

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

Klub zdravia



Klub zdravia
WALMART
...výhoda na vašej strane

Február 2011

10. rokov Klubu zdravia

Stretnutie v Třinci

GinkoPrim® HOT

Teplo, teplejšie ...

Dve cesty ku zdravej kráse:

Viaderm Skin Beauty

Viaderm Complete

Za svoje zdravie nesieme
zodpovednosť sami

Civilizačné choroby



Zuzana
Smatanová

Môj terajší život mi vyhovuje

Značkové produkty od Walmarku bodujú aj v prieskume lekárnikov!

O tom, že naše značkové výživové doplnky sú obľúbené nielen u zákazníkov, ale dôveruje im aj odborná verejnosť, svedčia výsledky prieskumu „Lekárnici odporúčajú“. Tento projekt zrealizovala redakcia odborného časopisu pre lekárnikov Farmi News. V prieskume sa lekárnici vyjadrili, ku ktorým voľne predajným prípravkom majú na základe svojich skúseností a ohlasov pacientov najväčšiu dôveru. Kontrolný dohľad nad spracovaním výsledkov zabezpečila medzinárodná spoločnosť Cegedim Strategic Data, špecialista na marketingový prieskum vo farmaceutickom priemysle.

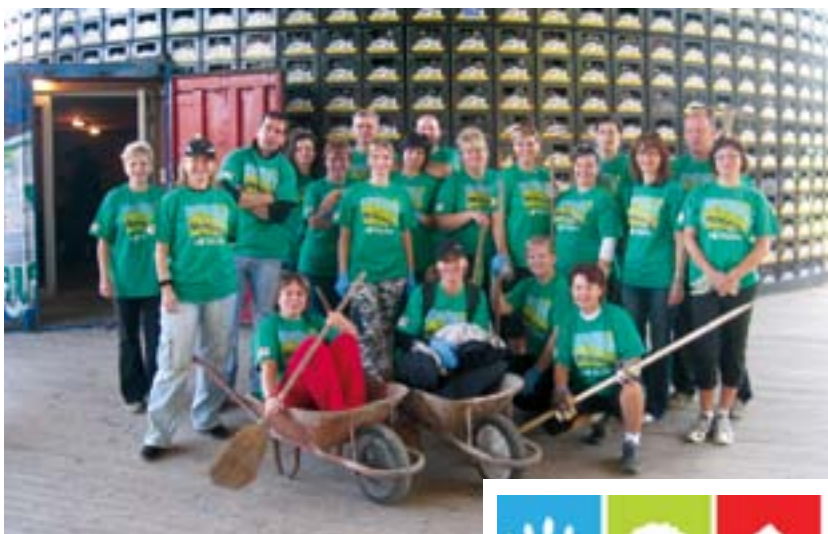


KATEGÓRIA	ZNAČKA
Multivitamíny – deti	Marťankovia
Osteoartróza a kĺby	ArthroStop®
Krčové žily	Varixinal®
Poruchy pamäte	GinkoPrim®
Zápaly močových ciest	Urinal®



KATEGÓRIA	ZNAČKA
Spánok a upokojenie	Benosen®
Poruchy pamäte	MemoPlus®

Výsledky sú vyjadrením lekárnikov, ktorí sa podelili o svoje skúsenosti, ktoré nie sú ovplyvnené želaním výrobcu či distributéra, reklamou, ale len ich názorom založeným na vlastných skúsenostiach a znalostiach. S potešením konštatujeme, že výsledky ankety sú pre značkové prípravky Walmark vynikajúce! V pätnástich kategóriách, ktoré sa týkali značkových výživových doplnkov Walmark, sme sa umiestnili na prvých troch miestach až v deviatich kategóriách, z toho naše značky získali prvé miesto až päťkrát!



Naša Žilina

Na podujatí firemného dobrovoľníctva Naša Žilina 2010 sa naša spoločnosť zúčastnila už druhýkrát. Keďže nám nie je ľahostajné prostredie, v ktorom žijeme a pôsobíme, účasť na projekte „Naša Žilina“ považujeme za skvelú príležitosť, ako môžeme svojou troškou prispieť k jeho skrásleniu. A preto sme vymenili pracovné oblečenie za dobrovoľnícke tričká a pomohli pri úprave parku pod Rondelom, kde sme maľovali lavičky a hojdačky a upravovali chodníky.



Pre našich prváčikov

Začiatok v školských laviciach je veľký okamih pre každú rodinu. Prváčikovia nastupujú na dlhú cestu s nadšením pre nové zážitky, kolektív, vedomosti, ale zároveň aj strachom a obavami z nového prostredia. Walmark sa už vyše 16 rokov venuje produktom určeným práve pre deti a snaží sa nielen podporiť ich zdravie, ale zároveň priniesť deťom aj zábavu. Preto sme sa radi podieľali na veľkej udalosti, ktorou je prvý školský deň. Prostredníctvom projektu Školák sme sme 2. septembra 2010 oslovili 42.000 prváčikov po celom Slovensku, ktorí od nás dostali balíček so zábavnými, ale zároveň aj výučbovými materiálmi určenými pre prváčikov. Riaditelia škôl, učitelia, rodičia a hlavne deti túto aktivitu s radosťou uvítali a zároveň ocenili balíček, ktorý im spríjemnil vstup na dlhú trať, ktorú majú pred sebou.





Vážení a milí čitatelia,

pozdravujem vás v novom roku a želim vám, aby sa skutočne vydaril a splnili sa vám všetky túžby a želania. Ako je už našim dlhoročným zvykom, dovoľte mi pozvať Vás k stránkam nového čísla časopisu Klub zdravia, ktorý sa stal jedným z príjemných sprostredkovateľov našej vzájomnej komunikácie. Usudzujem tak podľa listov, ktoré nám posielate. Často sa v nich objavujú slová chvály a vyjadrenia spokojnosti s našimi výrobkami, ale aj kritické pripomienky, ktoré nám pomáhajú zlepšovať poskytované služby. Veľmi vám za všetky odkazy ďakujeme a veríme, že sú pre nás tým najlepším povzbudením do ďalšej práce. Práve pre tých najaktívnejších zákazníkov KZW sme na jeseň r. 2010 pripravili exkurziu do nášho výrobného závodu v Třinci - viac sa dočítate na strane 18.

Pretože neustále pracujeme na vývoji nových produktov, aj v tomto čísle vám prinášame informácie o novinkách, napríklad:

- * o tom, čo je dnešným fenoménom v aktivácii imunity - **Beta-glukan**;
- * novodobé civilizačné ochorenia, revolučná novinka - **Lecithin s resveratrolom**;
- * pokroková inovácia produktu Viaderm - pre zdravé vlasy, krásnu pleť a pevné nechty - **VIADERM COMPLETE a VIADERM SKIN**.

Nezabudli sme ani na deti a už na jeseň 2010 sme na trh uviedli obľúbený detský prípravok Martankovia obohatený o vápnik vo forme želatínových tabliet so skvelou chuťou. Doterajší záujem o tento prípravok nás veľmi príjemne prekvapil a preto verím, že **Martankovia gummi** budú chutiť aj vašim deťom a prospejú ich rýchlo rastúcemu organizmu. Záujem o tento inovatívny prípravok nás veľmi príjemne prekvapil.

Okrem odborných tém prinášame v novom čísle časopisu aj rozhovory s významnými ľuďmi - s čerstvou držiteľkou Zlatého slávika Zuzanou Smatanovou a s úspešným automobilovým pretekárom Jaroslavom Baránkom. A určite sa zapojte do súťaže o atraktívne ceny a využite vernostné akcie!

Verím, že sa vám naša ponuka bude páčiť a že vám časopis prinesie veľa zaujímavostí zo sveta zdravia a prevencie. Želám vám aj v mene svojich spolupracovníkov príjemné prežitie zimného obdobia, veľa elánu a pohodových dní.

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti Walmark, Slovensko

OBSAH



- 4 Máte slovo**
- 5 Pre všetkých**
Krvný tlak pod kontrolou
- 6 Horúca novinka**
Tepló, teplejšie...
- 8 Život v pohybe**
Pre ľahkosť pohybu

- 10 Odporúčame**
Spánok, o akom snívate
- 11 Radíme**
Zázrak, ktorý vymyslela príroda
- 13 V ordinácii**
Pozor na hraničný cukor
- 14 Predstavujeme**
Beta-glukány sú spoľahlivé zbrane



- 16 Rozhovor**
Zuzana Smatanová
- 18 Oslávili sme**
Oslava 10. výročia Klubu zdravia
- 20 Novinky pre krásu**
Krása ukrytá v tobolkách
- 21 Pre mamičky a deti**

- 24 V kondícii**
Roztočte novú sezónu naplno
- 26 Stretnutie**
Môj sen sa stal skutočnosťou
- 27 O čom sa hovorí**
S Varixinalom zhodíte z nášho závažia
- 28 Páni na slovíčko**
Zväčšená prostata tlačí aj partnerku
- 30 Pre mladých**



- 32 Na slovíčko**
Civilizačné choroby
- 34 Dámy na slovíčko**
Zápal, ktorý si často zapríčiníme kôli móde
- 38 Špeciál**
Proti janej únave a na povzbudenie výkonnosti
- 40 Stránky Klubu zdravia**
- 42 Vernostný program**



Milá redakcia,

práve som obdržala posledné číslo časopisu a doslova som ho „zhltna“ na posedenie od začiatku po koniec. Mojou najobľúbenejšou rubrikou je rubrika „Mate slovo“. Príspevky ostatných čitateľov mi pomáhajú pri rozhodovaní, či si daný výrobok kúpiť alebo nie.

Musím sa priznať, že váš výrobok Varixinal doslova exportujem. Manžela po operácii kŕčových žíl trápila, a dodnes ešte občas aj trápi, bolesť nôh. Keďže pracuje v zahraničí a na Slovensko sa dostane len raz za rok, a ja cestujem častejšie, musím mu vždy priniesť zásoby jeho zázračných tabletiék na nohy. Bohužiaľ, aj mňa (po pôrode) začali tiež trápiť kŕčové žily, ale kvôli kojenu si Varixinal radšej nedávam. Posledný ťažký deň v práci, ktorý môj muž celý strávil na nohách, si večer povzdychol, že som mu mohla priniesť aj Varixinal krém, že by ho rád vyskúšal. Takže už viem, čím ho prekvapím nabudúce, keď za ním poletím! Záverom môjho emailu vám chcem popriať všetko najlepšie k 10. výročiu Klubu Zdravia, veľa spokojných zákazníkov a veľa dobrých nápadov! Ste perfektní! Ďakujem v mene manžela za život bez bolesti nôh!

Mária S., Piešťany

Vážená pani Strakošová, srdečne Vám ďakujeme za vaše skúsenosti aj priania a posielame vám po jednom balení Varixinal tablet a gélu.

Vážená redakcia,

v našej rodine je veľmi obľúbená konzumácia hľivy ustricovej a jedal z nej zhotovených. Avšak nie vždy ju máme k dispozícii čerstvú. A keďže vieme o jej pozitívnych účinkoch (či už na zdravie alebo krásu nášho tela), snažíme sa látky v nej obsiahnuté doplniť do nášho organizmu v podobe výživových doplnkov. Preto by som sa vám rada poďakovala za váš produkt Hliva ustricová, ktorý nám pomáha (hlavne v prechodnom období) udržať si imunitu a vyhnúť sa tak chorobám.



Andrea G., Trenčín

Milá pani Andrea, sme veľmi radi, že ste nám napísali. Hliva ustricová má celkový pozitívny vplyv na imunitu. Okrem toho odstraňuje z tela jedovaté látky a upravuje vylučovanie. Aby Vám Váš obľúbený výrobok nechýbal, posielame Vám ďalšie balenie.



Zdravím vás!

Som dlhoročnou členkou vášho klubu a keď som čítala skúsenosti iných užívateľov týchto prípravkov iba som ticho súhlasila. Tento rok ma očaril účinok výrobku ArthroStop Rapid. Pár rokov ma trápili bolesti ramenného kĺbu – lieky nepomáhali. Už sa mi triasla pravá ruka tak, že som sa začala učiť písať ľavou. Potom som sa rozhodla vyskúšať ArthroStop Rapid. Po 3-mesačnej kúre rameno získalo pohyblivosť, stratila sa bolesť a ruka je plnohodnotná. Vďaka za pomoc!

P.S. Mám 56 rokov a nemôžem užívať lieky zaťažujúce pečeň. Všetky mnou užívané vaše výrobky sú super.

Oľga

Milá pani Oľga, ďakujeme vám za milý a inšpirujúci list. Radi vám posielame balenie výrobku ArthroStop Rapid a prosíme o zaslanie kontaktu na Vás, pretože v liste ste ho neuviedli. Ďakujeme.

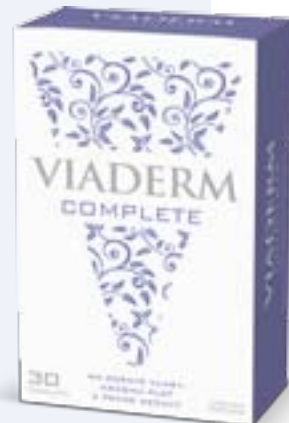


Milá redakcia Klubu zdravia,

ďakujem za výživový doplnok VIADERM. Veľmi dlho som mala problém so štiepajúcimi sa a lámavými nechtami. Vyskúšala som všetky babské rady, ale tie riešili môj problém len dočasne. Tento výrobok som zaregistrovala asi pred dvoma rokmi a rozhodla som sa ho vyskúšať. Bola som milo prekvapená výsledkom už po jednom mesiaci užívania. Nechty sa nielen prestali lámať, ale aj spevneli a tiež som zaznamenala zlepšenie kvality vlasov. Užívam ho pravidelne, a preto som rada, že ste Viaderm inovovali. Viaderm Complete môžem len odporúčať. Želám vám veľa spokojných spotrebiteľov.

S pozdravom Mgr.Oľga O., Bratislava

Vážená pani Oľga, ďakujeme, že ste odovzdali svoje skúsenosti našim čitateľom a radi Vám zasielame prípravok Viaderm Complete.



K nebezpečným civilizačným chorobám patrí hypertenzia. Pre vážne zdravotné problémy, ktoré môže spôsobiť, a pre nedostatok zjavných príznakov si vyslúžila povest' tichého zabijaka. Poradíme vám, ako pred ňou môžete svoje srdce ochrániť.



Krvný tlak pod kontrolou

Rovnako ako pri mnohých ďalších chorobách nie je príčina vysokého krvného tlaku, alebo hypertenzie, jednoznačne známa. Vieme však, aké sú jej rizikové faktory. Patria medzi ne genetické dispozície, fajčenie, nadváha, nadmerná spotreba soli a alkoholu a stres. Krvný tlak sa zvyšuje tiež vekom, riziko narastá v populácii nad 45 rokov, pričom muži sú na hypertenziu dvakrát náchylnejší než ženy. Vysoký krvný tlak môžu vyvolať aj niektoré druhy liekov. Zákernosť choroby je v tom, že nebolí. Preto si tiež vyslúžila povest' tichého zabijaka a toto označenie nie je nijako nadnesené. Dôsledky neliečeného vysokého tlaku bývajú veľmi závažné. Patrí medzi ne kôrnatenie tepien, poškodenie obličiek a očí a nadmerná záťaž vnútorných orgánov. Medzi najzávažnejšie dôsledky patrí mozgová mŕtvica a infarkt myokardu. Týmto zdravotným komplikáciám môžeme pred-

Pre váš pokoj

- * Ak trpíte nadváhou či obezitou, snažte sa schudnúť. Potvrdilo sa, že aj jeden kilogram navyše môže ovplyvňovať krvný tlak.
- * Obmedzte solenie, pretože strava s vysokým obsahom sodíka preukázateľne zvyšuje riziko vysokého krvného tlaku.
- * Skúste žiť bez cigariet a alkoholu.
- * Nájdite si viac času pre seba. Dlhodobý stres patrí totiž medzi faktory zvyšujúce riziko hypertenzie.
- * Zaoštarajte si kvalitný tlakomer a zvyknite si merať krvný tlak v pravidelných intervaloch. Namerané hodnoty si zapisujte.

chádzať, pokiaľ si riziko vysokého krvného tlaku včas uvedomíme a nepodceníme varovné príznaky. Býva to predovšetkým pocit častého a nepravidelného búšenia srdca v nepravidelnom rytme, bolesti alebo „motanie“ hlavy a únava. Najlepšou obranou pred hypertenziou je dôsledná prevencia. Čo v jej rámci môžeme sami urobiť? Predovšetkým svoj krvný tlak pravidelne kontrolovať a riadiť sa zásadami zdravého životného štýlu.

KEDY Hovoríme

O HYPERTENZII

Na to, aby krv mohla obiehať našim telom, je potrebný primeraný tlak v tepnovom riečisku. Tento tlak sa meria v dvoch hodnotách: systolický (horná hodnota) je tlak pri sťahu srdca. Diastolický (dolná hodnota) je tlak zachytený v okamžiku, keď sa srdcový sval uvoľňuje. Normálny krvný tlak je 120 (systolický) na 80 (diastolický), prípadne nižší (meria sa v mm ortuťového stĺpca). Hypertenzia je definovaná hodnotami v priemere vyššími než 140/90, zistevnými najmenej pri dvoch meraniach.

LÍSTIE, KTORÉ LIEČI

Aj niektoré prírodné látky pomáhajú optimalizovať hodnoty krvného tlaku. V ľudovom liečiteľstve je známy napríklad cesnak, znižujúci krvný tlak, a vitamín C a hloh, ktoré rozširujú krvné cievy. Niektoré štúdie preukázali, že aj vápnik znižuje krvný tlak, pretože sa zúčastňuje svalových kontrakcií a pôsobí tak priaznivo na srdce a cievy. Prírodná cesta k optimálnemu krvnému tlaku „vedie“ aj cez olivové háje. Jedinečné pozitívne účinky má olivové lístie. Už v starovekom Grécku sa listy olivy používali na liečbu rán a infekcií. Extrakt z olivových listov sa cení pre svoje antioxidantné účinky, ktoré sú takmer dvojnásobné oproti zelenému čaju a až o 400 % vyššie než má vitamín C! Má aj imunostimulačné, antibakteriálne, antimykózne a protizápalové účinky. Predovšetkým je však významný v súvislosti s prevenciou hypertenzie, pretože podporuje udržanie zdravej hladiny krvného tlaku a správnu krvnú cirkuláciu.

Prírodná cesta

Výživový doplnok OptiTensin® je unikátny prípravok, obsahujúci patentovaný extrakt z listov olivy európskej, na optimálny krvný tlak. Extrakt z listov olivy podporuje udržanie zdravej hladiny krvného tlaku a napomáha správnu krvnú cirkuláciu. OptiTensin® pomáha tiež chrániť pred negatívnymi vplyvmi voľných radikálov a udržiavať správnu hladinu cukru v krvi. Prípravok je vhodný pre osoby s hraničným krvným tlakom (krvný tlak vyšší než 120/80), s vysokým cholesterolom a pre všetkých ľudí, ktorým záleží na tom, aby ich srdce správne fungovalo.

Užíva sa: 1 až 2 tablety denne, minimálne osem týždňov.





Teplo, teplejšie...



Naozaj pikantná správa! Na scénu prichádza obľúbený GinkoPrim® vylepšený o kapsaicín, aktívnu zložku čili papričiek. Nebojte sa, v ústach vás páliť, podobne ako nejaké exotické jedlo, nebude ale podporením periférneho krvného obehu vás príjemne prehreje.

Vám dobre známy GinkoPrim® obsahuje dve aktívne látky - ginkgo biloba a magnézium (horčík). GinkoPrim® Max má v jednej tablete oproti GinkoPrimu o 20 mg viac extraktu z ginky dvojlaločného, tohto najstaršieho jestvujúceho druhu stromu na svete, ktorého vek sa odhaduje na 200 miliónov rokov. Obsah magnézia majú oba tieto doplnky výživy, podporujúce periférnu mikrocirkuláciu v krvi, rovnaký.

Novinka GinkoPrim® Hot obsahuje nielen 60 mg štandardizovaného extraktu z ginky dvojlaločného a magnézium (150 mg), ale do tretice aj **kapsaicín**. Táto látka je aktívnou zložkou čili papričiek, pálivej papriky či feferóniek. Prečo tvorí práve ona trojicu aktívnych komponentov v GinkoPrime Hot?

■ **Účinné látky vo vejárovitých listoch**

Vejárovité listy ginka obsahujú vysokú koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím, podporujú krvný obeh, najmä v drobných cievach, a tým pomáhajú najmä ľuďom, ktorí trpia napríklad studenými končatinami.

Podpora prietoku krvi však pôsobí pozitívne aj na mozgové funkcie. Zlepšuje pamäť, zvyšuje schopnosť sústrediť sa a učiť sa, pomáha predchádzať stavom úzkosti, bolestiam hlavy či dokonca depresiám. Má priaznivé účinky pri závratoch, „zvonení v ušiach“ a u mužov s impotenciou môže užívanie extraktu z ginka čiastočne zlepšiť erekciu.

■ **Elixír mladosti**

Extrakt z ginka dvojlaločného, tohto „elixíru mladosti“, je momentálne najpredávanejším rastlinným extraktom vôbec. Listy tohto prastarého stromu totiž obsahujú viac ako 60 známych bioaktívnych látok a čínska medicína pozná ginko už minimálne 5-tisíc rokov.

■ **Pôsobenie ginka prehlbuje magnézium**

Priaznivé pôsobenie ginka dopĺňa a prehlbuje magnézium, čiže horčík. Je potrebné pre duševné funkcie a mentálnu výkonnosť. Napokon, aj samotný horčík pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, pretože posilňuje imunitu, má pozitívny vplyv na nervový a svalový systém, udržuje správnu funkciu srdca a ciev. Horčík má aj antioxidantné vlastnosti, takže pomáha spomaľovať zmeny súvisiace so starnutím.

■ **Kapsaicín „vypáli“ choroby**

Kapsaicín je látka, rastlinný alkaloid, ktorá sa okrem spomínaných pálivých druhov papričiek nenachádza v nijakej inej rastline. Vlastnosti a sila kapsaicínu nepodliehajú zmenám ani vplyvom pôsobenia času, nemenia sa varením ani mrazením. Táto látka, pôvodom z Bolívie a Brazílie, sa považuje za termogénnu, to znamená, že podporuje termogénu, fyziologickú produkciu tepla. Kapsaicín vyvoláva pocit pálenia v akomkoľvek tkanive, s ktorým prichádza do styku, preto je obľúbenou súčasťou pikantných exotických jedál. Pôsobenie tým, že podráždi receptory nervových zakončení jazyka. Kapsaicín spoznajú ľudské chuťové poháriky v roztoku s vodou v pomere až jedna k milión!

O alkohole sa hovorí, že „vypáli červíka“. O kapsaicíne to však platí omnoho viac. Navyše od neho nevzniká závislosť!



Kapsaicín síce páli, ale účinne pomáha. Okrem podpory krvného obehu zvyšuje rýchlosť látkovej premeny, takže pomáha aj pri chudnutí. Diabetikom znižuje kapsaicín hladinu krvného cukru, bráni usadzovaniu hlienu v pľúcach, podporuje hojenie vredov žalúdka a dvanástnika. Lokálne sa kapsaicínové náplasti používajú pri bolestiach chrbtice a na známy „hexenšus“, takisto miestne aj pri liečení podliatin a omrzlín. Vedecké tímy dokonca pracujú na liekoch proti rakovine obsahujúcich kapsaicín. Zistilo sa totiž, že ľudia v Indii, Južnej Amerike či v Mexiku, v krajinách, ktoré sú známe svojou pikantnou kuchyňou, trpia omnoho zriedkavejšie niektorými rakovinovými ochoreniami.

VIETE, ŽE?

Podľa archeologických vykopávok poznali ľudia čili papričky už 7-tisíc rokov pred naším letopočtom. Bežne ich pestovali aj starí Inkovia, ktorí ich považovali za posvätnú rastlinu. Európa ich spoznala až v 15. storočí po tom, ako ich priviezol do Španielska lekár na druhej Kolumbovej výprave Diego Alvarez Chanca.

Čili papričiek jestvujú tisícky druhov. Ich štiplavosť sa meria podľa tzv. Scovillovej stupnice štiplavosti. Wilbur Scoville bol americký chemik. Držiteľom indexu štiplavosti najštiplavejšej papričky v tomto roku je druh Bhut Jolokvia, pôvodom z indickej oblasti Asam, ktorý dosahuje milión SHU (jednotiek štiplavosti – Scoville Heat Units). Známe tabasco ich má len 30- až 50-tisíc.

Kedy je vhodné užívať GinkoPrim® Hot:

- * ak potrebujete povzbudiť periférny obeh krvi,
- * ak trpíte studenými končatinami,
- * ak cítite, že sa ťažko sústreďujete,
- * ak máte problémy s krátkodobou a dlhodobou pamäťou,
- * vo všeobecnosti pri poklese duševnej a psychickej výkonnosti.



Ľudské telo sa skladá z viac ako 180 kostí napojených na kĺby. S pribúdajúcim vekom naše kĺby potrebujú komplexnú a pravidelnú starostlivosť na zachovanie správnej flexibility, stavby a celkového zdravia.

Preto vám ArthroStop® – váš odborník na kĺby prináša novinku obohatenú o kolagén.

Pre ľahkosť pohybu



ArthroStop® Rapid+ obsahuje veľmi efektívne, vedecky potvrdené aktívne látky pre starostlivosť a výživu kĺbov – glukóзамínsulfát, chondroitínsulfát, Boswellin®, a teraz po novom aj špeciálny ExPur komplex, ktorý obsahuje kolagén typu II a vitamín C.

ArthroStop® Rapid+ účinne pôsobí vo všetkých kĺboch – kolenných, bedrových, v kĺboch rúk a chrbtice.

Ako aktívne zložky v ArthroStop® Rapid+ účinkujú?

Glukóзамínsulfát a chondroitínsulfát sú základné stavebné látky kĺbovej chrupky a iných spojivových tkanív – kostí, väzov a šliach. Sú potrebné na ich správnu stavbu, udržanie flexibility a pohyblivosti. Boswellin® má podpornú úlohu v kostiach a pre zdravie kĺbov a môže byť nápomocný pri zvýšenom napätí v kostiach, kĺboch a svaloch.

Pre koho je ArthroStop® Rapid+ vhodný?

- * Pre osoby so známami predčasného opotrebenia kĺbov a chrbtice;
- * pre starších ľudí a ľudí s poškodením kĺbov;
- * po zraneniach a preťažení väzív, šliach, svalov a kĺbových puzdier;
- * pre všetkých, ktorí sa chcú starať o zdravie svojich kĺbov.

Prečo si vybrať ArthroStop® Rapid+ ?

- * Dokonalý komplex starostlivosti o všetky kĺby a chrbticu.
- * Má dlhotrvajúci účinok, ktorý pretrváva až 2-3 mesiace po užívaní.
- * Poskytuje vhodnú výživu pre chrupky a podporuje ich celkové zdravie.
- * Zlepšuje pohyblivosť a flexibilitu kĺbov.
- * Kolagén typu II. obsiahnutý v účinnej dennej dávke 20 µg, prispieva k celkovému zdraviu kĺbov.
- * Ide o TOP kvalitný produkt s vysokým obsahom účinných aktívnych látok za prijateľnú cenu.



Čo je ExPur komplex?

ExPur komplex je unikátna kombinácia kolagénu typu II a vitamínu C, ktorá posilňuje existujúce funkčné účinky prípravku.

Kolagén typu II prispieva k správne mu stavu a funkcii kĺbov.

Vitamín C prispieva k udržaniu zdravých kostí a chrupiek.

Podporuje tvorbu kolagénu.





**ÚČINNOSŤ KLBOVEJ VÝŽIVY ARTHROSTOP® RAPID
POTVRDILA AJ ŠTÚDIA REALIZOVANÁ V NÁRODNOM ÚSTAVE
REUMATICKÝCH CHORÔB V PIEŠŤANOCH.**



Výsledky štúdie

Štúdia bola zameraná na vplyv prípravku na bolesť kĺbov, stuhnutie a ich pohyblivosť. Zlepšenie bolo pozorované už v priebehu 14 dní od začiatku užívania preparátu. K ďalším preukázateľným hodnotám zlepšenia všetkých spomenutých ukazovateľov došlo plynule počas doby 3 mesiacov. Štúdia tiež potvrdila pretrvávajúci účinok aj po skončení užívania.

Výborná znášanlivosť a bezpečnosť

K výhodám nepochybne patrí aj veľmi dobrá znášanlivosť prípravku. Počas štúdie neboli zaznamenané výraznejšie nežiaduce účinky. Taktiež laboratórne testy, ktoré boli súčasťou štúdie, potvrdili bezpečnosť preparátu.

„ArthroStop® RAPID sa osvedčil ako účinný prípravok, ktorý pomôže významne redukovať bolestivosť, rannú stuhnutosť, zníženú pohyblivosť, čím pomôže zlepšiť kvalitu života.“

MUDr. Roman Stančík,
zodpovedný skúšajúci lekár



Doprajte svojim kĺbom potrebné množstvo účinných látok a užívajte 3 tablety denne! Tie vám zabezpečia rovnomerný prísun účinných látok v priebehu celého dňa.

**ARTHROSTOP®
KOMPLEXNÁ
STAROSTLIVOSŤ
O VAŠE KLBY**

ArthroStop® Rapid

jednotka medzi výživovými doplnkami na kĺby!

Revolučný preparát na riešenie kĺbových ťažkostí s obsahom vedecky overených látok. Vďaka unikátnej zložke Boswellin® prináša úľavu namáhaným kĺbom. Glukóзамín a chondroitín chránia a vyživujú kĺbovú chrupku. Mangán a vitamín C prispievajú k zachovaniu zdravia kostí a chrupavky.



ArthroStop® Hyal

Patentovaná látka Hyal-Joint®, prírodný extrakt kyseliny hyalurónovej, zlepšuje kvalitu kĺbovej tekutiny a tak prispieva ku kvalitnej výžive kĺbovej chrupky.



ArthroStop® krém

Obsahuje unikátny komplex troch účinných látok – glukóзамínsulfátu, extraktu z Boswellia serrata a MSM. Tento masážny krém lokálne pôsobí proti bolesti kĺbov a pomáha ich regenerovať.



Z vašich reakcií

Chcem aj veľmi pekne poďakovať za výrobok ArthroStop krém, na ktorý nedám dopustiť. Také uvoľnenie po lyžovačke alebo po turistike mi neposkytol doteraz žiadny krém. Dokonca musím povedať, že viac ako na horúci čaj po lyžovačke sa teším na to, že si vyložím nohy a kolena natriem ArthroStopom, je to neopísateľná úľava. Samozrejme po tom prichádza na rad aj čaj ;)

Magdaléna, Martin



Spánok, o akom snívate

Dobrá noc, má milá, dobrá noc. Nech ti je sám Pánboh na pomoc. Už naši predkovia, ktorí vymýšľali text tejto ľudovej piesne, si uvedomovali, aký dôležitý je pre regeneráciu organizmu dostatok zdravého spánku. Dnes sa odhaduje, že už v priebehu uponáhľaného minulého 20. storočia sme si odkrojili približne 20 percent z celkového času, keď má človek spokojne odľúkať v posteli.

■ Zdravotné problémy z nedostatku spánku

Nedostatok spánku alebo jeho nekvalita spôsobuje zdravotné problémy. Nespavosť sa dokázateľne spája so srdcovo-cievnyimi, dýchacími, žalúdočno-črevnými, vylučovacími problémami, dokonca s ochoreniami pohybového systému. Slabí spáči majú viac ako dvojnásobné riziko ochorenia na ischemickú chorobu srdca v porovnaní s tými, čo spia dobre, takisto trpia častejšie bolesťami hlavy, nespavosť je dokonca rizikovým faktorom pre psychiatrické ochorenia. „Nespavci“ majú štvornásobne zvýšený výskyt depresí a úzkosti, omnoho častejšie sa dokonca stávajú závislými od alkoholu.

Nespavosť má negatívny dosah aj na bezpečnosť. Stojí za vyše polovicou všetkých pracovných úrazov a za takmer polovicou automobilových nehôd spôsobených mikrospánkom alebo nesústreďenosťou vodiča.

■ Od liekov na spánok vzniká závislosť

Mnohí ľudia, ktorí majú problémy so spánkom, riešia ich pomocou liekov na spanie. S tabletkami navodzujúcimi

Psst! Nespíte? A ako vlastne spávate? Dobre? V tom prípade patríte naozaj medzi šťastlivcov. Nespavosť sa totiž stala v dnešnej dobe strašiakom, jedným z najväznejších problémov, na ktoré sa pacienti sťažujú u lekárov prvého kontaktu.

spánok alebo protiúzkostnými liečivami však treba narábať veľmi opatrne. Môže od nich totiž vzniknúť závislosť. Môže ich predpísať len lekár a pod jeho dozorom ich treba aj vysadzovať. Benosen® od Walmarku je pritom prípravok, ona ktorý nevzniká návyk a nemá obmedzenú dobu užívania ako syntetické lieky. Obsahuje totiž čisto prírodné zložky, účinnú kombináciu štandardizovaných extraktov z valeriany a chmeľu. Tie uľahčujú zaspávanie a obsahujú ich aj mnohé iné fytotherapeutické prípravky. Benosen® však navyše obsahuje aj aminokyselinu L-theanín, ktorá výrazne zlepšuje jednotlivé štádiá spánku, a tým aj jeho kvalitu v priebehu noci. Okrem toho Benosen® pomáha odstraňovať napätie, stres a je vhodný dokonca aj pri depresívnych náladách.

K univerzálnej a neškodnej liečbe nespavosti patrí aj spánková hygiena. Aj to, ako a kde spať, sa treba naučiť. Spite sladko!

Spánková hygiena znamená:

- * večer chodiť spať podľa možnosti v rovnakom čase a v konkrétnej hodinu aj vstávať, vrátane víkendov
- * niekoľko hodín pred spaním nepiť kávu, čierny ani zelený čaj, kolové nápoje, nejst ťažké jedlá, nepozerať napínave filmy, alkohol zvyšuje riziko prebúdzania
- * pred spaním dôkladne vyvetrať miestnosť, teplota v spálni by sa mala pohybovať okolo 18-19 stupňov Celzia, vypnúť všetky svetielkujúce displeje
- * pred spánkom je ideálna večerná prechádzka alebo teplý kúpeľ
- * pol hodinu pred spánkom zapíť tekutinou 1-2 tablety Benosenu
- * v posteli nepracovať a nepozerať z nej televíziu
- * ak do 20 minút od zaľahnutia do postele človek nezaspí, odporúča sa vstať a venovať sa nenáročnej aktivite, až kým človek opäť nepocíti ospalosť
- * pozor na „optický hluk“ v miestnosti – upokojujúce farby sú zelená, modrá a lotosová
- * posteľ by mala byť pohodlná, veď človek v nej strávi tretinu života!



AKCIA

Zázrak, ktorý vymyslela príroda

Od momentu, keď sa človek stal človekom a opustil pozíciu lovca, zameral sa na objavovanie nových vecí, ktoré mu uľahčujú život. Každý vynález dokázal posunúť vývoj ľudstva dopredu, ťažko však budeme určovať, ktorý je naozaj tým najdôležitejším. Práve prírodu by sme však mohli označiť za jedného z najbrilantnejších objaviteľov. O tom svedčí aj fakt, že práve my, ľudia, sa ju snažíme kopírovať.

Len niekoľko príkladov za všetky. Od nepamäti snívalo ľudstvo o tom, že bude nasledovať vtákov a pomocou krídel sa vznesie do vzduchu. Už v pätnástom storočí Leonardo da Vinci vytvoril podrobné štúdie letu vtákov, z ktorých potom vychádzali jeho plány na zostrojenie lietajúcich strojov. Okrem konštrukcií, napodobňujúcich krídla vtákov, vytvoril tiež stroj inšpirovaný krídlami netopiera. Pokusy však neboli úspešné. Napriek tomu poskytol základ ďalším vynálezcom. Jeho nasledovatelia sa nevzdali a výsledok poznáte. Dnes lietame ešte ďalej a vyššie než vtáci. A predsa - prvý námet vyšiel práve z prírody - z letu vtákov. Druhý príklad je už z našej doby. Športoví plavci si v súčasnej dobe obliekajú plavky, ktorých povrch je vytvorený na základe poznatkov o koži mor-

ských živočíchov. Plavky sú navrhnuté tak, aby bol odpor vody čo najmenší a rýchlosť plavca tak čo najväčšia. Aj tu sa vedci obrátili na prírodu a využili jej skúsenosti.

Príroda je nám v mnohom vzorom a učiteľom, jej poznaním posúvame vývoj míľovými krokmi dopredu.

Podobne je to aj vo výžive. Pozorovaním stravy rôznych živočíchov sme došli k mnohým revolučným myšlienkam, ktoré sme potom použili vo výžive vlastného organizmu. Pozrime sa len na ohromnú škálu vitamínov a minerálov, ktoré príroda dodáva zvieratám ako zdroje látok nevyhnutne potrebných pre život. Vziať si príklad z prírody a vytvoriť veci, ktoré sú jej obrazom, to je dôkaz vyspelého vývoja človeka. Jednou z takých revolučných novinek sú teraz aj vitamíny a stopové prvky pochádzajúce z organických zdrojov. Organickú formu naše telo lepšie využije. Dôvodom je predovšetkým schopnosť vstrebávania. Pre organizmus je dôležité, v akej forme sú zložky do tela dodávané. Práve organické formy sa lepšie vstrebávajú.

Spektrum sú multivitamíny novej generácie s unikátnym zložením. Revolučná receptúra je vytvorená z vitamínov a stopových prvkov, ktoré pochádzajú z organických zdrojov. Podobné zdroje nájdete v prírode. Štúdie preukázali, že stopové prvky (Fe, Cu, ZN, Se, Mn) z organických zdrojov, obsiahnuté v multivitamínoch Spektrum, sa v ľudskom organizme lepšie vstrebávajú. Široká škála nových vitamínov značky Spektrum uspokojí každého.

SPEKTRUM ENERGY

sú multivitamíny, s ktorými ľahko prekonáte aj tie najnáročnejšie dni. Ste neustále v pohybe, vykonávate ťažšiu psychickú či fyzickú činnosť, alebo sa len cítite unavení? Potom potrebujete načerpať energiu a povzbudiť svoj organizmus. Spektrum Energy je kombináciou všetkých dôležitých vitamínov a minerálov, ktoré po náročnom dni potrebujete.



SPEKTRUM IMUNACTIV®

Receptúra Spektra Imunactiv je špeciálne vytvorená na podporu imunitného systému vášho tela. Okrem všetkých dôležitých vitamínov a minerálov obsahuje komplex Imunactiv na maximálnu stimuláciu imunitného systému. Preto jeho pôsobenie oceňte nielen v chrípkovom období, ale po celý rok.



SPEKTRUM 50+

S vekom sa jednotlivé „súčiastky“ v našom organizme pomaly, ale isto opotrebovávajú. Napriek tomu chceme byť aktívni a neobmedzovať sa. Spektrum 50+ je obohatené o ženšen, ktorý pôsobí blahodarne na výkonnosť pamäti a podporuje odolnosť voči nepriaznivým vplyvom. Cítite sa potom nabití energiou a vitalitou. Okrem ženšenu obsahuje Spektrum 50+ aj DMAE, ktorý sa stará o vašu duševnú sviežosť. So Spektrum 50+ sa cítite plní energie.



AKCIA

HUSKY

OUTDOOR SPECIALIST

- STANY
- SPACIE VAKY
- BATOHY
- TAŠKY
- LYŽIARSKÉ OBLEČENIE
- OUTDOOROVÉ OBLEČENIE



www.huskysk.sk



Pozor na „hraničný“ cukor!

O cukrovke sa hovorí, že je to porucha samotného motora života. Ide o zlyhanie pankreasu. Telo nedokáže spracovať glukózu a následkom toho sa môže vážne narušiť množstvo životne dôležitých procesov.



MUDr. Adriana Ilavská

Cukrovka, odborné diabetes mellitus, sa diagnostikuje, ak hladina cukru v krvi nalačno opakovane vystúpi nad 7 mmol/l alebo pri tzv. orálno-glukózo-tolerančnom teste (o-GTT) - známom ako pitie cukrovej vody - počas druhej hodiny vystúpi na/nad 11,1 mmol/l. Normálna hladina cukru v krvi nalačno je však do 5,6 mmol/l. Vyššie hodnoty svedčia o rôznych poruchách metabolizmu cukru. Týmto stavom sa hovorí aj **hraničné poruchy**, resp. akási predcukrovka. Je to **predstupeň diabetu**, keď ochorenie ešte nie je diagnostikované, ale človek k nemu speje. Toto štádium sa lieči diétou, zvýšeným pohybom a **veľkú úlohu tu môžu zohrať doplnky výživy. Hraničná cukrovka sa ešte dá zvrátiť**, ak však človek raz dostane diabetes, ten sa už vyliečiť nedá.



Dialevel v jednej tablete obsahuje:

- * **200 mg kyseliny alfa-lipoovej:** nazýva sa aj kyselina thioktová, ktorá sa v dávke 600 mg nachádza v liečivách určených na liečbu diabetickej polyneuropatie postihujúcej 30-40 % diabetikov
- * **55,6 mg extraktu škorice:** udržiava hladinu cukru v krvi bez nežiaducich výkyvov
- * **60,0 µg chrómu:** nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu, okrem iného aj tlmí chuť na sladké

■ Ku cukrovke sa človek preje

„Konzumovanie sladkostí nie je vyvolávacím faktorom cukrovky, ako si mnohí myslia. Pankreas zdravého človeka vylúči toľko inzulínu, že cukor obsiahnutý v zjednených sladkostiach dokáže bez problémov zmetabolizovať,“ hovorí diabetologička MUDr. Adriana Ilavská. „Ak však človek má predispozíciu nato, aby cukrovku dostal, zvýšené maškrtenie môže urýchliť objavenie sa cukrovky.“ Cukrovka 2. typu je civilizačné ochorenie. Pravdepodobnosť jej vzniku zvyšuje obezita, s ňou súvisiace prejedanie sa a nedostatok pohybu. Svoju úlohu zohráva aj dedičnosť, ktorá je pri cukrovke 2. typu 40- až 60-percentná.

Zvýšené riziko vzniku cukrovky majú ľudia s nadváhou a obezitou (index telesnej hmotnosti, tzv. BMI, viac ako 27), osoby s výskytom cukrovky v priamom príbuzenstve, s výskytom zvýšených hodnôt cukru v minulosti, ženy, ak mali cukrovku v tehotenstve alebo porodili dieťa ťažšie ako 4,5 kg. **Hladinu krvného cukru raz ročne by si mali dať vyšetriť aj ľudia so zvýšenými hodnotami krvného tlaku** (nad 140/90 mmHg) a **ochorením srdca**.

■ Trojica látok na kontrolu cukru v krvi

Ľuďom, ktorí majú „nábeh na cukrovku“, napríklad v podobe poruchy glukózovej tolerancie, **môžu výrazne pomôcť aj doplnky výživy**. U diabetikov zas môžu „dopĺňať“ liečbu. Známu látkou, ktorú nemeckí lekári už roky používajú na liečbu diabetickej polyneuropatie, je **kyselina alfa-lipoová**, silný antioxidant, telu vlastná látka, ktorú si však vytvára len v nepatrných dávkach. **Pomáha stabilizovať hladiny krvného cukru a zároveň ničí voľné kyslíkové**

Príznaky cukrovky

- * zvýšený smäd a suchosť v ústach
- * časté močenie
- * výrazná únava a nedostatok energie
- * ustavičný pocit hladu
- * náhly úbytok na hmotnosti
- * suchá svrbíaca pokožka
- * pomalé hojenie rán a odrenín

Pri počiatočnej cukrovke 2. typu sú tieto príznaky menej výrazné a bez vyšetrenia krvi ochorenie často prebieha aj roky skryto.

radikály, ktoré vznikajú aj následkom vysokých hladín glukózy. Jej vyššie dávky (600 mg, čo sú tri tablety Dialevelu) sú napríklad súčasťou liekov na terapiu príznakov diabetickej polyneuropatie (poškodenie nervov u diabetikov, základná príčina syndrómu diabetickej nohy). V prípravku Dialevel sa kyselina alfa-lipoová nachádza spoločne s chrómom a škoricou. **Chrómu** je esenciálny stopový prvok, ktorý okrem iného podporuje pôsobenie inzulínu. V Dialeveli je jeho zdrojom droždíe, ktoré obsahuje dobre využiteľný chróm s potvrdenými účinkami. Vplyvu chrómových výživových doplnkov na cukrovku bol venovaný celý rad štúdií. **Škorica** je nielen pochutina, ale aj prírodný liek, ktorý pomáha udržiavať hladinu cukru v krvi bez nežiaducich výkyvov a zároveň priaznivo ovplyvňuje aj hladinu cholesterolu a tukov v krvi.

Beta-glukány sú spoľahlivé zbrane, s ktorými vyhrávam!

Imunitný systém je súbor buniek a orgánov, ktoré spolupracujú na obrane organizmu proti útokom „cudzích votrelcov“. Sú nimi mikróby, drobné infekčné organizmy ako baktérie a vírusy, ale aj parazity a huby. Keďže ľudské telo je ideálnym prostredím pre mnohé mikróby, mnohé sa doň pokúšajú vniknúť. Úlohou imunitného systému je zabrániť im v tom. Ak sa to nepodarí, musí ich vyhľadať a zničiť.



Dobrý deň!

Mám 47 rokov, pracujem ako učiteľka ZŠ a som niekoľkoročnou členkou Klubu zdravia. Vaše produkty si zvyknem objednávať jednak na dobierku, ale najmä si ich kupujem v lekárňach vo Svite alebo v Poprade (najmä vitamíny a koenzým Q 10). Napriek tomu, že som už takmer štyri desaťročia športovkyňou - vytrvalostnou bežkyňou, choroby sa mi nevyhýbajú, čo zrejme súvisí i so skutočnosťou, že som alergička. Keď som pred časom (jar 2010) ochorela, tak som sa radila s mojím praktickým lekárom MUDr. Jozefom Timkovičom, čo robiť, aby som čo najdlhšie vydržala zdravá. Odporučil mi ImunActiv s komentárom, že počas obdobia, keď ho užíval jeho syn, vydržal bez ochorenia. Tak som to skúsila i ja, a oplátilo sa. Počas horúcich

letných dní a pomerne dobrého jesenného počasia som však na ImunActiv zabudla. Stačilo však prudké ochladenie - a pred dvoma týždňami sa choroba ohlásila opäť. A ja som si opäť spomenula na ImunActiv - škoda, že neskoro... Počas dvoch týždňov strávených v posteli „s nepriateľkou chorobou“ som si uvedomila, že takéto zabúdanie sa mi vypomstilo. Navyše, konečne som si poriadne prečítala i váš vernostný program (ktorý som doteraz na vlastnú škodu vôbec nevyužívala!) a informácie o možnostiach nákupu za Wk. Verím, že ako poučenie mi to stačilo - radšej investovať do prevencie ako riskovať práceneschopnosť a neprítomnosť v zamestnaní.

RNDr. Danica Božová, Svit

■ Čo sú to imunomodulátory

Imunomodulátory sú látky, ktoré vedia ovplyvniť imunitný systém v pozitívnom zmysle slova. Jedným z najznámejších prírodných podporovateľov imunity je beta-glukán. Patrí do veľkej skupiny prírodných látok s imunomodulačným účinkom. Je to látka, známa v lekárskejších kruhoch už niekoľko desaťročí, získava sa z prírodných zdrojov ako napríklad kvasnice, ovos alebo hľiva ustricová. Beta-glukány pôsobia na imunitný systém na mnohých úrovniach.

Je dokázané, že zvyšujú odolnosť tela proti virózam, podporujú teda imunitný systém, regenerujú tkanivá, dokonca spomaľujú rast niektorých typov zhubných nádorov, znižujú hladinu cholesterolu.

Beta-glukán (1,3/1,6 D)



Bioflavonoidy



Vitámín C



Zinok



■ Najsofistikovanejší je ImunActiv®

Walmart má vo svojom portfóliu tri druhy výživových doplnkov obsahujúcich beta-glukán. Najsofistikovanejším produktom z tejto trojice je ImunActiv®. A ako hlavnú účinnú látku obsahuje totiž vysoko čistený (po odstránení balastných látok) značkový beta-glukán (1,3/1,6 D) Gold-Cell® izolovaný z kvasníc, navyše v dvojnásobnej dávke oproti bežným konkurenčným prípravkom na trhu.

Beta-glukány (1,3/1,6 D) sa prirodzene v našom tele nevyskytujú, ide o látku

netoxickú a nenávykovú, bez vedľajších účinkov, nadbytok sa z organizmu vylúči. Vo výživovom doplnku ImunActiv® sa beta-glukán (1,3/1,6 D) nachádza v kombinácii s bioflavonoidmi, vitamínom C a zinkom, všetko látkami, ktoré dopĺňajú a podporujú jeho účinok.

Zinok zohráva na bojisku mikrosвета s infekciami nezanedbateľnú úlohu. Jeho nedostatok oslabuje aktivitu tzv. T-lymfocytov, špeciálneho druhu bielych krviniek. Po železe je zinok druhým najviac zastúpeným stopovým prvkom v ľudskom tele a pre svoje funkcie patrí medzi najvýznamnejšie.



NOVINKA!



BETA-GLUKÁN

- * Obsahuje beta-glukán (200 mg/2 tbl.);
- * zdrojom beta-glukánu sú kvasnice;
- * pomáha posilňovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu;
- * 2 až 4 tbl. denne zapíť tekutinou nezávisle od jedla.

Beta-glukán a hľiva ustricová od Walmarku

Už názov napovedá, že prípravok Beta-glukán je jednodložkový produkt s účinnou látkou beta-glukánom (1,3/1,6 D). Jeho zdrojom sú kvasnice, podobne ako vo výživovom doplnku ImunActiv®. Dolná hranica odporúčanej dennej dávky Beta-glukánu je oproti doplnku ImunActiv® polovičná, je možné si ju však bez akéhokoľvek strachu z nežiaducich účinkov zvýšiť až na 400 mg účinnej látky v štyroch tabletkách.

Finančne najprístupnejšia je Hľiva ustricová, produkt, ktorý obsahuje výťažok z huby – sušenú a pomletú hľivu. Často sa hovorí, že s hľivou naša imunita nehľivie. Hľiva ustricová je cudzopasná huba, ktorá žije na kmeňoch stromov. Od nich si berie všetky látky prospešné pre svoj život a zároveň také

dôležité pre tých, čo užívajú výťažky z nej. Dnes sa hľiva považuje dokonca za chutnejšiu a zdravšiu ako šampiňóny a túto hubu dostať pomerne bežne v obchodoch. Keďže má neutrálnu chuť, je vhodná na prípravu jedál najrôznejšími spôsobmi.

Samotná hľiva má celkový pozitívny vplyv na organizmus obsahuje aj vitamín B, C, D, K, stopové prvky ako meď, jód, selén, zinok či chróm. Okrem toho odstraňuje z tela jedovaté látky a upravuje vylučovanie.

AKCIA



HLIVA USTRICOVÁ

- * Výťažok huby obsahujúcej celý rad zdraviu prospešných látok, ktorá je takisto zdrojom imunomodulátora beta-glukánu;
- * pomáha chrániť bunky pred pôsobením voľných radikálov a má priaznivý vplyv na udržanie správnej hladiny cholesterolu v krvi;
- * v rámci prevencie vírusových ochorení, pri zníženej odolnosti voči infekciám, pri ochoreniach následkom oslabenej obranyschopnosti organizmu;
- * 1 tabletu denne počas jedla alebo po jedle zapíť tekutinou.

Poslite nám svoju skúsenosť s produktami WALMARK v tomto článku na klubzdravia@walmark.sk do 31. marca 2011 a získajte darček ZADARMO!

AKCIA



IMUNACTIV®

- * Denná dávka 2 tbl. obsahuje unikátnu štvorkombináciu účinných látok: beta-glukán (400 mg), bioflavonoidy (50 mg), vitamín C (100 mg), a zinok (15 mg);
- * dvojnásobný obsah beta-glukánu (1,3/1,6 D) oproti konkurenčným prípravkom na trhu, pričom jeho zdrojom sú kvasnice;
- * pomáha aktivovať prirodzenú imunitu organizmu dopĺňaním potrebných látok, ktoré chránia pred prejavmi prechladnutia či chrípky;
- * 2 tablety denne zapíť tekutinou.

Účinnosť beta-glukánu závisí od čistoty

Účinnosť a schopnosť beta-glukánu ovplyvniť imunitný systém závisí predovšetkým od jeho čistoty. Inými slovami, od toho, v akomkoľvek izolovanej, čistej forme sa nachádza v konkrétnom prípravku. Dostupnosť beta-glukánu priamo z hľivy je nižšia, pretože hubu tvorí z 90 percent voda a zvyšných 10 percent treba rozdeliť medzi ďalšie látky - polysacharidy, sacharidy, bielkoviny, vlákninu... Aj vo výživových doplnkoch teda treba rozoznávať, či ide o pomletú, sušenú hľivu bez izolácie beta-glukánu alebo už vysoko čistený beta-glukán s väčšou biologickou aktivitou, aký sa nachádza v prípravku s názvom Beta-glukán alebo v ImunActiv®.

Najdôležitejšie účinky prírodných aktívnych látok beta-glukánov:

1. Imunomodulačný
2. Protinádorový
3. Protiinfekčný
4. Protialergický
5. Protizápalový
6. Antioxidačný

Na rozdiel od železa však trpí nedostatkom zinku omnoho viac ľudí. Príznakmi nedostatku zinku sú zníženie imunity a náchylnosť na infekcie. Okrem posilnenia prirodzenej imunity zinok pomáha napríklad aj proti alergiám. Čo sa týka vitamínu C, o jeho účinkoch na obranyschopnosť organizmu v rámci prevencie, ale aj liečby infekcií ani netreba hovoriť. Biele krvinky zdravého človeka potrebujú vysokú koncentráciu tohto vitamínu, aby sa z nich stali po zuby vyzbrojení osobní strážcovia našej obranyschopnosti.

TIP PROTI CHRÍPKE

Umyvájte si ruky tak často, ako len môžete. Ak nemáte možnosť umyť si ruky, využite Virusept gél, ktorý má antivírusové a antimikrobiálne zloženie a má až 99,9% dezinfekčnú účinnosť.



Speváčka ZUZANA SMATANOVÁ vstúpila na našu hudobnú scénu ako kométa, po úspechu v súťaži mladých talentov. V rýchlom slede nasledovali mnohé ceny a šesť Slávikov v ženskej kategórii. Jej platne sú pravidelne platinové a piesne, ktoré spieva, sú veľkými hitmi rádii nielen na Slovensku, ale aj v susednom Česku.



■ **Povolanie profesionálneho muzikanta určite nie je jednoduché. Koncerty, televízia, nahrávanie platní, tlak médií, život po hoteloch. Vy ste do toho „spadli“ už veľmi mladá. Sú chvíle, keď by ste najradšej z toho kolotoča vystúpili a šli inou cestou? Aká by bola?**

Také chvíle sa u mňa objavia asi tak raz do roka. A myslím, že to býva práve vtedy, keď sa vraciam unavená a „ucestovaná“ nadržanom domov s gitarami a s ťažkým kufrom v rukách a na druhý deň zase skoro ráno vyrážam niekde do iného mesta. Je však veľmi veľa vecí na tejto „profesii“, ktoré toto všetko absolútne prebijú a viac sa ten pocit už nedostaví. Keď do toho človek raz vchopne, už sa to dá len ťažko opustiť a ťažko zastaviť. Keby som sa vydala inou cestou, myslím, že by ste ma ešte aj teraz našli študovať na nejakej vysokej škole, najskôr asi biochémiu.

■ **Spievate rovnako dobre po anglicky ako po slovensky, sama si píšete skladby, vaša hudba má široké poslucháčske zázemie. Trúfli by ste si preraziť aj na anglicky hovoriacom trhu? Predsa len, česko-slovenský hudobný trh je pomerne obmedzený.**

Kedysi som si povedala, že ak takáto možnosť raz príde, tak ju zvážim a zaujmem k tomu nejaké stanovisko. Nie som človek, ktorý sa šance okamžite chytí. Potrebujem si to všetko v hlave dobre usporiadať. Bolo by mi však asi ľúto opustiť Slovensko, ísť niekam do cudziny, k ľuďom s celkom inou mentalitou. Môj terajší život mi zatiaľ vyhovuje, no uvidím, čo mi ďalej prinesie osud.

■ **Vaša hudba pracuje s citmi, emóciami, obrazmi. Ako skladáte pieseň, inšpiruje vás text alebo ho prispôbujete hotovej melódii?**

■ **Menia sa kompozičné postupy, povedzme, aj vekom?**

Samozrejme, aj u mňa sa tvorba mení vekom. Alebo sa skôr možno inak formuje. Ale tak to má byť a pokladám to za celkom prirodzené. Som človek, ktorý osobnostne rastie, inak veci vnímam teraz, inak som ich vnímala, keď som mala šesťnásť rokov a myslím si, že fanúšikovia interpretov by nemali umelcovi vyčítať, že sa časom niekam posunul. Umelec je citlivý a v živote ho vie ovplyvniť veľa vecí, ktoré sa na tvorbe odzrkadlia. U mňa pesnička vzniká veľmi pomaly. Z krátkych hudobných a textových nápadov, ktoré lepím vtedy, keď mám možnosť zatvoriť sa do akéhosi vákuu, do ktorého nikoho nepúšťam.

■ **Stalo sa vám, že ste napísali pieseň a vedeli, že to bude hit? Viete to vycítiť?**

Doteraz som sa to nenaučila. A asi je to



Nechám sa unášať tým, čo príde samo

aj dobre. Myslím si, že človek by nemal chcieť mať na to patent. Treba to nechať na ľudí, oni si vyberú podľa vlastného pocitu. Myslím si, že temer nikto nemá nejaký univerzálny recept na hit. Je to podmienené mnohými faktormi, ktoré interpret už môže len ťažko ovplyvniť.

■ **Pre umelca je určite dôležité aj zázemie. Kde a s kým ho nachádzate a čo vám doma nesmie k pohode chýbať?**

Pre mňa je podstatná rodina. Hĺstka úžasných ľudí, ktorí ma dokonale poznajú, s ktorými sa veľa smejem a pri ktorých nikdy neprídem o pocit, že sa mám o koho oprieť. Pohodu mi vytvára aj môj pes Nero a kocúr Charlie.

■ **Ste krásna, talentovaná žena, ktorá určite nemá núdzu o nápadníkov. Premýšľate aj o tom, že sa usadíte, budete mať rodinu, alebo to nechá-**

vate na osud a poveziete sa na vlnu záujmu a popularity, kým vás bude hudba baviť?

Toto všetko nechávam na osud. Žijem hektický život muzikanta, ktorý ma veľmi baví, a popri tomto všetkom sa tým, čo bude možno o päť, o desať rokov, zatiaľ nezaobieram. Nechám sa unášať tým, čo príde samo. Ak ma má niekto stretnúť, tak ma aj stretne.

■ **Ako vnímate popularitu? Teší vás, zaujíma, občas otravuje, alebo ste ešte vždy rada, keď vás niekto na ulici požiada o autogram?**

Žiadosť o autogram ma nikdy neobťažovala. Som rada v spoločnosti ľudí. Tých skromných, pokorných, ktorí na vás nič nehrajú, a práve oni mi dodávajú do života závan normálnosti, ktorý veľmi potrebujem. Som z tých, čo sa radi v dave zašijú a neradi vzbudzujú pozornosť.

■ **Niekoľko k novej práci motivujú peniaze, iných ceny, spoločenské uznanie, pochvala najbližších... Čo motivuje najviac vás a je pre speváka skutočne potlesk tou „energetickou drogou“, ako sa to všeobecne vraví?**

Potlesk je pre speváka veľký dar. Dokáže ma nabiť energiou. Každý je však nastavený inak a potlesk môže pre niekoho znamenať rutinu a motiváciou je práve niečo z vašich vymenovaných vecí. Ale ten, čo už bol niekedy súčasťou benefičných koncertov, vie, že tam príde motivácia ešte aj z celkom inej strany. Vtedy človek, pri pohľade na osudy iných ľudí, zistí, že život, ktorý žije, je oveľa ľahší a má skutočne byť za čo vďačný.

■ **Určite nežijete len hudbou, koncertmi a skladaním piesní. Môžete prezradiť svoje záľuby, čosi, čo vás nabíja novou energiou a radosťou do života?**

Baví ma kreslenie portrétov, na ktoré už, bohužiaľ, nemám toľko času ako kedysi, pretože hudba ma naplno zamestnáva. Veľmi rada čítam pred spaním knihy, pozriem si hodnotný film. Taktiež si rada občas sadnem s kamarátmi na kávu a veľmi rada šoférujem.

■ **Ľudia neradi hovoria o svojich vzoroch, máte vy niekoho, koho život vás inšpiroval a inšpiruje?**

Sú to moja mama a otec. Mama je neuvěřiteľne silný človek a otec bol vždy pre mňa vzorom skromnosti. Moji rodičia mi dali nesmierne veľa!

10. výročie

Klubu zdravia WALMARK v TŘINCI



Oslava 10. výročia Klubu zdravia Walmark sa týka predovšetkým nás, vašich priaznivcov a verných zákazníkov. Počas 10 rokov sme sa vašim prostredníctvom zoznamovali s najkvalitnejšími prípravkami a informáciami týkajúcimi sa zdravia. Tak sa postupne vytvoril medzi nami a vami most pomoci, poradenstva a starostlivosti o naše zdravie. Za naše objednávky a čiarové kódy sme pravidelne obdarovaní pestrou ponukou darčkových predmetov. My, ktorí radi súťažíme, sme sa potešili mnohým výhram. Niektorí sme boli odmenení za riešenie krížovky, svojho príspevku, najkrajšieho blahoželania, iní za odoslané súťažné čiarové kódy. Vašich námetov a nápadov počas tých 10 rokov bolo neúrekom! Nakoniec prišiel čas, keď ste nás - najvernejších, najaktívnejších zákazníkov aj s rodinnými príslušníkmi pozvali spoločne osláviť prvú desaťročnicu Klubu zdravia Walmark.

ĎAKUJEME A DLHO BUDEME SPOMÍNAŤ

NA 17. - 18. SEPTEMBER 2010.

Ďakujeme za milé privítanie i za darčeky, ktoré ste nám odovzdali v priestoroch Klubu zdravia Walmark v Žiline.

Čo nasledovalo potom?

Zo Žiliny sme vyrazili luxusným autobusom do Třinca, kde je situovaný výrobný závod vašej spoločnosti. Tu nás vřúcne privítal riaditeľ spoločnosti Walmark Slovensko, pán Ing. Radim Mládenek. Dozvedeli sme sa viac o založení spoločnosti a mnoho ďalších zaujímavostí. Mimochodom, spoločnosť založili pred 20 rokmi traja bratia Walachovci, a tým, že vždy tahali za jeden povraz, vybudovali najúspešnejšiu farmaceutickú spoločnosť vo východnej Európe! (poznámka autorky: Tiež vás napadá paralela medzi Svätoplukom a jeho troma prútmi?). Po výbornom občerstvení v podobe vynikajúcich moravských koláčov sme po skupinkách prešli do vstupných priestorov výrobného závodu. Tu sme





si obliekli ochranné oblečenie - čiapky, pláštinky a návleky na obuv. Takto vystrojení sme sa dostali do sterilného prostredia výroby.

Práve v čase našej návštevy sa vyrábala ArthroStop a detský multivitamín Marfankovia. Na výrobných pásoch sme podľa farby spoznávali ďalšie prípravky, bledomodrý Benosen - pre spokojný spánok, tmavozelený Prostenal - pre zdravie prostaty.

Výroba výživových doplnkov dýchala sterilitou a vysokou profesionalitou a to ako personálu, tak výrobných zariadení. To nás veľmi príjemne prekvapilo a upevnilo našu dôveru v kvalitu prípravkov.

Z výrobného závodu sme sa presunuli do hotelu Steel, kde nás čakalo slávnostné menu a nezabudnuteľný kultúrny program. Po pestrých tanečných súťažiach vo farbe svetiel sa rozprúdila tanečná zábava. Bol to čas, keď sme spoločne oslavovali 10. výročie nielen chutným jedlom a tancom, ale aj vzájomnými rozhovormi s riaditeľom marketingu pánom Pavlíkom, manažérkou Klubu zdravia pani Kostelanskou a so všetkými operátorkami Klubu zdravia, ktoré sme dovtedy poznali len podľa mena a hlasu z telefónov. Bolo nám potešením zhovárať sa s týmito ľuďmi aj neoficiálne. Nálada bola naozaj veselá a veľmi uvoľnená.

Strávený čas bol teda plný prekvapení, radosti, ale aj dojatia. Za to všetko vám úprimne ďakujeme.

Touto cestou by som vám v mene všetkých účastníkov tejto vydarenej akcie, chcela poslať pevne uvitý venček pestrých spomienok zviazaných dôverou a spokojnosťou. Nech sa v každej tej ozdobe zrkadlí požehnanie, láska k práci a viera zvíťazí na trhu a vydržať do ďalšieho výročia!

Emília Tomková



V ostatnom čase sa v rámci starostlivosti o krásu dostáva do popredia nový pojem – **nutrikozmetika**. Čoraz viac vedomostí o tom, ktoré aktívne komponenty majú vplyv na hebkosť či lesklosť vlasov, pružnosť pokožky alebo pevnosť nechťov, umožnilo vývoj tzv. výživovej kozmetiky. Ide o doplnok klasickej kozmetickej starostlivosti bez nežiaducich účinkov, akúsi „krásu v tobolkách“. Walmark v tomto smere prichádza s unikátnou inováciou známej značky Viaderm.

Krása ukrytá

v tobolkách

Dlhodobejší účinok nutrikozmetiky

Aké sú výhody nutrikozmetiky? Tým, že aktívne komponenty vlastne prehltáme, na rozdiel od bežnej kozmetiky pôsobí zvnútra organizmu, napr. v hlbokých dermálnych vrstvách pokožky. Stará sa teda o krásu zvnútra, o to intenzívnejšie, pretože jej účinok môže byť dlhodobejší.

Viaderm complete a Viaderm Skin Beauty obsahujú vysoko kvalitný výťažok oleja z **pupalky dvojročnej** - obsah až 10 % kyseliny gama-linolénovej udržiava v rovnováhe vlhkosť pokožky, udržiava ju hladkú, znižuje prípadné svrbenie a zmierňuje možné podráždenie.

Mimochodom, gama-linolénová kyselina patrí medzi vzácne esenciálne mastné kyseliny. Vo veľmi malom množstve ju možno nájsť napríklad v materskom mlieku, v kravskom sa nevyskytuje vôbec. Je veľmi vhodná na terapeutické účely v dermatológii - na ekzémy, dermatitídy, psoriázu. Semeno pupalky, zdroja jedinečného pupalkového oleja a tým aj gama-linolénovej kyseliny, sa nezískava ľahko. Je veľmi drobné, jeho celkové výnosy sú nízke, preto je pupalkový olej veľmi vzácny a drahý.

Takisto v oboch prípravkoch nájdeme **kremík** povzbudzujúci tvorbu kolagénu.



Pupalka dvojročná
(*Oenothera biennis*)

Zázračná kyselina hyalurónová

Za špeciálnu zmienku určite stojí kyselina hyalurónová. Táto kyselina si našla široké použitie aj v medicíne, pri operáciách oka, pri liečení artrózy (obsahuje ju aj ArthroStop® Hyal od Walmarku), je súčasťou prípravkov na hojenie chronických rán. Injekciami tejto kyseliny do kože a podkožia sa dosahuje vyhladzovanie vrások.

Kyselina hyalurónová sa prirodzene nachádza v mnohých telesných tkanivách (koža, chrupavka v kĺboch, sklovec v oku), je totiž prirodzenou súčasťou medzibunkovej hmoty. Viazne na seba vodu, a tým obnovuje objem pleti, podporuje pružnosť kože a po-

máha tak udržiavať mladý vzhľad vyhladením drobných vrások. Dávku 10 mg tejto zázračnej kyseliny obsahuje Viaderm Skin Beauty. Koenzým Q10, známa súčasť pleťových krémov, spomaľuje proces starnutia. Bunka bez „vitamínu Q“ je ako motor bez zapaľovacích sviečok.

**Všetky tieto aktívne
komponenty tvoria súhrn ako
dobře zladený orchester.**

Dobře zladený orchester

Viaderm Complete okrem spomínaného pupalkového oleja a kremíka obsahuje **L-metionín**. Je to základná aminokyselina napomáhajúca rast a vývoj

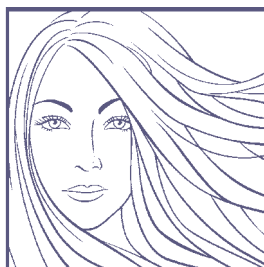
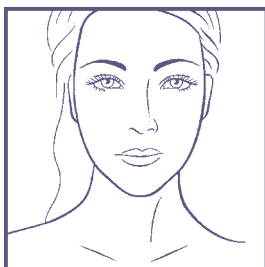
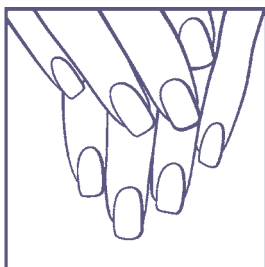
organizmu. Zvyšuje odolnosť vlasov a nechťov, podporuje ich rast. **Meď** zas zabezpečuje normálnu pigmentáciu kože a vlasov. Tvorí základ vlasov, nechťov a podporuje tvorbu spojivového tkaniva. **Biotín** pomáha regulovať produkciu kožného mazu pri vlasových koreňoch, a tak obmedzuje stratu vlasov. **Vitamín E** je antioxidant potrebný okrem iného pre mikrocirkuláciu a okysličenie kože - aj na hlave. **Zinok** je antioxidant, ktorý chráni pred voľnými radikálmi, navyše v našich zemepisných šírkach sa nevyskytuje v dostatočnom množstve v pôde, a teda ani v potravinách. **Vitamín A** spoločne s niacinom zas pomáha udržiavať zdravú kožu a sliznice.

Kozmetika, ktorá sa dá prehltnúť. To sú výživové doplnky Viaderm Complete a Viaderm Skin Beauty.

Už názov napovedá, že **Viaderm Complete** predstavuje komplexnú starostlivosť o krásu - to znamená zdravie vlasov, pevnosť a zdravý vzhľad pokožky i nechťov. Dve kapsuly denne majú až tri účinky na krásu, predstavujú teda vzorec tri v jednom.

Viaderm Skin Beauty je zas špecialistom v starostlivosti o pleť. Každá toboľka obsahuje štyri zázračné látky, takže denná odporúčaná dávka dve toboľky predstavujú vzorec dva hity krásy denne na štvrtú.

A vraj matematika nie je krásna veda!



**Pre koho sú
doplnky výživy
Viaderm Complete
a Viaderm Skin Beauty
vhodné predovšetkým?**

- * Pre ženy, ktoré sa chcú dlhodobo starať o svoju krásu.
- * Pre mužov, ktorí tiež hľadajú komplexnú starostlivosť o svoj vzhľad, pretože dnes je „in“ vyzerať príťažlivo.
- * Pre ľudí, ktorí majú problémy so zlou kvalitou vlasov (bez lesku, rozštiepené, nadmerná strata), nechťov (lámavé, s bielymi škvŕkami) alebo pokožky (ochabnutá).
- * Pre všetkých, ktorí sú so svojim výzorom spokojní a chcú, aby to tak ostalo.

ROZ
MAZ
NÁVAJTE
SA.

Pre pevné kosti našich detí



Vápnik, čiže kalcium, je najbohatšie zastúpený minerálny prvok v ľudskom organizme. Zabudovaný je predovšetkým do našich kostí a zubov. Tak ako v stavebníctve je betón po stuhnutí pevnou látkou, naše kosti sú tvrdé vďaka vápenatému obalu, ktorý ich pokrýva. Vápnik je teda akýmsi betónom v našom tele. Dôležité je prijímať ho dostatok už v detstve. Zistilo sa však, že deti (ale aj dospelí) prijímajú potravou len polovičné množstvo vápnika v porovnaní s odporúčanou dávkou!

Martankovia Gummi

obsahujú len prírodné farbivá a ovocné príchuťe ako jahoda, pomaranč, lesné plody a citrón. Okrem spomínanej aktívnej zložky Boneactive obsahujú až 100 % dennej dávky radu vitamínov B, C, E, K a zinku.



Odporúčané denné dávky vápnika sú rôzne podľa veku. Podľa expertov je najlepším zdrojom vápnika prirodzená strava. Najvýznamnejším a bohatým zdrojom tohto minerálu je predovšetkým mlieko a mliečne výrobky. 800 mg vápnika denne poskytuje konzumácia 2-3 šálok mlieka alebo zodpovedajúca dávka mliečnych výrobkov.

Za dôležité mimomliečne zdroje vápnika sa považujú napríklad celozrnný chlieb, orechy, mak, tvrdá voda, mäso, sušené figy, slivky, marhule, petržlenová vňať, pažitka či minerálky s vysokým obsahom kalcia.

Raz budú mať pevné kosti aj vďaka tomu, že nezanedbali potrebnú výživu v detstve.

S vápnikom treba prijímať aj „slniečny vitamín“ D

Aby sa vápnik v organizme mohol vstrebávať, potrebuje vitamín D. „Děčko“ teda podporuje dobré využitie vápnika, obmedzuje jeho stratu obličkami. V kostiach povzbudzuje jeho premenu a prestavbu, znižuje riziko zlomenín. Vitamínu D sa hovorí, že je „zapaľovacou sviečkou“ látkovej premeny v kostiach.

Vitamín D sa nazýva aj „slniečným vitamínom“, pretože jeho vlastnú tvorbu v koži podporuje ešte rozumné opaľovanie. Problém s nedostatkom „děčka“ môže nastať hlavne v zimných mesiacoch. Najvýznamnejším zdrojom vitamínu D sú morské ryby, rybí tuk, mlieko, maslo či vaječný žĺtok. Ryby však minimálne raz do týždňa konzumuje len 14 % slovenských detí! Aj preto sa odporúča tento vitamín dopĺňať vo forme výživových doplnkov. V predškolskom a školskom veku sú časté prejavy nedostatku vitamínov A aj D, ktoré sa u detí prejavujú poruchami rastu a zníženou celkovou odolnosťou voči infekciám.

S prevenciou osteoporózy treba začať už v detstve

Aj preto prichádzame s novinkou určenou pre deti - Martankovia Gummi. Prípravok vo forme želatínových postavičiek v štyroch ovocných príchutiach obsahuje okrem ďalších vitamínov komplex Boneactive, ktorý tvoria dve aktívne látky - vápnik a vitamín D. Obe sú nevyhnutné pre rast a rozvoj kostí detí. Napokon, o osteoporóze, známom rednutí kostí, sa hovorí, že je to choroba detského veku so stareckými dôsledkami. S prevenciou tejto rozšírenej choroby treba začať už v prenatalnom období (dostatok vápnika musí prijímať už budúca matka) a pokračovať v detstve a dospievaní.

Všeobecné zásady výživy detí školského veku

- * **Bielkoviny:** takmer dve tretiny živočíšneho pôvodu.
- * **Ryby** – pre vysoký obsah vitamínov A, D, jódu.
- * **Mlieko** – 0,5 – 1 liter denne, mliečne výrobky pre vysoký obsah vápnika, fosforu.
- * **Tuky** – maslo, rastlinné oleje.
- * **Sacharidy** – uprednostňovať ich príjem vo forme potravín ako zemiaky, ryža, cestoviny, už menej múčne jedlá.
- * **Tmavý celozrnný chlieb a pečivo** – pre vysoký obsah vitamínu B1, minerálnych látok.
- * **Ovocie a zelenina** – pre vitamín C, antioxidanty, vlákninu.

Odborníci dnes často kritizujú výživu našich detí, ktorá je málo pestrá, jednostranná s nedostatočnou konzumáciou mlieka, mliečnych výrobkov, zeleniny a ovocia. Spotreba múčnych jedál, sladkostí, kolových nápojov či vyprázaných jedál je však nadmerná. Deti majú najmä na zjedenie raňajok nedostatok času a vynechávajú ich. Zamyslime sa ako rodičia nad stravovaním našich ratolestí a urobme všetko preto, aby mali okrem dostatku pohybu aj optimálny príjem všetkých výživových zložiek.

Bystré hlavičky písali básničky

Čo majú spoločné morské ryby s bystrou hlavou? A čo s tým všetkým majú do činenia želatínové žuvacie tobolky Hviezdičkovia a detské verše?

Začnime takto: určite ste už počuli o omega-3 nasýtených mastných kyselinách, ktoré obsahujú predovšetkým morské ryby. Čím je ryba masnejšia, tým je zdravšia. Nie každý tuk je totiž pre telo škodlivý. Naše telo sa bez tukov nezaobíde, pretože plnia mnohé dôležité funkcie. Z toho vyplýva – treba jesť čo najviac rýb a piť rybí tuk nielen pre zdravé srdce, ale aj preto, aby to človeku čo najlepšie „pálilo“. DHA si totiž telo nevie vyrobiť samo, jej príjem treba zabezpečiť vhodnou stravou. A ruku na srdce – ktoré slovenské dieťa konzumuje dostatočné množstvo mastných rýb alebo rybieho tuku? To znamená aspoň dvakrát do týždňa? Preto sú tu Hviezdičkovia, tobolky pre bystrú hlavu. Hviezdičkovia majú prírodný pôvod, zdrojom DHA je tuk z morských rýb. Prírodný rybí olej v prípravku, samozrejme, obsahuje aj ďalšie dôležité zložky a trojkombináciu vitamínov pre celkové zdravie dieťaťa.

Na prvú otázku teda už odpoveď poznáme. Tuk z morských rýb = bystrá hlava. Tuk z morských rýb = Hviezdičkovia. A čo s tým teda majú ešte detské veršovanky? Predčasom sme vyhlásili „hviezdnu súťaž“ o najlepšiu básničku s použitím vopred stanovených slov. A tak bystré hlavičky písali básničky. Čítajte, aké máte šikovné deti! Iste majú v žiackych knižkách len jednotky s hviezdíčkou!

Koniec prázdnin - škola volá,
vráť sa bystrá hlávka moja.
Trebá knihy otvoriť,
látku novú nažmoliť.
Učenie je ťažká vec,
keď rozum uteká stále preč.
Hviezdičko - ty priateľ milý,
vráť mi moje staré sily.
Rozpál' sivú kôru mozgovú,
lenivosť porazíme spolu.
Dávid Karľa, Belá nad Cirochou

Učenie mi ide hravo,
stravujem sa celkom zdravo.
V škole samá jednička,
ja som bystrá hlavička.
Hviezdičko mi pomáha,
vitamíny dodáva.
Ďakujem vám kamarát,
že som bystrý, že som zdravý..
Poteší sa mamička,
v žiackej samá jednička.
Alex Zimmermann, Prešov

Zase je tu september,
začína sa učenie.
Po prázdninách hlava prázdna,
víta ma už škola naša.
Smutne sedím v lavici,
rozmyslí'am, čo ma poteší?
Zlatý Hviezdičko - hnedá krabička,
keď ho zjem, bystrá je hlavička.
Musíš sa aj učiť, vraví mama,
Hviezdičko sám nepomáha.
Rastík Riška a Stanka Koreňová,
Cinobaňa



Cyklistika je nesporne krásny šport. Klasik by povedal, že cyklistika je spôsob života. Mnohým z nás prináša príjemný pocit z pohybu a sprostredkováva poznávanie prírodných krás. Vychutnajte si tieto pocity i krásy naplno a nenechajte sa obmedzovať limitmi svojho tela. Váš pocit z kvalitného výkonu sa potom ešte znásobí!

Roztočte novú sezónu naplno!

...alebo ako sa kvalitne pripraviť na cyklistickú sezónu

Počas prípravy na cyklistickú sezónu a cez ňu treba dodržiavať správny pitný režim. To najlepšie zabezpečí izotonický nápoj **Xpower Flash (1)** a počas etapy potom hypotonický nápoj **Iont-Star Sport Sirup (2)**, ktorý špeciálne vyvinuli poprední odborníci na výživu s cieľom doplniť všetky potrebné minerály a energiu. Navyše je obohatený o L-Carnitín, ktorý pomáha získavať energiu z tukov. Energii potrebnú počas výkonu tvoria rýchle a stredne rýchle cukry, pričom celú polovicu tvorí fruktóza, ktorá nie je závislá od hladiny inzulínu a tým poskytuje rýchlo využiteľnú energiu. Počas dlhodobého výkonu často dochádza k akútnemu nedostatku energie. Aby ste týmto stavom predišli, odporúčame vám dopĺňať energiu pomocou energy gélov **Xpower Carbogel (3)** a energetických tyčienok **Xpower Tripple Layer Energy Bar (4)**. Xpower Carbogel je špeciálne zostavený z komplexu sacharidov tak, že najrýchlejšie zložky (fruktóza) začínajú pôsobiť prakticky okamžite a ďalej ich nasledujú zložitejšie sacharidy, čím sa dosiahne rovnomerné využitie energie v priebehu výkonu. Zisk celkovej energie je potencionovaný L-Carnitínom a energie-

ticky ihneď využiteľnými MCT tukmi. Obsah taurínu prispieva k lepšej koncentrácii a oddialeniu psychickej únavy. Obohatený je o komplex minerálov NoCramp™, ktoré účinne pôsobia proti svalovým kŕčom.

Xpower Tripple Layer Energy Bar je jedinečná energetická tyčinka lahodnej chuti, s obsahom komplexných sacharidov (rýchle a pomalé cukry). Jej základ tvoria ovsené vločky, ďalej sú to ryžové chrumky, hrozienka a med a to všetko je zaliate šťavnatým ovocným želé a jogurtovou polevou.

Neprijemným svalovým kŕčom, ktoré sprevádzajú dlhšie fyzické výkony, sa dá úspešne predchádzať pomocou prípravku **Xpower NoCramp (5)**. Je unikátnou kombináciou minerálov, ktoré pomáhajú udržiavať rovnováhu elektrolytov, a dokážu tak predchádzať vzniku kŕčov pri športovom výkone. Ideálny pomer vysoko sa vstrebávajúcich foriem minerálov a solí s prevahou sodíka zabezpečí ich rýchle pôsobenie vo svalovom tkanive. Pre dlhšie trvajúce fyzické výkony nie je dôležité dodávanie energie len počas výkonu. Nemenej dôležitá je aj rege-

neračná fáza ihneď po záťaži. Tu najlepšie pomôže **Xpower Recovery (6)**, unikátny regeneračný nápoj novej generácie určený na výrazné skrátenie doby zotavenia po náročnom výkone. Okrem základných iónov - minerálov je prípravok doplnený o ďalšie priaznivo pôsobiace funkčné látky, ktoré významným spôsobom urýchľujú a skracujú dobu regenerácie, a vy ste tak opäť pripravení podávať maximálny výkon. V prípade niekoľkodňových etáp alebo viacdňovej cyklistickej cesty odporúčame pred výkonom užívať **energetický stimulant GTI (7)** s výrazným účinkom, podporujúci maximálnu výkonnosť pri športových a fyzicky náročných aktivitách. Špeciálna kombinácia štyroch hlavných zložiek zabezpečuje rapidne zvýšenie fyzickej i psychickej výkonnosti, odďaľuje únavu a pocit vyčerpanosti. Vďaka prídavku Carnipure® L-Carnitínu Aminostar® GTI aktívne napomáha odbúravanie tuku a podporuje ďalší zisk energie z jeho premeny.

Výrobky spoločnosti Aminostar si športovci a kluby cenia najmä pre ich inovatívnosť, vysokú kvalitu a účinnosť.



**JEDINEČNÁ
NETRADIČNÁ
ORIGINÁLNA
KNIHA + CD**

**Elena
Đurišová**

Každé životné obdobie ženy má svoje úskalia, ktoré sa môžu prejavíť poruchou v oblasti chrbtice a močovo-pohlavných orgánov. Preto je táto publikácia určená ženám bez rozdielu veku. Kniha je rozdelená na 3 časti. V úvode sú informácie o malej panve a jej orgánoch (maternici a močovom mechúre), o svaloch, ktoré ich obklopujú a ovplyvňujú ich polohu a funkciu, o chrbtici, ktorá je osovým orgánom nášho tela. Popisuje sa, že 80 % všetkých bolestí spôsobuje svalová bolesť. Je známe, že dlho pôsobiace funkčné poruchy v oblasti chrbtice dávajú predpoklad vzájomného reflexného pôsobenia svalov a vnútorných orgánov. Preto správnu pohybovou aktivitou môžeme ovplyvniť i funkciu orgánov pohlavno-močového traktu.

Ženské bolesti chrbtice (sterilita, inkontinencia, osteoporóza)

Prvá časť knihy rozoberá problematiku mladej ženy - **sterilitu-neplodnosť** (jej možné príčiny a liečbu). Súčasťou kapitoly je i cvičebná zostava podľa Mojžišovej, ktorou možno upraviť svalovú nerovnováhu v panvovej oblasti, nesprávny sklon panvy, a tým aj polohu vnútorných orgánov, uvoľniť a prekryť orgány malej panvy (vaječníky, maternicu) a zlepšiť ich funkciu.

Druhá časť publikácie sa venuje **inkontinencii- nechcenému unikaniu moču**, ktorá trápi 30-50 % žien. Uvádza jednotlivé jej typy a komplexné možnosti liečby. Popisuje rôzne lieky a špeciálne cvičenie panvového dna „Lúčky“ zamerané na zlepšenie stavu zvieračov, sklonu močového mechúra a močovej rúry, aby posilnené svaly boli dostatočnou oporou a najmä pri námahe nedochádzalo k mimovoľnému unikaniu moču.

Tretia časť knihy podrobne spracováva problematiku **osteoporózy- rednutia kostí**, ktoré je závažným civilizačným ochorením spojeným s bolesťami a rizikom zlomeniny i po najmenšom úraze (hlavne v oblasti stavcov chrbtice, krčku stehrovej kosti, zápästí). Výskyt ochorenia na Slovensku sa odhaduje na 8 % obyvateľstva, t.j. približne 400 000 obyvateľov a je predpoklad nárastu počtu pacientov s osteoporózou i počtu zlomenín z dôvodu rednutia

kostí so závažnými zdravotnými, sociálnymi i ekonomickými dopadmi. Je veľmi dôležitú skupinu rizikových osôb včas diagnostikovať a následne komplexne správne liečiť, aby sme komplikáciám- zlomeninám predišli. Súčasťou knihy je i špeciálna zostava cvičení podľa Đurišovej, ktorá upravením svalovej nerovnováhy nielen znižuje bolesť v oblasti pohybového aparátu, ale

CD obsahuje nahraté špeciálne cvičebné zostavy (podľa Mojžišovej, Lúčky, podľa Đurišovej).

aj zlepšuje kostné parametre. Publikácia je určená pre pacientov i zdravotníkov, venuje sa epidemiológii, diagnostike a komplexnej **liečbe sterility, inkontinencie a osteoporózy** (diétne opatrenia, liečba chemická, nechemické metodiky). Je určená ženám od mladého, cez stredný až do vyššieho veku (i keď unikanie moču a rednutie kostí sa môže vyskytnúť aj u žien mladších ročníkov, pričom problematika porúch panvového dna a osteoporózy sa týka i druhého pohlavia- mužov).

MUDr. Elena Đurišová
primárka Reumatologicko-rehabilitačného centra v Hlohovci



Knihu si môžete objednať za **nazbierané body z nášho vernostného programu** alebo zakúpiť na dobierku tel./fax. 033-73 01 820, info@rrc.sk, www.rrc.sk

Môj sen sa stal skutočnosťou

Preteky automobilov do vrchu sú považované za najatraktívnejší a najrozšírenejší motoristický šport na Slovensku. Jaroslav Baránek je 5-násobný majster Slovenska v tejto disciplíne.

■ Ako sa vám podarilo zrealizovať váš detský sen, stať sa automobilovým pretekárom?

No, nebolo to vôbec jednoduché a dlho ani nebolo isté, že sa mi to vôbec niekedy podarí. Ako chlapec som vyrastal v dobe a v prostredí, ktoré bolo od motoršportu vzdialené. Keď som začal súkromne podnikať, bola firma na prvom mieste a na tento detský sen nebol ani čas, ani prostriedky. Až v roku 1996, keď už bola Autotechna (obchodná spoločnosť J. Baránka) zavedenou značkou na trhu s automobilovými náhradnými dielmi na Slovensku, som si prvýkrát sadol do sedadla pretekárskeho auta a sen sa stal skutočnosťou. V mojich 35 rokoch.

■ Ste úspešný podnikateľ, ako sa vám darí spojiť náročný pracovný život so životom automobilového pretekára?

Niekedy ani sám neviem ako....(smiech). Snažím sa čo najefektívnejšie využívať pracovný čas, ktorý u mňa nikdy nie je osemhodinový. Ale všetok pracovný stres zo mňa spadne na pretekoch, ktoré sú pre mňa veľmi účinným relaxom.

■ V roku 2010 ste začali pretekať aj v kategórii historických automobilov na unikátnom aute. Aké je to auto a čo pre vás znamená?

Je to Ferrari 308 GT4 Dino a znamená pre mňa splnenie ďalšieho sna. Mať naozajstné Ferrari som túžil už dávno, asi ako každý chlapec. Toto Ferrari má osem-valcový motor s objemom 3 litre, výkon 220 Hp, bolo vyrobené v roku 1974 a je to zrejme jediný kus tohto typu na Slovensku. Jazdím s ním nielen preteky automobilov do vrchu, ale aj na okruhoch.

■ Aktívne sa venujete aj mladým talentom.

Už sa to donieslo aj k vám?... (smiech). Na automobilových pretekoch nielen jazdím, ale mám tento šport úprimne rád. A nezabudol som, aké som to mal ťažké pri hľadaní informácií, keď som chcel začať jazdiť. Preto vediem rubriku odpovedí pre všetkých, ktorí chcú začať pretekať alebo len sa o tomto športe dozvedieť viac. Táto rubrika je na stránke www.dovrchu.sk, ktorá je venovaná pretekom do vrchu na Slovensku.



■ Vaša pracovná aj športová činnosť je veľmi náročná, čo vám pomáha udržiavať sa v dobrej kondícii?

Pred pár rokmi mi môj organizmus dal jasne najavo, že existujú aj iné veci ako práca. Po tomto varovaní som sa začal venovať aj turistike a navštevujem posilňovňu. K pohybu som pridal pravidelné užívanie vitamínových prípravkov od Walmarku a zdá sa, že telo je spokojné.

■ Na akých pretekoch a kde vás môžeme v tomto roku vidieť?

Športový kalendár ešte nie je uzatvorený, ale už teraz viem, že chcem absolvovať kompletný seriál pretekov do vrchu v rámci Majstrovstiev Slovenska a 3 alebo 4 preteky na okruhu. Červené Ferrari diváci uvidia vo Zvolene, v Bánovciach nad Bebravou, v Brezne, v Košiciach, v Dobšinej a v Pezinku. Mojim cieľom je získanie šiesteho titulu majster Slovenska.

■ Na vašom vozidle je reklama spoločnosti Walmark. Prečo?

Keď som ešte nemal Ferrari získal som osobnú a veľmi dobrú skúsenosť s prípravkami od Walmarku. Keď prišlo Ferrari, mal som jasnú predstavu, že reklamný priestor na vozidle takejto prestížnej značky môžem ponúknuť len spoločnostiam s kvalitnými službami a produktmi. A preto bol Walmark medzi prvými.



Foto: www.autosportfoto.sk



prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD.,
angiologička, predsedníčka
Slovenskej angiologickej spoločnosti.

S Varixinalom zhodíte z nôh závažia

Šestnásť žien a štyria muži s priemerným vekom 62 rokov trpeli na krčové žily minimálne desať rokov. Všetci užívali počas troch mesiacov ráno tabletu Varixinalu a súčasne si každý večer natierali dolné končatiny Varixinal géлом. U všetkých došlo k vymiznutiu alebo výraznému zmierneniu subjektívnych ťažkostí, ako sú pocity ťažkých, unavených nôh či bolesti nôh.

Zo sedemnástich z nich, ktorým počas teplých letných mesiacov nohy aj opúchali, dvanásť pozorovali vymiznutie opuchov a piati ich výrazné zmiernenie. „Desiati, ktorí mali fialovo-hnedé hyperpigmentácie na koži predkolenia, po troch mesiacoch pozorovali zmiernenie (vyblednutie a zmenšenie) týchto kožných škvŕn,“ hovorí profesorka Viera Štvrtinová.

Vieme, že chronické žilové ochorenia patria medzi najčastejšie chronické choroby, v civilizovaných krajinách nimi trpí 40-60 % žien a 15-30 % mužov. „Mnohí ľudia prichádzajú za lekárom až vo veľmi závažnom štádiu ochorenia,“ konštatuje prof. Štvrtinová. Liečiť vtedy predkolenia nie je jednoduché, ide o chronické rany, pacienti pre ne ostávajú práceneschopní, nehoriac o nápoje na psychiku.

Reč nôh preto neradno podceňovať, chronické žilové ochorenie je najlepšie zachytiť ešte na začiatku. Ženy navyše trápí aj estetická stránka tejto nepríjemnej diagnózy.

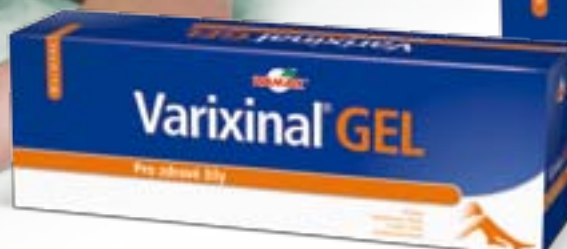
Ženské pohlavie je navyše krčovými žilami ohrozené častejšie. Prispievajú k tomu tehotenstvá, užívanie antikoncepcie alebo hormonálna liečba, ženy častejšie nosia aj nevhodné, škrtiace oblečenie a obuv. Medzi ďalšie rizikové faktory patria okrem ženského pohlavia aj dedičnosť, vek, nadváha a sedavý spôsob života.

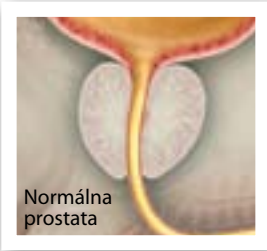
V počiatočných štádiách patrí liečba chronického žilového ochorenia do rúk všeobecného lekára, až závažnejšie štádiá do rúk skúseného angiológa či cievneho chirurga. „Doplňkami výživy sa dajú ovplyvniť mnohé subjektívne ťažkosti - pocity plnosti, napätia, unavených nôh,“ hovorí prof. Viera Štvrtinová. „Pri chronických žilových ochoreniach totiž často dochádza k paradoxu. Nieкто má veľké žily a nemá ťažkosti, iný len metličky, ale môže pociťovať výraznejšie problémy. Ak však pretrvávajú napriek užívaniu doplnkov výživy či voľnopredajných liekov viac ako tri týždne, treba navštíviť lekára.“

VARIXINAL TABLETY A GÉL

na posilnenie žíl zvnútra a rýchlu úľavu zvonka

- * podporujú prekrvenie v žilách, ovplyvňujú napätie žilových stien, znižujú ich krehkosť a lámavosť
- * posilňujú cievne steny a metabolizmus ich spojivových tkanív
- * znižujú bolestivosť a opuchy, pomáhajú odstraňovať modriny
- * priaznivo ovplyvňujú priechodnosť a funkčnosť žilového systému
- * zlepšujú okysličenie a prekrvenie kože
- * tablety pomáhajú aj v prípadoch hemoroidov





Do určitého veku je to s prostatou prosté: muži ani nevidia, že ju majú. Obyčajne okolo päťdesiatky sa však situácia začína komplikovať. Štrnástim percentám mužov možno diagnostikovať tzv. nezhubné zväčšenie prostaty. Vo veku medzi šesťdesiatkou a sedemdesiatkou je to už takmer polovica mužov. A polovica mužov s touto diagnózou pociťuje nepríjemný vplyv jej príznakov na životné aktivity.

Zväčšená prostata „tlačí“ aj partnerku

Jednoznačné vysvetlenie pre zväčšovanie prostaty nejstojí. Zatiaľ čo chlapci majú prostatu vo veľkosti hráška, dospelí chlapi si ju už môžu prirovnať ku gaštanu a v ojedinělých prípadoch narastie až do veľkosti pomaranča. Ako povedal MUDr. Vladimír Baláž z II. Urologickej kliniky Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici počas Európskeho týždňa urológie, objem prostaty sa zväčšuje od 0,6 do 3 ml za rok. Predpokladá sa, že to súvisí s funkciou hormónu testosterónu. Vekom sa znižuje aj prietok moču – každú dekádu života o 2 ml za sekundu.

Zdravie nie je len neprítomnosť choroby

Výskyt problémov s prostatou stúpa. Súvisí to so starnutím populácie. Takzvané nezhubné zväčšenie prostaty sa prejavuje predovšetkým poruchami močenia, ktoré znižujú kvalitu života. Podľa urológa MUDr. Igora Bartla však neexistuje priama úmera medzi veľkosťou prostaty a veľkosťou problémov. Starší muž môže mať aj stogramovú prostatu a popri tom žiadne poruchy močenia. Naopak, pacient s malou prostatou môže trpieť veľkými ťažkosťami vrátane problémov v sexuálnom živote. Zväčšená prostata, obrazne povedané, často „tlačí“ aj partnerku! Aj ju obťažuje mužovo neustále odbiehanie na toaletu, až 74 % partneriek sa zobudí, keď muž v noci vstáva kvôli močeniu, 24 % trpí nespavosťou. Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie aj ako pocit psychickej a fyzickej pohody, nielen ako neprítomnosť choroby. Preto je veľmi dôležité aj pacientovo hodnotenie kvality života v súvislosti s močením, nielen objektívny nález na prostate.

Progresívne ochorenie

Benígna prostatická hyperplázia so skratkou BHP je nezhubné zväčšenie prostaty vznikajúce v procese starnutia muža, ktorého dôsledkom môžu, ale nemusia byť poruchy močenia. V každom prípade je to však ochorenie, ktoré odborníci nazývajú progresívnym, čiže postupujúcim (postupom času zhoršujúcim sa), a ktoré môže vyústiť až do

kompletnej zástavy moču a do operatívnej liečby. Preto je dobré zachytiť problémy včas a nie až vtedy, keď už príznaky výrazne znepriemňujú život. Treba pripomenúť, že okrem nezhubného zväčšenia prostaty sa na tomto orgáne obklopujúcom močovú rúru môže vyskytnúť aj karcinóm, pričom príznaky sa v počiatočných štádiách podobajú

ZÁKLADNÉ VYŠETRENIA PRI PROBLÉMOCH S PROSTATOU

- * Rozhovor s pacientom (tzv. anamnéza).
- * Fyzikálne vyšetrenie (aj per rectum – lekár nahmatá prostatu prstom cez konečník).
- * Zhodnotenie príznakov (pacient vyplní dotazník s otázkami týkajúcimi sa príznakov problémov s prostatou, odpovede sa bodujú, hovorí sa tomu „Medzinárodné prostatické symptómové skóre“).
- * Vyhodnotenie PSA (prostatický špecifický antigén, ktorý sa zisťuje odberom krvi, zvýšená hladina často súvisí s poruchami prostaty, normálna hladina PSA je 3,5 ng/ml).
- * Vyšetrenie moču (na prítomnosť možných baktérií, moč má byť sterilný).
- * Sonografia (ultrazvukom sa zisťuje veľkosť prostaty, stav močového mechúra a obličiek).

Medzinárodné prostatické symptómové skóre

Ako často za posledný mesiac ste...	Nikdy	Menej ako 1/5 času	Menej ako polovicu času	Približne polovicu času	Viac ako polovicu času	Takmer stále
... mali pocit neúplného vyprázdnenia močového mechúra po vymočení?	0	1	2	3	4	5
... museli močiť skôr ako 2 hodiny po vymočení?	0	1	2	3	4	5
... si uvedomili, že počas močenia ste niekoľkokrát prestali a znovu začali močiť?	0	1	2	3	4	5
... mali ťažkosti s oddialením močenia?	0	1	2	3	4	5
... mali slabý prúd moču pri močení?	0	1	2	3	4	5
... museli tlačiť alebo napínať brušné svaly počas močenia?	0	1	2	3	4	5
... sa museli ísť vymočiť počas spánku (od ľahnutia si do postele do rána)?	0	1	2	3	4	5

Skóre: 0-7 ľahké príznaky, 8-19 stredne ťažké príznaky, 20-35 ťažké príznaky. Ďalšie informácie vám poskytne váš lekár.

na príznaky zväčšenej prostaty. Netreba preto zanedbávať preventívne prehliadky u urológa, na ktoré má nárok každý muž po 50. roku života raz za tri roky, ak je pozitívna rodinná anamnéza (rakovina prostaty v rodine), už od 45. roku veku. Na Slovensku sa ročne odhalí okolo 1 260 nových prípadov rakoviny prostaty.

Výskyt nezhubného zväčšenia prostaty:

14 % mužov vo veku 40-49 rokov

43 % mužov vo veku 60-69 rokov

Viac ako 50 % mužov starších ako 70 rokov

Súbor najúčinnějších známych látok

V rámci prevencie problémov s prostatou je dôležitý zdravý životný štýl: nefajčiť, jesť dostatok ovocia a zeleniny, obmedziť potraviny s vysokým obsahom nasýtených tukov. Škodíť môže aj nadmerné pitie alkoholu - následkom je totiž neprirodzená frekvencia močenia.

Hodnotenie kvality života v súvislosti s močením.

Ak by ste mali do konca života močiť ako doteraz, hodnotíte to:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> výborne | <input type="checkbox"/> prevažne nespokojne |
| <input type="checkbox"/> dobre | <input type="checkbox"/> zle |
| <input type="checkbox"/> väčšinou uspokojivo | <input type="checkbox"/> je to hrozné |
| <input type="checkbox"/> zmiešané pocity | |



TRI AKTÍVNE LÁTKY

SAW PALMETTO PRĤLAVA DVOJDOMÁ LYKOPÉN

Nezanedbateľnú úlohu môže zohrávať aj užívanie výživových doplnkov s obsahom rastlinných extraktov s pozitívnym vplyvom na prostatu. Hlavnou výhodou výživového doplnku **Prostenal®** od Walmarku je tzv. **PERFECT COMPLEX** – súbor najúčinnějších známych látok, ktoré v tomto smere vedia pomôcť. Extrakt z byliny Saw palmetto je v **Prostenal® PERFECT COMPLEX** dokonca v rovnakej koncentrácii ako v liekoch na predpis! Pozitívne ovplyvňuje látkovú premenu pohlavných hormónov, ktoré súvisia s rastom prostaty. Dôležitý je aj močupudný a dezinfekčný účinok extraktu z **Prhlavy dvojdomej**. Karotenoid **lykopén** sa v najväčšej miere koncentruje v prostatickom tkanive a preukázal sa jeho významný účinok pri prevencii rakoviny prostaty. U starších mužov a mužov s karcinómom boli namerané nízke hladiny lykopénu, preto je potrebné jeho hladinu doplniť. Vo výživovom doplnku **Prostenal® PERFECT COMPLEX** sa nachádza v dávke, ktorá sa potvrdila ako dostatočná na zníženie rizika vzniku rakoviny prostaty. Účinné látky sú navyše rozpustené v oleji z tekvicových semienok, ktorý je už dávno známy ako ľudový liek na prostatu.

A už hádam ani netreba dodávať, že výživové doplnky (a lieky rastlinného pôvodu) sú výhodné v tom, že nemajú vedľajšie účinky.

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktami **Prostenal®** na klubzdravia@walmark.sk do 31. marca 2011 a získajte darček **ZADARMO!**



**NAVYŠE ZÍSKAJTE
20x TÝŽDENNÝ
RELAXAČNO
-LIEČEBNÝ
POBYT
V TURČIANSKÝCH
TEPLICIACH**
www.therme.sk



Aktívna starostlivosť o prostatu

- podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva
- pomáha znížiť negatívne vplyvy voľných radikálov
- vyrábaný vo farmaceutickej kvalite garantovanej certifikátom GMP
- obsahuje 3 aktívne a vedecky preverené látky na zdravú prostatu



TRI AKTÍVNE LÁTKY
SAW PALMETTO PRĤLAVA DVOJDOMÁ LYKOPÉN

*Zdroj: IMS Health, Urolog. Male Cond. (Predaj výživových doplnkov a starostlivosť o prostatu), 2005-2010.

Ako získať týždenný relaxačno-liečebný pobyt s Prostenalom?

V termíne od 15. februára 2011 do 31. mája 2011 si kúpte akékoľvek produkty značky **Prostenal®**. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SUŤAŽNÝ KUPÓN** spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „RELAXAČNO-LIEČEBNÝ POBYT PROSTENAL“ 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 vyzrebovaní **15. júna 2011**.

Súťaž Prostenal® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK!

Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni!
Viac informácií nájdete na www.prostenal.sk.

SUŤAŽNÝ KUPÓN

Meno: Príezvisko:

Ulica: Mesto: PSČ: Telefón:

e-mail: Podpis:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

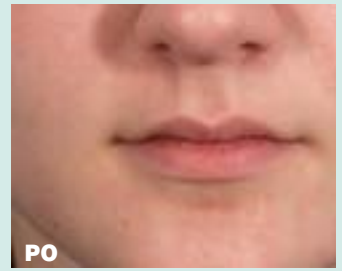
Vyplnený SUŤAŽNÝ KUPÓN spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:
Klub zdravia Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90, Žilina.

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



www.prostenal.sk ♦ infolinka 0800 191 191

Akné nezanecháva jazvy len na koži



Vyššie 85 % dospelých trpí diagnózou odborne nazývanou akné vulgaris. Tento problém má dokonca aj malá časť dospelých do veku 44 rokov. Nepekne zapálené vriedky na koži prekážajú každému, tým skôr, že závažnejšie formy akné obsahujú aj hlboké i bolestivé nálezy s vysokým rizikom tvorby jaziev. Jednou z látok, ktorá pomáha liečiť akné zvnútra, je laktoferín.

www.acneon.sk

Pri akné dochádza k poruchám rohovania hornej časti vlasového vaku na koži. Vývod žliazok tohto vlasového vaku, kde sa pod vplyvom hormónov androgénov tvorí nadmerné množstvo mazu, sa upchá. Nahromadená zmes vytvorí akúsi „zátku“, kde sa mimoriadne darí baktérii *Propionibacterium acnes*. Tá spôsobí zápal so všetkými známymi neestetickými prejavmi. Akné sa často banalizuje, ale jeho závažné formy obsahujú aj hlboké zapálené cysty, uzlíky a bolestivé hrče, ktoré vedú k jazveniu pokožky.

Akné nezanecháva jazvy len na koži, ale najmä na psychike. Preto ho netreba podceňovať, pretože najmä duša mladého človeka je veľmi zraniteľná.

Jeden z najsilnejších imunostimulačných prostriedkov

Veda zistila, že na tento nepríjemný estetický problém, ktorý so sebou pri-

náša puberta, pomáha druh mliečnej bielkoviny - laktoferín. V prípravku Acneon tvorí účinnú látku pod názvom Praventin™. Laktoferín je jeden z najsilnejších imunostimulačných prostriedkov. Nachádza sa aj v materskom mlieku.

Laktoferín má totiž schopnosť spomaliť rast a množenie baktérií žijúcich vo vyrážkach, hovorí sa tomu antimikrobiálny účinok. Ovplyvnením činnosti imunitného systému potlačí zápal v mazových žliazkach, redukuje sčervenanie pokožky a zlepšuje jej schopnosť regenerácie. To všetko vedie k výraznému zmierneniu prejavov akné. Stačí užívať jednu tabletu denne po dobu 4 - 8 týždňov. Produkt (napr. na rozdiel od antibiotík, hormonálnych liečiv či produktov s obsahom izotretinoínu) nemá nijaké vedľajšie účinky, vyhnúť by sa mu mali jedine osoby alergické na mliečnu bielkovinu (pozor, nemýliť si to s intoleranciou laktózy!).

Čo som to chcel?

Pamäť sa často prirovnáva ku knižnici s kilometrami polic plných kníh. Keď príde nová kniha, knihovník sa musí rozhodnúť, či má v knižnici ostať natrvalo. Ak áno, zaeviduje ju a uloží na príslušnú policu, odkiaľ ju v prípade potreby možno vybrať. Prečo potom zabúdame?

Zabudnúť môžeme len informáciu, ktorú sme si už uložili do pamäti. Niekedy si „nepamätáme“, pretože informácia sa v skutočnosti nedostala až do skladu dlhodobej pamäti. Častejšou príčinou neschopnosti rozpoznať sa je to, že nám chýba prístup k spomienke – kniha je stále v knižnici, len sme stratili jej evidenčný lístok, takže nevieme, na ktorej polici sa nachádza. Niekedy máme prístup len k časti uloženej informácie, poznáte ten pocit „už to mám na jazyku“, alebo „to slovo sa začína na písmeno B“.

Zabudnite na zábudlivosť
Pravda je taká, že žijeme v dobe, keď sa na nás informácie valia zo všetkých strán. Ľudia sú nútení v porovnaní s minulosťou omnoho namáhavšie duševne pracovať. Žijeme v dobe plánovania, stretávania sa s množstvom ľudí, v časoch telefonátov, e-mailov, v dobe, keď je potrebné koncentrovať sa v práci, za volantom a ešte aj pri pracovnom obede. Čo som to len chcel? Urobil som všetko, čo som mal? Už sa nevládzem sústrediť na tej porade, skúške, prednáške...



Vhodný obzvlášť pre študentov a duševne pracujúcich ľudí.

V situáciách, keď človek potrebuje byť bdely a výkonný, môže pomôcť prípravok Memo Plus. Na zábudlivosť možno zabudnúť vďaka jeho piatim účinným látkam: **ginku dvojlaločnému, kofeínu, vitamínu B6, horčičku a fosfatidylcholínu**. Tento dopl-

nok výživy slúži na posilnenie pamäti, koncentrácie a mozgovej činnosti. Pomôže aj pri únave a vyčerpanosti. **Skúste päťcou látkou zlepšiť váš duševný výkon. Garantujeme, že MemoPlus si zapamätáte!**

Všetko o liečivých rastlinách.
Oficiálne, ľudové aj cudzokrajné.
Priamo z rodinnej dielne autorov
prof. MUDr. Jaroslava Kresánka, PhD.
a doc. Dr. PhMr. Jaroslava Kresánka, CSc.



ATLAS liečivých rastlín

Celofarebná publikácia, jedinečná svojho druhu. Vydanie tejto publikácie nadväzuje na veľmi úspešný „Atlas liečivých rastlín a lesných plodov“, ktorý bol v roku 1977 ocenený Slovenským literárnym fondom ako najlepšia monografia a na knižných veľtrhoch v Mníchove a vo Varne ako najlepšie ilustrovaná monografia. „Atlas liečivých rastlín a lesných plodov“ vyšiel v rokoch 1977 - 1988 v troch vydaniach v náklade vyše 200 000 výtlačkov. Po dlhšom čase prichádza do rúk čitateľov v dôkladne prepracovanej a doplnenej podobe, ktorú si vynútili pokroky vo farmakognózii a príbuzných vedných odboroch. Upraviť sa musel aj receptár čajovín, pribudlo mnoho nových rastlín, ktorým súčasná veda potvrdila významné liečivé účinky.

V diele je prísne diferencovaná oficiálna terapia a odporúčania ľudového liečiteľstva (uvádzajú sa najmä slovenské) a ako prvé slovenské dielo obsahuje aj homeopatické upotrebenia, interakcie a nečakané vedľajšie pôsobenie. Každá liečivá rastlina vo svojej dispozičnej schéme obsahuje slovenské, české a cudzojazyčné pomenovania, odborné názvy, uvedenie do histórie a liečenia, výskyt, zber, sušenie, úpravu, pestovanie, obsahové látky, potrebné normy akosti, ľudové i homeopatické upotrebenie, homeopatické a praktické poznámky.

- * Nové kompletne prepracované vydanie do každej domácnosti.
- * Jedinečná monografia svojho druhu s viacerými oceneniami doma i v zahraničí.
- * Autorova jubilejná 30. knižná publikácia.
- * Preložená do viac ako 10 svetových a európskych jazykov.
- * Knižný bestseller - vyše 200.000 predaných výtlačkov od roku 1977.
- * Vyše 300 liečivých rastlín, 180 farebných fotografií a vyše 250 kreslených ilustrácií.
- * 10 - jazyčné názvoslovie rastlín.
- * Stručný botanický popis rastlín.
- * Fytoterapia.
- * Alternatívna liečba a homeopatia.
- * Vzájomné pôsobenie jednotlivých liečivých rastlín a nežiaduce účinky.
- * Prehľadné tabuľky obdobia zberu rastlín.



Knihu si môžete objednať
za nazbierané body z nášho
vernostného programu.

Civilizačné choroby

Civilizácia nám priniesla pohodlnejší život. Za toto pohodlie však platíme nemalú daň v podobe chorôb typických pre súčasnú dobu. Na prvom mieste medzi týmito ochoreniami stoja srdcovo-cievne choroby. Zomiera na ne vyše polovica Slovákov.

Srdcovo-cievne ochorenia sú celkovo najčastejšou príčinou úmrtí vo svete - ročne im podľahne 17 miliónov ľudí. Zabijak číslo jeden sú aj na Slovensku, každý rok na ne zomrie 30-tisíc z nás. Infarkt sú ohrození stále mladší ľudia a čo je v poslednom období šokujúce, v Európe následkom ochorenia srdca a ciev zomiera už viac žien ako mužov.

Ľudia na Slovensku sa vo všeobecnosti boja predovšetkým rakoviny. Neuvedomujú si totiž, že úmrtnosť na srdcovo-cievne choroby je



2,3-násobne vyššia ako úmrtnosť na všetky onkologické ochorenia dohromady.

Mnohí si myslia, že srdcu ubližuje predovšetkým rozčuľovanie, pravda je však taká, že občas „vypustiť plyn“ vôbec nezaškodí. To dlhodobý stres je zákerný - aj preto, že s ním súvisia všetky tie zlé životné návyky, keď jeme len úchytkom a najmä večer, zapalujeme si jednu od druhej a všade sa vozíme, namiesto toho, aby sme sa prešli a následne ešte celé hodiny presedíme.

SMRTIACA TROJKA:

TLAK, TUKY, FAJČENIE

Vznik kardiovaskulárnych ochorení súvisí s mnohými faktormi. Viaceré sú také, ktoré, žiaľ, ovplyvniť nedokážeme. Medzi preukázateľne najdôležitejšie však patria rizikové faktory, na ktoré máme vplyv v rámci životného štýlu, aký vedieme.

Do smrtiacej trojky podľa vedeckých výskumov patrí predovšetkým vysoký krvný tlak, hladina cholesterolu a fajčenie.

Hypertenziou trpí na Slovensku asi 30 % populácie, vo veku nad 60 rokov je to viac ako 50 %. Alarmujúce je však skôr to, že polovica ľudí svoj krvný tlak ani nepozná. Aj z tých, ktorí o svojej chorobe vedia, sa lieči približne polovica. Optimálna hodnota krvného tlaku je nižšia ako 120/80 mmHg. Nie všetci si uvedomujeme, že fajčenie má na svedomí nielen 30 % všetkých onkologických ochorení, ale aj 20 % všetkých srdcovo-cievnych chorôb. Nikotín dokázateľne poškodzuje cievnu stenu a podporuje tak skorší nástup aterosklerózy.

Smrtiacu trojku uzatvára vysoká hladina tukov v krvi. Za hornú hranicu celkového cholesterolu sa dnes považuje 5 mmol/l. Nebezpečný „zlý“ LDL-cholesterol má potenciál narušiť cievnu výstelku a naštartovať proces aterosklerózy. Jeho úroveň v krvi by nemala presiahnuť 3 mmol/l. Hladina tukov – triglyceridov – v krvi by nemala presahovať 2 mmol/l.

ZDRAVÉ MASTNÉ KYSELINY OMEGA-3 A „VITAMÍN Q“

Okrem dostatku pohybu, nefajčenia, pozitívneho naladenia či absolvovania preventívnych prehliadok je veľmi dôležité racionálne stravovanie. V Ázii napríklad ľudia dodržiavajú princípy zdravej výživy úplne intuitívne, u nás je nesprávna, nevyvážená životospráva akýmsi „výdobytkom“ modernej doby.

Pozor si treba dať najmä na príjem nežiaducich tukov. Štatistika tvrdí, že len 36 % v strave prijatých tukov tvoria viditeľné tuky. Až 64 % tukov prijímame v skrytej forme ako súčasť rôznych potravín. Najviac ich obsahujú hotové konzervované jedlá, instantné omáčky a polievky, jedlá typu rýchleho občerstvenia, pokrmy pripravené fritovaním, sladkosti, pekárenské výrobky a podobne.

Veľa sa hovorí o pozitívnom vplyve príjmu omega-3 mastných kyselín. Nie je totiž nijakým tajomstvom, že v krajinách, kde prevládajú v strave ryby, obyvatelia takmer vôbec netrpia srdcovo-cievnyimi ochoreniami ani artritídou. Inuiti žijúci v Grónsku majú vďaka tomu 400-krát nižší výskyt infarktov ako v „civilizovanom“ svete. Doba je však príliš rýchla a my nežijeme priamo pri mori – zdroji čerstvých rýb. Morské ryby sú totiž najzdravšie. Aj preto sa odporúča dopĺňať si potrebnú dávku omega-3 mastných kyselín výživovými doplnkami (Epa Marine rybaci olej, Super Omega 3).



Energiu pre prácu srdca vie zabezpečiť aj zvýšenie prísunu Koenzýmu Q10. Klesanie jeho hladiny sa začína už po tridsiatke a 40-ročný človek ho má v srdci o 30 % menej ako 20-ročný. Vo výživovom doplnku Coenzyme Q10 + carnitin je „vitamín Q“ v jedinečnej kombinácii s L-carnitínom. Ten pracuje ako vnútrobunkový prenášač, ktorý uľahčuje transport molekúl mastných kyselín do mitochondrií. Prípravok VesiSorb® Q10 zas obsahuje koenzým Q10 s trikrát vyššou schopnosťou vstrebávania v porovnaní s bežným koenzýmom.

sú daňou za pohodlie

„VÍNO V TABLETKE“

Ďalšou látkou, ktorá má priaznivý vplyv na kardiovaskulárny systém, znižuje hladinu cholesterolu a pomáha tiež posilniť obranyschopnosť organizmu, je lecitín. Jeho známym zdrojom sú napríklad vajčka. Walmark prichádza s novinkou Lecithin s resveratrolom. Resveratrol by sme mohli nazvať aj akýmsi „vínom v tabletku“. Vysoký obsah resveratrolu má predovšetkým červené víno, je to tak preto, že pri jeho fermentácii sa používajú aj šupky z hrozna.

Vďaka resveratrolu platí známe „in vino sanitas“, vo víne je zdravie. Vďaka pravidelnému umiernenému popíjaniu vína Francúzi aj napriek strave pomerne bohatej na živočíšne tuky, fajčeniu a leňošaniu namiesto športu ani zďaleka nezomierajú na srdcovo-cievne ochorenia v takej vysokej miere ako Slováci. Hovorí sa tomu francúzsky paradox. Mimochodom, resveratrol patrí medzi antioxidanty.

NOVINKA!



VEDELI STE, ŽE:

- * 17 miliónov ľudí zomrie každým rokom následkom srdcového ochorenia a cievnej mozgovej príhody – zodpovedá to viac ako jednému úmrtiu každé dve sekundy?
- * Slovensko je v európskom rebríčku úmrtnosti na srdcovo - cievne ochorenia na jednom z najhorších miest v Európe?
- * V minimálne 80 % prípadov sa dá predčasnej smrti predchádzať zdravou vyváženou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou a vyhýbaním sa fajčeniu?
- * Takmer polovica tých, ktorí zomierajú na chronické ochorenia, vrátane ochorenia srdca a cievnej mozgovej príhody, sú ľudia v produktívnom veku 15 až 69 rokov?
- * Chronické ochorenia sa podieľajú na znížení produktivity práce až o 40 %.

ZÁZRAČNÉ ANTIOXIDANTY ELIMINUJÚ NAŠE HRIECHY

Antioxidanty sú strážcovia nášho imunitného systému. Sú to zlúčeniny, ktoré už v nízkej koncentrácii reagujú s voľnými radikálmi a menia ich na relatívne stále látky, čo sa nezúčastňujú na ďalších radikálových reakciách. Medzi najvýznamnejšie antioxidanty patria vitamíny A, C, E, ďalej selén či zinok (produkt Selezin ACE). Imunológovia odporúčajú prívod dostatočného množstva selénu, a to v kombinácii so zinkom, najmä pri častých vírusových ochoreniach a infekciách. Väčšina európskych obyvateľov má nedostatočný príjem selénu, pretože

v celej Európe – od Fínska až po Turecko – je výskyt selénu v pôde chudobný. Z pôdy by sa mal selén dostávať ďalej do potravín, keďže sa však tak nedeje, niektoré krajiny dokonca uvažujú o obohacovaní kuchynskej soli selénom.

Medzinárodné výživové štandardy odporúčajú, aby strava bola pestrá, vyvážená, s optimálnym zastúpením základných živín: bielkovín, tukov, sacharidov i ochranných látok, ako sú vitamíny, minerály, enzýmy a vláknina. Nuž a samozrejmosťou je dostatok vhodných tekutín.

Medzi civilizizačnými ochoreniami patria predovšetkým:

- srdcovo-cievne ochorenia
- ateroskleróza
- obezita
- rakovina
- cukrovka
- depresia
- alergie
- alzheimerova choroba
- c únavový syndróm
- reprodukčné problémy

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktami ŽLTÝ WALMARK z tohto článku na klubzdavia@walmark.sk do 31. marca 2011 a získajte darček ZADARMO!



Na zápal, ktorý si často zapríčiníme kvôli móde, zaberá Urinal®

Veľké množstvo žien si dokáže privodiť opakované zápaly močových ciest nesprávnym oblečením alebo nedokonalou intímnou hygienou. Súčasné štatistiky sú varujúce: každá druhá žena prežije túto nepríjemnú skúsenosť najmenej raz za život! Tieto zápaly môžu viesť i k psychickým zábranám pri sexe (kvôli nepríjemnému výtoku, častému močeniu a páleniu v oblasti genitálií). Moč je niekedy kalný a páchnuci.

Na vine môžu byť tangá a holý driek

Viacerí lekári sa zhodli v názore, že nohavičky tangá (ale aj dlhšiu dobu nevymerené menštručné pomôcky) sú z hľadiska zdravia potenciálnou hrozbou. Fungujú vraj ako knôt, nasávajúci do seba vlhkosť spolu s nežiaducimi baktériami z intímnych miest. Tie sa potom presúvajú až k močovej sliznici, kde zapríčia obávané infekcie nepríjemný zápal. Preto je veľmi dôležitá ich pravidelná výmena a aj umývanie tela vlažnou vodou. V opačnom prípade sa môžu cez vonkajšie genitálie dostať baktérie nahor do vnútorných orgánov a tu sa usídliť v nepríjemnej podobe zápalu, sprevádzaného svrbením, výtokom, pálením, častým nutkaním na močenie a niekedy až bolesťami v podbruší. Zápal môže zaviesť i pôsobenie neustáleho chladu, napríklad na oblasť odhaleného drieku, ale aj posedávanie na chladnej podložke, atď. Opakované močové

infekcie môžu viesť k zložitejším ochoreniam a oslabujú celkovú imunitu organizmu. U týchto typov infekcií je charakteristický opakovaný návrat, dokonca aj viackrát do roka.

Príčinou môže byť aj opačný jav: extrémna hygiena

Nárast infekcií močových ciest je zapríčinený začatím sexuálneho života a pravidelnej menštruácie, pri ktorých sa môžu zanášať baktérie do intímnych oblastí. Neustále používanie sprchových gélov, príliš častý kúpeľ a následné použitie osušky môže podráždiť, dokonca až poraniť citlivú sliznicu, cez ktorú ľahšie do tela preniká infekcia. Navyše sa z povrchu intímnych oblastí zmyjú aj prirodzené ochranné baktérie, ktoré vytvárajú obrannú mikroflóru v okolí pošvy a močových ciest.

Medzi rizikové skupiny sa zaraďujú ženy s nízkou obranyschopnosťou dolných močových ciest. U tehotných žien svoju úlohu zohráva aj tlak dieťaťa na močový mechúr. Aj prítomnosť niektorých ochorení urýchľu-

je vznik týchto infekcií. Sú to napríklad dlhodobé zápaly čipka maternice a vajčníkov.

Dôležitá pomoc: výživové doplnky z BRUSNÍC a dostatok TEKUTÍN

Každej z nás by malo záležať na boji proti zápalom močových ciest. Musíme na ne myslieť zavčasu a nečakať až na štádium horúčok a prítomnosť krvi v moči, ktoré treba riešiť návštevou lekára a antibiotikami.

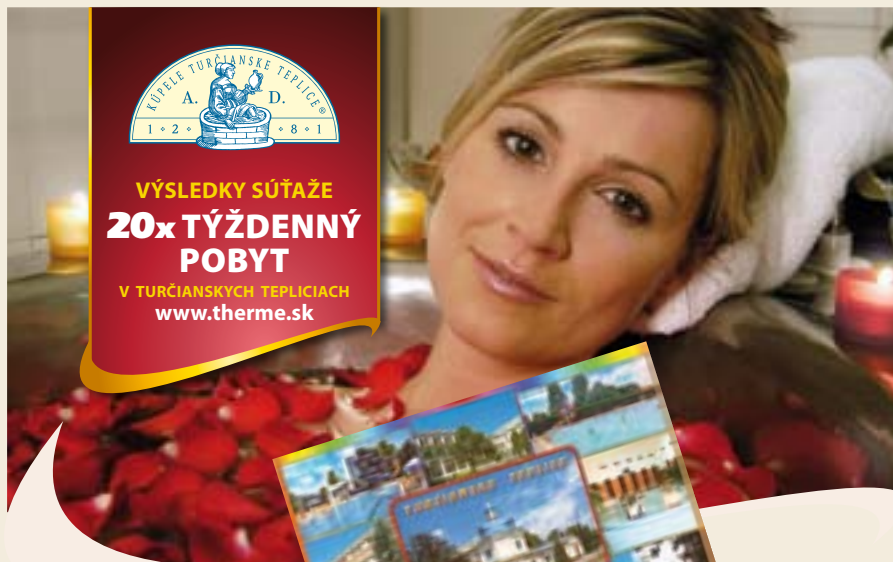
Pri prvých príznakoch, ktoré majú miernejší prejav, ale aj pri začiatkoch opakovaných zápalov pomáha množstvo tekutín, najmä špeciálne urologické čaje z lekárne. Výraznou mierou predídeme nepríjemným a vleklým komplikáciám výživovými doplnkami na pravidelnú starostlivosť **Urinal®** a **Urinal® hot drink** s prítomnosťou výťažkov z brusníc. O zázračných vlastnostiach brusníc veľkoplodých vedeli už indi-



Pošlite nám svoju skúsenosť s produktami **Urinal®** na klubzdravia@walmart.sk do 31. marca 2011 a získajte darček **ZADARMO!**



áni Severnej Ameriky, ktorí ich považovali za zázračný prostriedok pri liečbe orgánov močových ciest. Nachádzajú sa aj vo voľne dostupných výživových doplnkoch pod spoločným názvom **Urinal®**. Účinnou látkou prípravkov **Urinal®** a **Urinal® hot drink** sú najmä trpkasté plody brusníc v patentovanom extrakte **NutriCran®**, ktoré slúžia aj ako výborný antioxidant. Zvyšujú prirodzenú imunitu, majú blahodarný liečivý efekt pri počiatkových štádiách zápalu močových ciest a navyše spomaľujú rozklad vylúčeného moču. Ak má infekcia akútny priebeh, spoľahlivo zaberie vysoko koncentrovaný extrakt **HI-PAC™** v najsilnejšom produkte na trhu **Urinal Akut®**, ktorého denná dávka zodpovedá plnému poháru brusníc - 144 000 mg.



VÝSLEDKY SÚŤAŽE 20x TÝŽDENNÝ POBYT

V TURČIANSKÝCH TEPLIČIACH
www.therme.sk

10 najvernejších, ktorí poslali v súčte najviac čiarových kódov

1. Alexandra Kerndlová, Trenčín;
2. Ema Slašťanová, Žilina;
3. Dana Jamborová, Nová Dubnica;
4. Anna Kurillová, Trnava;
5. Martina Ištvánová, Prešov;
6. Emília Chromá, Trenčín;
7. Emília Šišková, Preselany;
8. Mária Ráchelová, Starý Tekov;
9. Magdaléna Scholzová, Partizánske;
10. Ing. Lívia Novák, Komárno.

10 najšťastnejších, ktorí boli vyžrebovaní 15. októbra 2010

1. Božena Farkašová, Topoľčany;
2. Mgr. Vincent Orosi, Vrábľa;
3. Margita Švecová, Bratislava;
4. Elena Chripková, Spišská Teplica;
5. Lucia Janošová Vjestová, Michalovce;
6. Blanka Nagyová, Pezinok;
7. Ing. Katarína Feketová, Trebišov;
8. Milena Cabanová, Banská Bystrica;
9. Alžbeta Bothová, Kyselica;
10. Ludka Dudeková, Lemešany.

Dobrý deň.
Prihovára sa Vám výherkyňa liečebného pobytu v Turčianskych Tepličiach. Pobyt som vyhrala nakoľko pravidelne užívam Váš produkt Urinal a mám s ním veľmi dobré skúsenosti. Užívam ho pravidelne okrem liekov od môjho urológa, ktorý mi ho taktiež doporučil a schválil. Na moje zdravotné problémy mi veľmi pomáha. Týždenný pobyt som si užila, cítim sa relaxovaná a veľmi pekne Vám ďakujem. Ako dôkaz môjho dobrého pocitu Vám v prílohe posielam zopár fotiek vreľá vďaka.
S pozdravom Anna Kurillová.



Srdečne ďakujem za týždenný relaxačno-liečebný pobyt, v prílohe Vám posielam fotografie z pobytu v kúpeľoch. S liekom URINAL AKUT som veľmi spokojná, zaberá ihneď a nemusím brať iné ťažké lieky. Doporučila som ich aj svojim známym, ktorí ich už tiež užili a sú veľmi spokojní. Zároveň Vás prosím, ak je to možné, na zľavu pri nákupe Vašich výrobkov. Už ste mi ju raz zaslali, ale pravdepodobne som ju zabudla v lekárni.
Ďakujem, Chripková



Zápal ďasien vážne ohrozuje zdravie

Bledoružová je dobrá, červená už nie. Zdravé ďasno je tuhé, ružové, pri zatlačení nekrváca. Krvácanie ďasien pri umývaní zubov je príznakom zápalového procesu!



Zubné štatistiky hovoria, že ak prideme o štyri zuby následkom zubného kazu, pre zápal ďasna sa nazýva gingivitída. Neliečený zápal postupne z ďasna prechádza na väzy a kosť. Väzy, ktoré držia zub v kosti, sa počas zápalu pomaly rozpúšťajú. Po niekoľkých rokoch zanikne toľko väzov a kostí, že zub sa začne kývať, až vypadne.

Masívny zdroj infekcie

Krvácanie ďasien je následkom zápalu, ktorý prebieha priamo v ďasne a priestore medzi ďasnom a zubom, v tzv. parodontálnom vaku. Hĺbka tohto vaku je rôzna, závisí od intenzity zápalu a doby jeho trvania. V priemere je to 5 mm. Ak vynásobíme túto plochu po obvode všetkých zubov, zistíme, že pri parodontóze vlastne ide o veľkú plochu chronicky zapálenej

rany. Takáto rana je masívnym zdrojom infekcie v organizme.

DENTÁLNE POMÔCKY:

medzizubná kefka, zubná kefka, zubná niť, prípadne elektrická zubná kefka.

DENTÁLNE DOPLNKY:

zubné pasty, ústne vody, gély, výživové doplnky.

Pravdepodobnosť infarktu je u pacientov, ktorí trpia parodontózou, 1,5 - 2-krát vyššia v porovnaní s tými, ktorí ňou netrpia, pri mozgovej mŕtvici je toto riziko vyššie až 2,8-krát. Mikroorganizmy zubného povlaku sa podľa jednej štúdie prostredníctvom krvného riečiska dostávajú až do plodovej vody budúcej matky s krvácajú-

cimi ďasnamí a táto infekcia môže byť dokonca príčinou predčasného pôrodu. Ako vlastne vzniká zápal ďasien a parodontóza? Všetci si vieme celkom dobre vyčistiť časti zuba, ktoré vidíme. Problém nám robí čistenie priestoru medzi spomínaným zubom a ďasnom. Tam zostávajú zvyšky jedla. A v nich sa množia baktérie, ktoré vyvolávajú zápal. Prejaví sa tým, že ďasno začne krvácať, je začervenené a opuchne.

Základným opatrením je dokonalá ústna hygiena

Základným liečebným opatrením je dokonalé odstraňovanie zubného povlaku. Dôležité je odstrániť aj všetky vonkajšie škodlivé faktory, zubný kameň a chirurgickou cestou ošetriť už vzniknuté parodontálne vaky. U pacientov



s parodontózou je teda základným liečebným opatrením precízna ústna hygiena - mali by sa jej venovať omnoho starostlivejšie a intenzívnejšie ako pacienti so zdravými ďasnamí.

O správnej technike čistenia zubov by mal poučiť zubný lekár alebo dentálna hygienička. Zubná kefka má mať



Coenzyme Q10 30 mg a 60 mg

Optimálny zdroj pre zdravé ďasná a zuby. Pomáha znížiť riziko vzniku parodontózy. Zmenšuje krvácanie a zápal.

krátku hlavičku a mäkké, husté vlákna. Najneskôr po 2-3 mesiacoch ju treba vymeniť. Dôležité je takisto používať medzizubné kefky a zubnú niť. Najúčinnšie odstránenie povlaku z povrchu zubov je totiž mechanické. Je dôležité pracovať so správne zvolenou pomôckou dostatočne dlhý čas. Účinnosť pomôcky možno podporiť dentálnym doplnkom. Vhodná zubná pasta s protizápalovým účinkom patrí medzi doplnky ústnej hygieny. Napríklad v zubnej paste a ústnej vode **Santoín** pôsobia účinné zložky čínskej liečivej rastliny *Macleya cordata*, ktoré majú antimikrobiálny účinok.

Čo má spoločné koenzým Q10 a naše zuby?

Koenzým Q10 sa považuje za látku, ktorá má priaznivý vplyv na rovnováhu medzi prospešnými a patogénnymi mikroorganizmami v našich ústach. Čo je to Q10? Nazýva sa aj ubichinón. Je to látka podobná vitamínom, ktorá v organizme pôsobí na bunkovej úrovni. Je prirodzenou súčasťou ľudského tela a pre naše bunky je priam energetickou bombou. Bunku bez „vitamínu Q“, ako by sme tento koenzým ešte mohli nazvať, možno prirovnať k motoru bez zapaľovacích sviečok. Koenzým Q10 môžeme získať z bežne dostupných potravín. Jeho obsah sa však v nich radikálne znižuje ich technologickou úpravou (varením, konzerváciou atď.). Telo je navyše schopné vytvárať si Q10 z aminokyseliny tyrozín-

nu. Na to však potrebuje dostatok vitamínov predovšetkým zo skupiny **B a C** (MegaCéčko Aktiv a B-komplex). Ich nedostatok je príčinou neschopnosti produkovať dostatočné množstvo tejto látky okrem iného veľmi dôležitej pre orálne zdravie. Navyše sa dokázalo, že starší organizmus (približne po veku 35. rokov) už nie je schopný zabezpečiť potrebnú produkciu Q10 ani pri dostatočnom prísune vitamínov a stopových prvkov.

Už viacero štúdií dokázalo, že koenzým Q10 znižuje krvácanosť ďasien i riziko parodontózy. Hladina Q10 je podľa meraní výrazne nižšia vo vačkoch ďasien u pacientov s parodontózou v porovnaní s ľuďmi, ktorí majú zdravý chrup. Preto je namieste užívanie „vitamínu Q“ vo výživových doplnkoch – vedie to ku zníženiu počtu škodlivých baktérií v ústnej dutine, zníženiu zápalu a krvácania. Na prvom mieste je však dostatočná hygiena ústnej dutiny. Koenzým Q10 je len efektívnym doplnkom dentálnych pomôcok, ako sú zubná i medzizubná kefka a niť.

Už viacero štúdií dokázalo, že koenzým Q10 znižuje krvácanosť ďasien i riziko parodontózy. Hladina Q10 je podľa meraní výrazne nižšia vo vačkoch ďasien u pacientov s parodontózou v porovnaní s ľuďmi, ktorí majú zdravý chrup. Preto je namieste užívanie „vitamínu Q“ vo výživových doplnkoch – vedie to ku zníženiu počtu škodlivých baktérií v ústnej dutine, zníženiu zápalu a krvácania. Na prvom mieste je však dostatočná hygiena ústnej dutiny. Koenzým Q10 je len efektívnym doplnkom dentálnych pomôcok, ako sú zubná i medzizubná kefka a niť.



ÚČINKY ZUBNEJ PASTY

A ÚSTNEJ VODY SANTOIN:

- pôsobí proti zápalu ďasien,
- zabraňuje ich krvácaniu,
- pomáha chrániť pred zubným kazom.

Santoín

Priaznivo pôsobí na zdravie ďasien, pomáha znižovať odhaľovanie krčkov a prispieva k ochrane pred tvorbou zubného plaku.

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktami Santoín® na klubzdravia@walmart.sk do 31. marca 2011 a získajte darček ZADARMO!

Proti jarnej únave a na povzbudenie výkonnosti

Sú dni, keď z postele vstávame s krajnou nechutou a len s najväčším sebazaprením sa púšťame do činností, ktoré vyžadujú trochu väčšie úsilie. Chce to vzpruhu. Ale akú?

Malý zázrak od Amazonky

Juhoamerickí Indiáni v takýchto prípadoch už od nepamäti užívali rastlinu nazývanú GUARANA (paulínia nápojová). Pripravovali z nej nielen povzbudzujúce nápoje, ale aj lieky na hnačku, nízky tlak, chudokrvnosť, migrénu či bolesti hlavy spojené s menštruáciou.

Guarana je stále zelený popínavý ker – liana, dorastajúci až do desaťmetrovej výšky. Od chvíle, keď ju botanici prvýkrát opísali, uplynulo už takmer tristo rokov, napriek tomu v ostatnom čase venujú odborníci jej mimoriadnym liečivým účinkom takú pozornosť, aká jej zaslúžene patrí. Súčasne rastie aj celosvetový dopyt po tejto rastline.

Namiesto kávy GUARANA

Za svoje vynikajúce účinky vďačí rastlina predovšetkým vysokému obsahu prírodnej látky guaranín (4 – 8 %). V porovnaní s kofeínom, obsiahnutým v káve, má guaranín dvaapokrát vyššiu účinnosť, pôsobí dlhodobo a bez vedľajších účinkov. Guaranín odstraňuje únavu, pocit vyčerpanosti a pôsobí pozitívne aj na nervový a svalový systém. Stále však prebiehajú výskumy, ktoré by mali dokázať účinok guaranových saponínov ako všeobecného tonika a profylaktika pri dlhodobom

SCHUDNITE S GUARANOU

Nepochybne k najatraktívnejším účinkom zaujímavej juhoamerickej rastliny nazývanej guarana patrí podľa posledných prieskumov jej účinnosť pri diétach. Navodzuje pocit sýtosti, obmedzuje chuť do jedla a jediná šálka nastrúhanej guaranovej tyčinky s vodou či mliekom je vraj nápoj tak výdatným, že už nič iné nepotrebuje po celý deň konzumovať. Niežeby mohla konkurovať pečeneému bravčovému – knedli – kapuste, ale zato nám po jej vypití nehrozí ani žilčnikový záchvat, ani žalúdočná nevoľnosť, o nadbytočných kilách ani nehovoriac.



PREČ S ÚNAVOU A STRESOM

Guarana 800 mg od spoločnosti WALMARK je vysoko efektívnym prírodným prostriedkom na povzbudenie organizmu. Odstraňuje únavu, stimuluje energiu a psychickú aktivitu lepšie než šálka kávy. Navyše neškodí žalúdku.

užívaní. Skúma sa aj vplyv užívania guarany na dlhovekosť obyvateľstva v oblastiach jej výskytu, ktorá je, vzhľadom na pomerne nehostinné prostredie amazonského pralesa, skutočne mimoriadna. Dnešní lekári odporúčajú guaranu hlavne proti bolestiam hlavy nervového pôvodu a proti duševnej únave. Guarana 800 mg od spoločnosti WALMARK stimuluje mozgovú činnosť, schopnosť koncentrácie a tiež podporuje srdcovú činnosť. Zvlášť vhodná je v období zvýšenej psychickej aktivity, preto ju môžeme odporúčať napríklad študentom. Výborne sa osvedčuje aj vo chvíľach, keď je nutná maximálna koncentrácia, napríklad pri vedení automobilu. Guarana 800 mg od spoločnosti WALMARK pomáha dlhodobo udržať potrebnú pozornosť, pôsobí rovnomerne a bez vedľajších účinkov iných povzbudzujúcich prostriedkov, ako sú stavy rozrušenia a zrýchlený pulz. Opatrnejší pri jej užívaní by mali byť len pacienti so závažnými srdcovými chorobami.

Pošlite nám svoju skúsenosť s produktami ZLTÝ WALMARK z tohto článku na klubzdavria@walmart.sk do 31. marca 2011 a získajte darček ZADARMO!

Ženšen kórejský s vitamínom E

Ženšen patrí k rastlinám, ktorých účinok je preukazovaný už počas stáročí. Používa sa hlavne jeho koreň a nie je náhoda, že vyzera ako ľudské telo. Ženšen kórejský od spoločnosti WALMARK pomáha zachovať fyzickú i duševnú výkonnosť pri slabosti, vyčerpaní, únave a strate koncentrácie. Navyše pomáha zachovať dobré sexuálne funkcie. Prípravok Ženšen kórejský obsahuje štandardizovaný výťažok z koreňa ženšenu a je kombinovaný s vitamínom E, ktorý patrí k skupine antioxidantov, a preto pomáha chrániť ľudské bunky.



Prechladnutie a chrípka patria medzi najčastejšie sezónne infekčné ochorenia. Vysoko nákazlivé ochorenie je predovšetkým chrípka. Každý Európan sa s ňou priemerne stretáva dva razy ročne.

Chrípka sprevádza ľudstvo od nepamäti. Predpokladá sa, že u ľudí sa vyskytla po prvýkrát niekedy okolo roku 5-tisíc až 2-tisíc pred našim letopočtom v súvislosti s udomácnením zvierat. Práve tie sú totiž pôvodným zdrojom infekcie.

Chrípka či prechladnutie?

Základným laickým rozlišovacím znakom medzi chrípkou a prechladnutím je výška teploty. Nástup príznakov chrípky je navyše veľmi rýchly. Ráno sa môžete cítiť úplne v poriadku a večer už ochorenie prepukne naplno, doslova vás „schváti“.

Na rozdiel od prechladnutia je chrípka ochorením, ktoré sa neodporúča bagatelizovať. Každú chrípku treba dôsledne vyležať, inak môže zanechať aj trvalé následky, napr. na srdci a kĺboch.

Čo pomôže?

Na trhu sú tzv. kombinované lieky proti chrípke obsahujúce viacero účinných látok, ktoré sa navzájom podporujú vo svojom účinku. Obsiahnuté analgetikum pôsobí proti bolesti, niekedy zápalu, znižuje horúčku. Často je v kombinácii vitamín C zvyšujúci schopnosť organizmu brániť sa proti infekciám.

Príznaky chrípky:

- * prudký nástup ochorenia s horúčkou (nad 38 stupňov Celzia, väčšinou až okolo 39 stupňov Celzia) trvajúcou 3-4 dni;
- * zimnica, triaška na začiatku ochorenia;
- * často závažný kašeľ;
- * niekedy škriabanie v hrdle;
- * nádcha alebo upchatý nos (chrípka však často býva bez výtoka a opuchu nosa, kýchania, je to typickejšie pre prechladnutie);
- * výrazné bolesti kĺbov a svalov (celého tela);
- * výrazné bolesti hlavy;
- * únava, zadychčanosť, slabosť pretrvávajúca aj 2-3 týždne;
- * hnačka a vracanie.

Protichrípkové lieky umožňujú komfortnejšiu liečbu

Mnohé troj- a štvorkombinácie protichrípkových liekov obsahujú aj látku znižujúcu opuch nosovej sliznice alebo účinnú látku, ktorá posilňuje účinnok analgetika. Obyčajne má povzbudzujúce účinky, a tak sa človek s chrípkou po užití lieku cíti podstatne lepšie. Neznamená to však, že len čo nám je lepšie, treba s chrípkou nastúpiť do autobusu a ísť do práce alebo na párty.

Jednou zo známych štvorkombinácií účinných látok proti chrípke a prechladnutiu je **Trigrip** od Walmarku. Jeho výhodou je to, že hlavnou účinnou látkou v kapsuliach je paracetamol. Ten je už mnoho rokov jedným z najpoužívanejších prípravkov proti horúčke i bolesti. Považuje sa za bezpečný pre deti, tehotné ženy, dokonca pacientov s vredovými ochoreniami žalúdka a dvanástnika.

Paracetamol je na trhu od roku 1953. V porovnaní s inými účinnými látkami podobného typu (napr. známy ibuprofén) je paracetamol šetrný ku tráviacemu traktu, nedráždi žalúdočnú sliznicu, nezvyšuje možnosť krvácania, má znížené riziko vyvolania alergie a takisto nemá významnejší vplyv na funkciu obličiek. Neznižuje ani účinok liečiv na liečbu vysokého krvného tlaku či srdcového zlyhania a okrem detí ho vo všeobecnosti lepšie tolerujú starší ľudia.

Ďalej Trigrip obsahuje aj **vitamín C**, antihistaminikum (protialergickú látku) **chlórphenamín** znižujúce opuch slizníc nosa a dýchacích ciest a **napokon kofeín**, ktorý zvyšuje účinok paracetamolu a má známe povzbudzujúce účinky.



Proti bolesti v hrdle - Septofort

Proti bolesti v hrdle, či už pri chrípke, alebo počas prechladnutia, možno použiť ďalší liek od Walmarku - Septofort. Je to lacný, všeobecne dostupný prípravok, cmúľacie tablety s príchuťou máty. Obsahujú **chlórhexidín**, veľmi známu látku určenú na dezinfekciu v ústnej dutine a v hrdle. Často ju odporúčajú aj zubní lekári či dentálne hygieničky pri krvácaní z ďasien, po chirurgických výkonoch v ústach a podobne. Je súčasťou viacerých značiek liečivých zubných pást či ústnych vôd. V prípade Septofortu sa účinná látka pohodlne uvoľní z tablety v ústach a v miestach, kde je infekcia, pôsobí antimikrobiálne, to znamená, že ničí choroboplodné zárodky. Navyše má jemnú, lahodnú mäťovú chuť.



Proti kašľu - Stopex

Ak je kašeľ dráždivý, neproduktívny, to znamená bez vylučovania hlienov, organizmus zbytočne vyčerpáva. Vtedy sa odporúčajú liečivá nazývané antitusiká, ktoré tlmia centrum kašľa v predĺženej mieche. Takýmto prípravkom sú tablety Stopexu. Ich výhodou je to, že nevyvolávajú zápchy, majú minimálne riziko vzniku závislosti a nehrozí pri nich nebezpečenstvo útlmu dýchacieho centra. Okrem toho majú rýchly nástup účinku (do 30 minút) a dĺžka pôsobenia je 6 hodín.

Súťaž o 50 cien

Pravidelná súťaž!

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.	Darčekový predmet z našej ponuky podľa vlastného výberu v hodnote 750 Wk
5.	Turistický ruksak od firmy Husky

6.	Darčeková poukážka Fann parfumérie v hodnote 20 €
7.	Darčeková poukážka Fann parfumérie v hodnote 20 €
8.	Čajová sada pre 2 osoby
9.	Čajová sada pre 2 osoby
10.	Čajová sada pre 2 osoby
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 1.2.2011 do 30.4.2011 nákupom prostredníctvom zásielkového

predaja Klubu zdravia Walmark v sume nad 30 eur.
Upozornenie: každá objednávka môže byť do súťaže zaradená len jedenkrát.

**50%
BONUS**

Čiarové kódy

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!

V termíne od 1.2.2011 do 31.8.2011 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 44. Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia.



Zlatá karta

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 1.2.2011 do 30.4.2011 v sume 50 €.**

Jedna zlatá karta = zľava na 1 objednávku!

Za každých 50€ získate ZLATÚ KARTU, ktorá vám zaručí 10% zľavu na jednu objednávku na výrobky Walmark v termíne **od 1.6.2011 do 31.8.2011.**

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.



Zdravá výživa – základ zdravia

Určite sa u každého nájdú recepty, ktoré sú nielen výborné chuťou ale zodpovedajú aj požiadavkám zdravej výživy. Podelte sa o ne aj s ostatnými členmi Klubu zdravia.

Napište nám svoj recept a pošlite fotografiu výsledného pokrmu.

Recepty budeme postupne uverejňovať na našej internetovej stránke a v časopise Klub zdravia. Najlepší recept odmeníme parným hrncom Vitamine Plus od firmy Tefal a ďalšie dva recepty odmeníme balíčkom produktov Walmark. Termín uzávierky receptov je 31.5.2011. **Nezabudnite na zásielky uviesť heslo: Zdravá výživa.**



**VIP
ZÁKAZNÍK**

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.

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** Nezabudnite napísať svoje členské číslo a ostatné identifikačné údaje



TELEFÓN

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



POŠTA

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



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?

Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?

Obdarujte sa darčekom navyše!



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 66 eur do 115 eur** obdržíte **keramický hrnček s lyžičkou ZADARMO**.



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí **od 115 eur do 165 eur** obdržíte **sadu pier v praktickej drevenej krabičke ZADARMO**.



■ Pri nákupe produktov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur obdržíte **značkovú termotašku Coleman ZADARMO**.



Pomoc!

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 od 12,30 do 16,30 hod.

na bezplatnej linke Klubu zdravia

0800 191 191

Telefonická poradňa lekára.

alebo na internetovej adrese

www.klubzdravia.sk v časti otázky.

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

www.huskysk.sk 



Atlas liečivých rastlín

Viac ako 300 liečivých rastlín, 180 farebných fotografií a vyše 250 kreslených ilustrácií.

Wk 980



Záhradné nožnice Fiskars

Profesionálne nožnice na prácu v záhrade s vynikajúcimi ergonomickými rukoväťami. Majú výmennú hornú čepeľ, zárez pre strihanie drôtov, regulovateľný prítlak čepeľou so zámkom, tlmia nárazy pri dostrihnutí.

PRIEMER STRIHU do 26 mm.

DĹŽKA 230 mm,

HMOTNOSŤ 260 g.

Wk 1.129



Porcelánová súprava

Jednoducho úžasná sada šálka + podšálka v darčekovom balení.

OBJEM ŠÁLKY 150 ml

ROZMERY PODŠÁLKY 17,5 x 12 x 2,7 cm

Wk 195



Modelovacia hmota Fun Clay

Extra mäkká, na vzduchu tvrdnúca hmota. Ideálna pre vytváranie ozdôb, doplnkov, hračiek a ďalších kreatívnych potrieb. 8 farieb s možnosťou zmiešania.

Wk 203

Záhradná pílká Fiskars

Vhodná pre jednoduché rezanie dreva. Dĺžka pílového listu 255 mm je zrovnateľná s dĺžkou väčšiny iných píl, ktoré sú však neskladné a ťažko sa prenášajú.

DĹŽKA 555 / 305 mm **HMOTNOSŤ** 200 g

Wk 926



Srdce swarovski

Krásny swarovského prívesok v tvare srdca spolu s retiazkou, v darčekovom balení.

FARBA biely kryštál AB, **ROZMERY** 40 mm + retiazka 45 cm

Wk 695



Froté osuška

Kvalitná froté osuška od slovenského výrobcu.

ROZMER 70 x 145 cm

GRAMÁŽ 500g/m²

FARBA podľa aktuálnej ponuky výrobcu.

Wk 260

Ženské bolesti chrbtice

Je určená všetkým ženám bez rozdielu veku. Obsahuje veľú množstvo užitočných rád a na samostatnom CD nájdete špeciálne cvičebné zostavy.

Wk 468



Marťankovský ruksačik

Značkový ruksačik od firmy Coleman v dvoch farbách ružová a modrá. S týmto batôžkom sa z Vašich ratolestí stanú ako zázrakom Veľkí turisti.

MATERIÁL nylon, 600D polyester

OBJEM 4 l

Wk 410



Súprava Tefal

Súprava 3 hrncov od firmy Tefal. Prekvapivo jednoduchá obsluha, pestré použitie, zdravé, ľahké a diétne varenie.

ZLOŽENIE SÚPRAVY: hrniec 1,5 l, 2 l, 3 l, pokrievka na cedenie, rukoväť

Wk 1.400



Taška Husky




Taška city school & office moody. Je rozdelená na časť pre notebook a časť na ostatné potreby. V prednom vrecku nájdete praktický organizér. Nastaviteľná dĺžka popruhu.

HMOTNOSŤ 440 g **OBJEM** 10 l **ROZMERY** 35x31x9 cm

Wk 607

Darčekové vernostného programu Klubu zdravia	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)
Atlas liečivých rastlín kniha	1393	980
Froté osuška	0350	260
Košík Bernard	1380	587
Marťankovský ruksačik ružový	0270	410
Marťankovský ruksačik modrý	1270	410
Modelovacia hmota	1360	203
Porcelánová súprava	0410	195
Súprava Tefal	3906	1400
Srdce swarovski	0380	695

Darčekové vernostného programu Klubu zdravia	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)
Taška Husky	0250	607
Záhradné nožnice Fiskars	4200	1129
Záhradná pílká Fiskars	0200	926
Ženské bolesti chrbtice kniha	3701	468
Dopredaj:		
Termoska Coleman 1l	3902	590
Sada farbičiek Centropen	0100	288
Marťankovská pokladnička	0395	110
Ručný mixérik na cappuccino	0320	120

Agromat, alait, arest	pokosme	zvislý pásik na uniforme	podliak (pejor.)	vpíť	Open Access Directory (skr.)	ľúbili	atolon, Cona, man, Ole	komu patriaci	anglická spojka	svetlo, žiara	rozorávalo	lákanie	jeden z ostrovov atolu	fialový (hovor.)			
skrátka							nastavoval na čas škótska rieka										
1																	
stalo sa mladším								čert obyvateľ Indie									
zotrvať v spánku					osobné zámeno kráčaš				slabo horela automobil								
vazal (hist.)				ženské meno biblická hora						urob novým kozlík (zast.)							
znižený tón			dom.meno Adely pár				listnatý strom citoslovce povzdychu				odlišný dokončil stavbu						
	naša vodná nádrž	zadržala oparil						tadiaľ					sovietsky diktátor	zranení			
3								orgán zraku				stroncium eroticky založený človek					
mäsový vývar										grécke písmeno							
včielka z rozprávky												urán, po česky					
mongolský pastier												nadol					
prishivaj			keď	citoslovce skoku								patriaci Ote					
islamský Boh												obviňuje					
	zvolenský podnik	boxerská skratka ľahká obuv			MPZ Rumunská	urob fotografiu (hovor.)	zhotovoval tkaninu	severské mužské meno	ako, po rusky vojenská loď				blačal	dom.meno Otilie			
staro-rímska minca			úradný zápis rína									lebo (poet.) dom.meno Anny					
General Account. Office (skr.)				odchýlka prelieval slzy								ženský hlas zadržanie lode					
doktor prírodných vied					obyvatelia Faerských ostrovov zvázok												
kopnutím odrazil								prípravujú varením lepidlo						arabské mužské meno			
kývnuť							lístok na lietadlo nono										
mákký tmavo-červený nerast						netlačil											
2						ovládli, opanovali											

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 31.8.2011.

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



TABUĽKA BONUSOV

Produkt Walmark	Balenie	Objednávacie číslo	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena produktu vo Wk
Acneon	30 tbl.	7110	30	356
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	7	92
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	48	532
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	34	395
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	50	552
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	87	930
ArthroStop Rapid Plus	90 tbl.	7676	51	563
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	149
Benosen	40 tbl.	8520	23	283
Benosen	20 tbl.	1521	12	157
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	6	73
Beta Karotén 1000 I.U.	100 + 20 tob.	5894	13	168
Beta Glukán	30 tbl.	9052	8	112
Brontikovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	8	112
Calcium eff.	20 tbl.	7189	5	-
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	31
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	31
Clarinol 100 mg CLA	60 + 30tbl.	3151	64	692
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	246
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	10	132
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	20	249
Denoxinal	60 tbl.	4430	38	440
Dialevel	30 tbl.	2207	18	207
Dialevel	60 tbl.	4454	31	367
Echinacea	30 tbl.	5499	7	98
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	8	109
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	7	98
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	20	252
Ginkgo biloba 40 mg	30 tbl.	9039	7	98
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	160
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	23	283
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	218
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	31	364
GinkoPrim HOT	30 tbl.	9083	19	224
GinkoPrim HOT	60 tbl.	9090	33	381
GinkoStim	30 tbl.	4618	15	177
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	24	294
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	81
Hliva ustrícová	30 tbl.	0035	17	193
Hliva ustrícová	60 + 30 tbl.	2725	30	358
Hviezdičkovia	30 tbl.	8216	18	216
Hviezdičkovia + darček	60 tbl.	7096	34	398
Chróm 0,200 mg	30 tbl.	6223	13	168
ImunActiv new	30 tob.	5276	16	185
Kelp	50 tbl.	3444	7	95
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	90
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	15	177
Lecithin + resveratrol	30 tbl.	8277	8	101
Mabelle	30 tbl.	1767	29	342
Mabelle	60 tbl.	4447	55	605
Martankovia sirup pomaranč	150 ml.	5078	13	168
Martankovia Gummi	60 ks	7287	19	224
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	235

Produkt Walmark	Balenie	Objednávacie číslo	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena produktu vo Wk
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	235
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	7	98
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	227
Pregnum	60 tbl.	5628	46	518
Pregnum	30 tbl.	0936	23	283
Proenzi 3	90 tbl.	6414	54	585
Proenzi gel	100 ml.	7973	12	160
Prostenal	30 tob.	5745	20	241
Prostenal	50 tob.	6452	31	364
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	22	274
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	45	507
Psyllium Husks	100 tbl.	6670	19	233
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	118
Pupalka dvojjročná	30 tob.	3291	9	118
Pupalka dvojjročná	100 tob.	3888	25	308
Pycnogenol	90 tbl.	4040	108	1138
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	92
Reghaar šampón	175 ml	3079	11	149
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	10	129
Salutil probio	30 tbl.	5932	21	266
Salutil probio	10 tbl.	8604	8	112
Santoin ústna voda	200 ml	3055	8	112
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	118
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	76
Selén 0,100 mg	30 tbl.	6458	7	98
Selén 0,100 mg	100 tbl.	6465	20	252
Selezin ACE	30 tbl.	0654	10	126
Septofort	12 tbl.	6117	5	-
Septofort	24 tbl.	6100	8	-
Spektrum imunaktiv new	30 tbl.	6457	16	185
Spektrum imunaktiv new 2 + 1	60 + 30 tbl.	7140	32	373
Spektrum Energy new 2 + 1	60 + 30tbl.	6188	32	373
Spektrum Energy new	30 tbl.	0580	16	185
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	224
Urinal	60 tob.	0647	34	395
Urinal Akut	10 tbl.	6472	17	199
Urinal Hot Drink	12 sáčkov	6489	13	168
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	60 tbl.	7102	43	482
Viaderm Complete	30 tbl.	7119	21	269
Viaderm Skin	30 tbl.	7126	22	280
Vitamín A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	70
Vitavision	30 tbl.	1804	15	179
Vláknina	30 tbl.	4625	7	98
Zinok 15mg	30 tbl.	6434	5	59
Zinok 15mg	100 tbl.	6441	12	154
Ženšen kórejský	30 tbl.	5505	12	160
Žraločia chrupavka 740mg	30 tob.	4083	20	241

Červeným uvedené produkty majú do 31.8.2011 - 50% bonus. K číslu uvedenému v stĺpci „Váš bonus za zaslaný čiarový kód“ je potrebné pripočítať 50 %.

Tabuľka bonusov je platná od od 1.2.2011 - 15.9.2011.
Aktuálnu tabuľku bonusov nájdete na internetovej adrese www.klubzdravia.sk
Informácie na bezplatnej linke zákazníckeho servisu **0800 191 191**.