

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

SEPTEMBER 2010



**Vždy sme ťahali
za jeden povraz**

hovorí bratia Walachovci,
majitelia Walmarku

ArthroStop® Rapid+

Pokrok v kĺbovej výžive

Karel Gott

Mám ďalší dôvod
na radosť

Oslavujte s nami



NAVYŠE ZÍSKAJTE
**20x TÝŽDENNÝ
POBYT**

V TURČIANSKÝCH TEPLICIACH
www.therme.sk



Pravidelná starostlivosť o zdravie močových ciest

- obsahuje 100 % prírodnú koncentrovanú sušenú šťavu NutriCran™ z brusníc veľkoplodých zo Severnej Ameriky
- pravidelné užívanie podporuje správnu funkciu močových ciest
- pomáha zvýšiť rast prospešnej uroepiteliálnej mikroflóry
- vhodný aj pre deti od 3 rokov, tehotné ženy a ženy v menopauze

Ako získať týždenný relaxačno-liečebný pobyt s Urinalom?

V termíne od 1. augusta 2010 do 30. septembra 2010 si kúpte akékoľvek produkty značky **Urinal®**. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „LIEČEBNÝ POBYT URINAL“ na adresu:**

Klub zdravia Walmark, s.r.o., P. O. BOX A-70, 010 90 Žilina.

Pobyt získava **10 najvernejších**, ktorí pošlú v súčte najviac **čiarových kódov** a **10 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. októbra 2010**. Súťaž Urinal® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK!

Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekární!
Viac informácií nájdete na www.urinal.sk.

Meno a priezvisko

SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Adresa

PSČ

e-mail

Tel.

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený súťažný kupón spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:
Klub zdravia Walmark, P.O. BOX A-70, 010 90 Žilina.

Podpis:

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline, súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne.

WALMARK®

www.klubzdravia.sk • Infolinka: 0800 191 191



Vážení a milí čitatelia,

verím, že relax, odpočinok, šport, rodina, dovolenka i mnoho ďalších aktivít patrilo k vašim prioritám počas leta. Tohtoročné letné obdobie nás prekvapilo nielen dňami, keď sa lámali teplotné rekordy, ale aj obdobím s výraznými dažďovými zrážkami. Budeme si asi musieť do budúcnosti zvyknúť na rozmarné počasie, ktoré doteraz v našom zemepisnom pásme bolo viac-menej ustálené.

Ako ste sa mohli dočítať v jarnom čísle, „Klub zdravia Walmart“ práve v tomto roku oslavuje 10. výročie svojho vzniku. Pri tejto príležitosti sme od vás dostali až 208 krásnych blahoželaní, za ktoré vám v mene celej spoločnosti úprimne ďakujem.

Počas celého roka sme pripravovali rôzne zaujímavé aktivity a akcie. Napríklad v rámci akcie „Darčekový šek“ sme vám pripísali 84 tis. Wk (walmart korún), špeciálnu výročnú 10% zľavu využilo v stanovenom termíne viac ako 4 tis. členov a dokonca od 50-ich z vás sme dostali recepty na tému ako bojovať s chrípkou. Niektoré z nich postupne uverejníme. Tak ako sme na začiatku roka sľúbili, aj na jeseň, v rámci svojho výročia, „Klub zdravia Walmart“ pripravil pre našich členov okrem zaujímavého čítania aj výnimočné akcie, ako napr.: 10% zľava, 50% bonus na Wk, „Kúp 2 a 1 získáš zadarmo“ či „Zlatá karta“. Pre našich VIP členov je pripravený motivačný projekt Ambassador.

O všetkých týchto akciách, ale aj o ďalších zaujímavostiach, sa dočítate na stránkach tohto časopisu. Veríme, že vás potešíme exkluzívnym rozhovorom so speváčkou hviezdou, zlatým slávikom Karлом Gottom. Predstavíme vám novinky v našom portfóliu. Viete, aký je zdravý krvný tlak? Odpoveď na túto a jej podobné otázky vám odhalí nový produkt **OptiTensor**. Trápi vás suchý a dráždivý kašeľ? Prinášame vám pomoc vo forme revolučných tabliet - **Stopex**. V oblasti výživy kĺbov je **ArthroStop**® najpredávanejšou značkou. Aj tu sme pre vás pripravili inováciu - **ArthroStop**® **Rapid +**, ktorého zloženie je obohatené o kolagén. Tým, ktorí majú problémy s akné, odporúčame vyskúšať novinku **Acneon**.

Počas 10-ich rokov fungovania nášho klubu došlo k rôznym zmenám a vylepšeniam servisného systému. Jednou z nich je príprava nových Stanov Klubu zdravia. V tejto súvislosti chcem požiadať všetkých Vás, ktorí ste si nevyčerpali Wk nazbierané do 31.12.2007, aby ste tak urobili do 31.12.2010, pretože po tomto termíne budú Wk staršie ako 3 roky stornované.

Veríme, že naša ponuka pre vás je bohatá a máte sa na čo tešiť. V mene pracovníkov našej spoločnosti vám prajem krásne babie leto, veľa zdravia a teším sa na vzájomnú aktívnu komunikáciu.

Ing. Radim Mládenek,
riaditeľ spoločnosti Walmart Žilina

- 4 Máte slovo**
- 6 Pre mladých**
Na bezchybnú pleť
- 7 Radíme**
Aktívna obrana proti chrípke
- 8 Život v pohybe**
ArthroStop Rapid +
- 10 Na slovíčko**
Boj proti sezónnym ochoreniam
- 12 Novinky**
Spektrum novej generácie



- 14 Stretnutie** Karel Gott
- 16 Páni na slovíčko**
Čo prospieva prostate?
- 18 Z prírody**
Pycnogenol objav storočia
- 19 Pre všetkých**
Predchádzajte vysokému krvnému tlaku
- 20 Walmart pomáha**
Walmart na bicykli deťom
- 22 Pre ženy**
- 23 Zaujalo nás**
Kačacia nôžka, strieborná marhuľa, slonia koža a strom prianí
- 24 Sme tu pre vás**
Rozhovor s majiteľmi Walmartu
- 27 Lekár radí**
Zmeny pre zdravie



- 28 Zo života** Výlet za snom
- 29 V kondícii** Nordic Walking
- 31 Odporúčame**
Koniec prebdeným nociam
- 34 Pod drobnohľadom**
Predchádzajte chrípke
- 36 Pre mamičky a deti**
- 37 Stránky Klubu zdravia**



Vážení,

po dlhodobom užívaní prípravku Varixinal Vám musím oznámiť nasledujúce: manželka zodrala niekoľko párov topánok chodením po rôznych ordináciách so žilovými



problémami - asi dva roky sa nevyspala bez bolestí nôh a kŕčov v nich. Viem, o čom hovorím, pre-

► máte slovo ◀

tože spávame v spoločnej spálni. Po prvej dávke Varixinalu cítila úľavu (aj ja). Dnes si už nedokážeme predstaviť život bez Varixinalu. Bez bolesti chuti život inak (aj mne). Veľká vďaka Vám.
Vilém Moravec

Vážený pán Moravec,

z Vášho listu máme veľkú radosť, ďakujeme Vám. Želáme aj naďalej pevné zdravie a Vašej manželke posielame jedno balenie Varixinalu.



Dhobodo ma trápili zápaly močového mechúra, avšak Urinal Akut ma vždy zachráni. Samozrejme treba vystihnúť rodiaci sa zápal, pri prepuknutí zápalu v plnej miere už pomôžu iba antibiotiká. Užívam Urinal preventívne (ako sa mi podarí, niekedy raz za týždeň, niekedy raz za tri dni, niekedy raz za dva týždne, podľa potreby) najdôležitejšie je zápal podchytiť, pred jeho vypuknutím. Kto má so zápalmi skúsenosti, určite pozná priebeh začiatku zápalu a svoje príznaky.

Urinal Akut Vám zaručene pomôže :) ja odporúčam, nakoľko mne osobne veľmi pomáha.

Zuzka, Nitra

Milá Zuzka, ďakujeme vám za to, že ste sa s našimi čitateľmi podelili o vaše výborné skúsenosti a posielame vám balíček s Urinalom Akut.



Dobrý deň,

už asi dva roky užívam Dialevel. Zvykla som si naň rýchlo vďaka príjemnej chuti škorice. Vďaka chrómu už nemám chuť ani na sladké a výsledky krvi mám tiež výborné. Chcela by som Vám týmto poďakovať za skvelý prípravok, s ktorým som vážne veľmi spokojná. Vďaka!

Alena Šabaková

Vážená pani Šabaková,

prípravok Dialevel pomáha presúvať cukor z krvi do buniek a tým znižuje jeho hladinu v krvi, výsledkom čoho je rad zdraviu prospešných účinkov, včítane skrotenia veľkej chuti na sladké. Sme veľmi radi, že ste s užívaním Dialevelu spokojná a hneď Vám jedno balenie posielame do zásoby.



Milá redakcia Klubu zdravia,

rada by som sa Vám poďakovala za výživový doplnok PREGNIUM, ktorý sa užíva v období tehotenstva a materstva. Zároveň by som sa chcela podeliť o svoju skúsenosť s ním. Začala som ho užívať už v období plánovania nášho bábätka na odporúčanie mojej dobrej kamarátky. O pár mesiacov nato som otehotnela. Momentálne som v 8 mesiaci a myslím si, že aj vďaka nemu prebieha moje tehotenstvo bezproblémovo. Našťastie nepoznám tehotenskú nevoľnosť, ktorá sprevádza mnohé tehotné v období prvého trimestra gravidity a podobnú skúsenosť s používaním tohto výrobku majú aj moje známe. Samozrejme dôležitú úlohu tu zohráva aj zdravá životospráva a pohyb. V mojom prípade sú to dlhé prechádzky. Už sa veľmi teším, až sa náš drobček narodí a už teraz viem, že tomuto výrobku zostanem verná aj v období dojčenia. Dúfam, že mi bude skvelým pomocníkom tak ako doteraz. Môžem všetkým len odporúčať...

S pozdravom Majka z Medzilaboriec

Vážená pani Majka, veríme, že na základe vašej skúsenosti, vyskúšajú Pregnium aj ďalšie nastávajúce mamičky, pretože zdravé, krásne a múdre dieťaťko je pre rodičov tým najkrajším životným darom. Ďakujeme Vám, že ste sa s nami podelili o vaše skúsenosti a radi Vám posielame vaše obľúbené Pregnium.



CHRÍPKA? Ďakujem, neprosím!

V minulom čísle časopisu Klub zdravia sme vás požiadali, aby ste nám napísali o vašom recepte ako dostať chrípku. Dostali sme

krásne listy plné vašich rád. Niektoré z nich dnes uverejňujeme a autorom posielame balíček výrobkov proti chrípke v hodnote 30 eur. Srdečne vám všetkým ďakujeme a budeme veľmi radi, ak nám napíšete aj vy ostatní svoje rady a skúsenosti.



Vážaná redakcia,

ja sa chránim proti chrípke pravidelným užívaním vitamínov Spektrum. Na posilnenie imunity z vlastnej skúsenosti odporúčam Hlivu ustricovú. Na jeseň sa snažím užívať viac cesnaku – minimálne 1 strúčik 3x do týždňa, jem viac ovocia a zeleniny. Som fanúšik joggingu. Mám psa, s ktorým chodievam pravidelne na vychádzky. Tiež som prišla na chuť teplým šalom a čiapkam. Dôležité je obliekať si viac vrstiev oblečenia a ako hovorila moja mamka – mať nohy v suchu a v teple. Aspoň trikrát do týždňa si zacvičiť a keď sa už choroba ukáže, treba ju vyležať.

Mária Kmeťová, Nitra

Recept na imunitu

Veľmi sa mi páčia ankety, v ktorých sa môžem vyjadriť k rôznym témam. Príspevky mnohých z nás sú zrejme na laickej úrovni, ale odborník z nich môže určite vyťažiť dosť.

Patrím ku generácii, ktorá bola nadmerne liečená antibiotikami. Od istého veku alebo v obdobiach vysokého fyzického a psychického vypätia je rozumné siahnuť po bylinkách a výživových doplnkoch od renomovaných firiem.

Každý z nás je individualita, a preto každý z nás potrebuje niečo iné. Nieкто je schopný radikálnych zmien v stravovaní, inému vyhovuje občasné cielavedomé ozdravenie organizmu. Ja osobne vzhľadom na vek neexperimentujem so stravou, snažím sa ubrať na kalóriách a skvalitniť zloženie. Snažím sa nachádzať si čas na šport a hľadať primerané formy. A potom sú tu veci, ktoré robím stále.

Ráno mi pomáha pohár prevarenej vody pred raňajkami a vlažná sprcha. Na jar užívam Denoxinal – viac balení, na doplnenie energie Guaranu a ďalej prípravky Calcium, Magnézium a Zinok. Najnovšie ma zaujali výrobky Aloe Vera a Olivový olej v tabletkách. Od Angličanov viem, že neexistuje zlé počasie, ale len zle oblečený človek, a preto chodím na prechádzky v každom počasí.

Alica Blogová, Tornaľa

Vážení priatelia z Walmarku!

Srdečne Vás pozdravujem a posielam Vám svoje recepty na posilnenie imunity.

Cibuľový sirup s cukrom

Cibuľu nakrájame na kolieska, uložíme do pohára, vrstvu cibule zasypeme práškovým cukrom. Postup opakujeme. Asi za 3 – 4 dni vznikne cibuľový sirup, ktorý užívame 2x denne po čajovej lyžičke.

Sirup z cvikle

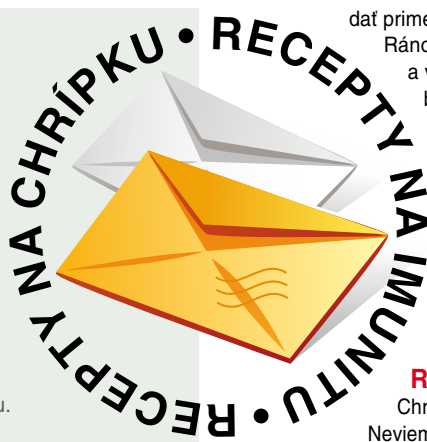
½ kg cvikle umyjeme, odšťavíme v odšťavovači, pridáme šťavu z 3 veľkých citrónov a 3 veľké lyžice medu. Rozmiešame, necháme 2 dni rozpustiť. Užívame 1 štamperlík denne, nezriedené tekutinou. Tento sirup priaznivo vplyva na krv.

Okrem toho denne 3 – 5 kusov ovocia. Vhodné sú aj zeleninové šťavy, kde je veľká časť mrkvy, menšia časť zeleru, petržlenu, kapusty, zemiakov ...

A ešte prechádzky, rýchla chôdza aspoň ½ hodiny denne.

Mám 71 rokov, všetky uvedené veci mám vyskúšané a užívam aj vaše vitamínové doplnky.

Mgr. Ludmila Schmidtová, Turčianske Teplice



Recept na imunitu

Chrípka našťastie opäť v zime obišla mňa i celú rodinu. Nevieť presne, čo ma pred ňou ochránilo, ale musím sa priznať, že studená sprcha, preplachovanie nosa, dokonca ani med (ktorý nemôžem), to neboli. Možno tomu pomáha to, že v mojej „zimnej“ kuchyni nechýba cibuľa, cesnak, kyslá kapusta, vitamín C a zinok.

V posledných rokoch sa namiesto čokoládových dezertov, navzájom obdarujeme multivitamínovými balíčkami zdravia. Je to možno skôr recept na darček, ale verím, že prospešný pre náš imunitný systém.

Beáta Berdisová, Sabinov



Na bezchybnú

plet'

Charakteristickými príznakmi akné, chronického ochorenia kože tváre, ale aj chrbta, hrudníka, šije a iných častí tela, sú začervenané pupienky a pľuzgieriky. Akné vzniká, keď sa v mazových žliazkach a korienkoch chĺpkov tvorí príliš mnoho mazu. K jeho zvýšenej tvorbe môže viesť hormonálna nerovnováha, emocionálny stres, povrchové poranenie kože spôsobené trením znečisteného odevu, niektoré lieky, hormonálna antikoncepcia a lieky, ktoré ovplyvňujú hormonálnu hladinu. Svoju úlohu tu hrá aj dedičnosť.

„Odstrániť problémy s akné je vždy dlhodobá záležitosť, preto vyžaduje značnú dávku trpezlivosti,“ vysvetľuje MUDr. Miroslava Pelechová, primárka z Ústavu lekárskej kozmetiky v Prahe. Pokiaľ ide o ťažšiu formu akné, je potrebné vyhľadať kožného lekára, ktorý odporučí najvhodnejší spôsob liečby. Ak má akné ľahší priebeh, môžu dobre pomôcť doplnky stravy. Ich nespornou výhodou je, že pomáhajú riešiť problém zvnútra organizmu, teda tam, kde vzniká, a majú tak výraznú nádej na úspech.

Pre vaše sebavedomie

Novinkou na našom trhu je doplnok stravy Acneon. Ide o prípravok, ktorý prirodzene posilňuje fyziologickú obranyschopnosť kože a pomáha tak aktivovať jej obranné mechanizmy, čím výrazne prispieva k redukcii akné. Acneon obsahuje aktívnu látku Praventin™, špeciálnym postupom získaný mliečny proteín laktoferín, ktorý pomáha spomaľovať rast baktérií spôsobujúcich výskyt komedonov, zmierňuje

V období dospievania sa väčšina mládeže stretáva s ľahšou či ťažšou formou akné – ochorením, ktoré v tomto veku spôsobuje predovšetkým hormonálna nerovnováha organizmu. Akné sa však môže vyskytovať aj u dospelých. V každom prípade ide o nepríjemnosť, ktorú treba riešiť. Jednu z možností predstavuje nový výživový doplnok Acneon.

začervenanie kože a vďaka svojim antioxidantným účinkom zlepšuje celkové zdravie a vzhľad pokožky. Veľkou výhodou Acneonu je, že pomáha prirodzenou cestou, nie je dráždivý, neovplyvňuje hladinu hormónov v tele a nezasahuje do rovnováhy kože. Užíva sa vždy jedna tableta denne a už po prvých 4 týždňoch užívania Acneonu sa

väčšinou dostaví zlepšenie, ale na dosiahnutie maximálneho účinku by celková kúra mala trvať osem týždňov. Veľmi dôležité je neprestať vo chvíli, keď sa stav kože začne zlepšovať, alebo naopak vo chvíli, keď v dôsledku zmeny zloženia kožného mazu dôjde k dočasnému zhoršeniu.

5 zásad pre zdravú pleť

1. Dôsledná hygiena (pozor, nadmerná starostlivosť môže spôsobiť podráždenie a akné zhoršiť).
2. Rozmanitá strava bohatá na celozrnné potraviny, zeleninu, ovocie a ryby.
3. Dostatok tekutín, najlepšie čistej vody, ktorá pomáha vyplavovať toxíny z tela a udržovať kožu hydratovanú.
4. Fyzická aktivita a cvičenie zvyšujú cirkuláciu krvi a redukujú stres, ktorý sa významne podieľa na zhoršenom stave pleti.
5. Ochrana kože pred priamym slnkom, prípadne používanie kozmetiky s vysokým ochranným faktorom.

NA DOSIAHNUTIE MAXIMÁLNEHO ÚČINKU UŽÍVAJTE ACNEON ASPOŇ 8 TÝŽDŇOV.

Výhody Acneonu

- * Pomáha prirodzenou cestou,
- * nie je dráždivý,
- * neovplyvňuje hladinu hormónov v tele,
- * nezasahuje do rovnováhy kože,
- * pozitívne výsledky sa väčšinou dostavia už po 4 týždňoch,
- * celkový kladný vplyv vďaka antioxidantným účinkom,
- * veľmi ľahké užívanie.



www.acneon.sk

Chrípka je jedno z najčastejších ochorení na svete, ktoré ročne postihne takmer miliardu ľudí. Väčšinou prebieha pokojne, bez vážnejších následkov. V súčasnosti sa však objavili mimoriadne nákazlivé vírusy, ktoré v zmutovanej forme predstavujú vážne nebezpečenstvo predovšetkým pre deti, starších ľudí a chronicky chorých. Ako sa proti nim brániť?

Aktívna **OBRANA** proti chrípke

Denná dávka vitamínu C predstavuje 1 000 až 1 500 mg.

ČO SA EŠTE OSVEDČILO

- * Vedci skúmajú účinnosť aloy vera ako možného protivírusového a imunitu posilňujúceho prostriedku. Ak kupujete šťavu z aloy vera, skontrolujte, či má na etikete pečať „IASC-certified“, ktorá je označením pre kvalitný výrobok zhotovený podľa štandardných smerníc.
- * Zaohtarajte si zvlhčovač vzduchu. Najmä v zimných mesiacoch znižuje kúrenie vlhkosť vzduchu v miestnosti. Vysušuje sa nosná sliznica a vytvára sa tak dokonalá základňa pre množenie vírusov.
- * Dýchacie cesty môžete prečistiť a „vydezinfikovať“ bylinnými inhaláciami. Medzi najpoužívanejšie patrí eukalyptový alebo čajovníkový olej Tea tree. Pár kvapiek esencie pridajte do horúcej vody, potom sa opatrne nakloňte nad hrniec a vdychujte voňavé pary.
- * Každý deň si nájdite aspoň pol hodiny na relaxáciu – jogu, pilates. Zbavíte sa tak stresu, ktorý taktiež patrí medzi faktory oslabujúce našu imunitu.
- * Doprajte telu pohyb, ale skôr ako do preplneného fitcentra vyberte sa do prírody. Stačí krátka zostava preťahovacích cvikov alebo tzv. indiánsky beh, pri ktorom sa strieda chôdza s poklusom.
- * Ak máte možnosť zájsť do sauny, využite ju. Saunovanie je prastarý osvedčený spôsob, ako podporiť imunitu. A navyše si tu príjemne odpočinite.
- * Umývajte si ruky tak často, ako len môžete. Ak nemáte možnosť umyť si ruky, môžete vyskúšať Virusept gél, ktorý má antivírusové a antimikrobiálne zloženie a má až 99,9% dezinfekčnú účinnosť.



V poslednom období je asi najviac sledovaným ochorením tzv. prasacia chrípka. Ide o ochorenie horných ciest dýchacích zapríčinené mimoriadne nákazlivým vírusom, ktoré postihuje všetky vekové skupiny a v zmutovanej forme spôsobuje vážne zdravotné komplikácie, v niektorých prípadoch aj smrť. Najviac ohrozené sú deti, starší ľudia a chronicky chorí. A ako sa dá chrípke predchádzať? V rámci prevencie musíme urobiť predovšetkým maximum pre svoju imunitu. Riziko vzniku bežných i vážnejších ochorení sa totiž zvyšuje práve pri zníženej alebo porušenej funkcii imunitného systému.

Stavte

na beta-glukány

Hlavnou úlohou imunitného systému je zneškodňovať nebezpečné vírusy, baktérie, prípadne aj vlastné odumreté alebo choré bunky. Lenže v dnešnej dobe pribúdajú faktory, ktoré imunitu oslabujú, predovšetkým stres, únava, smog, elektromagnetické a rádioaktívne žiarenie atď. Preto sú stále viac vyhľadávané tzv. imunomodulátory, čo sú látky zvyšujúce obranyschopnosť organizmu. Medzi najúčinnnejšie imunomodulátory patria beta-glukány. Ak chcete mať istotu, že ste urobili niečo prospešné pre zvýšenie odolnosti tela voči chrípke, vyskúšajte výživový doplnok ImunActiv®. Každá tableta výživového doplnku ImunActiv® obsahuje 200 mg beta-glukánu (až 83% beta-glukánu (1,3/1,6 D) doplnených o bioflavonoidy, vitamín

UROBTE MAXIMUM PRE SVOJU IMUNITU. RIZIKO VZNIKU BEŽNÝCH I VÁŽNEJŠÍCH OCHORENÍ SA TOTIŽ ZVYŠUJE PRAVE PRI ZNÍŽENEJ ALEBO PORUŠENEJ FUNKCII IMUNITNÉHO SYSTÉMU.

C a zinok. Vitamín C je známy svojimi priaznivými účinkami na obranyschopnosť organizmu, predovšetkým v kombinácii s bioflavonoidmi. Významnou zložkou produktu ImunActiv® je aj zinok, pretože pri jeho nedostatku nemôže imunitný systém správne pracovať. Unikátne zloženie účinne stimuluje imunitný systém a pomáha posilňovať celkovú prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktom ImunActiv® na klubzdravia@walmart.sk a získajte darček ZADARMO!

60+20 tab

30+10 tabliet ZADARMO

S akými ochoreniami kĺbov sa vo svojej praxi najčastejšie stretávate a koho najviac postihujú?

Určite sa najčastejšie stretávam s osteoartrózou nosných kĺbov a malých kĺbov na ruke. Z nosných kĺbov je to najčastejšie kolenový a bedrový kĺb. Výskyt ochorení narastá s vekom. V populácii je postihnutých osteoartrózou celkom asi 15 % ľudí, pričom u osôb vo veku 70 až 80 rokov je to už 80 %.

* Ako sa osteoartróza prejavuje?

Ide o degeneratívne, primárne, nezápalové ochorenie, pri ktorom dochádza k strate kĺbovej chrupky. Mení sa aj okolitá kosť, väzy a svalové skupiny. Klinicky sa prejavuje predovšetkým bolesťou, obmedzením rozsahu pohyb-



As. MUDr. Eduard Štastný,
ortopedická klinika 2. lekárskej
fakulty UK a FN Motol, Praha

livosti, až rozvojom deformity kĺba. Bolesť je najprv štartovacia, to znamená, že pacient sa ráno prebudí a trvá asi pätnásť minút, kým sa rozhýbe. Potom má bolesti po záťaži a v rozvinutej fáze choroby trpí bolesťami záťažovými aj pokojovými, a to i v noci.

Vďaka modernému výskumu a vývoju v oblasti kĺbovej výživy sa ľuďom dostáva stále lepšia pomoc prostredníctvom účinných preparátov. Takým z nich je aj novinka ArthroStop® Rapid+ obohatená unikátnou kolagénovou zložkou ExPur na ešte lepší účinok.

* Aké sú možnosti prevencie?

Pokiaľ už pacient nejaké príznaky má, je veľmi dôležité dodržiavať zdravý životný štýl, vyvarovať sa konzumácie tučných jedál, pokrmu s nadbytkom cukru, strážiť si teda primeranú hmotnosť a venovať dostatok času rozumnému pohybu, pri ktorom nedochádza k preťažovaniu kĺba. Zo športu by som

Pokrok

preferoval jazdu na bicykli, plávanie a chôdzu - približne tridsaťminútové prechádzky. Pohyb udržuje tonus dynamických stabilizátorov kĺba (svalu), do istej miery zachováva potrebný rozsah jeho pohyblivosti a podieľa sa aj na výžive kĺbovej chrupky.

* Ktoré športy by ste z tohto hľadiska neodporúčali?

Vo všeobecnosti ide o športy spojené s jednostranným preťažovaním postihnutého kĺba - squash, doskovové športy, ako je basketbal alebo volejbal, a vzpieranie.

* Aké boli možnosti prevencie osteoartrózy v minulých rokoch a aké sú dnes?

Predtým bola osteoartróza poddiagnostikovaná jednotkou. To znamená, že minimum ľudí, ktorí mali opisované problémy, sa cielene liečilo. Všetko sa pripisovalo veku a opotrebeniu pohybového aparátu. Kĺbová výživa v podobe výživových doplnkov neexistovala. Významný rozmach v ostatných rokoch zaznamenala značka ArthroStop®, ktorá obsahuje osvedčené a moderné účinné látky pre kĺby.





Skutočný odborník na vaše kĺby

ArthroStop® RAPID pre kĺbovú chrupavku

- * trojkombinácia klinicky overených látok na ochranu a výživu kĺbov: glukozamínsulfát, chondroitínsulfát a Boswellin®
- * Boswellin® má výrazný protizápalový efekt, čím pomáha tlmieť bolesť
- * prítomnosť mangánu a vitamínu C má pozitívny vplyv na látkovú premenu v spojivovom tkanive a podporuje proces regenerácie chrupavky

ArthroStop® HYAL pre kĺbovú tekutinu

- * prípravok s obsahom prírodného extraktu kyseliny hyalurónovej, ktorý chráni, vyživuje a regeneruje kĺbovú tekutinu
- * kyselina hyalurónová ako jedna z najdôležitejších súčastí kĺbovej tekutiny umožňuje kĺzavé a bezbolestné pohyby kĺbov

ArthroStop® krém na lokálnu úľavu

- * určený pre kĺby a ich okolie na rýchlu úľavu kĺbom i svalom
- * obsahuje glukozamínsulfát, MSM a Boswellin®, ktoré prispievajú k lepšej pohyblivosti kĺbov
- * eukalyptový olej, borievková silica, gáfor a mentol prehrievajú postihnuté miesto a poskytujú úľavu pri bolesti a preťažení



90+30 tabliet ZADARMO

v starostlivosti o KÍLBY

Poslaním kĺbovej výživy ArthroStop® je udržať zdravie a funkčnosť kĺbov. ArthroStop® pomáha predchádzať kĺbovým ťažkostiam pri zvýšenom riziku opotrebovania kĺbov či ich nadmernej záťaži (športovci, obézni ľudia, ľudia s genetickou záťažou). Sila troch účin-

ných, vedecky overených látok (glukozamín, chondroitínsulfát a Boswellin®) je teraz po novom obohatená o unikátnu zložku **ExPur** complex, ktorú tvoria dve látky dôležité pre zdravie kĺbov: **kolagén** typu II a vitamín C.



ArthroStop Rapid + s obohateným zložením o KOLAGÉN rozširuje možnosti starostlivosti o zdravie a pohyblivosť kĺbov.

Užívanie: Pre komfort užívania je komplex účinných látok potrebných v dennej dávke rozdelený do 3 tabliet. Pre dosiahnutie želaného účinku užívajte dlhodobo, minimálne 2 - 3 mesiace a kúru opakujte niekoľkokrát do roka.

Vitamín C - neohroziteľná jednotka medzi vitamínmi

Pod názvom vitamín C je kyselina askorbová pravdepodobne najznámejším vitamínom. Spája sa s prevenciou a liečbou príznakov bežnej nádchy či chrípky. Keďže je rozpustný vo vode a jeho prebytok sa z tela rýchlo vyplavuje, musí sa neustále dopĺňať potravou.

Ludské bytosti sú jedným z troch druhov cicavcov, ktoré si nedokážu vyprodukovať svoju vlastnú zásobu vitamínu C. Takmer všetky zvieratá si totiž túto imunitnú látku vytvárajú v rámci látkovej premeny samy. Preto takmer nikdy neprechladnú. Ak je v noci líška v snehovej metelici dlhé hodiny na love, vytvorí jej telo z glukózy toľko vitamínu C, koľko práve potrebuje. My však musíme vitamín C prijímať v potrave - najmä v čerstvom ovocí a zelenine.

Citlivé „céčko“

Vitamín C sa však v potravinách ľahko ničí. Je nesmierne citlivý na skladovanie, varenie i svetlo. Jeho rozklad urýchľujú aj enzýmy

a stopy kovov z kuchynského náradia a nádob, takže ku stratám dochádza už pri príprave potravy. Napríklad veľmi opomínaným, avšak významným zdrojom „céčka“ sú obyčajné zemiaky - v našich podmienkach sú zdrojom

Známe i menej známe účinky vitamínu C

- * zvyšuje obranyschopnosť organizmu
- * chráni pred srdcovo-cievnyimi a nádorovými ochoreniami
- * podporuje hojenie rán, podporuje tvorbu kolagénu, spevňuje cievne steny
- * odstraňuje krvácanie ďasien, usmrčuje baktérie zubného kazu
- * zlepšuje schopnosť koncentrácie, umožňuje lepšie zvládať stres
- * znižuje hladinu cholesterolu

asi 30 percent tohto vitamínu a to i napriek tomu, že pri trojmesačnom skladovaní zimných odrôd zemiakov dôjde k úbytku C vitamínu takmer o polovicu a pri polročnom skladovaní zemiakov dosahuje strata takmer 70 percent. Čím je zvierat alebo človek aktívnejší, tým viac tejto látky potrebuje. Potrebná dávka sa zvyšuje pod vplyvom stresu, nebezpečenstva infekcie a pri strave bohatej na bielkoviny. Spotrebu „céčka“ majú vyššiu aj fajčiari i ľudia pracujúci v prostredí znečistenom škodlivinami. Každá cigareta vás ukráti až o 30 mg céčka. Medzi jeho najväčších požíračov patria aj citové výbuchy. Vitamín C totiž podporuje adrenalinovú funkciu, ktorá je dôležitá, aby telo mohlo zvládnuť akýkoľvek stres.

Bojovník proti radikálom

Vitamín C je cenný antioxidant, ktorý pomáha bojovať proti voľným radikálom. Takisto chráni pred oxidáciou niektoré vitamíny rozpustné v tukoch vrátane vitamínu A, vitamínu E a dokonca aj niektoré z B-vitamínov.



Dopĺňajte zásobníky tela!

V tomto období sa dostávajú k slovu aj rôzne výživové doplnky z lekárni, pomocou ktorých sa snažíme zvýšiť svoju obranyschopnosť a pomôcť svojmu organizmu vybojovať každodenný boj s vtroštelcami v podobe vírusov a baktérií. Mnohí preto siahame po „céčku“ v tabletách. Možno vám príde vhod napríklad Megacéčko od Walmarku. Len pri pravidelnom dopĺňaní zásobníkov tela možno dosiahnuť zdravie a dostatočnú výkonnosť.



50+10 tabliet ZADARMO



Brontíkovia

Vitamín C pre deti v tvare dinosaurov má príjemnú ovocnú príchuť a ku každému baleniu je pribaleny Brontík.



MegaCéčko Aktiv

Špeciálne upravená forma vitamínu C, vďaka ktorej sa vitamín C postupne uvoľňuje v priebehu dňa do organizmu. Týmto sa udržuje optimálna vyrovnaná hladina vitamínu C v krvi a tkanivách. Nedochádza tak k nadmernému jednorazovému zvýšeniu hladiny vitamínu C v tele. MegaCéčko Aktiv je navyše obohatené o šípky, ktoré sú bohatým prírodným zdrojom vitamínu C.





Prírodná cesta v boji proti sezónnym ochoreniam

Hliva ustricová - elixír života

Už v 4. - 5. storočí pred naším letopočtom využívali ľudia pozitívne účinky hlivy ustricovej na posilnenie tela i liečbu rôznych neduhov. 21. storočie prinieslo možnosť dopriať si túto výnimočnú hubu nielen v čerstvej forme, ale aj v podobe účinného výživového doplnku od Walmarku.

Čínski lekári hovorili o hlive ako o hube, ktorá v sebe obsahuje elixír večnej mladosti a prebúda v človeku životnú silu, čistí krv, chráni pred nachladnutím a utužuje zdravie. Japonskí vedci objavili v tejto hube jeden z najúčinnějších imunostimulátorov na svete - beta-glukán, ktorý má schopnosť aktivizovať rôzne bunky v obrannom mechanizme človeka. Hliva je tiež prospešná osobám trpiacim vysokým tlakom a srdcovými chorobami, preto je vhodné zaradiť ju do svojho jedálneho lístka či už čerstvú, alebo v podobe výživového doplnku.



60+30 tabliet ZADARMO

Mimoriadne silný prípravok obsahuje v každej tablete 500 mg sušenej hlivy ustricovej. V jej tkanivách sa nachádza celý rad zdraviu prospešných látok, napr. aminokyseliny, vitamíny skupiny B, minerálne látky a stopové prvky (železo, horčík, zinok, selén, chróm, jód). Všetky tieto látky môžu harmonicky posilniť obranyschopnosť organizmu a stimulovať regeneráciu buniek. Hliva ustricová má antioxidantné účinky a pomáha chrániť pred pôsobením voľných radikálov, ktoré sú zodpovedné za predčasné starnutie organizmu.

Echinacea - zázrak z prírody

Echinacea purpurea sa dnes špeciálne pestuje pre potreby farmaceutického priemyslu. Nenápadná rastlinka je totiž prírodné antibiotikum a osvedčený prostriedok proti infekciám. Aktivuje biele krvinky a dokáže si poradiť s vírusmi aj baktériami. Pretože má schopnosť pohlcovať voľné radikály, ktoré vznikli slnečným žiarením, plní aj funkciu ochrany kože. Asi najviac sa využíva na celkové posilnenie imunity a pri liečbe radu ochorení. Pomáha napríklad pri zápaloch horných ciest dýchacích, chrípkach, angínach, zápaloch močového mechúra a ženských pohlavných orgánov, prostatických ťažkostiach či zápaloch miazgových uzlín. Významné sú jej pozitívne účinky pri kožných problémoch. Pomáha hojiť abscesy, ekzémy, psoriázu, popáleniny, preležaniny a vredy predkolenia. V kozmetika sa využíva proti plesňovým ochoreniam a akné. Má tiež anti-alerické účinky.

Echinacea od Walmarku je navyše obohatená o výťažok zo sibírskeho ženšenu, ktorý pomáha zvyšovať odolnosť voči stresu a ďalším negatívnym vplyvom životného štýlu a celkovo posilňuje telesnú a duševnú kondíciu organizmu. V tejto kombinácii je prípravok vhodný hlavne pri ochorení na posilnenie celkového zdravotného stavu a urýchlenie rekonvalescencie.

NÁZOV ECHINACEA MÁ PŮVOD V GRÉCKOM SLOVE ECHINO - JEŽOVKA - PRE ŠUŠKOVITÝ TVAR KVETU S OSTŇAMI. K NÁM SA ECHINACEA DOSTALA Z AMERIKY UŽ PRED STOROČIAMI.



Echináčkovia - echinacea pomáha aj deťom

Echináčkovia sú určené hlavne pre deti od troch rokov. Sú v tvare medvedíka Koala s príchutou bubble gum a ku každému baleniu je pribalovaný malý medvedík Echináčko.





Spektrum

novej generácie

Veľa ľudí si obľúbilo prípravky, v ktorých sú v jednej tablete alebo tobolke zastúpené všetky dôležité vitamíny a minerály. Walmart teraz prichádza s ponukou troch prípravkov z radu Spektrum, z ktorých si každý môže vybrať pre seba ten najvhodnejší.

Nový rad doplnku stravy Spektrum pri naša produkty novej generácie, ktoré pripravili odborníci podľa najnovších výživových požiadaviek. Každá tableta obsahuje všetky potrebné vitamíny, minerály a ďalšie aktívne látky v optimálne vyvážených dávkach, tak aby pokryli požadovanú dennú potrebu. Vitamíny a stopové prvky pritom pochádzajú výhradne z or-

ganických zdrojov, ktoré sa nachádzajú v prírode, preto sa nové prípravky radu Spektrum lepšie vstrebávajú a využívajú v organizme, teda sú aj viac účinné. Pre pokrytie potreby jednotlivých prvkov nie je totiž dôležitý len ich obsah, ale aj stráviteľnosť a využiteľnosť v organizme, ich vzájomné pôsobenie. Preukázalo sa, že organické formy sú pre človeka oveľa dostupnejšie ako anorganické.

Predĺžená mladosť

Mnohí dnešní päťdesiatnici s úsmevom konštatujú, že majú viac energie a cítia sa v lepšej kondícii, ako keď mali dvadsaťpäť. Ak tiež chcete mať po oslave svojich abrahámovín stále veľa chuti do života, vyskúšajte novinku Spektrum 50+. Komplexný multivitamínový a multiminerálny prípravok novej generácie Spektrum 50+, ktorý bol navrhnutý špeciálne pre potreby organizmu žien a mužov nad 50 rokov, obsahuje všetky potrebné vitamíny a minerály, navyše obohatené výťažkom z koreňa ženšen a látkou DMAE (dimethylaminoethanol). Všetky vitamíny a stopové prvky pochádzajú z organických zdrojov, ktoré organizmus lepšie vstrebáva.

Spektrum 50+ je navyše výnimočné vyšším obsahom vitamínu D, ktorý je dôležitý pre stavbu kostí a pomáha vstrebávať vápnik v tráviacom trakte. Tým udržuje rovnováhu vápnika v organizme. Skupina vitamínov B podporuje energetický metabolizmus, látka DMAE slúži na zachovanie duševnej sviežosti a mentálnych funkcií. Ženšen pomáha zachovať optimálnu životnú silu, energiu a vitalitu, fyzickú a duševnú pohodu a podporuje činnosť pamäti. Spektrum 50+ je určené predovšetkým ľuďom, ktorí prekročili päťdesiatku, samozrejme, môže sa užívať aj v mladšom veku.





Vyššia obranyschopnosť

Ak chcete zvýšiť obranyschopnosť svojho organizmu voči vírusom a baktériám, vyberte si z nového radu multivitamínov a multiminerálov prípravkov Spektrum Imunactiv. Obsahuje všetky potrebné vitamíny, minerály a ďalšie aktívne látky v optimálne vyvážených dávkach, navyše obohatené komplexom Imunactiv, ktorý aktívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu. Imunactiv obsahuje betaglukán, čo je substancia prírodného charakteru získavaná z kvasníc, ktorá aktivuje dôležité zložky imunitného systému. Tie sú potom schopné zachytávať poškodené bunky a ničiť infekčné organizmy (vírusy, baktérie, plesne a huby). Ďalej je tu zastúpený zinok ako nevyhnutná zložka imunitného systému a dôležité antioxidanty stimulujúce funkciu jednotlivých zložiek imunitného systému – bioflavonoidy a vitamín C.

Prípravok Spektrum Imunactiv pomáha zvyšovať obranyschopnosť organizmu v období zvýšeného výskytu respiračných a iných ochorení v zime a včasne na jar, keď telo nemá dostatočný prísun čerstvej zeleniny a ovocia (prírodných zdrojov vitamínov a minerálov), v období dospievania a rastu, podporne pri ochorení a následnej rekonvalescencii.



Slovníček

* **Betaglukány** sú unikátne prírodné komplexné polysacharidy, schopné podporovať obranné reakcie organizmu proti vírusom, baktériám, plesniam a hubám. Tisíce štúdií zo známych univerzít po celom svete preukázali, že denná konzumácia betaglukánu optimálne stimuluje imunitné bunky a výsledkom je obranný systém vyladený na najvyšší výkon.

* **DMAE** je účinný mozgový stimulant, ktorý pomáha podporovať mentálne funkcie (zvyšuje mozgovú aktivitu), podporuje koncentráciu a pamäť. DMAE pomáha pri regenerácii buniek a spomaľuje proces ich opotrebovania.

* **Kofeín** objavil nemecký chemik Ferdinand Rung v roku 1819. V ľudskom organizme kofeín funguje ako stimulátor nervovej sústavy CNS, dočasne potláča únavu a aktivuje bdelosť.

* **Vitamín D**, nazývaný tiež „slniečny vitamín“, je nevyhnutný pre zdravé kosti a môže pomáhať spomaliť proces osteoporózy. Schopnosť ľudského tela vyrábať si dostatok vitamínu D s vekom klesá, preto je dôležité dopĺňovať ho formou vhodného potravinového doplnku.

* **Ženšen** patrí medzi silné adaptogény, ktoré zvyšujú odolnosť organizmu proti stresu, posilňujú imunitu a majú blahodarný vplyv pri nervovom vypätí. Ženšen významne zvyšuje energiu, urýchľuje hojenie a regeneráciu, zároveň spomaľuje starnutie a rôzne degeneratívne ochorenia.

Ešte viac aktivity

Patrite medzi ľudí, ktorí majú náročnú fyzickú alebo psychickú prácu, často sú vystavení stresovým situáciám, cítia sa občas unavení, vyčerpaní alebo sa ťažko sústreďujú...? Tak práve pre vás bude novým „životabudičom“ Spektrum Energy. Obsahuje všetky potrebné vitamíny, minerály a ďalšie aktívne látky v optimálne vyvážených dávkach. Pretože všetky vitamíny a stopové prvky pochádzajú z organických zdrojov, lepšie sa vstrebávajú a organizmus ich lepšie využíva.

Zloženie doplnku stravy Spektrum Energy je navyše obohatené kofeínom, ktorý vám umožní, aby ste sa cítili ešte viac aktívni, pomôže vám oddialiť začiatok únavy a ak športujete, pomôže zvýšiť intenzitu cvičenia. Kofeín tiež pomáha zlepšovať spaľovanie tukov a kalórií, čím podporuje správne fungovanie metabolizmu.

Spektrum Energy pomáha aj pri zníženom príjme či poruche vstrebávania vitamínov, minerálov a stopových prvkov počas diéty alebo pri nesprávnej životospráve.



VITAMÍNY A STOPOVÉ PRVKY V PRÍPRAVKOCH SPEKTRUM POCHÁDZAJÚ VÝHRADNE Z ORGANICKÝCH ZDROJOV, KTORÉ SA NACHÁDZAJÚ V PRÍRODE, PRETO SA V ORGANIZME LEPŠIE VSTREBÁVAJÚ A VYUŽÍVAJÚ, SÚ TEDA AJ VIAC ÚČINNÉ.



2+1 ZADARMO



Mám ďalší dôvod na radosť

Keď v roku 1963 získal Karel Gott svojho prvého Zlatého slávika, nikto zrejme netušil, že mu tento titul zostane dodnes. Fenomenálny úspech dosiahol nielen vďaka výnimočnému talentu, ale tiež svojou pracovitosťou a vytrvalosťou. A ako on sám hovorí – mal šťastie na ľudí... Rovnako zodpovedne ako ku všetkému čo robí, pristupoval aj k nášmu rozhovoru.

My mu za to ďakujeme a želáme do ďalších rokov pevné zdravie a veľa dôvodov na radosť!

A ko budú tento rok vyzerat' vaše prázdniny?
Aby som bol úprimný, tak mám toľko záväzkov, že vôbec neviem, či nejaké prázdniny budem mať. Chcel by som aspoň týždeň stráviť s rodinou a deťmi, ale to je zatiaľ len želanie. Skutočne si to neviem naplánovať a dosiaľ som sa ešte nenaučil umeniu „hovoriť NIE“. Vždy si totiž položiť otázku: čo keby už nabudúce takáto ponuka neprišla?

*** Čo je pre vás ten najlepší spôsob relaxácie?**
Odpochiniem si zakaždým, keď sa môžem sám prejsť v prírode, a potom veľkým relaxom je pre mňa maľovanie. Nie som pod žiadnym tlakom, premýšľam hlavne o témach, ktoré stoja za to, aby som ich namaľoval, o farebných kompozíciách... A musí sa ma dotknúť múza. Je to pre mňa iný spôsob umenia a úplný opak show biznisu. Ten neodpúšťa žiadnu chybu a vyžaduje neúprosnú disciplínu. Keď niečo pokazím v maľovaní, tak to jednoducho prerobím alebo vyhodím...

*** Čo robíte pre to, aby vaša telesná schránka fungovala tak, ako má?**
Keď mám čas, tak chodím na rehabilitáciu, ale pretože voľný čas v podstate nemám, tak pre svoje zdravie nerobím takmer nič a spolieham sa na svoj stav duševnej vyrovnanosti a uspokojenia z toho, čo robím. V neposlednom rade je pre mňa obrovským nábojom reakcia spokojného publika.

*** K vášmu povolaniu patria aj neustále presuny z miesta na miesto. Neunavuje vás už cestovanie?**
Viete, ja som ako malý chlapec sedával nad glóbusom, mal som rozložené mapy všade okolo po podlahe a ukazoval som si krajiny, kam sa raz vyberiem. Ten malý chlapec vo mne zostal. Rád cestujem, stále ešte šoférujem a mnoho z tých detských cestovateľských snov sa mi splnilo.

*** V roku 2004 ste zažili ničivú vlnu tsunami v Thajsku doslova na vlastnej koži. Veríte, že máte svojho anjela strážneho?**
Ja tomu verím. Zažil som už toľko kritických situácií, že keby som neveril, tak nepôjdem autom, nepoletím lietadlom a bál

by som sa aj vystúpil na javisko k mikrofónu. Verím, že mám svojho anjela strážneho, ktorý ma má rád.

*** Niektoré piesne ste naspievali tiež francúzsky, hebrejsky, japonsky, latinsky, španielsky, taliansky, rusky, ukrajinsky, rómsky, poľsky, maďarsky, chorvátsky... Čo musí spevák urobiť pre to, aby zaspieval pieseň napríklad dobrou hebrejčinou?**

Vo všetkých týchto jazykoch som spieval a dokonca svoje piesne som si v týchto jazykoch aj uvádzal. Najprv musím chcieť vedieť, musí ma to baviť, potom sa musím pieseň v cudzom jazyku naučiť a s konzultantom preveriť svoju výslovnosť. Na koncerte potom sledujem, či mi diváci rozumejú, keď hovorím a spievam v ich materčine.

*** Vraj sa zaujímate o históriu. V ktorom období a kde sa podľa vás ľuďom najlepšie žilo?**

Povedal by som, že najlepšie sa žije ľuďom v súčasnej strednej Európe, pretože je jedným z mála miest na Zemi, kde sa už 65 rokov nevedli žiadne vojny, čo sa nedá povedať o žiadnej inej historickej etape. A žije sa tu relatívne na dobrej životnej úrovni.

*** Vaše priezvisko znamená v preklade boh. Keby ste mali nadprirodzené schopnosti, čo by ste ako prví zmenili na tomto svete?**

Vyjdime z reality, že žiadny taký človek na tejto planéte neexistuje, takže zmeniť tento svet nemôžem. Dôležité je snažiť sa zmeniť seba, aby som sa dokázal so životom popasovať, dokázal prežiť, a napriek tomu nikomu neublížil, dokázal prijímať veci bežného života a naučil sa s nimi žiť.

*** V jednom rozhovore ste hovorili, že psíka si zaobstaráte, keď budete v dôchodku. Nedávno pribudlo do vašej rodiny šteniatko zlatého retrievera Stella. Znamená to, že sa chystáte do dôchodku?**

Naopak! Zaobstarali sme si psíka, aby sme mali ďalšiu radosť zo života a to sa nám splnilo. Verte, že u nás je taký veselý chaos, že myšlienka na dôchodok je skutočne v nedohľadne.



ZAOSTARALI SME SI
PSÍKA, ABY SME MALI
ĎALŠIU RADOŠ Z
ŽIVOTA A TO SA NÁM
SPLNILO.

Čo prospieva **prostata**?

Niektorí muži by možno v spravodlivom rozhorčení trochu zlomyselne poznamenali, že prostata je ženského rodu, preto im vie tak strpčiť život. Do istého veku ani nevedia, že ju majú. Príde však obdobie, keď sa táto predstojná žľaza uložená tesne pod močovým mechúrom začne hlásiť čoraz naliehavšie. Páni, ak chcete svoju prostatu „umlčať“, treba sa o ňu postarať včas!

Úloha prostaty doposiaľ nebola uspokojivo objasnená. Jednou z jej funkcií je tvorba výlučkov, mliečnej tekutiny, ktorá spoločne so spermiami vytvára semeno. Významnú úlohu zohráva prostata aj pri orgazme, počas ktorého sa zmršťuje a zvyšuje tak pohlavné vzrušenie.

tkaniva, čo sa odborné nazýva benígna hyperplázia prostaty. Vo výnimočných prípadoch môže dosiahnuť až veľkosť pomaranča.

Súčasná medicína nemá jednoznačné vysvetlenie pre zväčšovanie prostaty. Predpokladá sa, že jej rast je spojený s funkciou hormónu testosterón. Ak sa

tejšie – najmä v noci, pri močení môže mať bolesti alebo pocit nedostatočného vyprázdnenia a podobne.

Ak sa chcete týmto problémom vyhnúť, mali by ste urobiť všetko pre to, aby vaša prostata ostala taká, aká je – a nadmerne sa nezväčšovala. Dá sa to dosiahnuť aj správnou výživou. Nefajčite, jedzte dostatok ovocia a zeleniny a obmedzte potraviny s vysokým obsahom nasýtených tukov. Priamy vplyv na prostatu má takisto priveľká spotreba alkoholu – jej dôsledkom je častejšie močenie. Aj keď pravidelné chodenie „na malú stranu“ prostate prospieva, je lepšie, ak k tomu dochádza prirodzene. Tlak na močový mechúr zvyšuje takisto nadváha.

PROBLÉMY S PROSTATOU SÚ ZÁLEŽITOSŤOU, KTORÁ TRÁPI VÝLUČNE MUŽOV. STREDOM TEJTO ŽLAZY PRECHÁDZA MOČOVÁ RÚRA, PRETO NADMERNE ZVÄČŠOVANIE PROSTATY ZNAMENÁ TLAK NA MOČOVOD A SŤAŽENIE PRIETOKU MOČU.

U malého dieťaťa je prostata veľká ako hrášok. Až do puberty sa len mierne zväčší, potom však začne rýchle rásť. Po dvadsiatom roku života dosiahne normálnu veľkosť a tvar – je asi ako vlašský orech. Potom sa veľkosť prostaty asi do polovice piatej dekády života nemení, po tomto období života sa však u väčšiny mužov začne znovu zväčšovať. Zväčšenie spôsobuje množenie buniek, dochádza k uzlovitému nárastu

však prostata zväčší príliš, môže začať mechanicky tlačiť na močovú rúru, ktorá ňou prechádza a nastanú problémy sprevádzajúce močenie: prúd moču je slabý alebo prerušovaný, postihnutý chodí na toaletu čas-

Aspoň dvakrát týždenne jedzte paradajky a produkty z nich vyrobené (pyré, omáčku, polievku...), pretože obsahujú dôležitý karotenoid lykopen s antioxidantným účinkom. Priaznivý účinok majú aj potraviny bohaté na vitamín B6, zinok a selén. Tekvicové semená a tekvicový olej znižujú nelen cholesterol v krvi a chránia

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktom Prostenal® PERFECT COMPLEX na klubzdravia@walmart.sk a získajte darček ZADARMO!



30+10 toboľiek ZADARMO



cievy pred aterosklerózou, ale poskytujú aj ochranu prostaty, keďže obsahujú štyri dôležité látky: zinok, karotenoidy, esenciálne mastné kyseliny a fytoestrogén, ktorý blokuje účinok dihydrotestosterónu, čo je hlavný stimulátor zväčšovania a aj rakoviny prostaty. Užívajte Saw palmetto, výťažok z rastliny Serenoa repens, ktorá má výrazne pozitívny účinok na prostatu. Buďte fyzicky aktívni a vyhýbajte sa podchladeniu, ktoré vyvoláva problémy s močením.

Ak nie ste si istí, či je vaša výživa dostatočná a správna, poistite sa doplnkom výživy Prostenal® PERFECT COMPLEX. S Prostenalom je to prosté: v tobolkách, v ktorých sú aktívne látky v klinicky účinnom a overenom množstve, prijmete všetko potrebné na to, aby vaša prostata ostala zdravá.

Prostenal® PERFECT COMPLEX obsahuje:

Saw palmetto: bylina, odporúčaná na základe vedeckých štúdií pri nezhubnom zväčšení prostaty, s výrazne pozitívnym účinkom na mužskú potenciu. Mechanizmus účinku spočíva v pozitívnom ovplyvňovaní mužských pohlavných hormónov a v potlačení zápalovej reakcie prostaty.

Pŕhlava dvojomá: má močopudný a dezinfekčný účinok.

Lycopén: antioxidant, karotenoid získaný z rajčín, ktorý podľa viacerých štúdií chráni pred rakovinou prostaty.

Prostenal® PERFECT COMPLEX účinkuje:

- * pri ťažkostiach s prostatou (poruchy močenia ako časté, bolestivé, prerušované močenie, prudké a neodkladné nutkanie močiť, pocit neúplného vyprázdenia mechúra),
- * podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva,
- * má priaznivý vplyv na zníženie rizika vzniku rakoviny prostaty.



VÝSLEDKY SÚŤAŽE
20x TÝŽDENNÝ
RELAXAČNO
-LIEČEBNÝ
POBYT
V TURČIANSKÝCH
TEPLICIACH

10 najvernejších, ktorí poslali v súčte najviac čiarových kódov

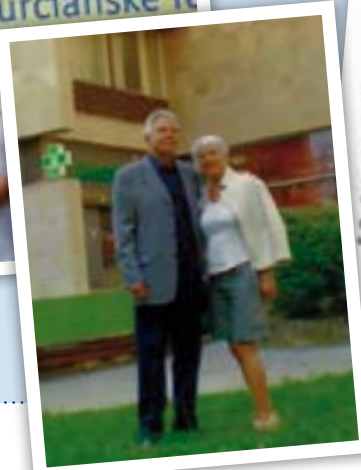
Mária Schwarczová, Prievidza; Ludovít Jelenčík, Kračiny; Cyril Hudák, Sobrance; Ladislav Kolesár, Bratislava; Adrián Štefko, Prešov; Ing. Pavel Tomko, Veterná Poruba; Jozef Bottyán, Komárno; Arnold Varga, Komárno; František Ondrejčák, Prešov; (jeden výherca si neželal byť zverejnený)

10 najšťastnejších, ktorí boli vyžrebovaní 10. mája 2010

Juraj Adda, Topoľčany; Anton Šebo, Podlužany; Ján Chocina, Topoľčany; Štefan Marko, Nitra; Mária Bizubová, Poprad; Blažej Forgáč, Orovnica; Koloman Hošťák, Trenčianska Teplá; Ivan Kozakovič, Žiar nad Hronom; Peter Korman, Martin; Ludovít Bucsuházi, Šamorín

V dňoch 09.07.2010 až 16.07.2010 som sa na základe výherného poukazu od Vašej firmy zúčastnil liečebno - relaxačného pobytu s Prostenalom v kúpeľoch Turčianske Teplice. Pobyt v liečebnom dome Veľká Fatra bol na úrovni, a ako dokazuje niekoľko fotografií, bola tam pestrá racionálna strava, príjemné a účinné liečebné procedúry a navyše denné plávanie v bazénoch kúpeľov alebo v blízkom aqua-parku. Obmedzenie príjmu tekutín po 19 hodine a denné užívanie Prostenalu perfect complex bolo zárukou celonočného pokojného neprerušovaného spánku. Pobyt ma veľmi osviežil a odporúčam mužom po 40-ke raz ročne urologické preventívne vyšetrenie a pri subjektívnych ťažkostiach z nutkania na močenie počas noci užívať denne Prostenal perfect complex na spoľahlivé zabezpečenie pokojného neprerušovaného nočného spánku.

Ďakujem za poukaz a dúfam že v budúcnosti pripravíte ďalšiu zaujímavú akciu s Vašími výrobkami.
Srdečne pozdravujem MUDr. Štefan Marko, Nitra





prof. Jacques Masquelier
z University v Bordeaux

Ovocie, zelenina a rastliny obsahujú komplexné zmesi prirodzene sa vyskytujúcich látok sumárne nazvaných aj antioxidanty. Chránia organizmus človeka pred voľnými radikálmi poškodzujúcimi jeho bunky, prispievajúcimi k procesu starnutia a vzniku závažných chorôb. Profesor Jacques Masquelier z University v Bordeaux veľkú časť svojho profesijného života a vedecké nadšenie zasvätil práve bioflavonoidom a rastlinným antioxidantom. Jeho celoživotné dielo ho priviedlo k pretrvávajúcemu výskumu francúzskej pínie - borovice prímorskej - a k skúmaniu jej účinkov na zdravie človeka.



Pycnogenol® objav storočia

Profesor Masquelier už pred 40 rokmi objavil mnohonásobne vyššiu účinnosť látky Pycnogenol® z borovice prímorskej, oproti iným antioxidantom. Nové ohromujúce účinky extraktu z kôry francúzskej borovice vedci objavujú dodnes.

chceme naučiť efektívne chrániť, mali by sme poznať silu účinku jednotlivých darov prírody a poznať mieru využiteľnosti ich antioxidantnej aktivity. Nie každý totiž pôsobí v našom organizme rovnako dlho a rovnako intenzívne.

Technológiu extrakcie účinnej látky z kôry tohto stromu profesor Masquelier vyvinul už pred vyše 50. rokmi. Od začiatku vedel, že má do činenia s prvkom, ktorý skrýva v sebe netušené blahodarné vplyvy na ľudský organizmus. A tak sa od roku 1970 zamerával na podrobný výskum, testovanie terapeutických schopností a prínosu látky Pycnogenol® pre ľudské orgány. Preukázal unikátne účinky substancie z kôry francúzskej prímorskej borovice v mnohých smeroch. Až nakoniec v roku 1987 sa mu podaril významný počin - patentoval svojho vedeckého objavu v USA s názvom: „**Spôsob prevencie a boja proti škodlivým biologickým účinkom voľných radikálov v organizme u ľudí a teplokrvných živočíchov**“

Úlohu antioxidantov od čias profesora Masqueliera do dnešných dní už potvrdila moderná veda aj prax v mnohých ďalších oblastiach medicíny, v dermatológii, angiológii, kardiológii, nefrológii, onkológii a tak ďalej. No ak sa aj my

Pycnogenol® – komplexný elixír mladosti z francúzskej pobrežnej borovice

Najväčšie využitie Pycnogenolu je pri ochrane organizmu, zvlášť v dobe, keď je antioxidantov nedostatok (zima, predjarie). Avšak starší ľudia majú nižšiu antioxidantnú kapacitu a mali by ich užívať trvalo. Tento mimoriadne silný prírodný antioxidant je vyrobený z kôry pobrežnej borovice (Pinus pinaster). Každý, kto chce spomaliť proces starnutia, by mal užívať Pycnogenol®.

Pycnogenol® má niekoľkokrát silnejšie antioxidantné účinky než vitamíny C a E, je približne 20x účinnejší ako vitamín C a dokonca 50 x účinnejší než vitamín E. Mimoriadne rýchlo chráni a regeneruje bunky organizmu. Likviduje voľné radikály, ktoré spôsobujú poškodenie buniek a imunitného systému. Nie sú v ňom obsiahnuté žiadne zložky syntetickej povahy. Poprední svetoví dietológovia ho odporúčajú ako najúčinnnejšiu komplexnú ochrana organizmu.

Pycnogenol® pomáha:

- ako podpora pri spomalení procesu starnutia,
- ako ochrana proti nádorovým ochoreniam,
- pri problémoch s praskaním cievok a cievnych ťažkostiach,
- pri spomalení vzniku diabetických komplikácií,
- pri sennej nádeche a alergiách,
- pri udržiavaní zdravej a pružnej pleti,
- pri obmedzovaní rizika vzniku kŕčových žíl,
- pri ľadvinovej nedostatočnosti,
- pri zápale a transplantácii ľadvín, pri problémoch s prostatou,
- obmedzovať kôrnatenie tepien.



30+10 tabliet ZADARMO



Udržte si správny krvný tlak

Vďaka neúnavnej činnosti srdca je krv v tele v ustavičnom pohybe. V priebehu minúty sa srdce stiahne a roztiahne 60 až 80-krát. Na jednej strane vysáva krv z ciev vedúcich do srdca a súčasne ju vháha do tepien, ktoré vedú zo srdca von. Keďže rozvetvujúce sa tepny kladú prúdiacej krvi odpor, existuje v nich určitý krvný tlak (KT), teda hydrostatický tlak. Najvyšší je v aorte a vo veľkých tepnách a vytvárajú ho sťahy čiže kontrakcie komôr srdca.

Krv pulzuje vo vlnách

Bez tlaku by krv nemohla obiehať, bez jej cirkulácie by orgány v celom tele nedostávali kyslík a výživu, ktoré potrebujú na svoju činnosť. Krv v cievach pulzuje vo vlnách, preto krvný tlak kolíše. Keď sa srdce sťahuje, pumpuje krv do artérií. Vtedy vzniká systolický krvný tlak, ktorý stúpa a predstavuje hornú hodnotu. Diastolický krvný tlak vzniká počas plnenia komôr krvou pri ochabnutí srdca. Vtedy krvný tlak klesá a predstavuje spodnú hodnotu. Štandardné hodnoty KT u dospelého človeka v pokoji sú 120 mm Hg ortuťového stĺpca počas kontrakcie (systoly) komôr a 80 mm Hg počas uvoľnenia (diastoly) komôr.

Krvný tlak, ktorého hodnota dosahuje 160/95 mm Hg a viac, resp. leží nad hodnotou, ktorá by bola primeraná veku, Svetová zdravotnícka organizácia WHO definuje ako hypertenziu. Pri hodnotách nad 140/90 mm hovoríme o hypertenzii s hraničnými hodnotami. Približne u 85 % pacientov nemožno určiť príčinu tohto ochorenia. V tomto prípade ide o primárnu alebo esenciálnu

artériovú hypertenziu. U zvyšných 15 % pacientov je hypertenzia následkom iného ochorenia, napr. srdcovo-cievnej

sústavy, obličiek alebo endokrinnéj poruchy a označujeme ju ako sekundárnu hypertenziu.

Dôležitá prevencia

Hypertenziu často nesprevádzajú žiadne príznaky dlhé obdobie prebieha bez ťažkostí. Postupne môže ale organizmus poškodiť rôznymi spôsobmi, predovšetkým zvyšuje námahu srdca a ciev. Každý človek trpiaci týmto ochorením by sa mal čím skôr liečiť, aby sa zabránilo komplikáciám či predčasnej smrti. Pacienti trpiaci hypertenziou sú trikrát náchylnejší na ochorenia srdcovocievneho systému (srdcový infarkt, zlyhanie srdca), šesťkrát viac im hrozí tvorba krvných zrazenín spôsobujúca srdcové poruchy a sedemkrát viac ich ohrozuje mŕtvica, v porovnaní s ľuďmi, ktorí majú normálny krvný tlak. To sú dôvody, prečo je dôležité zvýšenému krvnému tlaku predchádzať. Súčasťou preventívnych opatrení proti zvýšenému krvnému tlaku je vysoko účinný výživový doplnok OptiTensin®. Tento unikátny prípravok, ktorý je zároveň súčasťou tzv. režimových opatrení (stop fajčeniu alkoholu, chudnutie, zdravá strava a pod.), obsahuje extrakt z listu olivovníka európskeho. Okrem toho, že podporuje udržanie zdravej hladiny KT, vplýva aj na správnu cirkuláciu krvi, pomáha udržiavať správnu hladinu cukru v krvi a má antioxidantné účinky, ktoré chránia organizmus pred negatívnymi vplyvmi voľných radikálov.





S Walmarkom na bicykli deťom

Možno aj cez vaše mesto alebo obec prešiel tento rok v júni peletón, na čele ktorého šliapal cyklista na historickom vysokom bicykli. Generálnym partnerom výnimočného projektu na pomoc onkologicky chorým deťom bola spoločnosť Walmark.

„Cieľom projektu bolo osloviť verejnosť v bývalom Česko-Slovensku, v peletóne spojiť všetkých, ktorí chcú pomôcť onkologicky chorým pacientom a ich rodinám. Spoločnosť Walmark ako najväčší, český farmaceutický výrobca, sa už 20 rokov snaží prinášať zdravie do každej rodiny. Sú však veci, na ktoré nestačí, a práve preto sme sa rozhodli podporo-

vať tento projekt,“ hovorí Ilona Urbanová, tlačová hovorkyňa Walmarku.

A ako akcia prebiehala? Peletón sa vydal na cestu 8. júna z Košíc, najvýchodnejšieho cípu Slovenska, a 19. júna došiel až do Ašu na západných hraniciach Českej republiky. Tím, na čele ktorého šiel slávny velocipedista Jozef Zimovčák (zvládol napríklad Tour de France, Giro de Italia alebo la Vuelta), navštívil v rám-

ci trasy Tour WALMARK NA BICYKLI DEŤOM 2010 šesť najväčších nemocníc, v ktorých sa liečia onkologicky choré deti, a odovzdal im finančnú podporu.

Za dvanásť dní cyklisti prešli 1 490 km a najmä v záverečnej časti trasy museli prekonávať nielen značné prevýšenie, nazbieranú únavu, ale aj nepriazeň počasia. Z Košíc až do Prahy im na cestu svietilo slniečko, ale do predposlednej



Prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc., chirurg

VIZITKA

- * Narodil sa 3.7.1940 v Bratislave
- * je ženatý, s manželkou Hanou má tri dcéry;
- * patrí medzi svetovo uznávaných špecialistov na brušnú a hrudnú chirurgiu;
- * je prednostom III. chirurgickej kliniky 1. LF Univerzity Karlovej v Prahe a FN v Prahe – Motole;
- * má zásadný podiel na zavedení transplantácie pľúc v Českej republike.



etapy, ktorá mala cieľ v Karlových Varoch, došiel peletón premrznutý a premoknutý. Stačilo však vidieť nadšenie malých pacientov a ich ošetrojúcich lekárov na oddelení karlovarskej onkológie, ktorí cyklistov prišli privítať, a všetky útrapy z cesty razom vyzerali ako malicherné. Výnimočná akcia skončila v sobotu 19. 6.2010 v Aši. V rôznych etapách bolo možné medzi

* Ktorú etapu ste si vybrali a akú trasu ste prešli spolu s peletónom?

Prešiel som celú trasu od Košíc až do Ašu. Za 12 dní sme prešli 1 490 kilometrov. Mali sme šťastie na počasie až do Prahy. Tu potom pri štarte do Karlových Varov od rána pršalo, takže sme prišli dosť mokří... Ale nejako veľmi nám to neprekážalo.

* Ako ste sa na cestu pripravovali, koľko času ste strávili na tréningu?

Som zvyknutý chodiť denne do práce na bicykli, a takisto jazdím aj cez víkend, takže trasa nebola pre mňa nijako náročná. Každý deň sme prešli asi 120 km, čo nie je žiadna veľká vzdialenosť, na ktorú by sa človek musel pripravovať. Jazdou sme strávili 8 až 10 hodín denne, takže priemerná rýchlosť bola asi 12 km za hodinu, čo sa dalo zvládnuť bez nejakej zvláštnej prípravy.

* Ako si najlepšie odpočívate a odreagujete sa napríklad po náročnej operácii?

Najlepšie relaxujem pri športe. Mám zamestnanie, v ktorom mnoho hodín stojím a hrbím sa nad operačným stolom, takže je prirodzené, že môjmu telu i psychike najlepšie prospieva pohyb.

* Ste veľkým propagátorom zdravého životného štýlu. V čom, podľa vás, robia ľudia najčastejšie chybu?

Myslím, že mladšia generácia si už dobre uvedomuje nutnosť udržovať sa v dobrej kondícii, pretože inak stráca konkurencieschopnosť v stále rastúcom „boji“ o pracovné miesta. Zdravie je totiž absolútny základ pre úspech v živote. A v čom ľudia robia najviac chýb? Určite v tom, že sa málo pohybujú a ich položky – príjem – výdaj nie sú vyrovnané. Zdá sa mi, že staršia generácia je ešte stále závislá od pečeného „bravčového s knedľou a kapustou“. Človek by mal premýšľať nad tým, čo zje a koľko času denne venuje pohybu, pretože inak vzniká začarovaný kruh. Obézny človek sa pohybuje len s ťažkosťami, robí mu problém športovať. Dôsledkom nevyrovnaného životného štýlu sú potom civilizačné choroby, napr. kardiovaskulárne ťažkosti, nádorové ochorenia, diabetes a pod.

* Vy sám nikdy nezhréšite napríklad tým, že si dáte pri táboráku pečenú klobásu? A nestane sa, že si ráno poviete – dnes sa mi nechce plávať?

Ja však nie som žiadny športový maniak, športujem tak, aby mi to bolo príjemné. Takže občas sa stane, že si ráno poviem, že nepôjdem plávať.

Nakoniec, pri svojom zamestnaní nemám na šport toľko času, koľko by som si želal. A čo sa týka zdravej výživy... samozrejme, tiež občas zhréším. Konkrétne, ten spomínaný špekáčik, opečený na ohni, si dám veľmi rád.

* Kto vo vás vypestoval taký pozitívny vzťah k športu?

Asi predpokladáte, že poviem rodičia. Lenže tí mali skôr starosti, ako nás deti, užívia. Otca vyhodili v roku 1948 z práce, maminka musela tiež zmeniť profesiu. Avšak práve preto, že sme boli chudobní a nemali sme veľa prostriedkov, ako sa inak zabaviť, bol pre nás šport tou najlacnejšou a najlepšou zábavou.

* Projekt Walmart na bicykli deťom, ktorý ste podporili, vznikol na podporu onkologicky chorých detí. Zdá sa, že týchto chorôb u detí pribúda. Alebo sme len boli predtým menej informovaní?

To sa nezdá, to je, bohužiaľ, fakt. Onkologických chorôb u dospelých aj u detí každým rokom pribúda. Preto je tak dôležité šíriť osvetu. To bol nakoniec tiež jeden z hlavných cieľov projektu Na bicykli deťom. Je výborné, že sa podarilo dať nemocniciam určité finančné čiastky, rovnako tak je prospešné, že prostredníctvom tejto akcie bolo možné ľudí upozorniť na veľký problém nárastu onkologických ochorení a primäť ich, aby sa zamysleli nad svojim životným štýlom a nad možnosťami prevencie civilizačných chorôb.

* Na čom by sa, podľa vás, dalo ušetriť, aby na zdravotníctvo zostalo viac peňazí?

Štáty na západ od našich hraníc vydávajú na zdravotníctvo až dvakrát toľko finančných prostriedkov ako my. Skrátka, toto si treba uvedomiť a rozkrájať ten malý koláč (teda celkový hrubý domáci produkt), ktorý máme, trochu inak. U nás ide do zdravotníctva 6,8 % hrubého domáceho produktu, zatiaľ čo napríklad v susednom Rakúsku 10,1 %. Samozrejme, trochu ušetriť sa dá napríklad na tom, že si ľudia budú jednoduché veci, ako sú kvapky na kašeľ atď., hradíť sami. To sú však vcelku zanedbateľné položky. Podstatné je zmeniť pohľad na potreby zdravotníctva, uvedomiť si jeho nevyhnutnosť pre nás všetkých a dávať mu viac peňazí zo štátneho rozpočtu.

Ďakujeme, že ste si našli čas na náš rozhovor. Želáme vám k tohtoročnému významnému jubileu do ďalších rokov veľa zdravia a elánu.



cyklistami v peletóne zazrieť aj slávne a populárne tváre, napríklad špičkového kardiochirurga prof. MUDr. Jana Pirka, DrSc. A tiež pána profesora MUDr. Pavla Pafka, DrSc., ktorý patrí medzi svetovo uznávaných odborníkov špecializujúcich sa na brušnú a hrudnú chirurgiu. Práve pán profesor Pafko bol taký láskavý a poskytol nám rozhovor pre náš časopis.

Prežite klimaktérium v dobrej fyzickej a psychickej pohode

Zvyčajne po 45. roku života dochádza u ženy k postupnému vyhasínaniu činnosti vaječníkov, ktoré strácajú schopnosť produkovať ženské pohlavné hormóny - estrogén a gestagén. Toto obdobie sa nazýva klimaktérium alebo menopauza.

Prirodzené zmeny v rovnováhe pohlavných hormónov zodpovedných za menštruačný cyklus, sú príčinou rôznych psychických i telesných porúch. Pokračujú aj v postmenopauze, ktorá nastáva rok po menopauze. V tomto estrogénom deficite prežije žena takmer tretinu života. Práve dlhodobý nedostatok estrogénov zapríčiňuje metabolické zmeny - predovšetkým choroby krvného obehu a osteoporózu. Okrem toho ženu trápia návaly tepla, nočné potenie, či psychické poruchy, ktoré sa môžu prejavovať kolísavými náladami, nervozitou, podráždenosťou, náladovosťou, poruchami pamäti a koncentrácie. Ďalším z príznakov môže byť atrofia močových ciest a pohlavných orgánov - svrbenie, pocit sucha, opakované infekcie močových ciest a pošvy, bolesť pri pohlavnom styku, mo-

Účinky:

- * prináša úľavu pri klimakterických ťažkostiach
- * pomáha obmedzovať návaly tepla a potenie
- * prispieva k psychickej úľave
- * pozitívne pôsobí pri poruchách koncentrácie, podráždenosti, nervozite, únave
- * pomáha priaznivo ovplyvňovať zdravie prsníkov
- * blahodarne pôsobí na srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí

čová inkontinencia, alebo kožné zmeny, ochabnuté prsia, či vypadávanie vlasov. Približne 70 percent žien trpí v tomto období nadváhou, zvýšenou hladinou cholesterolu či zvýšeným krvným tlakom. Ťažkostiam spojeným s menopauzou sa dá predchádzať správnou životosprávu s dôrazom na pravidelný pohyb a vyváženú stravu. Riešením na predchádzanie a elimináciu týchto problémov je popri životospráve aj nehormonálny prípravok na prí-

rodnej báze Mabelle® vyvinutý špeciálne pre ženy s ohľadom na ich potreby v období klimaktéria. Tento výživový doplnok obsahuje kombináciu dvoch rastlinných extraktov z lanu siateho a ďateliny lúčnej. Extrakty obsahujú dva druhy fytoestrogénov - lignany a izoflavóny, ktoré pomáhajú udržiavať prirodzené účinky estrogénov. Obidve účinné látky obsiahnuté v prípravku pomáhajú obmedzovať návaly tepla, potenie, podráždenosť a nervozitu. Izoflavóny z červenej ďateliny priaznivo pôsobia na srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí. Lignany z lanu siateho sa starajú o zdravie prsného tkaniva. Mabelle® nespôsobuje váhový prírastok a je bezpečný aj pri dlhodobom užívaní. Vďaka zloženiu, ktoré je založené na prírodnej báze, nemá žiadne vedľajšie účinky. Neobsahuje umelé arómy, sladidlá ani konzervačné látky.



Pár dobrých rád pre tehotné a dojčiacie mamičky

Správne stravovanie počas tehotenstva ovplyvňuje zdravý vývoj plodu a umožňuje budúcej matke ostať v dobrej fyzickej i psychickej kondícii. Okrem vitamínov, minerálnych látok, vápnika, proteínov, uhľohydrátov a tukov je pre zdravý priebeh tehotenstva a vývin plodu dôležitá omega-3 nenasýtená masťná kyselina DHA - kyselina dokozahexaénová. Ženy o nej veľmi nevedia napriek tomu, že táto dôležitá prenatálna výživová látka v te-

Účinky:

- * poskytuje vyváženú kombináciu látok potrebných pre zdravý vývoj plodu a zdravie tehotnej i dojčiacjej matky
- * podporuje správny vývoj nervového systému a mozgu dieťaťa

hotenstve a počas dojčenia významne podporuje vývoj nervovej sústavy plodu, mozgu, miechy a očí dieťaťa, ovplyvňuje schopnosť poznávania a sústredenia sa i celkovú inteligenciu. DHA sa prirodzene nachádza v ľudskom organizme, najmä v šedej kôre mozgovej, v očiach a v srdci. Odporúčaná denná dávka pre tehotné a dojčiacie ženy je 200-300 mg. Prirodzeným zdrojom DHA sú riasy a masťné morské ryby. Nakoľko však ryby z niektorých oblastí môžu obsahovať kontaminanty, v tehotenstve sa neodporúča ich

zvýšená konzumácia. Zárukou bezpečnosti pre vyvíjajúci sa plod, dojčené dieťa i samotnú matku, sú morské riasy. Vývoj nervovej sústavy a rast mozgu dieťaťa sú najvýraznejšie medzi druhým trimestrom tehotenstva a druhým rokom života. V tomto období, keď je potreba DHA pre intelligenčný vývoj najvyššia, ju organizmus plodu i dieťaťa nemôže efektívne produkovať. Preto je dôležité aby ju prijímalo počas tehotenstva od matky cez placentu a po narodení v materskom mlieku. Okrem DHA je pre zdravý vývoj plodu a dieťaťa nevyhnutný aj príjem kyseliny listovej, jódu a horčíka. Vyváženú kombináciu týchto látok poskytuje výživový doplnok Pregnum, ktorý je ideálnou voľbou pre ženy plánujúce materstvo, tehotné a dojčiacie matky.





Kačacia nôžka, strieborná marhuľa, slonia koža a strom prianí

To, čo znie ako začiatok podivnej rozprávky, sú v skutočnosti rôzne pomenovania toho istého stromu – ginka dvojlaločného. A názov je len prvou zvláštnosťou tohto krásneho stromu...

Ginko biloba alebo ginko dvojlaločné je pozoruhodný strom pochádzajúci z Ázie, ktorý sa nielen tam teší pomerne slušnej úcte. Okrem vyššie spomínaných ľudových názvov odrážajúcich tvar listov, kôry alebo plodov mu totiž tiež hovoria aj:

STROM PRIANÍ – v Detroitе taký vysadila vdova po Johnovi Lennonovi, vraj mu treba do koruny pošepkať svoje želanie,

MIEROVÝ STROM – vysadili ho dobrovoľníci v rámci kampane OSN nazvanej Miliarda stromov, ktorú podnietila Wangari Maathai, prvá žena afrického pôvodu, ktorá sa stala nositeľkou Nobelovej ceny,

CHRÁMOVÝ STROM – často sa vysádzal v blízkosti kláštorov, kostolov a chrámov, pretože je známy svojimi „protipožiarnymi“ vlastnosťami,

STROM DEDKOV A VNUKOV – pretože je známy svojou dlhovekosťou a aj prastarým pôvodom. Podľa odhadov sú niektoré fosílie ginkových listov staré aj 270 miliónov rokov. Ide teda pravdepodobne o jeden z najstarších druhov rastlín na Zemi. Vedec Charles Darwin ho nazval „žijúcou fosíliou“ a aj my musíme uznať, že vzhľadom na drastické klimatické zmeny, ktoré sa na Zemi odohrali, je schopnosť ginka prežiť skutočne obdivuhodná.

Už v dávnej histórii to bola práve dlhovekosť tohto stromu, jeho impozantný vzhľad (stromy vyrastajú do výšky 20 – 35 m a rozpätie koruny majú aj 50 m), odolnosť voči chorobám, škodcom a schopnosť ťahať živiny aj zo vzdušných koreňov, čo prilákalo pozornosť liečiteľov. Začali využívať hlavne ginkové semená a listy.

Ginkové semená (orechy) sa dodnes používajú v ázijskej kuchyni, napríklad na svadbách ako „vyprostovák“ po búrlivej oslave. V Číne sa používajú tiež ako afrodisiaká na podporu sexuálnej energie a ako liek proti niektorým bakteriálnym alebo plesňovým ochoreniam. Ak by ste sa však chceli vrhnúť na ginkové orechy ako všeliek, treba sa mať na pozore: ginkové semená obsahujú alergén MPN, ktorý môže pri nadmernom užívaní spôsobiť otravu.

V čínskej medicíne sa používajú aj ginkové listy – pripravujú sa z nich čaje, tinktúry, melú sa na prášok a liečia sa nimi najrôznejšie choroby: strata sluchu, astma, slabý krvný obeh, horšia pamäť, bolesti brucha, kvapavka, angína pectoris (nedokrvenie srdcového svalu), dyzentéria (hnačka), vaginálny výtok alebo aj úzkosť. Čerstvé listy sa zasa prikladajú na rany a pluzgier ako hojivé náplasti.

Mimochodom, Japonci radi používajú ginkové listy ako záložky do kníh – jednak pre ich nezvyčajný tvar, a tiež ich pokladajú za účinný repelent proti švehlám a pavšiam knižným, ktoré sa rady prehrývajú knižnicami. Nuž, možno i toto sa dá považovať za svojrážnu ochranu „pamäti“.

GinkoPrim Max

Výživový doplnok GinkoPrim Max obsahuje v jednej tablete 60 mg štandardizovaného extraktu z ginka biloby a 150 mg magnézia. Vďaka tejto unikátnej kombinácii aktívne pomôže prekrviť mozog, a tým zlepšiť pamäť, schopnosť koncentrácie a podporiť duševnú aktivitu.



40+20 tabliet ZADARMO



KDE SME DNES, ZA TO
VĎAČÍME ZAMESTNANCOM,
HOVORIA MAJITELIA
ÚSPEŠNEJ FIRMY

**RNDr. Waldemar Walach,
1. podpredseda
predstavenstva.**

VEK: 46 rokov, staršie dvojča.
DETI: tri – syn (24) pracuje vo
Walmartu, syn (17), dcérka (8).
KONÍČKY: bicykel, lyže,
rodina.

**Ing. Mariusz Walach,
2. podpredseda
predstavenstva**

VEK: 48 rokov, narodený
1. januára 40 minút po pol-
noci.

DETI: „zatiaľ“ štyri – dcéra
(17), syn (14), dcéra (12)
a syn (9).

KONÍČKY: história (najmä tá
regionálna), zo športu lyžo-
vanie. Trápi sa na bežeckom
páse, ale uvedomuje si, že te-
lesná kondícia pokrivkáva za
tou duševnou, a preto potre-
buje pravidelný pohyb. Takže
sa do neho núti.

**Mgr. Adam Walach,
predseda
predstavenstva**

VEK: 46 rokov, mladšie dvojča,
brat Waldemar sa narodil
o hodinu prv. Lekári nevedeli,
že mamička čaká ešte jedno
dieťa.

DETI: syn (8) a dcérka (4).

KONÍČKY: šport, lyžovanie,
hudba, trikrát týždenne beh,
deti sprevádza do lyžiarskej
prípravky.

Vždy sme ťahali za JEDEN povraz

Dodnes sa často stretávame s ľuďmi, ktorí si myslia, že Walmark je podľa názvu nejaká zahraničná spoločnosť, a preto ho vyslovujú ako „volmark“... Názov však vznikol veľmi jednoducho – z časti priezviska bratov Adama, Waldemara a Mariusza Walachových, ktorí stoja za vznikom firmy – dnes najúspešnejšej farmaceutickej spoločnosti vo východnej Európe, ktorá v tomto roku slávi 20. výročie od svojho založenia.

*** Opustiť stále zamestnanie na začiatku 90. rokov bolo zásadným rozhodnutím. Uvedomovali ste si to vtedy? Tiež to nemuselo vyjsť...**

M.: Spomínam si, že to nebolo ľahké rozhodnutie. Waldemar už mal rodinu. Ja napríklad som bol zasnúbený. Napadlo ma, ako budem vyzerat' pred nastávajúcím svokrom. Budúci zať, ktorý odišiel z práce...

W.: Nemali sme biznis plán, ale mali sme obrovskú chuť začať niečo nové.

M.: Najmä Adam a Waldemar mali ideu, oni ma do toho vtiahli. Sám by som sa do podnikania asi pustil oveľa neskôr. Adam bol na vojne a už na nás tlačil, že sa zmenili podmienky a že to treba využiť.

A.: Veľmi nás to hnalo dopredu. Nebáli sme sa!!! Keby to nevyšlo, boli sme pripravení pracovať hoci aj v lese ako drevorubači.

A., M., W.: Veľmi nám vtedy pomáhal náš najstarší brat Janusz (51). Radil nám a chrlil nápady, ale nakoniec sa rozhodol zostať pri svojom povolání lekára. A mali sme tiež veľké šťastie.

*** Rad rodinných firiem sa rozpadol, v určitej fáze sa príbuzní nedokázali dohodnúť a došlo aj k vážnym vzťahovým roztržkám.**

A., W., M.: Nikdy sme sa nebáli vzájomne si povedať všetko na rovinu. A aj keď sme určite urobili množstvo chýb, tú fatálnu, našťastie, nikdy.

A.: Našou silnou stránkou je, že ťaháme za jeden povraz nielen v práci, ale aj v rodine.

W.: Máme dobrý základ od rodičov, pochádzame z veriacej evanjelickej rodiny, kde všetci držíme pohromade.

M.: Rodičom vďačíme za to, že nám ukázali, akých zásad sa máme držať. A bez ohľadu na to, ako tieto kresťanské zásady dodržiujeme, to je práve to, čo nás spája, nielen bratov, ale celú rodinu. Z toho prameňa dobré vzťahy, ale aj etika vo firme.

A.: Súhlasím s Mariuszom, že nás nezáväzuje súhrn zákazov a príkazov, ale že nám rodičia dali dobrý príklad. Pre mňa je veľkou autoritou Biblia.

*** Spomínate si ešte na prvých zamestnancov?**

A., W., M.: Úplne presne. Prví traja nastúpili deväť mesiacov po založení firmy v máji 1991. Dvaja z nich, Ing. Veslava Štéblová a Ing. Roman Kantor, sú tu dodnes na vysokých manažérskych postoch.

M.: Najlepšie časy boli, keď sme sa celá firma zместili v „hospode“ k jednému stolu a viedli tam „pracovné porady“.

A.: Naši zamestnanci majú veľkú zásluhu na rozbehu Walmarku. Máme skvelý tím a za to, kde sme dnes, vďačíme zamestnancom. Vždy sme otvorene komunikovali a chceli sme, aby v tom pokračovali aj výkonní manažéri. Tradícia pokračuje – dvakrát ročne sa konajú mítingy, kde sa môžu ľudia pýtať na čokoľvek.

*** Akým spôsobom vyhľadávate schopných manažérov?**

A., W., M.: Snažíme sa čo najviac dávať šancu našim zamestnancom. Osvedčilo sa nám to viac ako ľudia zvonku a je to dnešný trend v manažmente – „vychovať“ si vlastných nástupcov. Hlavné ľudia z veľkých nadnárodných spoločností sú často zvyknutí na inú firemnú kultúru, na kompletný servis a na to, že majú väčšinu vecí zhora nalinkovaných. Vo Walmarku možno nemáme až tak jasné a mnohokrát zväzujúce pravidlá, ale na druhej strane majú manažéri viac možností dostať sa k práci, ktorú by inde nemali šancu poznať, realizovať vlastné projekty, o ktorých sa kedykoľvek môžu radiť aj s majiteľmi.

*** Čo vám robí radosť?**

A., W., M.: Radosť máme vždy, keď sa darí firme, keď sú dobré výsledky a darí sa projektom. Vo firme podporujeme celý rad charitatívnych akcií, ale najväčšiu radosť máme vtedy, keď pomôžeme tým, ktorí to potrebujú zo svojich vlastných zdanených peňazí.





Perfect For Every Body.™

PRÍRODNÁ CESTA K ZDRAVIU



Vitamíny, minerály
a bylinné výťažky
značky Nature's Bounty

prinášajú vášmu zdraviu kombináciu posledných vedeckých objavov vo výžive s najkvalitnejšími zdrojmi účinných látok.

www.naturesbounty.sk



**Healthy You.
Healthy Earth.**

Ekológia
Bezpečnosť
Certifikovaná
kvalita

Zmeny pre zdravie

Preventívne prehliadky u lekára netreba podceňovať. Túto vetu ste počuli možno sto ráz, ale má svoj zmysel. Špeciálne v prípade diabetu táto pravda platí. Ak prevencia nie je vaša šálka kávy, môže sa vám stať, že sa zaradíte rovno medzi diabetikov s komplikáciami. Prípadne sa práve cez iné zdravotné problémy prevalí skutočnosť, že ste vlastne diabetik. Toto je každodenná realita v diabetologických ambulanciách, preto prevenciu netreba podceňovať.

Hrozba problémov

K neveselým skutočnostiam patrí podľa časopisu Diabetik aj fakt, že jednou z najčastejších komplikácií pri diabete je diabetická polyneuropatia. Už len ten názov znie zle. Pri pátraní po zrozumiteľnejšom opise, o čo vlastne ide, sa dozviete, že je to postihnutie nervov. Takže žiadne zvláštne zistenie. Haprovať môžu začať nervy motorické, alebo senzitivné. Buď sa teda objavia problémy s pohybom, alebo so zmyslami, zrakom či sluchom. Najčastejšie sa táto komplikácia objaví ako zmiešané postihnutie a dáva o sebe naliehavo vedieť.

Čo môžem urobiť sám

So zdravím si to väčšina z nás predstavuje ako napríklad s opravou auta. Nefunguje, ako má, zavezieme ho do servisu a dáme opraviť. To isté čakáme aj od lekára. Vysypeme na neho problémy a čakáme, že nás „opraví“. Také jednoduché to nie je, ale ani len tento krok nespraví všetci. Istá skupina totiž k lekárovi nejde vôbec, alebo len keď je zle. Pritom by si stačilo uvedomiť, že zopár úkonov by sme mohli spraviť sami pre seba aj vo svojom domácom prostredí.

Dobry cukor

Máte vyvážené glykémie? V horšom prípade svoje hladiny nepoznáte, v lepšom o nich viete, ale to ešte neznamená, že s tým aj niečo urobíte. Postážiťovať sa

susedke nestačí. Zájďte za svojím diabetológom a trvajte na tom, že chcete mať ukázkové glykémie. On vám iste poradí ako na to. Ale len tak šibnutím prútika sa vám cukor nezlepší. Počítajte s tým, že pre to budete musieť niečo urobiť. Ako uvádza časopis Diabetik, mať dobré glykémie je základ. Existuje však mnoho ďalších vecí, ktoré pre seba môžete spraviť. Denne si jednoduchými cvikmi precvičujte nohy. Nečakajte na pocity trpnutia, mravčenia, pálenia či dokonca bolesti. Toto všetko sa síce časom môže objaviť, pretože vekom sa orgány a cievy opotrebovávajú a u cukrovkárov je to viac-menej pravidlo. Buďte však o krok vpredu a spravte to, čo je vo vašich silách. Upraviť si životosprávu takisto nie je žiaden trest. Berite to ako službu sami sebe a svojmu zdravotnému stavu. Odľahčite svoj jedálny lístok od „mastnotiek“ a maškrt, aj zelenina a ľahké jedlá môžu byť maškrtou. Zabezpečte si prísun správnych vitamínov a minerálov. Ak si zlepšíte výsledky, oddialite tak nástup komplikácií. To predsa stojí za to. Niekedy stačia aj malé zmeny, ak sú to tie správne. Nebojte sa ich urobiť, robíte to predovšetkým sami pre seba a popri tom potešíte aj svojho lekára.



**ODPORÚČANÉ
MNOŽSTVO KYSELINY
ALFA-LIPOOVEJ
OBSAHUJE DIALEVEL
V DENNEJ DÁVKE TROCH
TABLIET.**



„Výživový doplnok Dialevel obsahuje kyselinu alfa-lipoovú, ktorá je v súčasnosti „zlatým štandardom“ pri liečbe možných diabetických komplikácií – diabetickej polyneuropatie, ktorá postihuje 30 – 40% diabetikov. Liečba kyselinou alfa lipovou v dávke 600 mg za deň je určená pre ľudí s minimálnymi, ľahkými alebo stredne ťažkými prejavmi diabetickej polyneuropatie,“ informuje MUDr. Adriana Ilavská.



(Vý)let za snom

* Ako ste sa vlastne dostali k lietanu?

Odjakživa ma ťahalo ku všetkému, čo malo niečo spoločné s lietadlami, navyše môj otec pracoval na letisku. Postupne som prešiel rôznymi kurzami a od pätnástich rokov som lietal na všetkom, čo bolo pre mňa dostupné.

* Kde všade ste s lietadlami boli?

Roky už lietam na vetroňoch a so športovými lietadlami. Mal som šťastie vidieť z výšky množstvo krásnych miest na svete. Veľa som napríklad lietal v Južnej Afrike, odkiaľ sa mi podarilo priviezť jedinečné zábery tamajšieho pobrežia.

Pre zdravé žily

Nielen pri dlhých cestách lietadlom alebo autobusom, keď pasažier nemá príliš veľa možností pohybovať dolnými končatinami, ale aj v zamestnaní, keď ste stále „na nohách“ alebo sedíte, sa oplatí používať prípravok Varixinal. Obsahuje totiž štyri rastliny, ktoré pomáhajú posilňovať cievné steny, znižovať tvorbu opuchov a zmierňovať únavu nôh. Extrakt zo semien stromu pagaštana konského obsahuje účinnú látku aescín, ktorá patrí medzi saponíny a podporuje správny obeh krvi v žilách. Listnatec bodlinatý obsahuje ruskogeníny a neuruskogeníny, ktoré majú pozitívny vplyv na elasticitu žilových stien a pomáhajú obmedzovať tvorbu opuchov. Čučoriedky obsahujú antokyanozidy, pôsobia ako antioxidanty; extrakt z rastliny Gotu kola napomáha správny obeh krvi v žilách. Pre spoľahlivý účinok stačí užívať LEN 1 tabletu denne. Pre rýchlu úľavu odporúčame natriet na končatinu Varixinal gél.

Varixinal
tablety + gel

30 tabliet a gél za výhodnú cenu

* Existujú nejaké zdravotné problémy, ktoré môžu človeku let skomplikovať?

Samozrejme, stačí obyčajná nádcha. V tom prípade je potrebné vybaviť sa pred cestou nosnými kvapkami, pretože v kabíne lietadla je tlak vzduchu zodpovedajúci výške asi 3 000 m, teda vzduch je oveľa redší než na zemi. Nádcha potom môže spôsobiť veľké bolesti v ušiach.

* Často sa tiež hovorí o prevencii žilových ťažkostí. Máte s tým nejakú skúsenosť?

Bohužiaľ áno, sám som totiž pred časom prekonal trombózu. Po 11-hodinovom lete z Johannesburgu do Zürichu, keď som v podstate po celý čas nehybne sedel, mi dva dni po prilete naraz opuchla noha a cítil som veľkú bolesť v lýtku. Šiel som k lekárovi a ten sa ma opýtal, či som v minulých dňoch neabsolvoval nejaký dlhý let. Hneď mi bolo jasné, že príčinou mojich ťažkostí je cesta z Johannesburgu...

* Čo teda robíte pre to, aby sa takáto nepríjemná situácia neopakovala?

Predovšetkým sa snažím počas letu neustále hýbať nohami, nekrižim ich, nesedím bez pohybu. Na dlhé cesty si



rezervujem sedadlá pri uličke a často sa prechádzam. Lekár mi tiež vytkol, že málo pijem, takže pred letom aj počas neho vypijem oveľa viac vody ako normálne. Dostať aj rôzne prírodné doplnky stravy, ktoré posilňujú cievné steny. A pomôcť vraj môžu aj kompresné podkolenky.

* Kam by ste ešte rád leteli, máte nejaký nesplnený sen?

Jeden veľký sen som si splnil vydaním knihy. Vždy som túžil napísať sprievodcu, ktorý by ľuďom uľahčil lietanie, poradil, ako výhodne kupovať letenky, pomohol s orientáciou na letisku a zbavil ich strachu z letu. Hlavne však chcem stále lietať, a je úplne jedno kam.

ING. JIŘÍ PRUŠA (57) PATRÍ MEDZI UZNÁVANÝCH ODBORNÍKOV V LETECKEJ DOPRAVE. SVOJE SKÚSENOSTI TERAZ ZHRNUL V SPRIEVODCOVI NAZVANOM ŠIKOVNÉ LIETANIE.



Nordic walking je chôdza so špeciálnymi chodeckými palicami. Táto pohybová aktivita ponúka veľmi efektívnu a pomerne ľahkú cestu k zdokonaleniu fyzickej kondície bez ohľadu na vek, pohlavie alebo telesnú zdatnosť. Nordic walking môže byť praktizovaný každým, kto sa chce hýbať a urobiť niečo pre svoje zdravie príjemným spôsobom na čerstvom vzduchu.

Táto zdraviu prospešná pohybová aktivita kladie značné nároky na správne zvládnutie základnej techniky, ktorá je podmienkou jej bezpečnosti a efektivity.

Ide o pohybovú činnosť, pri ktorej jedinec zapojí celé telo. Pri použití správnej techniky upravuje nordic walking držanie tela s vyššou intenzitou zapojenia jeho hornej časti. Pritom sa znižuje svalové napätie a vnímanie bolesti v oblasti krku i ramien

ska chôdza alebo lyžiarske skoky v rôznych modifikáciách) sú tréningovými metódami lyžiarov bežcov, ktoré sa používajú už od roku 1930. Ide o pohybové cvičenia, ktoré napodobňujú (imitujú) lyžiarske pohyby. Pred nástupom kolieskových lyží boli tieto cvičenia v priebehu letnej prípravy bežcov na lyžiach prakticky jedinou komplexnou metódou na rozvoj silovej vytrvalosti.



DAJTE SI S NAMI NORDIC WALKING

a významne sa zlepšuje bočná ohybnosť bedrovej, hrudnej i krčnej chrbtice. Z uvedených dôvodov je možné zväziť využitie nordic walking u pri rehabilitácii mnohých ochorení pohybového systému alebo porazových stavov. U pacientov, ktorých intenzita cvičenia je limitovaná problémami s pohybovým ústrojenstvom, napr. dolných končatín, môže využitie nordic walking u zvýšiť terapeutický efekt. Mnoho ľudí sa domnieva, že nordic walking je pohybom len pre staršie a obézne osoby, ktoré už nemôžu behať, alebo zle chodia a palice sú tak pomôckou na udržanie stability. Opak je pravdou! Vplyvom zapojenia hornej polovice tela pomocou palíc dochádza pri chôdzi s nimi k mobilizácii veľkého počtu svalov a tým k zvýšeniu celkového energetického výdaja. Nordic walking je preto ideálnou pohybovou aktivitou nielen z tohto dôvodu, ale aj pre šetrné namáhanie kĺbov a svalových úponov. Aj vrcholoví športovci používajú palice pri tréningu. Napr. bežci na lyžiach vykonávajú náročnejšiu pohybovú aktivitu s palicami, tzv. imitáčne cvičenie. Imitácie (lyžiar-

Zvýraznenie odrazu nôh pri chôdzi či behu v teréne je i dnes jednou z hlavných metód na celé obdobie letnej prípravy. Samozrejme, nordic walking môže mať pri zlej technike aj negatívny vplyv na pohybový systém. Mohli by sme sa stretnúť s preťažením ramenného pletenca, krčnej chrbtice či kolenných kĺbov, alebo s preťažením hrudnej a bedrovej chrbtice. Preto je dôležité naučiť sa správnu techniku chôdze s palicami.

NÁŠ TIP

Aj pri praktizovaní tohto športu vám môžu dôjsť vaše energetické rezervy. Preto pamätajte na pitný režim a dopĺňanie potrebných minerálov pri vašej fyzickej aktivite (napr. iontovým nápojom IontStar sport sirup), alebo si zvolte zdravú energetickú maškrtu na „dobitie energie“ - tyčinku Xpower Energy Triple Layer Bar. S nimi budete akýkoľvek šport vykonávať efektívnejšie, dlhšie a hlavne s lepšími výsledkami.



Verte nám, že nordic walking je:

- * zábavná, efektívna a finančne dostupná pohybová aktivita,
- * jedinečná pohybová aktivita, ktorú možno vykonávať v 4 ročných obdobiach,
- * vhodná pohybová aktivita pre takmer všetky vekové a výkonnostné skupiny, od zdatných športovcov až po rekonvalescentov,
- * individuálna i skupinová pohybová aktivita,
- * kondičná aktivita, ktorá sa robí vonku na čerstvom vzduchu, v prírode (aj v mestách v mestských parkoch),
- * zdraviu prospešná pohybová aktivita (to znamená, že je jedinečným prostriedkom na znižovanie nadváhy, zvyšovanie fyzickej kondície, zlepšenie držania tela, úľavu od bolestí chrbta a i.),
- * nepomerne efektívnejšia a príjemnejšia pohybová aktivita než bežná (svižná) chôdza,
- * pohybová aktivita, pri ktorej je zapojených až 90 % svalov celého tela,
- * pohybová aktivita, ktorá pozitívne ovplyvňuje psychiku človeka, umožňuje lepšie zvládnutie stresu, uvoľňuje psychické napätie a odpúta od starostí každodenného života.

★ SÚŤAŽ ★ SÚŤAŽ ★

Odpovedzte na súťažnú otázku:

„Aké sú výhody nordic walkingu pre zdravie“ a vyžrebojeme piatich z vás, ktorí získajú trekové palice určené na nordic walking. Odpovede pošlite písomne alebo mailom na adresu Klubu zdravia do 30.11.2010.

HUSKY[®]
outdoor specialist



STANY | SPACIE VAKY | BATOHY | TEXTIL

HSK[®]

HUSKYTEC[®]

HSK[®]
TEC

www.huskysk.sk

Koniec **prebdeným** nociam

► odporúčame ◀

Dostali sme od vás celý rad listov reagujúcich na účinky Benosenu. Píšete v nich, ako vám prípravok pomohol pri ťažkostiach so spánkom. Rozhodli sme sa tri z nich uverejniť, aby sme inšpirovali tých, ktorí majú problémy so spánkom, ale o pozitívnych účinkoch Benosenu dosiaľ nevedeli.

L-theanin – je hlavná voľná aminokyselina obsiahnutá v zelenom čaji. Má relaxačné účinky a priaznivo ovplyvňuje kvalitu spánku. Obmedzuje nočné prebúdzanie a prináša výraznejší pocit odpočinku po prebudení.



Valeriána – obsahuje účinnú látku – kyselinu valerenovú, ktorá priamo zasahuje do metabolismu GABA (kyselina gama-aminomaslová), čo je látka zodpovedná za navodenie spánku. Navyše skracuje dobu zaspávania.

Štandardizovaný extrakt chmeľu – účinnými látkami chmeľu sú flavonoidy so sedatívnymi a relaxačnými účinkami. V mnohých štúdiách sa potvrdil prospešný účinok predovšetkým v kombinácii s valeriánou. Zároveň podporuje účinky L-theaninu.



Vďaka za Benosen!

Zaspávanie

Mám 56 rokov a psychicky náročné povolanie, pri ktorom musím dosť často pracovať dlho do noci – a to potom nejde o polnoci vypnúť počítač a o pol jednej byť už „nebohá“. V poslednom čase som užívala mojou lekárou predpísaný liek čím ďalej častejšie – až ma zaujala reklama v televízii (normálne na reklamu nedám, ale táto je perfektná – presne vyjadruje pocity človeka, ktorý nemôže spať) a skúsila som Benosen. Fakt zaberá! Pretože som od predtým užívaného lieku pomaly začínala byť závislá, som rada, že existuje aj prírodné riešenie. Vďaka za Benosen!

Michaela K.



Stresy v práci

Spánok

Mala som stresy v práci i v rodine, a tak moje spanie nebolo nič moc. Kamarátka mi poradila, aby som si kúpila Benosen, že sa to určite zlepší. A musím povedať, že mala pravdu. Po dlhom čase som sa konečne dobre vyspala!

Helena M.



Vstávanie

Prebúdzanie

Užívam Váš prírodný preparát Benosen denne a je mi vďaka nemu senzačne. Konzultovala som to aj s lekárom. Ja som nikdy nemala problém so zaspávaním, ale so vstávaním. Teraz je to fajn!

Vladka M.

Dobre spíte, či o tom len sníte?



RÝCHLEJŠIE
ZASPÁVANIE



KVALITNÝ
SPÁNOK



SVIEŽE
PREBÚDZANIE

- ☾ komplexná starostlivosť o všetky fázy spánku
- ☾ prípravok na prírodnej báze
- ☾ nenávykový

www.benosen.sk



40+20 tabliet ZADARMO

KTO RAŇAJKUJE, NEZLOSTÍ

„Dieťa sa neustále vyvíja a jeho telo si žiada až 60 % energie na svoje základné fungovanie (tzv. bazálny metabolizmus), 20 % na dennú aktivitu a na priebežnú obnovu tkanív 10 %. Navyše všetky školské aktivity sú spojené aj s veľkou psychickou záťažou a rastom, ktorý spotrebováva zhruba 10 % z celkového denného príjmu energie,“ vysvetľuje detský obezitológ MUDr. Zlatko Marinov.

PEDIATRI A VÝŽIVOVÍ ODBORNÍCI SA ZHODUJÚ V TOM, ŽE VYVÁŽENÉ A VÝDATNÉ RAŇAJKY SÚ PODMIENKOU FYZICKEJ A DUŠEVNEJ VÝKONNOSTI ŠKOLÁKOV A ICH PSYCHICKEJ POHODY. DÔVODOV, PREČO BY MALI ŠKOLÁCI RAŇAJKOVAŤ, JE VŠAK OVELA VIAC.

Jedlom proti obezite

Prácou nervového systému dochádza v priebehu „nočného hladovania“ k vyčerpaniu 80 - 90 % zásob glykogénu – hlavného zdroja pre činnosť mozgu. Práve tento zdroj však deti potrebujú na pracovnú činnosť v škole. Tým, že dôjde k vynechaniu raňajok, sa jeho zvyšky do dvoch hodín úplne spotrebujú. Následne vznikne poplachová stresová reakcia vedúca až k pohybovému nepokoju a zapojeniu pohybového tukového metabolizmu, ktorý sa potom stáva zdrojom energie. Ak dieťa vynechá raňajky, rýchlo podlieha únave a klesá jeho pozornosť. Deti sú celkovo nepokojné, roztržité a nepozorné. Môže sa vyskytnúť aj podráždenosť, emočná labilita či agresivita. Navyše dochádza k rozvoju tzv. zásobného metabolizmu. To znamená, že v prípade častého vynechávania jedla si organizmus vždy časť energie uloží. Tým však priebežne dochádza k postupnému vybudovaniu nežiaducich zásob pre prípad, že by organizmus opäť trpel nedostatkom jedla. A práve to je dôvod, prečo deti tlstnú a stávajú sa obéznymi.

Čo deťom ponúknuť?

Pomocou raňajok s vyšším obsahom sacharidov dochádza k pozitívnemu naladeniu limbického systému v centrálnej nervovej sústave, ktorý podporuje koordináciu a navyše pomáha školákovi udržať pozornosť a lepšie zvládať stres. Na ranné prebudenie a „naštartovanie“ je preto vhodné dopriať telu dostatok ľahko stráviteľných sacharidov v kombinácii s mliečnym produktom, ktoré dieťaťu dodajú dostatok energie na jeho školskú prácu vyžadujúcu sústredenie a pozornosť.



Posvietme si na vitamíny

Obľúbení Marťankovia

s Imunactivom a Marťankovia s prebiotikami prinášajú deťom okrem správnej dennej dávky vitamínov a minerálov tiež super zábavu. Do zbierky „marťanských“ hračiek teraz pribudol laser, s ktorým si deti môžu vytvoriť pravú laserovú show.



Marťankovia s Imunactivom na podporu imunity

Marťankovia s prebiotikami na lepšie trávenie

Marťankovia sirup – multivitamin pre deti od 1 roka

NOVINKA

Pre malých športovcov

Pre maškrtné jazyčky detí, ktoré obľubujú želatínových medvedíkov a rady športujú, prinášajú Marťankovia novinku – Marťankov Gummi.

Marťankovia®Gummi sú noví, veľmi chutní želatínoví Marťankovia obsahujúci potrebné vitamíny a minerály na riadny fyziologický rast a rozvoj. Navyše obsahujú komplex BoneActive. Ten tvoria dve aktívne látky – vápnik a vitamín D – ktoré sú potrebné na rast a rozvoj detských kostí. Vápnik je jednou z hlavných minerálnych zložiek kostného tkaniva, preto je nevyhnutné, aby bol zabezpečený deťom jeho dostatočný prísun. Nízky príjem alebo zlé vstrebávanie vápnika u detí môže spomaliť ich rast a hroziť, že kosti nebudú správne rásť, budú mäkké, alebo sa budú ľahko lámať. Metabolizmus vápnika zásadným spôsobom ovplyvňuje vitamín D. Jedným z prvých príznakov nedostatku vitamínu D je svalová slabosť a zvýšená citlivosť na infekcie.

Marťankovia®Gummi sa odporúčajú najmä všetkým aktívnym a športujúcim deťom, ktorých pravidelná fyzická záťaž zvyšuje požiadavky na príjem týchto látok.



Marťankovia®Gummi obsahujú len prírodné farbivá a sú ochutené štyrmi ovocnými príchuťami – jahoda, pomaranč, lesné plody a citrón.

Na trhu od októbra 2010.

Krabičková misia v školách

Tak ako pred dvoma rokmi, aj teraz sa rozhodli Marťankovia využiť prázdne krabičky a dali tak možnosť deťom na základných školách zúčastniť sa súťaže o pekné ceny. Úloha opäť nebola jednoduchá. Marťankovia testovali zručnosť, trpezlivosť, nápaditosť a deti ich ani teraz nesklamali.

Úlohou pre detské kolektívy bolo nakresliť, čo by postavili zo 4000 ks marťanských krabičiek. Ich fantázia pracovala naplno: domy, hrady, zámky, veľké stavby, malé stavby, Marťanky a Marťankov a mnoho ďalších. Víťazné 4 návrhy svoje nákresy následne realizovali. Úloha, ktorú

Marťankovia vymysleli, bola veľmi náročná na čas a trpezlivosť, ale zároveň aj kolektívna, zábavná a hlavne s peknou odmenou na konci tejto úspešnej krabičkovej misie. Víťazi získali školské pomôcky v hodnote 500 €, 300 € a 170 €, vitamíny a darčeky pre celú triedu, triednu učiteľku a riaditeľku školy.

VÝSLEDKY SÚŤAŽE

A ako vyzerali víťazné návrhy??

Nuž, pozrite sa, čo všetko sa dá postaviť zo 4000 ks marťanských krabičiek.

1. MIESTO ZŠ Rabčice



2. MIESTO ZŠ Ďumbierská Banská Bystrica



3. MIESTO ZŠ Považská Bystrica



Odmeraj sa, odfot a vyhraj víkend v



Maličké či vyššie, mladšie alebo staršie – každé dieťa sa môže zúčastniť súťaže s Marťankami o pekné ceny.

Stačí sa v lekární, alebo Tatralandii odfotiť pri metre s Marťankom, poslať mms-ku a zaradíme ňu do súťaže o zaujímavé ceny. Viac info na www.martankovia.sk

A čo všetko môžeš vyhrať?

3x víkendový pobyt pre 4 osoby v Aquaparku Tatralandia

3x kolieskové korčule + chrániče

3x MP4 prehrávač



► pod drobnohľadom ◀

Smrkáme, kýchame, pokašliavame a hromžíme na hmlu, dážď, skúpe slnečné lúče a znižujúce sa vonkajšie teploty, ktoré pre naše zdravie neveštia nič dobré... Lenže chrípku či prechladnutie nespôsobuje samo osebe nepriaznivé jesenné počasie, ale pôvodcom týchto ochorení sú v 80 % vysoko nákazlivé vírusy šíriace sa vzduchom.



Predchádzajte chrípkou

Ak sa takéhoto vírusu nadýchame, usadí sa na sliznici dýchacích ciest a rýchlo sa tam množí. V dôsledku nedostatku vitamínov, slnečných lúčov i pre častejší pobytu v uzatvorených miestnostiach je imunitný systém organizmu oslabený a týmto „cudzopasníkom“ ťažšie odoláva. Vírusy šíriace sa kvapôčkovou infekciou na nás striehnu pri každom kontakte s nakazeným človekom - pri rozprávaní, dotýkaní sa, kýchaní či kašľaní. Do organizmu sa dostanú hrdlom alebo nosom. Šíreniu infekcie pomáha aj vlhké ovzdušie a podľa vedeckých zistení sa vírusy chrípky najlepšie prenášajú pri teplote 5 °C. Najdokonalejšou obranou proti nim je vlastná imunita organizmu. Pri kontakte s vírusmi

sa imunitné bunky aktivujú a začnú produkovať chemické látky, ktoré regulujú vlastnú rast a mobilizujú na ochranu postihnutého miesta aj ďalšie bunky. V priebehu niekoľkých rokov dochádza k výraznej mutácii vírusu chrípky, vznikne vtedy celkom nový vírus. Takýto zmutovaný vírus vníma náš imunitný systém ako neznámu infekciu, proti ktorej sa nedokáže účinne brániť. Nevyhnutnou súčasťou prevencie chrípky je preto systematické posilňovanie imunitného systému, ktoré netreba podceňovať.

Príznaky chrípky a prechladnutia

Kým prechladnutie sa vyvíja postupne v priebehu niekoľkých dní, chrípka prepukne náhle, jej inkubačná doba je 19 - 24 hodín.

Chrípka

oslabuje výkonné funkcie organizmu, prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou. Horúčka je obranná reakcia organizmu, ktorý bojuje proti vírusom a baktériám. Často ju sprevádzajú bolesti hlavy, svalov, kĺbov, celková malátnosť, suchý dráždivý kašeľ a zriedkavé kýchanie.

Prechladnutie

sa vyvíja zvyčajne bez zvýšenej telesnej teploty, sprevádza ho časté kýchanie, riedky výtok alebo upchatý nos. Zvýšenou produkciou hlienov sa organizmus čistí od vírusov a baktérií.

Trigrip je komplexne pôsobiaci kombinovaný prípravok proti prejavom chrípky a nachladnutia.

- * podporuje imunitný systém
- * potláča horúčku
- * znižuje opuchy slizníc, znižuje sekréciu hlienu, uvoľňuje upchatý nos
- * tlmí bolesť hlavy, kĺbov a svalov
- * zlepšuje kvalitu spánku
- * zmiernuje únavu
- * nedráždi sliznicu žalúdka



Dávkovanie: Dospelí a mladiství na začiatku liečby 3-krát denne (ráno, napoludnie a večer) 2 tabletky. Po zmiernení symptómov 3-krát denne 1 tabletku. Tabletky sa zapíjajú dostatočným množstvom tekutiny.

Odporúčaná liečba

Chrípke či prechladnutiu je najlepšie predchádzať tým, že v čase ich zvýšeného výskytu sa vyhýbame preľudneným priestorom, často vetráme miestnosti, udržiavame v nich teplotu 19 - 20 °C, dôkladne si umývame ruky, pri kýchaní a čistení nosa používame jednorazové papierové vreckovky, primerane počasi sa obliekame, pijeme dostatok tekutín, najmä bylinkových čajov a konzumujeme stravu bohatú na vitamín C a vitamíny skupiny B. Pokiaľ je to možné, obmedzíme fyzickú i duševnú aktivitu a uprednostňujeme pokoj v posteli. Nakoľko v prípade prechladnutia i chrípky ide o vírusovú infekciu, antibiotiká v tomto prípade neúčinkujú. Tie sa nasadzujú až pri pridružených komplikáciách (zápale mandlí, pľúc a pod.) Pri prevencii i liečbe chrípky a prechladnutia je vhodná domáca liečba s využitím voľnopredajných symptomatických liekov, ktoré zmiernia horúčku, bolesti i ostatné príznaky.



Pozor na kašeľ

Jedným z najčastejších príznakov pri chorobách z prechladnutia a pri chrípkových infekciách je kašeľ. Je to obranný reflex, vyvolaný podráždením nervových zakončení blúdivého nervu v dýchacích cestách, ktorý má pomôcť pri odstraňovaní choroboplodných zárodkov. Priebeh kašľa sa dá rozdeliť na dve fázy. Vzápätí ako sa vírusy usadia v prieduškách a dráždia sliznicu, trápí nás suchý, dráž-

divý kašeľ, ktorý zvyčajne netrvá dlhšie ako tri dni. Následne sa mení na produktívny kašeľ, ktorým sa uvoľňuje hlien. Kašeľ pri akútnych ochoreniach dýchacích ciest trvá od niekoľkých dní do troch týždňov. Ak aj napriek užívaniu liekov pretrváva dlhšie ako päť dní, mali by sme vyhľadať lekára. Navyše dlhšie trvajúci kašeľ môže byť prejavom chronických ochorení.

Suchý alebo dráždivý kašeľ,

ktorý je sprievodným znakom zápalu dýchacích ciest v počiatočnom štádiu, sa vyznačuje intenzívnymi, únavnými kŕčovitými záchvatmi bez vykašliavania hlienu. Môže ho vyprovokovať aj prach, cigaretový dym, či inak znečistené ovzdušie. Tlmíme ho liekmi, ktoré nazývame antitusiká.

Produktívny alebo vlhký kašeľ

charakterizuje výdatná tvorba hlienu a silné podráždenie na kašeľ. Tento kašeľ v žiadnom prípade netlmíme a podávame lieky - expektoranciá, ktoré uľahčujú vykašliavanie.

Septofort so sviežou mäťovou príchuťou je určený na prevenciu a lokálnu liečbu infekcií v ústnej dutine a v horných dýchacích cestách.

- * účinkuje proti bolesti v hrdle spôsobenej širokým spektrom baktérií a vírusov. Zabraňuje ich ďalšiemu rastu a množeniu.
- * je účinný pri zápaloch dasien a nosohltana
- * odporúča sa pri stavoch po operáciách v dutine ústnej alebo hrdle (resekcia zubov, tonzilektómia, a pod.)
- * odporúča sa aj pri prevencii a liečbe áft



Dávkovanie: deťom od 5 – 12 rokov 2-krát denne ½ až 1 tabletu. Od 12 rokov a mladistvým 3-krát denne 1 tabletu. Dospelým 3 – 4-krát denne 1 tabletu. Pastilky sa nechajú voľne rozpustiť v ústach. Po užití pastilky sa 1 – 2 hodiny nesmie jesť a piť. Prípravok nie je určený deťom do 5 rokov.

a prechladnutiu



Stopex je voľnopredajný liek na liečbu suchého dráždivého kašľa. Obsahuje dextromethorfan.

Je v tabletkovej forme a nástup účinku je rýchly, do 30 minút. Dĺžka pôsobenia je 6 hodín. Je určený pre deti nad 6 rokov a predovšetkým pre dospelých.

Má podobný účinok ako kodeín, pôsobí na centrum kašľa v predĺženej mieche.

Je to antitusikum kodeínového typu s veľmi dobrou toleranciou, ktoré na rozdiel od kodeínu nevyvoláva zápchu, má minimálne riziko závislosti a nehrozí pri ňom nebezpečenstvo útlmu dýchového centra.

NOVINKA



Dávkovanie: dospelí a deti staršie ako 12 rokov – 1 tableta prípravku Stopex 15 mg každé 4 hodiny. Deti od 6 do 12 rokov – 1 tableta prípravku Stopex 15 mg každých 6 – 8 hodín.

Stopex vo forme tabliet je spoľahlivý a účinný produkt so známym ochranným profilom. Lieči suchý dráždivý kašeľ rôznej etiológie, ktorý býva veľmi vysilujúci.

Podráždenie, ktoré spôsobuje, vedie často k bolestiam v hrdle, chraptu, bolesti pri rozprávaní a pod. Preto je vhodné tmiť ho tzv. antitusikami, ktoré poskytujú potrebnú úľavu.

► pre mamičky a deti ◀

Rodičia aj učiteľia si denne kladú otázku, ako udržať deti pri učení, zaujať ich pozornosť, podporiť pamäť a uľahčiť im výučbu.

Významnú úlohu v tomto procese má aj DHA.

SKÔR

U pútať a udržať pozornosť detí v súčasnej „preinformovanej a premedializovanej“ dobe je naozaj ťažká úloha. Okolo nás sa odohráva toľko zaujímavých vecí, ktoré sa dajú sledovať a počúvať! Ak chceme v deťoch vzbudiť záujem, musia v prvom rade zaujímať deti nás samotných, musíme im venovať dostatočnú pozornosť a nenechávať ich výchovu v rukách televíznych tvorcov. Kooperatívne chovanie a očný kontakt s dieťaťom sú hlavnou podmienkou na udržanie detskej pozornosti.

Názorné vyučovanie

Záujem školáka dokáže vzbudiť diskusia okolo daného predmetu či preberanej látky. Pomáha, keď sa okolo učenia podarí vytvoriť atmosféru vzrušenia a očakávania. Ak dávame deťom zaujímavé a špekulatívne otázky, vzbudíme tak nielen ich záujem, ale podporíme aj ich prirodzené kreatívne a kritické myslenie. Oplatí sa pracovať aj s rôznymi záhadami a tajuplnými dohadmi. Deti potom mávajú nové zaujímavé nápady, ktoré sú často aj pre nás dospelých istým druhom inšpirácie. Samotnú pozornosť dobre podporujú vizuálne a názorné pomôcky. Pokiaľ si deti môžu na niečo skutočné siahnuť, poriadne si to prezrieť a následne o tom niekomu rozprávať, iste si takú skúsenosť zapamätajú lepšie, než len počúvaním nudného teoretického výkladu. Podľa štatistických údajov si totiž deti pamätajú 10 % z toho, čo si prečítajú, 26 % z toho, čo počujú, 30 % z toho, čo vidia, 50 % z toho, čo vidia a počujú, 70 % z toho, čo samy hovoria a 90 %, teda výrazne najviac z toho, čo hovoria a robia.

(Riefová, S. F.: Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole, Portál, Praha 2007)



AKO

ZAZVONÍ



* Úplne nenahraditeľnou učebnou pomôckou je zábava a smiech, pretože chemické látky, ktoré sa pri smiechu uvoľňujú, zmiernujú napätie a stres, dodávajú pokoj a pocit väčšej sebakontroly.

* Svoju úlohu pri učení hrá taktiež únava dieťaťa. To znamená, že je podstatné sledovať aj správnu dennú dobu, v ktorej má ešte malý školák dost sil vnímať a plniť si svoje školské povinnosti.



* Na odstránenie prebytočného napätia je nevyhnutný aj primeraný dostatok pohybu, jedla a pitia. Ľudský mozog tvorí prevažne tuk, bielkoviny a voda. Pretože 75 % mozgu tvorí voda, môže aj ľahká dehydratácia spôsobiť bolesti hlavy, a tým aj ťažkosť s učením.

* Detský mozog potrebuje na správny rast dostatok omega-3 nenasýtených mastných kyselín. Jedna z nich – DHA (dokozahexaénová kyselina) – je základným stavebným kameňom mozgu, kde tvorí až 20 % sivej kôry mozgovaj.



* DHA pomáha zlepšovať koncentráciu, pamäť, pozitívne podporuje proces učenia a preventívne tiež predchádza prejavom hyperaktivity. DHA si telo nedokáže samo vyrobiť, preto ju treba prijímať v strave. Najbohatším zdrojom DHA je rybí tuk. Nie všetkým rodičom sa však darí poskytnúť deťom potrebný rybí tuk, pretože mnohé deti ryby nijako zvlášť neobľubujú. V dnešnej dobe je však riešenie pomerne jednoduché. Stačí vybrať vhodný doplnok stravy, ktorý má vysoký obsah DHA a pritom nemá rybiu chuť alebo pach. Napríklad populárni Hviezdičkovia majú pomarančovú chuť a deti ich konzumujú s nadšením.

Škola hrou

Pri vyučovaní využívajte to, čo majú deti prirodzene rady. Pokiaľ dieťa rado kreslí, bude preň zábavné nakresliť farebnú scénu z knihy, napríklad ako pohľadnicu alebo komiks. Môže navrhovať oblečenie pre svojho historického hrdinu, vymyslieť krížovku alebo mu prípadne napísať list či zatelefonovať. Keď nie je čas na takéto hry a dôjde na „tie otravné domáce úlohy“, treba dieťaťu poskytnúť súkromie, dostatočne pokojné miesto a vylúčiť

rušivé zvuky z okolia (napr. rozhlas či televíziu). Vhodné osvetlenie a vyvetraná miestnosť sú tiež nezanedbateľnou súčasťou študijného procesu. Aby sa pozornosť detí nerozptyľovala, oplatí sa naučiť ich udržiavať si poriadok na pracovnom stole. Proces učenia je pre rozvíjajúci sa detský mozog procesom náročným. Preto nezabúdajte na častú pochvalu akéhokoľvek, čo i len drobného pokroku.

SÚŤAŽ

Hviezdna súťaž o najkrajšiu básničku.

Milé deti, radi píšete a vymýšľate zaujímavé texty? Hviezdičkovia pripravili pre Vás novú úlohu.

Napíšte básničku, v ktorej použijete slová:

HVIEZDIČKO ★ ŠKOLA ★ BYSTRÁ HLAVIČKA ★ UČENIE.

Prvých desať básničiek odmeníme 30 tob. balením produktu

Hviezdičkovia. **Básničky posielajte na adresu:**

Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 01090 Žilina



Kľúčenka ZADARMO

www.hviezdiclovakia.sk

My oslavujeme - Vy dostávate darčeky

V minulom čísle nášho časopisu sme uverejnili súťaž o Najkrajšie blahoželanie k 10. výročiu Klubu zdravia. Môžeme povedať, že sme nečakali toľko krásnych blahoželaní. Mnohí z vás nám predviedli svoj básnický dar, iní ukázali veľkú dávku šikovnosti a poslali nám vlastnými rukami vytvorené krásne darčeky a deti krásne obrázky. Ale všetci ste nás naozaj veľmi potešili. Ďakujeme.

Uverejňujeme niekoľko ukážok z vašich listov a autorom posielame balíček produktov Walmark v hodnote 30 eur.



Lýdia Fedáková, Okružie

10. rokov Klubu zdravia

Poviem Vám čestne, potešilo ma, že spolu s Vami oslavujeme 10. výročie Klubu zdravia a že máme osov z toho, čo ponúkate. Jednoducho Vám prajem, aby ste aj naďalej pracovali, hoci by ste sa ocitli v kritickom období.

Regina Fecková, Štôla



Pani Eva (prosím pani Evu aby sa nám ozvala, pretože k darčeku nepridala svoju adresu)



Milý Klub zdravia!

Desať rokov nie je veľa, ale Vaša činnosť je taká bohatá a užitočná, ako by

ste tu pre nás boli už

10 x 10 rokov. Krášli Vás úžasná snaha a ochota pomôcť, poradiť, ... Asi aj na Vás majú blahodarný vplyv výrobky, ktoré ponúkate, pretože ukážkovo jednáte s nami – svojimi klientmi. Vďaka, že sa už 10 rokov staráte o náš imunitný systém, o náš zdravý spánok, hladinu cukru v krvi, že svojimi výrobkami chránite naše kĺby, cievy, vlasy, nechty, kosti...

Želám Vás ďalšie plodné roky, šťastné kroky, veľa dobrých výrobkov a spokojných zákazníkov. Dobré chýry nech o Vás letia do širšieho sveta.

S vďakou Ružena Florová, Trnava



Matína Mikulčíková Trenčín

Milý tím Klubu zdravia

Nepoznám Klub, ktorý by tak spoľahlivo, korektné, prehľadné a kreatívne fungoval a to som bola členkou viacerých - no zanikli alebo sú nespoľahlivé. Ďakujem Vám a prajem veľa zdraru aj naďalej. Želám si Vaš zdrar, lebo je pre mňa prínosom a to je asi aj Vaše želanie, no hlavne Vaša najlepšia vizitka.

10. rokov Walmark klubu, vytrúbte na hlásnu trúbu!

Zdar a úspech v rokoch ďalších, želáme ti v tvojej práci, členov nech máš pozhnané (jak čiňanov v tej ich strane). Zdravie sa vraj kúpiť nedá, udržať si ho je celá veda, vy nám s tým však pomáhate, vďaka od nás za to máte.

Lenka Wróbelová, Prešov



Vážený Klub zdravia!

Členkou klubu som od úplného začiatku, a tak môžem konštatovať, že ten nesmierny vývoj sa odohral pred mojimi očami. Vo všeobecnosti platí, že kvalita sa predáva sama, ale pútavý časopis, klubové výhody, zdvorilé a vyškolené operátorky, bezchybné doručenie, schopnosť neustálej inovácie podľa potrieb zákazníka, prispievajú k pocitu dôvery a spoľahlivosti. Kto pravidelne číta Váš časopis, po istom čase zistí, že aj lepšie nakúpi. Články sú adresné a pochopiteľné pre širokú verejnosť, človek pri ich čítaní rozpozná svoje potiaže a dokáže si perfektné vybrať. Touto cestou sa chcem poďakovať celému Klubu zdravia, ale aj všetkým členom, ktorých som spoznala prostredníctvom klubového časopisu za to, že sa podielili so svojimi názormi a skúsenosťami. Pomohli mnohým ľuďom.

Veľa úspechov do ďalšej desaťročnice

Alica Balogová

Náš milý oslávenec

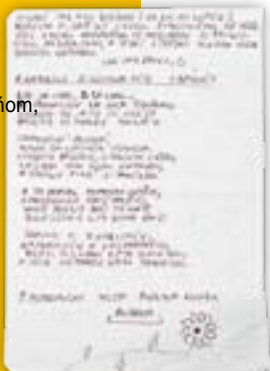
Kde sa vzal, tu sa vzal,
Zo schránky na mňa pokúkal,
Otvorím ju, a čo v nej?
Časopis vo farbe peknej.

Oranžová – zelená,
Pekne sa na mňa usmieva.
Otvorím časopis, listujem v ňom,
Nájdem tam kopy nápadov,
A strany plné vitamínov.

A tu zrazu pozriem lepšie,
Narodeniny máš ďalšie,
Taký pekný deň ty máš,
Oslávenec si teraz náš.

Prajem ti to nalpešie,
Najkrajšie a najzdravšie,
Aby si s nami ešte dlho bol,
A veľa nápadov nám priniesol.

Andrea
(prosíme pani Andreu aby sa nám ozvala, pretože nepridala k blahoželaniu svoju adresu)



Oslavujte s nami



► Darčeky vernostného programu Klubu zdravia ◀

Sekerka Fiskars
1075 Wk

Trekové palice
640 Wk

Ruksak HUSKY
637 Wk

Sada farbičiek Centropen
288 Wk

Sada Tescoma
564 Wk

Swarovski set
920 Wk

Taštička HUSKY
284 Wk

Čajová sada
345 Wk

Termoska Coleman 1l
590 Wk

Sada Fiskars
817 Wk



► Tabuľka bonusov ◀

Produkt Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena produktu vo Wk
Acneon	30 tbl.	7110	29	342
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	62
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	95
ArthroStop krém	100 ml	6315	11	137
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	43	485
ArthroStop Hyal	60 tbl.	6243	47	527
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	32	378
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	47	527
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	82	880
ArthroStop Rapid Plus	90 tbl.	7676	novinka	
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	148
Benosen	40 tbl.	8520	20	244
Benosen	20 tbl.	1521	11	140
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	73
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	13	168
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	8	104
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	28
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	28
Clarinol 100 mg CLA	60 + 30 tbl.	3151	64	692
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	247
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	10	132

Produkt Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena produktu vo Wk
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	17	199
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	16	188
Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	28	336
Denoxinal	30 tbl.	4423	19	233
Denoxinal	60 tbl.	4430	36	415
Dialevel	30 tbl.	2207	18	205
Dialevel	60 tbl.	4454	31	367
Echinacea	30 tbl.	5499	7	98
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	8	104
Emoxen gél	50 g	0591	8	-
Emoxen gél	100 g	4843	16	-
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	7	98
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	20	252
Ginkgo biloba + Pupalka dvojitá	30 tob.	4298	11	143
Ginkgo biloba 40 mg	30 tbl.	9039	7	84
Ginkgo biloba 40 mg	60 tbl.	9046	11	137
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	160
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	23	283
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	205
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	29	345
GinkoStim	30 tbl.	4618	15	177
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109



Produkt Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (WK)	Objednávacia cena produktu vo WK
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	24	294
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	8	61
Hliva ustricová	30 tbl.	0035	17	193
Hviezdičkovia	30 tbl.	8216	18	216
Hviezdičkovia + darček	60 tbl.	7096	34	398
Chróom 0,200 mg	30 tbl.	6223	12	157
ImunActiv new	30 tob.	5276	16	185
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	90
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	15	177
Mabelle	30 tbl.	1767	29	342
Mabelle	60 tbl.	4447	55	605
Martankovia sirup pomaranč	150 ml.	5078	12	157
Martankovia Gummi	60 ks	7287	18	213
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	6495	10	123
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	6501	10	123
Martankovia imuno pomaranč + martalaser	100 tbl.	6525	29	347
Martankovia imuno mix + martalaser	100 tbl.	6518	29	347
Martankovia prebio lesná zmes	30 tbl.	2442	10	123
Martankovia prebio jahoda + martalaser	100 tbl.	6532	29	347
Megacéčko - C 600mg jahoda + zinok	100 + 60	1231	19	233
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	87
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	87
Megacéčko - C 600mg pomaranč + zinok	100 + 60	1224	19	233
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	7	95
Melatonin 3 mg.	60 tbl.	1576	32	378
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	19	227
Magnezium eff.	20 tbl.	0523	5	-
MemoPlus	30 tbl.	0210	15	179
MemoPlus	60 tbl.	0227	27	322
Optitensin	30 tbl.	7515	19	224
Pregnum	60 tbl.	5628	46	518
Pregnum	30 tbl.	0936	23	283
Proenzi 3	90 tbl.	6414	54	591
Proenzi gel	100 ml.	7973		novinka
Prostenal	30 tob.	5745	19	230
Prostenal	50 tob.	6452	29	342
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	21	263
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	43	482
Psylum Husks	100 tbl.	6670	19	233
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	118
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	118
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	300
Pycnogenol	90 tbl.	4040	108	1137
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	92
Reghaar šampón	175 ml	3079	11	148
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	10	129
Salutil	30 tbl.	5932	21	266
Santoin ústna voda	200 ml	3055	8	106
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	118
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	76
Selén 0,100 mg	30 tbl.	6458	7	98

Produkt Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (WK)	Objednávacia cena produktu vo WK
Selén 0,100 mg	100 tbl.	6465	20	252
Selezin ACE	30 tbl.	0654	9	118
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	7	-
Spektrum imunaktiv new	30 tbl.	6457	16	185
Spektrum imunaktiv new 2 + 1	60 + 30 tbl.	7140	31	370
Spektrum Energy new 2 + 1	60 + 30tbl.	6188	31	370
Spektrum 50 Plus	30 tbl.	6471	18	213
StresVit	30 tbl.	3161	15	179
Super Omega 3	30 tob.	0400	13	168
Super Omega 3	60 tob.	0417	24	300
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Urinal	30 tob.	5943	19	221
Urinal	60 tob.	0647	32	375
Urinal Akut	10 tbl.	6472	14	171
Urinal Hot Drink	12 sáčkov	6489	12	157
Vápnik - Horčík - Zinok forte	30 tbl.	0059	7	90
Vápnik - Horčík - Zinok forte	100 tbl.	0066	19	227
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	112
Varixinal	30 tbl.	4779	17	196
Varixinal	90 tbl.	4786	44	499
Varixinal gél	75 ml	0630	11	143
Vesisosrb Q10, 30 mg	30 tbl.	8209	26	319
Viaderm Complete	30 tbl.	7119		novinka
Viaderm Skin	30 tbl.	7126		novinka
Vialong	30 tbl.	5284	28	331
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	59
Vitavision	30 tbl.	1804	15	179
Vláknina	30 tbl.	4625	7	98
Yucca 500mg	30 tob.	4212	14	174
Zinok 15mg	30 tbl.	6434	5	59
Zinok 15mg	100 tbl.	6441	12	154
Ženšen kórejský	30 tbl.	5505	11	146
Žraločia chrupavka 740mg	30 tob.	4083	20	241

Darčekové predmety

Termoska 1l	1ks	3902	590
Swarovski set	1ks	0387	920
Sada farbičiek	1ks	0100	288
Ruksak Husky	1ks	3907	637
Taštička Husky	1ks	0394	284
Trekové palice	1ks	0330	640
Sada Tescoma	1ks	4100	564
Kempingová sekera Fiskars	1ks	3300	175
Sada Fiskars	1ks	0393	817
Čajová sada	1ks	0320	345

Dopredaj

USB kľúč 4 GB	1 ks	0390	459
Martanská pokladnička	1 ks	0395	110
Ručný mixér na kávu	1 ks	0320	120

Červeným uvedené produkty majú do 31.12.2010 - 50% bonus.
K číslu uvedenému v stĺpci „Váš bonus za zaslaný čiarový kód“ je potrebné pripočítať 50 %.

Tabuľka bonusov je platná od od 15.9.2010 do 31.1.2011
Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu 0800 191 191.



**10%
ZĽAVA**

Nakupujte prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmark s vyššou zľavou až 10%.

V termíne **od 15.9.2010 do 31.10.2010** sme zvýšili zľavu pri nákupe výrobkov prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia až na **10%**.

Dátum 31.10.2010 je posledný deň 10%-nej zľavy, preto svoje objednávky posielajte tak, aby do tohoto termínu bola vaša objednávka doručená.

Po 31.10.2010 bude platiť bežná zľava vo výške 7%. Preto neváhajte a objednávajte ešte dnes! Zľavu nie je možné kumulovať s inou zľavou!

ZLATÁ KARTA



Jedna zlatá karta = zľava na 1 objednávku!

Nakupujte aj v roku 2011 s 10% zľavou!

Akcia je určená pre všetkých členov Klubu zdravia Walmark, ktorí si zakúpia tovar prostredníctvom zásielkovej služby v termíne **od 15.9.2010 do 31.12.2010** v sume **50 €**.

Za každých 50€ získate ZLATÚ KARTU, ktorá vám zaručí 10% zľavu na jednu objednávku na výrobky Walmark v termíne od 1.1.2011 do 30.4.2011.

Zlatú kartu musíte poslať spolu s objednávkou, ku ktorej si zľavu chcete uplatniť.

Zľavu na Zlatú kartu nie je možné kumulovať s ostatnými zľavami Klubu zdravia.

**10%
ZĽAVA**

**50%
BONUS**

Čiarové kódy

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!

V termíne od 15.9.2010 do 31.12.2010 získate za čiarové kódy z vybraných výrobkov Walmark (zakúpených v lekárni alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až **50% WK** navyše. Všetky výrobky zapojené do akcie

ZVÝHODNENÝ BONUS nájdete označené v tabuľke bonusov, uvedenej v časopise na strane 38. - 39. Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia a to do 31.12.2010



Súťaž o 50 cien

1.	Balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 150 eur
2.	Balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 100 eur
3.	Balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 50 eur
4.	Darčkový predmet z našej ponuky podľa vlastného výberu v hodnote 750 Wk
5.	Kempingová sekera Fiskars

6.	Turistický ruksak od firmy Husky
7.	Spacák od firmy Husky
8.	Termoska Coleman
9.	Taška na notebook HUSKY
10.	Ladvinka HUSKY
11-50.	Bonus v hodnote 100 Wk

Ide o našu pravidelnú súťaž pre členov Klubu zdravia. Aj tentoraz sme pre vás pripravili atraktívne ceny! Do súťaže sa zapojíte v čase od 15.9.2010 do 30.11.2010 nákupom prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmark v sume nad 30 eur.

Upozornenie: každá objednávka môže byť do súťaže zaradená len jedenkrát.

Zmluvný partner KZW



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

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

POZOR ZMENA V KZW

POZOR! ZMENY V STANOVÁCH KLUBU ZDRAVIA od 1.1.2011.

Platnosť nazbieraných bodov - Wk na účte

Platnosť nazbieraných Wk je 3 roky. Čo to pre vás znamená? V prípade, že ste si nevyčerpali Wk nazbierané na účte do 31.12.2007, urobte tak teraz do konca tohto kalendárneho roka (31.12.2010). Po tomto termíne budú všetky Wk staršie ako 3 roky z vášho účtu vymazané.

Neviete či sa vás táto úprava týka? Zavolajte na naše bezplatné číslo 0800 191 191 a operátorky vám radi pomôžu.

Zasielanie časopisu Klub zdravia

Členom Klubu zdravia, ktorí nekomunikovali s Klubom zdravia viac ako tri roky (mailom, faxom, telefonicky, písomne), bude časopis Klub zdravia zasielajú len na základe ich telefonической alebo písomnej žiadosti.

V prípade, že patríte medzi aktívnych členov, komunikujete s Klubom zdravia (mailom, faxom, telefonicky, písomne) a priebežne čerpáte Wk zo svojho účtu, uvedené zmeny sa vás netýkajú!

Ako objednávať?

Objednávať výrobky je také jednoduché...



E-SHOP

E-shop nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk.

Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: **prevodný príkaz**, **platobná karta** alebo **dobierka**.



FAX

Na **faxovom čísle 041/50 53 169** Nezapadnite napísať svoje členské číslo a ostatné identifikačné údaje



POŠTA

Písomne na adrese **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina**



TELEFÓN

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



E-MAIL

Na e-mailovej adrese **klubzdravia@walmark.sk**

Ako mi produkty zašlete?

Dodacie lehoty, poštovné a balné.

EXPEDÍCIA POŠTOU

(ZÁSIELKY II. TRIEDY)

Balíky zasielame prostredníctvom pošty do 10 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 27 eur účtujeme poštovné a balné 3,50 eur.

EXPRESNÁ POŠTA

(ZÁSIELKY I. TRIEDY)

Balíky zasielame prostredníctvom pošty do 5 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 40 eur účtujeme poštovné a balné 5 eur.

KURIÉRSKA POŠTA

Balíky zasielame kuriérom do 5 dní od spracovania objednávky. Pri objednávkach do 40 eur účtujeme poštovné a balné 5 eur.

Čo dostanem navyše?

Obdarujte sa darčekom navyše!

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 66 eur do 115 eur** obdržíte **keramickú misku na cereálie ZADARMO**.



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 115 eur do 165 eur** obdržíte **luxusné guličkové pero a ceruzku v exkluzívnom peračníku ZADARMO**.



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur obdržíte **kvalitnú fleecovú deku ZADARMO**.



VIP KLUB

VIP klub je určený pre všetkých zákazníkov, ktorí si za kalendárny rok prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia, **zakúpili tovar v hodnote vyššej ako 165 eur**. Všetky výhody členstva v Klube zdravia sú pre VIP zákazníkov zachované.

Navyše členovia VIP klubu získavajú:

Všetci členovia VIP klubu získavajú vyššiu zľavu na nákup ako ostatní členovia Klubu zdravia. Akú?

8% ZĽAVA

Pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 eur do 499 eur.

9% ZĽAVA

Pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 eur do 829 eur.

10% ZĽAVA

Pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 eur.

Máte aj vy záujem využívať možnosti VIP Klubu v tomto roku? Potom stačí nakúpiť produkty prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia v sume vyššej ako 165 eur.



Pomoc! Telefonická poradňa lekára.

Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Lubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a nevíete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému. MUDr. Lubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky **každú stredu do 12,30 do 16,30 hod.**

na bezplatnej linke Klubu zdravia

0800 191 191

alebo na internetovej adrese

www.klubzdravia.sk v časti otázky.

Výhody Klubu zdravia



... máme čo ponúknuť aj vám!

1. členské výhody

■ Klubový časopis a pravidelné informačné zásielky

Dvakrát do roka vám prinášame zaujímavé čítanie o zdravom životnom štýle, informácie o nových produktoch, rady a odporúčania lekárov, rozhovory s osobnosťami, súťaže o zaujímavé ceny a veľa ďalších zaujímavých článkov.

2. vernostný program

■ Všetky produkty Walmark zakúpené v lekární alebo formou zásielkovej služby majú na etikete alebo na škatulke čiarový kód.

Zaslaním čiarového kódu z produktu Walmark na adresu zákazníckeho servisu, získate bonus. Za nazbierané bonusy si môžete objednávať produkty alebo darčekové predmety zadarmo!

3. členskú zľavu a výhodné klubové akcie

■ Len pre vás, členov Klubu zdravia, pravidelne pripravujeme akciové ponuky so zľavou alebo darčekom zadarmo. Tieto ponuky môžete využiť len pri nákupe prostredníctvom našej zásielkovej služby.

A ešte niečo navyše!

■ Členskú klubovú kartu, ktorú využijete na uplatnenie zliav u našich zmluvných partnerov.

■ Prístup na osobné internetové stránky, kde nájdete aktuálne informácie o stave svojho osobného konta vernostného programu, nové informácie o produktoch, špeciálne akcie pre členov Klubu zdravia a neverejnú poradňu s lekárkou alebo zákazníckym servisom.

■ Telefonickú a internetovú poradňu s lekárkou, ktorá vám poradí, ktoré doplnky výživy pomôžu vyriešiť váš zdravotný problém.

■ Bezplatnú zákaznícku linku na telefónnom čísle 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.

■ Pravidelné infomaily s informáciami o nových výrobkoch alebo s akciovými ponukami.

■ Prednostný nákup noviniek prostredníctvom internetu.

Ďufor: Ďubomír Kováčik	Poloryba, polo- človek (mytol.)	1	Indian Army (skr.)	Prezývka americké- ho vojaka, amik	Topánka, po česky	Came- ronov veľkofilm		A po- dobne (skr.)	Post office box (skr.)	Pooko- pával	Cenina	Prebral sa k životu	MPZ Pakistanu	Ad acta (skr.)	
Je zima na ruky							Odsúva- nie hlások na konci slova								
Moravské mesto							3 Časť ž. tela								
EČV Nítry			Talian, po česky Dužinatá rastlina					Existovali Tenisový úder					Jedovatá rastlina	Nástroj na kosenie	
Ponad				Koralový ostrov Nastupuje do vlaku					Český hokejista Rhode Island						
Patriaci Eve					Lyžiarska vetrovka							Riadiaci orgán Klobúk (hovr.)			
Rieka v bývalej Juhoslávii					Konal						Drozd, po česky Podnik v RS				
Adamov, erytém, Lezo, nene	Kula	Symetrála Obol										Úder			
Domáce zvíra												Typ ruských lietadiel	Tropický jašter	Okaté ženy	
Hlavné jedlo dňa												Dezin- fekčný pros- triedok			
Kričiči												Rub			
Hliník (zn.)			Ruský premiér a bývalý prezident	Útok								Kalasa, Pare, PK, Sáva	Poly- amidové vlákno	Rádium (zn.) Ruský atlet	
Zväčšo- vacie sklo												Meno Lesyka			
Armádna súťaž umelec. tvorivosti												Havajský vták			
	Ryžová pálenka	Tam Mesiac (bás.)												4	Očuchám
Meno psa					Mesto v Zimba- bwe	Atletický klub	Labo- ratórium (skr.)	Patriaci apovi	Spolu	Pretože, keďže					
Poplach na burze					Klobúk (hovr.) Rýdzosť zlata					Oblečenie					
Typ ruských lietadiel			Chodiaci papagáj Územie v Tanzánii							Slovenský hokejista Obder					
Mizol					Sídlo v Benine Slov. nár. liga						Vánok (bás.) Ruské sídlo				
	Auto- nómna oblasť (skr.)	Druh gobelínu Kilometer (zn.)					Prírodná kvapalina Autonóm. oblasť						Jodid draselný Iteretur (skr.)		
2										Príkrývka z peria					
Ome- távalo										Zápal kože a sliznice (lek.)					



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

Správne odpovede posielajte na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina**, do 31.12.2010.

Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.



2010



2009



2008



2007



2006



2005



2004



2003



2002



2001