochorenie tak ďaleko, aby bolo nutné nasadiť antibiotickú liečbu. Práve pre nich prináša spoločnosť Walmart na trh prípravok, pomocou ktorého je možné po zistení počiatkových príznakov ochorenia, zvládnuť ho aj bez silnej bolesti v hrdle a prípadnej straty hlasu.

JEDNÝM Z TAKÝCHTO PRODUKTOV JE AJ PRÍPRAVOK SEPTOFORT.

Účinnou látkou produktu je chlórhexidín, ktorý patrí medzi dlhodobo používané látky v klinickej praxi. Nachádza sa v rôznych produktoch, či už ako hlavná alebo vedľajšia účinná látka.

Táto účinná látka sa v prípade cmúľavých tabliet Septofort uvoľňuje v dutine ústnej postupne, dostáva sa do miest, kde sa nachádza infekcia a v týchto miestach pôsobí antimikrobiálne tým, že potláča infekciu, zápal a tým napomáha rýchlejšie vymiznutie problémov s bolesťou a prehltaním.

Hlavná účinná látka chlórhexidín pôsobí v ústnej dutine dvojakým účinkom:

- baktericídne (zabíja baktérie)
- bakteriostaticky (zamedzuje ďalšiemu rastu a množeniu baktérií, oslabuje ich a obranné sily organizmu ich potom môžu sami zlikvidovať).



V prípravku Septofort sa v jednej tablete nachádzajú 2 mg účinnej látky.

Dôležité je pripomenúť, že produkt nielen potláča bolesť, ale pôsobí aj na prvotnú príčinu, ktorá bolesť v hrdle a trachei spôsobila.

Preto aj názov otorinolaryngologikum. Septofort, podobne ako iné cmúľavé tablety, je potrebné užívať minimálne 4x denne jednu tabletu s tým, že je dobré po užití tablety aspoň 2 hodiny nejst' a nepiť. Ináč sa účinná látka tablety vyplaví slinami – prestane pôsobiť.

Na rozdiel od niektorých konkurenčných prípravkov, tablety Septofort neobsahujú lokálne znecitlivujúcu látku. Ak totiž takúto látku cmúľavá tableta obsahuje, môže dôjsť k tomu, že pacient vycmúľa jednu tabletu, táto mu lokálne znecitliví miesto bolesti, ale na príčinu bolestivosti nemá čas pôsobiť, pretože ľudia sú v úlohe pacienta veľmi nedôslední – ak nás nič nebolí, nebudeme brať žiadne lieky.

Prípravok Septofort môžu užívať dospelí a deti od 5. roku veku bez rizika vzniku vedľajších účinkov, samozrejme, v odporúčanom množstve.



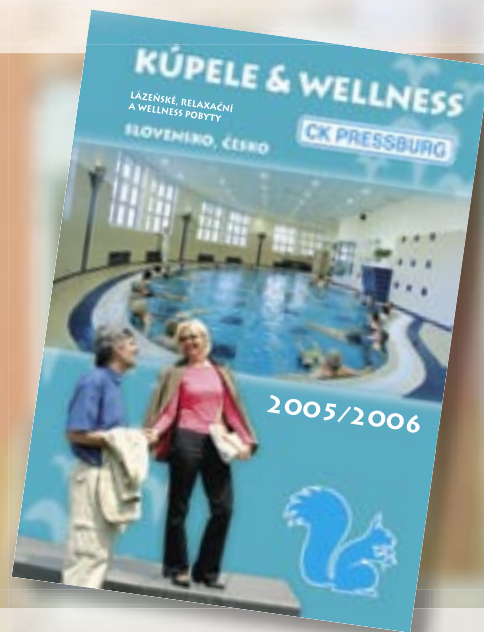
CK PRESSBURG

... Váš partner na cestách

KÚPELE & WELLNESS

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

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



Piešťany

HOTEL ODEVÁK***

HOTEL LINEA***

4690 Sk na týždeň s polpenziou



Luhačovice

HOTEL ZÁLESÍ* 5350 Sk** na týždeň s polpenziou



**5%
ZĽAVA**

Členovia Klubu Walmark

-5% zľava z katalógovej ponuky.

ŽIADAJTE NAŠE KATALÓGY

telefonicky alebo písomne na adrese:

CK PRESSBURG, Trnavská cesta 50,

82102 Bratislava, Mail: dcr@ck-pressburg.sk

Tel: 02-44 64 05 81, 02/44 64 05 21



Odpovedný
lístok:

Meno:
Adresa:

SERIÁL
O LEKÁRSKYCH
TRADÍCIÁCH

Čínska tlaková masáž

TLAKOVÁ TERAPIA VZNIKLA V STAREJ ČÍNE A MNOHO GENERÁCIÍ MAJSTROV JU PO STÁROČIA ROZVÍJALO A OVERovalo. SPOČÍVA V PÔSOBNÍ TLAKU A ŤAHU NA AKUPUNKTÚRNE A REFLEXNÉ BODY, KTORÉ MAJÚ VPLYV NA NAŠ CELKOVÝ FYZICKÝ A DUŠEVNÝ STAV.

Tieto miesta sa nachádzajú na nervových dráhach zvaných meridiány, ktoré spájajú všetky telesné systémy a orgány a v ktorých v 24-hodinovom cykle prúdi životná energia zvaná čchi. Tá preteká dráhami a udržuje rovnováhu medzi jednotlivými orgánmi a telom. Pokiaľ sa obeh naruší, dochádza k ochoreniu. Úlohou čínskej tlakovej masáže je zabezpečovať voľný tok energie a túto nerovnováhu harmonizovať.

5 prvkov

Číňania vytvorili systém piatich prvkov – oheň, zem, kov, voda a drevo – ktoré sa vzájomne ovplyvňujú, a priradili k nim jednotlivé orgány. Pôvodne bolo akupunktúrnych a reflexných bodov približne 365, dnes už ich je známych viac než 1000. Nachádzajú sa v tele rôzne hlboko, majú odlišnú veľkosť i funkciu. Niektoré pôsobia miestne, iné slúžia na ovplyvnenie konkrétnej poruchy, ostávajúce majú celkové účinky na organizmus. Niektoré body príslušné meridiány povzbudzujú, iné tlmia a ďalšie vyrovnávajú tok energie medzi dvoma dráhami.

Hneď alebo postupne

Terapeut pri masáži vyvíja tlak priamo na akupunktúrne body a ich cesty. Tým dochádza k vyrovnaniu energetických porúch a obnove prirodzenej rovnováhy. Pritom sa neliečia len zdravotné problémy, ale dôraz sa kladie predovšetkým na nájdenie a odstránenie ich príčin. Účinky liečby sa môžu prejaviť hneď, alebo sa dostávajú postupne, podstatné je, že pôsobia dlhodobo a zabraňujú neskoršiemu vzniku chorôb. Pri masáži dochádza k stimulácii energie a uvoľňujú sa psychické a fyzické blokády, ktoré môžu byť príčinou ochorenia. Metóda má priaznivý vplyv na stav vnútorných orgánov i nervovú, lymfatickú a dýchaciu sústavu.

Nabudúce: Južná Amerika

Číňania



Snímok je z relaxačného centra Infnit, www.infnit.cz

STRIEBORNÁ MARHUĽA

Číňania poznali pozitívny vplyv gínka dvojlaločného na ľudské zdravie po celé stáročia, z listov vyrábali tinktúry a varili čaj. V súvislosti so zvýšeným stresom, obehovými chorobami a ďalšími civilizačnými chorobami sa dostal latinský názov tohto zázračného stromu, teda Ginkgo biloba, opäť do povedomia ľudí, ktorí sa starajú o svoje zdravie. Názov gínko je odvodený z čínskeho slova yinhsing a znamená „strieborná marhuľa“. Slovo „biloba“ alebo „dvojlaločný“ vzniklo podľa tvaru listov, rozdelených drážkou na dve laločnaté časti.

AKO PÔSOBÍ

Listy obsahujú biologicky aktívne látky terpenlaktóny a flavonoglykozidy, ktoré majú priaznivý vplyv na prísun krvi do mozgu a kyslíka a cukru do buniek. Tento jav vedie k zvýšeniu energie, ochrane mozgových



buniek a bráni zoskupovaniu krvných doštičiek. Extrakt z gínko biloby mierni príznaky spojené s nedostatočným prekrvovaním mozgu a prejavy senility, ako sú zmeny nálad alebo strata pamäti. Zároveň je účinný pri periférnych obehových ťažkostiach, ktoré spôsobujú závraty, sluchové preludy atď. Ginkgo biloba napomáha lepšie sústredenie, zmiernuje prejavy premenštruačného syndrómu a zmiernuje kŕče v nohách.

Koniec problémov S PROSTATOU

DO REDAKCIE NÁM POSLALA ZAUJÍMAVÝ LIST NAŠA ČITATEĽKA VIERA L. POŽIADALI SME JU O STRETNUTIE, ABY SME SA O JEJ SKÚSENOSTIACH S JEDNÝM Z DOPLNKOV VÝŽIVY DOZVEDELI NIEČO VIAC A MOHLI SA O NE PODELIŤ S VAMI. (CELÉ MENO A BYDLISKO ČITATEĽKY NEUVÁDZAME Z DÔVODOV ZACHOVANIA ANONYMITY.)



ilustračné foto

Na pani Vieru sme čakali pred poliklinikou, kde bola na kontrole u svojej lekárky, a vyzerali sme babičku chodiacu o paličku – tak sa nám aspoň pani Viera do telefónu sama opisala. Keď z výtahu vystúpila elegantná, moderne oblečená temperamentná dáma, ani sme nezaznamenali, že sa zľahka opiera o paličku, a zďaleka by nás nenapadlo, že je to „babička“ pani Viera, ktorú netrpezlivo vyzeráme... Bolo krásne letné odpoľudnie, preto sme sa posadili do parku a poprosili pani Vieru, aby nám porozprávala o svojich skúsenostiach s jedným z výrobkov Walmartu, ktorý sa tak osvedčil, že ju donútil napísať do firmy dakovný list.

„Manžel, ktorý mal tohto roku 80 rokov, ani ja sme nikdy neboli nejako vážnejšie chorí,“ začala s rozprávaním pani Viera. „S pribúdajúcimi rokmi sa však dostavili aj rôzne choroby. Ja mám problémy s ľadvinami a so srdiečkom, manžel, rovnako ako väčšina mužov jeho veku, zasa s prostatou. Musím priznať, že aj mňa už obťažovalo jeho neustále chodenie na toaletu, ktoré rušilo aj náš spánok. Navyše sme už nemohli ísť ani pokojne nakúpiť. Po ceste sa stále len uisťoval, že je v blízkosti WC,“ opisuje pani Viera nepríjemné skúsenosti z nedávnej minulosti, ktoré dobre poznajú všetci pacienti trpiaci zväčšenou prostatou a ich rodinní príslušníci.

„Snažila som sa manžela prehovoriť na návštevu lekára, ale márne. Dokonca som ho raz zo zúfalstva aj sama objednala, ale on aj tak nikde nešiel, hanbil sa za svoj problém...“ krčí ramenami pani Viera. „Preto, keď som vo februárovom vydaní časopisu Klubu zdravia Walmart objavila informácie o prípravku Prostenal, zaujalo ma to a povedala som si, že to môžeme aspoň skúsiť. Manžel už bol zo svojich ťažkostí tak nešťastný, že ani neprotesto-

RASTLINA, KTORÁ PRINÁŠA ÚĽAVU

Indiáni obývajúci Severnú Ameriku používali bobule z malej palmy Saw Palmetto (palmy trpasličej alebo *Serenoa repens*) ako účinný liečebný prostriedok pri ťažkostiach v oblasti močovo-pohlavného ústrojenstva. Užívaním týchto bobúľ riešili problémy spojené so zápalmi prostaty, impotenciou a neplodnosť. Postupom času vedci zistili, že bobule obsahujú olej s rozličnými masnými kyselinami a fytoosteroly. Práve tieto látky zabráňujú premene testosterénu na dihydrotestosterón, preto nedochádza k ďalšiemu zväčšovaniu tkaniva prostaty.



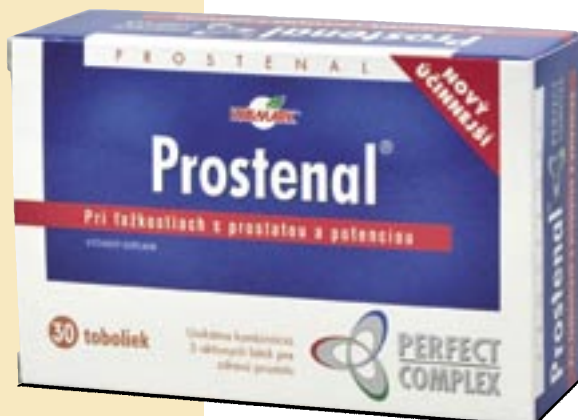
val, a keď som mu tabletky Prostenalu priniesla, začal ich pravidelne užívať. Výsledok bol neuveriteľný – boli sme skutočne milo prekvapení, keď sa po využívaní všetkých piluliek ťažkosti skutočne viditeľne zmenšili. Obidvaja sme mali radosť a ja som hneď bežala kúpiť ďalšie balenie,“ usmieva sa pani Viera, na ktorej je vidieť, ako veľmi jej na manželovom

„Napísala som vám list, pretože sa mi zdalo správne poďakovať za niečo, čo skutočne funguje.“

dobrom zdravotnom stave záleží. „Odvtedy kupujem Prostenal pravidelne a musím s uspokojením konštatovať, že manželovi veľmi pomáha. Preto som si sadla a napísala vám list, pretože sa mi zdalo správne poďakovať za niečo, čo skutočne funguje.“ Aj my ďakujeme pani Viere za milý list a ochotu rozprávať o veciach, o ktorých sa niekedy zle hovorí. S radosťou sme jej odovzdali ďalšie balenie Prostenalu a prajeme jej manželovi aj jej samotnej veľa zdravia a pekne prežité spoločné roky.

Viac než Prostenal je Prostenal s Perfect Complexom!

Nový prípravok určený mužom, ktorých trápia problémy s prostatou, je už dostať v lekárňach. Oproti doterajšiemu doplnku výživy Prostenalu obsahuje mnohonásobne väčšie množstvo účinných látok – výťažky z palmy trpasličej (Saw Palmetto), medvedice lekárskej, žihľavy dvojdomej, olej z tekvicových semienok a lykopén. Užíva sa 1 tableta denne po jedle.



MUDr. Ondřej Trojan
psychiater
a sexuológ

Čo na to lekár?

Prostata je žľaza, ktorá je uložená pod močovým mechúrom a obopína močovú rúru. Počas života muža prekonáva veľa zmien. Pri narodení je veľká asi ako hrášok a až do puberty sa len mierne zväčší, potom ale začne rásť. V dospelosti je asi veľkosti vlašského orecha. Približne po päťdesiatke sa u väčšiny mužov začne znovu zväčšovať. Tento jav je podmienený množením buniek, pri ktorom dochádza k uzlovitému zväčšeniu tkaniva prostaty. Odborne sa nazýva benígna hyperplázia prostaty (BHP). Vo chvíli, keď prostata začne meniť svoju veľkosť a objem, dochádza k stlačeniu a zúženiu močovej rúry a k poruchám vyprázdňovania moču. Zásadná príčina vzniku tohto ochorenia zatiaľ nie je známa, ale súvisí najskôr s hormonálnymi zmenami, ktoré sprevádzajú proces starnutia. Príznaky ochorenia sú dva: tzv. iritačný – dráždivý, ktorý sa prejavuje naliehavým nutkaním na močenie, a obštrukčný, pri ktorom dochádza k nedostatočnému vyprázdneniu močového mechúra. Dôsledkom sú potom zápaly močových ciest, tvorba močových kameňov a znížená funkcia obličiek. Ťažkosti sa zväčšujú pri prechladnutí, požití alkoholu a po sexuálnom akte. Problémy v sexuálnej oblasti konečne môžu byť aj jedným z prvých príznakov ochorenia prostaty. Najčastejšie ide o poruchy erekcie. Preto sexuológovia v spolupráci s urológmi venujú takú pozornosť problémom s prostatou u svojich starších pacientov. Pri ťažkostiach je však v každom prípade nutná návšteva lekára, ktorý vylúči možnosť zhubného zväčšenia prostaty a určí optimálnu liečbu. V začiatkoch choroby, pri nezhubnom zväčšení prostaty, veľmi dobre zaberajú rastlinné prípravky, ktoré obsahujú vyváženú kombináciu účinných látok. Tie zamedzia rastu prostaty, zabránia vzniku zápalu a znižujú pravdepodobnosť vzniku rakoviny.

Martankovia

Najoblúbenejší multivitamín v galaxii

MARTANKOVIA IMUNACTIV

Imunactiv™ je unikátny komplex aktívnych látok, špeciálne vyvinutý na ochranu detí pred prechladnutím, baktériami, vírusmi ochoreniami a pre posilnenie ich imunitného systému.

WGP™ – betaglukán je patentovaná substancija prírodného charakteru, ktorá sa vyznačuje jedinečnými biologickými vlastnosťami v pôsobení na imunitný systém.

Vitamín C – priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu, chráni ho pred nachladnutím a ďalšími typmi infekcií.

Bioflavonoidy – sú látky prírodného pôvodu, ktoré svojimi anti oxidračnými účinkami ochraňujú vitamín C pred degeneráciou a tým podporujú jeho účinok.

Zinok – minerálny prvok nevyhnutný pre normálnu funkciu imunitného systému.

MARTANKOVIA s oligosacharidmi

sú komplexný multivitamín a multiminerál vo forme cmúľacích tabliet, ktoré sú navyše **obohatené o fruktooligosacharidy**. Je to druh rozpustnej vlákniny, ktorá sa prirodzene vyskytuje v ovocí, zelenine alebo v strukovinách. **Fruktooligosacharidy** sa rozkladajú až v hrubom čreve a tým aktívne pomáhajú vypudzovať nebezpečné odpadové látky z tela, zabezpečujú rovnomerné a fyziologické trávenie, zamedzujú vzniku nadváhy a podporujú vstrebávanie životne dôležitých minerálnych látok.

IMUNACTIV



výživový doplnok

Darček navyše!

Skús si nahráť každý tón,
prehrá ti ho Martafón.



Zábavný Martafón umožňuje NAHRÁŤ A PREHRÁŤ krátky zvukový záznam.



www.martankovia.sk

infolinka 0800 191 191



MUDr. Petr Tláškal
primár detskej polikliniky FN Praha Motol

Bež sa napit'!

DETI SA ČASTO TAK ZABERÚ DO HIER, ŽE NIČ INÉ NEVNÍMAJÚ. JE NA NÁS DOSPELÝCH, ABY SME IM PRIPOMÍNALI ICH POVINNOSTI A POTREBY. MEDZI NAJDÔLEŽITEJŠIE PATRÍ DOSTATOČNÝ PITNÝ REŽIM.

„V roku 2002 sme v krátkej štúdií zisťovali stravovací režim u detí, ktoré boli z rôznych dôvodov prijímané do nemocnice,“ hovorí MUDr. Petr Tláškal, primár detskej polikliniky FN Praha Motol. „Z údajov, ktoré sme získali, vyplynulo, že 11 % detí v školskom veku neraňajkuje alebo prijíma len nepatrné či nulové množstvo tekutín. Zároveň sa ukázalo, že asi 16 % detí pije menej často než 4x denne. Pritom práve deti potrebujú vypiť viac tekutín ako dospelí, pretože voda sa v ich organizme rýchlejšie premieňa. Pokiaľ im nezabezpečíme dostatočný pitný režim, ich krv sa zahusťuje a dôsledkom je nesústredenie, únava, bolesti hlavy, drobné poruchy koncentrácie či pamäti, čo môže viesť aj k horšiemu prospechu v škole. Je preto potrebné, aby dieťa prijímalo tekutiny ráno, ale aj dopoludnia, v priebehu školského vyučovania.“

Ktorý nápoj je najlepší?

„Významnou súčasťou detskej výživy je mlieko, ktoré dodáva organizmu nielen kvalitnú bielkovinu, ale predovšetkým vápnik, nutný na vytváranie vyvíjajúcej sa kostnej hmoty. Medzi vhodné nápoje patria dojčenské a stolové vody alebo nesýtené, prípadne jemne sýtené minerálky, s nižším a vyváženým obsahom minerálnych látok. Môžem odporučiť napr. Korunní, ktorá má správny pomer horčíka a vápnika 1:2 a pomer sodíka a draslíka 3:1. Naopak, nemali by sme kupovať deťom kalorické nápoje, pretože súčasná generácia má stále viac sklony k obezite. Je však pravda, že sladkú chuť dieťa lepšie prijíma a v prítomnosti malého množstva cukru sa zvyšuje aj vstrebávanie minerálnych látok. To je dôležité najmä pri športových výkonoch. V tomto prípade sú vhodné ochutené minerálky alebo niektoré rozpustné nápoje, ktoré nie sú kaloricky príliš bohaté a „zlepšia“ bežnú pitnú vodu. Vždy sa však musíme pozrieť na etiketu a zistiť, čo obsahujú. Napríklad pre deti s ochorením na fenylketonúriu nie



je vhodný aspartám, ktorý však inak predstavuje prirodzenú aminokyselinu s veľkou sladivosťou a minimálnou kalorickou záťažou. Pri výbere iných nápojov, napríklad džusov, by som odporučal riedenie.“

Pitný režim detských športovcov

„V niektorých prípadoch sa potreba tekutín mení,“ upozorňuje MUDr. Petr Tláškal. „Napríklad intenzívne cvičenie v chladnom prostredí môže viesť u adolescentov k úbytku tekutín 2 až 3 litre za hodinu. Súčasne dochádza aj k strate solí, predovšetkým sodíka a chlóru, ale aj draslíka a horčíka. Pri väčších stratách vody sa môžu objaviť pocity na zvracanie a zvýšenie srdcovej činnosti. Pri intenzívnej fyzickej námahe,

trvajúcej dlhšie ako hodinu, sa odporúča konzumovať nápoj pre športovcov, ktorý je obohatený o sacharidy, alebo ovocné džúsy v množstve jednej šálky po 15 až 20 minútach.

POTREBA VODY U DETÍ

5 kg	750 ml
10 kg	1,2 l
20 kg	1,5 l
30 kg	1,7 l
45 kg	2,0 l

Mart'ankovia s Imunactivom

Nech už deťom vyberieme multivitamíny s pomarančovou alebo jahodovou príchuťou, urobíme každý deň niečo pre ich zdravie. Špeciálne zostavený komplex látok priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť detského organizmu. Chráni ho pred nachladnutím i vírusovým ochorením. Imunactiv stimuluje v tele dôležité zložky imunitného systému – tzv. mikrofágy, ktoré sú schopné rozoznať a následne zničiť všetky látky, ktoré môžu viesť k vzniku ochorenia. Mart'ankovia navyše pomáhajú zabezpečovať zdravý vývoj tkanív, kostí, kĺbov, zubov, vlasov a kože. Priaznivo ovplyvňujú aj pamäť a pomáhajú udržiavať celkovú vitalitu.



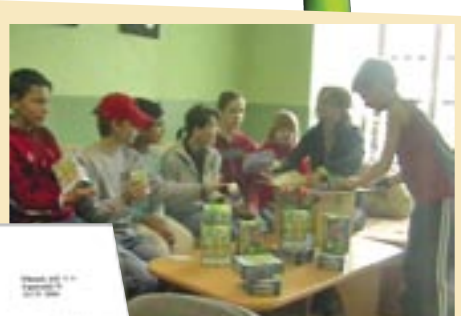
Mart'anský bál

Do redakcie nášho časopisu sme prednedávnom dostali milý list z materskej školy v Turej Lúke, ktorý nás tak potešil, že ho uverejňujeme v našom spravodajcovi. Nápad usporiadať Mart'anský bál, ktorý dostali pani učiteľky materskej školy, sa nám veľmi páčil. Preto sme sa rozhodli odmeniť našimi vitamínovými Mart'ankami všetky deti, ktoré sa na tomto bále zúčastnili. Sme radi, že Mart'ankovia sú nielen obľúbenými vitamínmi, ale aj inšpiráciou na takéto zaujímavé aktivity určené našim najmenším.



Týždeň zdravia s Mart'ankami

V máji tohto roku zavítali Mart'ankovia do Základnej školy Stred v Považskej Bystrici, aby svojou prítomnosťou podporili a potešili všetky deti, ktoré sa zúčastnili na akcii Týždeň zdravia. Približne 100 žiakov sa počas tohto „týždňa“ zúčastnilo zaujímavých diskusií o správnej životospráve, o boji proti drogovej závislosti a malo možnosť zapojiť sa do rôznych aktivít, ktoré sa venovali týmto aktuálnym témam. Športové hry, vedomostný kvíz či kreslenie sa niesli v duchu zdravej životosprávy a priniesli deťom jasnú predstavu o tom, čo je pre ich zdravie dôležité a naopak, čo im môže zdravie poškodiť. Deti, ktoré sa zúčastnili vedomostného kvízu, získali pekné mart'anské ceny a my pevne veríme, že im prinesú radosť počas celého školského roka.



Mart'ankovia v detských domovoch

Mart'ankovia sa pri príležitosti Dňa detí stali spoločníkmi aj vo vybraných detských domovoch. 1. jún je jedným z dní v roku, kedy myslíme na naše deti o niečo viac, ako inokedy. Snažíme sa ich potešiť i obdarovať. Preto sa aj spoločnosť Walmart rozhodla priniesť do detských domovov trochu radosti v podobe nezvyčajného darčeka, ktorý potešil detské srdiečka a prijemnil im ich sviatočný deň.

Do detských domovov spoločnosť Walmart darovala obľúbené detské vitamíny Mart'ankov v celkovej hodnote 230 000,- Sk.



Výherca kozmickej supersúťaže „Hľadáme hviezdneho textára“

Marek Scholtz

Marek je dvanásťročný šikovný chalan zo Slovenskej Vsi. V jeden krásny deň sme sa vybrali k nemu na návštevu, aby sme mu odovzdali jeho výhru PlayStation 2 a zároveň mu položili pár zvedavých otázok. Doma nás privítala usmievavá mama a nedočakavý Marek. Veď kto by nebol netrpezlivý, keď čaká na taký darček, po akom už dávno túžil. Ešte sme ani nestihli darček odovzdať a už bol rozbalený. Až po dôkladnej obhliadke výhry nám Marek odpovedal na naše otázky a vytrpel i povinné fotografovanie.

Marek, povedz nám niečo o sebe a o tom, čo ťa baví.

Som žiakom 6. triedy ZŠ v Slovenskej Vsi. Bavia ma hlavne počítače a trochu netradične matematika, zo športov sa venujem najmä futbalu. Rád sa zapájam do rôznych súťaží a môžem povedať, že mám šťastie na výhry. Už sa mi podarilo niekoľko súťaží vyhrať a získať tak zaujímavé ceny.

Ako si sa dozvedel o súťaži Hľadáme hviezdneho textára?

O súťaži som sa dozvedel z časopisu Klub zdravia, ktorý domov pravidelne dostávam. Som totiž člen klubu Marťanko; potom z televíznej reklamy a, samozrejme, z internetovej stránky

Marťankov. Ale musím povedať, že najväčšiu zásluhu má mama a vďaka nej sme sa o súťaži dozvedeli viac.

Do súťaže ste sa však z vašej rodiny zapojili viacerí ...

Áno, šťastie v súťaži skúšal i môj mladší brat Daniel. Tomu sa podarilo vyhrať marťankovské tričko, ktoré ho veľmi potešilo.

Čítal si súťažné texty svojich konkurentov?

Áno, texty som čítal a mnohé sa mi páčili. Bol som prekvapený, koľko detí sa do súťaže zapojilo.

Ako je to s tebou a s vitamínmi?

O vitamíny sa u nás v rodine stará mama. Vždy máme doma Marťankov a Brontíkov, ktorí nám veľmi chutia.

A čo by si na záver odkázal ostatným našim čitateľom?

Aby sa zapájali do súťaží a skúšali šťastie. Tentokrát som síce vyhral ja, ale nabudúce to môže byť niekto z nich.



A tu je výherný text, ktorý Marek zaslal do našej kozmickej supersúťaže:

Včera som šiel do kina, stretol som tam bacila. Bol to tuším Streptokoky, ty brďo fakt, ty brďo koky.

Doktor liečil, ako vedel, lebo bacil v tele sedel. Poradil mi Marťana. Hanba ti je Streptokoky, ty brďo fakt, ty brďo koky.

Marťan je zázračná vec, preto v tele vládol hneď. Vyhnal môjho Streptokoky, ty brďo fakt, ty brďo koky.

Preto hurá Marťanom, vyhánajú bacilov. Nebojím sa Streptokoky, ty brďo fakt, ty brďo koky.



OSEMSMEROVKA

Tajnička má 14 písmen.

Vpíšte si ju do prázdnych políčok.




















BUBON, DOSKOKY, FORMA, KABELKA, KLIETKA, KLOAKA, KONÁRIK, KORBA, KORYTO, KROTITELIA, LAVIČKA, LIETADLO, LIMONÁDA, LITERA, LOTOR, LOV SOBA, MALIARI, MANDOLÍNA, MAŤKO A KUBKO, MLIEMKO, NÁKOVA, ORBIT, OSOBA, OTROK, PALACINKY, PANÁK, PAVUČINA, PIATOK, PIONIER, PLATAN, PODVOD, POTRAVINY, POVALA, PRÁČKA, PRÍHODA, PRVÁ POMOC, PYŠNÁ PRINCEZNÁ, RIEKA AMUR, RYBOLOV, SOBOTA, SOMÁRSKA LÚKA, STOLIČKA, STOPA, STRAVA, SÚSTAVA, SVADOBNÁ HOSTINA, SVETLO, ŠATKA, ŠŤASTIE, TELEFÓNY, VESLO, ZÁPLATY, ZÁRODOK, ZVIERA.

Autor: Lubomír Kováčik



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Správne znenie osemsmierovky, nám milí kamaráti, pošlite na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina**, do 30.11.2005. Dvadsiatich z vás odmeníme marťankovským darčekom.

Pomôcky: Aramis, Enel, lake, Kaa	Dar neveste	Talianske elektrárne	Útes (bás.)	Vlastnou rukou (skr.)	Rob agitáciu		Ovocná záhrada	Trvalý príkaz (skr.)	Jeden z muške- tierov	Nepo- daroval		Biograf	Ručiťeľ na zmenke						
						 Vyhynutý Indián					 Kiloampér (skr.)								
?											4 v Ríme Útok								
Prenášaj				Príslušník ind. národa Slovenský denník				Turecké mesto Filipínska sopka											
ŠPZ Olomouca			Stred. tech. kontrola Hliník				Druh trhaviny Symetrála												
	Podielová jednotka sily	Akadémia múz. umení Prevádzkala operáciu				Opojila alkoholom						Patriaca alamanovi	Listnatý strom, symbol Slovanov						
Popolievaj						Volanie o pomoc				Usadenina									
			2									51 v Ríme Muž Cabanovej							
Podra- dovacia spojka																			
Ťažko pracuj																	Japonská lovkyňa perlorodiak		
	ŠPZ Ostravy Žltohnedé farbivo																EČV Bratislava		Pravý prítok Dunaja
Farba na vajčička																	Druh juho- americkej kukučky		
																			
Španielsky člen			Podarovalo									Pekné počasie		Poživaj tekutinu			Modlí sa, po latinsky	Valuta Tu máš	
Viac ľudí vedľa seba				Predstave- ný kláštora 				Hydro- lokátor											
	Pristav, po anglicky	Nejako, dajako Okovaná nádoba							Nemocničné oddelenie			Jazero, po anglicky	Okoval						
Postavenie, umiestnenie							Olympia Had z knihy Džungle				Čínske ženské meno 3								
Dookola					Hlas vrany Watt- sekunda					Pritakanie Argón									
ŠPZ Rokycian			3																
EČV Třebíšova			Pokladnica (hovor.)					Morská panna											

10 vyžrebovaných úspešných lúštitelov odmeníme výrobkom Coenzyme Q10.

Svoje odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A70, 010 90 Žilina, do 30.11.2005.

Nezabudnite pripísať heslo: **TAJNIČKA.**

VERNOSTNÝ PROGRAM s novými darčekom!



ČO MÔŽETE ZÍSKAŤ

1. digitálny dávkovač liekov
2. športový ruksak
3. cestovnú tašku Husky
4. nerezovú termosku
5. nerezový hrnček
6. lekárnička
7. froté osušku
8. cestovnú deku
9. futbalovú loptu
10. bezpečnostnú vestu
11. detský vak
12. dáždnik
13. plyšového psíka

ZÍSKAJTE ZVÝHODNENÝ DVOJITÝ BONUS ZA VYBRANÉ VÝROBKY!

Vybrali sme niekoľko výrobkov Walmark a rozhodli sme sa zvýhodniť každého člena Klubu zdravia, ktorý nám v termíne od 15. 9. 2005 do 31. 1. 2006 pošle čiarové kódy práve z týchto vybraných produktov. Vybrané produkty nájdete v tabuľke bonusov výrazne označené. Tento bonus predstavuje dvojnásobný počet Wk za zaslané čiarové kódy z uvedených produktov.

Neváhajte a posielajte čiarové kódy!



VERNOSTNÝ PROGRAM KLUBU ZDRAVIA WALMARK

Princíp získavania Walmark korún (Wk)

Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou dobierkovej služby majú na etikete alebo na škatuľke čiarový kód. Zaslaním čiarového kódu na adresu zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark získate Walmark koruny, ktoré vám budú pripísané na váš osobný účet. Za získané Wk si môžete objednávať výrobky a darčeky z nášho vernostného programu

Ako zistíte hodnotu jednotlivých čiarových kódov?

Hodnoty bodov nájdete na poslednej strane nášho časopisu alebo na internetových stránkach na adrese www.klubzdravia.sk

Ako zaslať čiarové kódy?

Čiarové kódy nalepte na objednávaciu kartu vernostného programu, ktorú si môžete vytlačiť z našej internetovej stránky, alebo vyžiadať na zákaznickom servise KZW. Objednávacia karta je určená na nalepovanie čiarových kódov a súčasne i na objednávanie darčekom alebo produktov v rámci vernostného programu.

Pozn.: v prípade objednávky do 100 Wk, musíte k cene pripočítať ďalších 20 Wk za poštovné.

Ako zistíte aktuálny stav získaných Wk?

Svoj aktuálny stav Wk zistíte po prihlásení na našej internetovej adrese www.klubzdravia.sk a zadaním svojho prihlasovacieho mena a hesla

Kto môže využívať vernostný program?

Vernostného programu sa môžu zúčastniť len členovia Klubu zdravia Walmark



Vpíšte objednávacie čísla výrobkov a počet ks



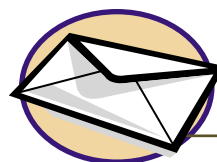
Objednávaciu cenu vo Wk nájdete v Tabuľke bonusov

objednávacie číslo identifikačné číslo výrobku alebo darčeka

váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)

tu zistíte koľko Walmark korún (Wk) získate za odoslaný čiarový kód z daného výrobku

objednávacia cena výrobku (Wk) tu zistíte koľko Walmark korún (Wk) potrebujete nazbierať, aby ste si mohli daný výrobok objednať



Odošlite objednávku na adresu zákazníckeho servisu

Klubové informácie



MUDr. Lubomíra Branická

Máte zdravotné problémy a neviete, ktoré výživové doplnky vám pomôžu?

Pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark sme pripravili telefonická poradňa s lekárkou.

Na vaše otázky bude odpovedať MUDr. Branická, vždy v stredu od 12,30 do 16,30 hod na telefónnom čísle 0800 191 191.

Chcem pozdraviť všetkých čitateľov časopisu Klub zdravia. Teší ma, že v posledných rokoch pribúdajú ľudia, ktorí sa aktívne zaujímajú o svoj zdravotný stav, snažia sa racionálne stravovať a robiť všetko prospešné pre svoj život. Počas 23 – ročnej praxe detskej lekárky a odbornej lekárky infekčného oddelenia, som sa utvrdila v presvedčení, že základom zdravia a dobrej kondície je prevencia. Uvítala som preto možnosť zlepšiť informovanosť členov Klubu zdravia Walmark s aktívnym prístupom k svojmu zdraviu a zdraviu svojich najbližších.

MUDr. Lubomíra Branická

Získajte hodnotné ceny!

Pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark, sme pripravili v termíne od 15. 9.2005 do 31.12.2005 akciu, ktorá spočíva v získavaní nových členov Klubu zdravia Walmark. Za každého nového člena Klubu zdravia získaného v danom termíne, vám pripíšeme na účet 10 Wk a navyše budete zaradení do zlosovania o hodnotné ceny. Prihlášky nových členov prijímame len na predpísanom tlačive, ktoré nájdete na internetovej stránke Klubu zdravia – www.klubzdravia.sk alebo na zadnej strane osobného listu, ktorý je súčasťou zásielky.

A ešte malé upozornenie – 10 Wk získate za nových členov starších ako 18 rokov, ktorých nemáme zaregistrovaných v našej databáze do dňa spracovania zaslanej prihlášky.

Aké ceny môžete získať?

1. cena – kúpeľný pobyt od CK Pressburg
2. cena – fleecova bunda Walmark
3. cena – cestovná taška Walmark
4. cena – športový ruksak Walmark
5. – 9. cena – digitálny teplomer od spoločnosti TPD
10. – 12. cena – digitálny dávkovač liekov
13. – 15. cena – osuška + uterák
16. – 20. cena – fleesová deka
21. – 25. cena – nerezová termoska
26. – 30. cena – nerezový hrnček

Objednajte si výrobky v pohodlí svojho domova!



Dobierková služba Klubu zdravia Walmark sa stáva čoraz obľúbenejšou. Rastúci počet objednávok hovorí o rastúcom záujme nakupovať naše výrobky v pohodlí svojho domova. Pri nákupe na dobierku nielen šetríte svoj čas, ale máte i možnosť získať zaujímavé darčeky.

Ako objednávať?

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

Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

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

Získajte darček navyše!

- Pri objednávke, ktorá dosiahne požadovanú hodnotu, získate darček ZADARMO!
- Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 999 Sk získavate ako darček pero.
 - Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 1 999 Sk získavate ako darček uterák.
 - Pri objednávke produktov v celkovej cene nad 4 999 Sk získavate ako darček nerezovú konvicu 1,5 l.



Zmluvní partneri Klubu zdravia Walmark

Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmark získate na infolinke zákazníckeho servisu 0800 191 191, ktorá je vám k dispozícii počas pracovných dní od 7,00 hod do 16,30 hod., alebo na internetovej stránke www.klubzdravia.sk



Kúpele Nimnica, a.s.

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



CK Pressburg

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

Sidéria Istota

Poistenci Zduženej zdravotnej poisťovne Sidéria - Istota získajú navyše darček, ak zašlú na našu adresu objednávku výrobkov za nazbierané bonusy opečiatkovanú ktoroukoľvek pobočkou poisťovne. Za takto označenú objednávkovú kartu, vám pri objednávke nad 100 Wk pribalíme jeden prípravok Céčko – vitamín C 100 mg, 40 tbl. ako darček zadarmo.

Adresy pobočiek poisťovne získate na telefónnom čísle 055/684 27 77 alebo na internetovej adrese www.sideria.sk

T- Mobile

Spoločnosť T-Mobile poskytuje členom Klubu zdravia zľavu 300 Sk na nákup vybraných produktov kompletnej súpravy EASY z ponuky spoločnosti T-Mobile. Podmienkou pre uplatnenie zľavy je predloženie kupónu uverejneného v tomto časopise a členskej karty Klubu zdravia. Informácie o spoločnosti nájdete na www.t-mobile.sk

T-Mobile

TPD – Tovar pre domácnosť

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

Informácie o spoločnosti nájdete na www.tpd.sk

TPD



Klub zdravia Walmark – výhoda na vašej strane

Platba platobnou kartou

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

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



Platba prevodným príkazom

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

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

Darček!

Pre všetkých užívateľov internetu je tu darček navyše:

Kto v období od 15.9.2005 do 31.10.2005 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby TatraPay, CardPay a prevodným príkazom, dostane darček v podobe 25 Wk za každú takto zrealizovanú objednávku.



tabuľka bonusov



VÝROBOK WALMARK	BALENIE	BALENIE	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Vitamíny				
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	7	91
Antioxidant	30 tbl.	3260	6	82
B komplex + C	100 tbl.	3109	9	116
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	49
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	16	176
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	73
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	4571	1	20
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	1	20
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	11	148
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	20	259
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	18	212
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	27	326
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	23	290
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	249
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	36	205
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	36	205
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	83
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	83
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	8	103
Vitamín A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	59
Vitamín E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	63
Minerály a stopové prvky				
Dolomit	70 tbl.	3321	6	73
Chrom forte	30 tbl.	6223	12	165
Chrom 0,03 mg	30 tbl.	0074	5	65
Kelp	50 tbl.	3444	6	76
Selen	100 tbl.	4595	11	139
Selen	30 tbl.	4076	5	59
Selezin ACE	30 tbl.	0654	10	127
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	17	199
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	6	80
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	7	97
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	12	159
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	5	65
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	16	184
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	8	113
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	47
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	18	210
Reghaar - prírodné vlasové prípravky				
Reghaar aktivátor - vlasová voda	50 ml	3062	6	73
Reghaar stimulátor - tablety	30 tbl.	3086	8	113
Reghaar šampón	175 ml	3079	7	82
Santoin - ústna hygiena s výrazným účinkom pri parodontóze				
Zubná pasta Santoin Excelent	65g	6032	7	90
Santoin - ústna voda	200 ml	3055	5	66
Santoin - zubná pasta	65g	3048	5	57
Santoin - zubná pasta	120g	4045	7	84
Spektrum - multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	10	125
ABC Spektrum	60 tbl.	3956	18	215
Energy Q 10 Spektrum	30 tbl.	4908	11	149
Energy Q 10 Spektrum	60 tbl.	4991	20	255
Imuno Spektrum	30 tbl.	4915	11	140
Senior Spektrum	30 tob.	3543	14	175
Prípravky pre deti				
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	5	69
Echináčkovia čierna ríbezla	30 tbl.	3574	6	79
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	6	79
Martankovia imuno, pomaranč	30 tbl.	0111	8	105
Martankovia imuno, pomaranč	100 tbl.	1194	40	249
Martankovia imuno, jahoda	30 tbl.	0128	8	105
Martankovia imuno, jahoda	100 tbl.	1187	40	249
Martankovia Xylitol, lesná zmes	30 tbl.	0135	8	104
Martankovia Xylitol, lesná zmes	100 tbl.	1217	40	244
Martankovia Xylitol, marhuľa	30 tbl.	0142	8	104
Martankovia Xylitol, marhuľa	100 tbl.	1200	40	244
Bylinný rad				
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	10	125
Yucca 500mg	30 kapsúl	4212	10	135

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	BALENIE	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Bylinné výťažky - doplnky výživy				
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	4	49
EPA marine	30 tob.	4816	7	99
EPA marine	100 tob.	5226	19	236
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	19	230
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	7	95
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	6	80
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	13	170
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	6	74
Pupalka dvojročná 500mg	100 tob.	3888	20	249
Pupalka dvojročná 500mg	30 tob.	3291	8	100
Pupalka dvojročná 500mg + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	9	115
Vláknina	30 tbl.	4625	8	103
Výživa kĺbov				
ArthroStop PLUS	60 tbl.	5967	27	325
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	40	455
ArthroStop - nápoj jahoda	450g	5660	29	349
ArthroStop - nápoj marhuľa	450g	5622	29	349
ArthroStop - nápoj citrón	450g	5646	29	349
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	27	325
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	38	434
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	70	759
ArthroStop LIQUID	400 ml	0289	48	299
ArthroStop krém	100 ml	6315	8	111
Špeciálne prípravky pre ženy				
Femine Plus	30 tbl.	4069	11	139
CLA Clarinol	30 tob.	0401	56	339
Viaderm	30 tob.	3130	12	164
Viaredin koktail jahoda	450g	4144	26	319
Viaredin koktail vanilka	450g	5325	26	319
Viaredin koktail čokoláda	450g	5332	26	319
Zameraný rad				
GinkgoPrim	30 tbl.	5585	13	168
GinkoPrim	60 tbl.	5592	42	268
GinkoStim	30 tbl.	4618	12	159
MemoPlus NEW	30 tob.	0210	24	163
StresVit	30 tbl.	3161	12	158
Chromdiet	30 tbl.	0074	11	139
Chromdiet	100 tbl.	0081	29	343
Cholestop	30 tbl.	4922	14	173
Betabronz 6 mg.	30 tob.	5929	9	120
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	40	255
Varixinal	30 tbl.	4779	15	179
Varixinal	90 tbl.	4786	36	414
Varixinal gél	75 ml	0630	16	108
Vitavision	30 tbl.	4793	24	155
Denoxinal	30 tbl.	5936	12	159
Urinal	30 tob.	5943	17	199
Urinal	60 tob.	0647	52	313
Prostenal	30 tob.	5745	18	203
Prostenal	50 tob.	6452	25	303
Prostenal Perfect	30 tbl.	0951	38	224
Darčkové predmety				
Froté osuška	1 ks	1300	0	320
Cestovná taška	1 ks	1400	0	670
Nerezová termoska	1 ks	2400	0	240
Nerezový hrniec	1 ks	2500	0	140
Dáždnik	1 ks	1200	0	200
Lekárnička so základnou výbavou	1 ks	3400	0	280
Cestovná deka	1 ks	3200	0	255
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	200
Futbalová lopta	1 ks	3100	0	250
Detský športový vak	1 ks	3500	0	170
Limitovaná séria (len do vypredania skladových zásob)				
Dávkovač liekov	1 ks	2900	0	230
Volejbalová lopta	1 ks	2700	0	240
Športový rucksak	1 ks	2300	0	380
Plyšový psík	1 ks	3600	0	250

Aktuálnu tabuľku bonusov najdete tiež na internetovej adrese www.klubzdrciaaiv.kk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.

Výrobky označené červenou farbou sú zaradené do akcie Zvýhodnený bonus.
(Hodnotu bonusu vo Wk pre dané výrobky uvádzame už zdvojnásobenú)