

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

FEBRUÁR 2010



Špeciál Walmark
proti chrípke

Aby vás
neohrozila
artróza

Martankovia
už aj pre drobčekov

Oslavujte

s nami

Akciové ceny v Piešťanoch

...využijete fantastické novoročné zľavy

Hotelový komplex ODEVÁK, ODEVÁK II***, Piešťany

ZĽAVA **5%**
pre členov klubu
walmart



www.hotel-odevak.sk



Cena zahŕňa: **skrátenejší pobyt:** 3x (šť-ne) alebo 4x (ne-šť) ubytovanie s polpenziou, **tyždenný pobyt:** 7x ubytovanie s polpenziou
Príplatok za obed formou 2-chodového menu: 4 €/osoba/deň
príplatok za izbu obsadenú 1 osobou: 8 €/noc, dieťa 6-14 rokov na prístelke: 33 €/skrátenejší pobyt, 66 €/tyždenný pobyt

NÁPOJE ALL INCLUSIVE: neobmedzená konzumácia vybraných nealkoholických a alkoholických nápojov (džús, minerálka, sytené nealkoholické nápoje, filtrovaná káva, čaj, miestne pivo a víno, ...)
Príplatok 46 €/tyždeň/dospelý a 23 €/tyždeň/dieťa do 14 rokov

- v prírodnom tichom prostredí na brehu priehrady Sĺňava 2 km od pešej zóny a Kúpeľného ostrova
- izby so sprchou/vaňou, WC, TV/SAT, telefónom, rádiom
- rodinné izby a apartmány za príplatok 20 €/izba/noc
- raňajky a večere formou bohatého teplého a studeného bufetu
- relaxcentrum a procedúry priamo v hoteli Odevák
- Odevák II – 40 m od budovy hotela Odevák



Akciové ceny platia pri rezervácii pobytu do 15. 2. 2010

Cena za osobu a pobyt	Skrátenejší pobyt (šť-ne/ne-šť)	Týždenný pobyt (ne-ne)
ODEVÁK II	dospelý/lôžko 1/2	
Zimná sezóna	72 59 €	126 99 €
Mimosezóna III	75 64 €	133 109 €
Mimosezóna II	90 79 €	166 139 €
Mimosezóna I	96 84 €	184 159 €
Hlavná sezóna	102 94 €	199 179 €
ODEVÁK	dospelý/lôžko 1/2	
Zimná sezóna	84 69 €	148 129 €
Mimosezóna III	90 79 €	167 139 €
Mimosezóna II	99 88 €	188 159 €
Mimosezóna I	108 97 €	206 189 €
Hlavná sezóna	111 101 €	214 199 €

Zimná sezóna: 29. 11.–28. 2. 2010 • Mimosezóna III: 28. 2.–28. 3., 24. 10.–14. 11. 2010 • Mimosezóna II: 28. 3.–2. 5., 10.–24. 10. 2010 • Mimosezóna I: 2. 5.–13. 6., 19. 9.–10. 10. 2010 • Hlavná sezóna: 13. 6.–19. 9. 2010



Seniori 55+ majú obed formou 2-chodového menu zadarmo!

Dieťa do 6 rokov zadarmo!

Bohaté programy plné aktivít úplne zadarmo:

SENIORSKÉ POBYTY: 7.–11. 3., 28. 3.–1. 4., 11.–15. 4., 16.–20. 5., 13.–17. 6., 14. 2.–21. 2., 14. 3.–21. 3., 9.–16. 5. 2010

- 2x Nordic walking (chôdza so špeciálnymi palicami, zapožičanie a sprievodca v cene) • výučba paličkovej čipky • turnaj v minigolfe • turnaj v petanque (hra francúzskych seniorov) • čaj o piatej s riaditeľom hotela • prednáška lekára o zdravom životnom štýle • osobná konzultácia s rehabilitačným lekárom • tanečný večierok • klavírny koncert

K týždenným pobytom navyše: 1x Nordic walking • turnaj v kartách podľa záujmu účastníkov (žolík, kanasta, mariáš a pod.) • vychádzka po Piešťanoch zameraná na významné stromy Piešťan • vstup do Balneologického múzea • vychádzka na Kúpeľný ostrov s možnosťou kúpeľa v termálnej vode (zvýhodnené vstupné len 4 €/osoba) • posedenie pri ľudovej hudbe s ľudovým rozprávačom • slovenský večer s pečeným prasiatkom, zabíjačkovými špecialitami a hudbou • aranžovanie kvetov

AKTÍVNY RELAX: 20.–23. 5., 24.–27. 6., 15.–19. 9. 2010

- 1/2 dňa požičanie bicykla • možnosť cyklotúry so sprievodcom (rôzne obtiažnosti)
- tanečná párty s karaoke • ukážka prípravy miešaných nápojov • country večer s výučbou tanca • posedenie pri táboráku s bohatým programom • nordic walking (chôdza so špeciálnymi palicami, zapožičanie a sprievodca v cene) • turnaj v minigolfe, stolnom tenise, šípkach a biliarde

SKRÁŠŤOVACÍ POBYT: 4 dni – celoročne

- 4 wellness procedúry v rámci Malého rehabilitačného balíčka – doplatok 27 EUR – detoxikačná medová masáž, laserová terapia, lymfodrenážna, reflexná a klasická masáž, aromaterapia, zábaly v bahne z Mŕtveho mora, bylinkový zábal, prísadové kúpele... • konzultácia s vizážistkou, stylistom • možnosť dokúpenia ďalších procedúr a využitie služieb kaderničky, kozmetičky, manikérky a pedikérky

RODINNÝ PROGRAM, RYBAČKA, BRUŠNÝ TANEC – ďalšie programy nájdete na www.ckpressburg.sk

Uvedené programy sú možné v daných termínoch za štandardné ceny uvedené v tejto ponuke alebo v katalógu Slovensko – leto 2010.

Ďalšie ponuky nielen liečebných a wellness pobytov na www.ckpressburg.sk

CK PRESSBURG

Rezervácie: tel.: 02-4464 0521, 49491010, -1007, -1011, e-mail: dcr@ck-pressburg.sk, www.ckpressburg.sk NONSTOP rezervácie: 0903 260 917

Ďalšie informácie v: CK PRESSBURG Bratislava, a.s., Priekopy 20/A, 82108 Bratislava. IČO: 35796880, DIČ: 2020245931, IČDPH: SK2020245931, Zápis v OR OS Bratislava I, vl. Sa, odd. 2567/B



Vážení a milí čitatelia,

rok 2010 je pre nás výnimočný jedným krásnym jubileom, o ktorom sa viac dočítate aj v tomto čísle Klubu zdravia. Pri tejto príležitosti vám počas celého roka chceme prinášať zaujímavé a atraktívne ponuky a akcie.

To, že ste opäť otvorili ďalšie číslo nášho spoločného časopisu, je dôkazom, že našej spoločnosti sa darí a zároveň potvrdzuje váš záujem o projekt „Klub zdravia Walmark“. Počet členov klubu má stúpajúci trend, ste jedným z jeho 139 tis. členov! Úctyhodné číslo, na ktoré sme právom hrdí. O to viac, že práve v tomto roku oslavuje Klub zdravia Walmark 10. výročie svojho vzniku. Nikomu z nás sa nezdá, že je to už 10 rokov odvtedy, čo sme uviedli do praxe prvotnú myšlienku, ktorou bolo spustenie komplexného servi-

su pre vás – našich zákazníkov a zároveň poskytnutie výhody vo forme WK ako odškodovania za vernosť a lojalitu k našej firme.

Ak sa vám zdá, že toto vydanie časopisu sa líši od tých predchádzajúcich, máte pravdu. Pretože toto je špeciálne narodeninové vydanie!

Pripravili sme pre vás rozhovor so skvelou herečkou Zdenou Studenkovou, rozhovory s aktívnymi členmi Klubu zdravia - ich rady, skúsenosti a odporúčania. V skratke vám predstavíme knihu nášho dlhoročného spolupracovníka MUDr. Cabana, v ktorej spísal svoje príbehy zo štúdia, života, lekárskej praxe, ale aj z ciest po svete so športovcami. Zaujímavým spôsobom vám vysvetlíme, prečo je pre náš organizmus dôležitá DHA a kde všade ju nájdete. Prinášame vám aj informácie o produktoch a novinkách v našom portfóliu. Dovolím si vás upozorniť na jeden z produktov, ktorý vám pomôže chrániť sa pred chrípkou, Viruspet. Je to gél na ruky s antimikrobiálnym a antivírusovým zložením, s použitím kedykoľvek a kdekoľvek bez mydla a vody. Gél dosiahol vynikajúce výsledky aj v teste na vírusy H1N1.

Ako to už pri správnej oslave býva, prijímajú sa gratulácie a darujú sa darčeka. Preto sme v tomto narodeninovom vydaní pripravili **exkluzívne pre vás**, členov klubu

WALMARK®



zdravia, okrem iných akcií aj **darčkový šek** na bonus k vášmu nákupu. Oslavy 10. narodenín sa budú niesť celým rokom a už teraz sa môžete tešiť na ďalšie príjemné prekvapenia počas celého roka.

A, prosím, nezabúdajte, že viac ako inokedy platí v týchto časoch staré známe: „Nie sme takí bohatí, aby sme kupovali lacné veci“. Práve v oblasti zdravia a prevencie je dôležité siahnuť po výrobkoch renomovaných značiek, medzi ktoré Walmark bezpochyby patrí a ktorý vám už dlhoročne garantuje vysokú kvalitu za prijateľnú cenu.

Želám vám, aby vás starosti a trampoty obchádzali, aby ste celý rok zažívali šťastie a pohodu v osobnom, ale aj pracovnom živote a budem rád, keď nám aj naďalej zachovate vašu priazeň.

Za celý redakčný tím
Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti

obsah

- 4 Máte slovo**
- 5 Odporúčame**
Ginko a hučanie v ušiach
- 6 Život v pohybe**
Aby vás neohrozila artróza
- 8 Rozhovor**
- 10 Preč s kilami**
Ako na tvarovanie tela a vytrvalosť?
- 12 Radíme**
Varixinal na odolné žily
- 15 Oslavujte s nami**
- 22 Tabuľka bonusov a vernostný program**



26
Páni, odbiehate si pričasto?



28
Chríпка? Ďakujem, neprosím!

- 25 Zistili sme pre vás**
- 26 Páni, na slovíčko**
Páni, odbiehate si pričasto?
- 28 Špeciál**
Chríпка? Ďakujem, neprosím!
- 32 Novinky**
- 33 Exkluzívne**
Pomoc pre vlasy
- 34 Pre deti**
Ako sa stravujú naše deti?
- 35 Pre deti**
Marťankovia už aj pre drobčekov

- 36 Zo života**
Výťažky z rýb a rias
- 38 Pre ženy**
Prírodné možnosti riešenia menopauzy



34
Ako sa stravujú naše deti?

- 40 Zaujalo nás**
Detoxikácia organizmu
- 42 Pre vškých**
Dobre spíte alebo o tom len sníte?



► listáreň

Vážení,

váš časopis Klub zdravia si vždy prečítam od prvej po poslednú stránku. Už 33 rokov mám nepríjemné ochorenie – sklerózu multiplex. S touto chorobou som vyštudovala vysokú školu, vydala som sa, máme dvoch synov a desať rokov som učila na základnej škole. Teraz som na invalidnom dôchodku. V súčasnosti mám najväčšie problémy s tým, že mám až nepríjemne studené ruky a nohy, tak si kupujem GinkoPrim. Veľmi mi pomáha a neviem si predstaviť, ako v mysli ďakujem tým, ktorí takéto skvelý prípravok vymysleli. Do vašej práce Vám želim veľa úspechov, nech sa Vám darí.

Mgr. Elena R., Horné Srnie

Vážená pani Elena, sme naozaj veľmi radi, že ste v našom výrobku GinkoPrim našli riešenie na Váš problém. Na GinkoPrim máme naozaj len tie najlepšie reakcie od našich zákazníkov a je ich stále viac. Ako poďakovanie za Váš milý list Vám posielame balenie produktu GinkoPrim MAX, ktorý obsahuje viac účinnej látky na lepšie prekrvenie končatín.



Vážení,

chcela by som sa Vám poďakovať za výrobok Salutil. Ochorel mi manžel, po prvých antibiotikách dostal ďalšie a celkom ich bolo 5 druhov. V katalógu som našla Salutil, ktorý som mu okamžite začala dávať. Všetko sme zvládli bez problémov, ktoré obvykle ATB prinášajú. Váš katalóg produktov je pre mňa „biblia“, celá rodina sa na mňa obracia so svojimi problémami a ja im vždy, spoločne s vami, pomôžem. Ďakujem za to, čo pre nás robíte.

S pozdravom J. Suchá

Vážená pani Suchá, ďakujeme, že ste si našli čas a podelili sa s nami a našimi zákazníkmi o dobrú skúsenosť s výrobkom Salutil. Pokiaľ je nutné nasadiť antibiotiká, práve Salutil je osvedčeným riešením. Prajeme Vašmu



manželovi a aj Vám veľa zdravia a pre istotu posielame balenie výrobku Salutil.



Vážení Klub zdravia Walmark,

som členkou Klubu zdravia už niekoľko rokov a Vaše výrobky kupujem o niečo dlhšie nielen pre seba, ale aj pre celú moju rodinu. V posledných mesiacoch mám problém s obličkami, nakoľko v minulosti som prekonala obojstranný zápal ľadvín. Ihneď som siahla po Urinali a na moje prekvapenie – bolesti po niekoľkých dávkach ustúpili a nemusela som ísť ani k lekárovi.

V súčasnosti už beriem iba 2 tablety denne preventívne a, samozrejme, snažím sa piť dostatočné množstvo tekutín a neprechladnúť. Vďaka za dobrú spoluprácu a maximálnu spokojnosť pri vybavovaní mojich objednávok.

S úctou vaša členka Anna CH., Košice

Vážená pani Anna, produkt Urinal je najpredávanejší výživový doplnok vo svojej kategórii na našom trhu. V ponuke máme aj produkt Urinal Hot drink a Urinal Akut, ktorý je určený na akútne stavy. Tento produkt Vám aj posielame, aby ste v prípade potreby mohli vyskúšať jeho rýchle účinky.



Klub zdravia!

Na začiatok si Vás dovoľm srdečne pozdraviť. Nepredpokladala som, že niekedy budem písať do Vášho klubu, ale moja skúsenosť ma prinútila zobrať pero do ruky.

Som už vo veku, keď sa produktivita pomalíčky začína nakláňať opačným smerom a problémy s tým spojené sa ozývajú čoraz výraznejšie. Konkrétne u mňa sa to prejavilo častým, neočakávaným krvácaním. Keďže hormonálna liečba u mňa neprichádza do úvahy (problémy s tlakom a obličkami), myslela som si, že sa s touto nepríjemnou záležitosťou, budem musieť zmieriť a vyrovnať. U mojej gynekologičky som natrafila na letáky o produkte Mabelle. Po konzultácii s gynekologičkou, ktorá mi síce nedávala veľkú nádej, som Mabelle začala užívať.

Ihneď v nasledujúcom cykle došlo k jeho čiastočnej úprave a čoraz ďalej to bolo lepšie a lepšie. V súčasnosti užívam jednu tabletu denne a problémy s častým a neočakávaným krvácaním nepoznám. Predtým som trpela aj častými bolesťami hlavy, hlavne počas krvácania a aj tie akoby „mihnutím čarovného

prútika“ zmizli.

Záverom Vám želim mnoho spokojných zákazníkov a úspechov vo Vašej práci.

S pozdravom Iveta H., Žilina

Vážená pani Iveta, srdečne ďakujeme za Váš list a Váš úprimný záujem o náš výrobok Mabelle.

Mabelle je nepochybne jeden z najúčinnejších prípravkov pre ženy trpiace ťažkosťami spojenými s obdobím klimakteria a nás Vaše slová uistujú v tom, že jeho účinky nemožno podceňovať. Ako poďakovanie za váš list vám posielame ďalšie balenie výrobku Mabelle.



▶ Odporúčame ◀

Ak vám však v ušiach neprestajne šumí ako vo veľkej morskej mušli, spôsobuje to nervozitu a vedie až ku depresiám. Hučanie v ušiach odborníci definujú ako vnímanie zvuku, ktorý má pôvod v hlave. Okrem iného pri tomto probléme môže pomôcť extrakt z ginka dvojlaločného.



Extrakt z ginka môže pomôcť odstrániť aj hučanie v ušiach

Čínska medicína pozná ginko už minimálne päťtisíc rokov. Extrakt z tohto stromu, ktorému odborníci nie nadarmo hovoria aj „žijúca fosília“ či „elixír mladosti“, je jedným z najpredávanejších rastlinných extraktov vôbec. Ľudia už dávno prišli na to, že výťažky z listov ginka obsahujú vysokú koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím a podporujú krvný obeh, najmä mikrocirkuláciu v drobných cievach. Pomáhajú nielen ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami, zvýšeným prekrvením mozgu podporujú duševnú aktivitu bez následného vyčerpania, zlepšujú pamäť, sústredenie, ale zistili sa aj pozitívne účinky v zmysle pomoci pri odstránení zvonenia v ušiach.

CIELOM DOPLNKOV VÝŽIVY S TÝMTO EXTRAKTOM NIE JE LIEČIŤ, ALE DOPLŇAŤ BEŽNÚ STRAVU O LÁTKY S PROSPEŠNÝM ÚČINKOM. SÚ TEDA AKOUSI „BARLIČKOU“ POPRI RACIONÁLNEJ VÝŽIVE A ZDRAVOM SPÔSOBE ŽIVOTA, PRÍPADNE PODPORNÝM PRVKOM ŠTANDARDNEJ LIEČBY.

Nie diagnóza, ale sprievodný jav ochorenia

Hučanie v ušiach, odborne tzv. tinnitus, nie je diagnóza, ale sprievodný jav pri určitých ochoreniach. Môže sa vyskytnúť pri rôznych chorobách vonkajšieho, stredného a vnútorného ucha, sluchového nervu, dráhy, pri poškodení centrálneho nervového systému, pri chorobách s postihnutím ciev, krčnej chrbtice, poruchách Eustachovej trubice, Menierovej chorobe, ale aj takej banálnej záležitosti, akou je nadmerný výskyt mazu vo vonkajšom zvukovode. V USA trápi tinnitus 17 percent všetkých obyvateľov a možno povedať,

že ťažkosti s hučaním v ušiach má vo všeobecnosti až 30 percent ľudí vo veku nad 65 rokov. Podľa počtu pacientov ušných ambulancií s pretrvávajúcim tinnitom je situácia na Slovensku vzhľadom na spomínanú štatistiku podobná. Za chorobný príznak sa tinnitus považuje vtedy, ak ho počas dňa pociťujeme nepretržite dlhšie ako 10 minút a navyše nás obťažuje väčšinu dní v týždni. Vo väčšine prípadov je pôvod a príčina hučania v ušiach neznáma.

Podporný prvok štandardnej liečby

Ak je hučanie sprievodným javom pri známom ochorení, treba pomocou liekov alebo operácie riešiť konkrétny problém. Ak odborníci nepoznajú

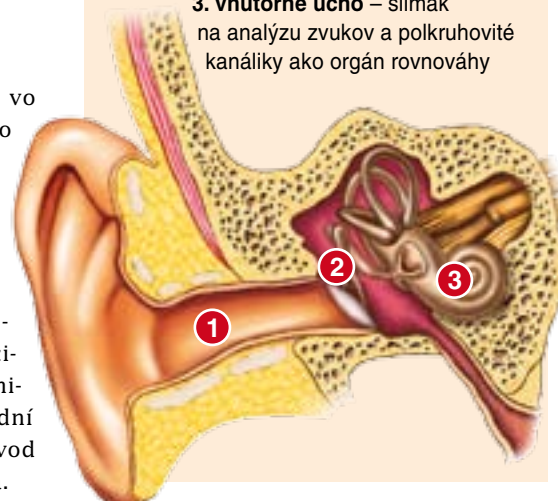
presný dôvod a miesto vzniku tinnitu, nemôžu nasadiť ani kauzálnu liečbu, to znamená takú, ktorá rieši príčinu tohto javu. V takýchto prípadoch sa používa pomocná terapia, ktorá síce príčinu ťažkostí neodstráni, ale zmierňuje príznaky. Pacienti napríklad dostávajú formou infúzií alebo

tabletiék lieky, ktoré rozšírením ciev zlepšia prekrvenie – aj v oblasti ucha. A tu môžu pomôcť aj voľnopredajné prípravky s obsahom ginka.

V prípravku GinkoPrim obsahujú oválne zelené tablety nielen 30 mg extraktu z ginka dvojlaločného, ale čo je dôležité, aj horčík (150 mg). Horčík totiž dopĺňa a prehľbuje priaznivé pôsobenie ginka na nervový systém a psychické zdravie jednotlivca, pomáha udržiavať správnu funkciu srd-

Z anatomického hľadiska sa ucho delí na tri časti:

1. **vonkajšie ucho** – ušnica a zvukovod
2. **stredné ucho** – bubienková dutina, sluchová Eustachova trubica a vzdušné dutinky v spánkovej kosti
3. **vnútorné ucho** – slímák na analýzu zvukov a polkruhové kanáliky ako orgán rovnováhy



ca a ciev. GinkoPrim Max obsahuje dvojnásobnú dávku ginka a rovnakú dávku magnézia ako GinkoPrim.

Ako pôsobí GinkoPrim a GinkoPrim Max:

- má priaznivý účinok na krvný obeh a cievy, predovšetkým v mozgu a dolných končatinách
- priaznivo ovplyvňuje pamäť a iné mozgové funkcie
- pomáha ľuďom, ktorí trpia studenými končatinami
- pozitívne ovplyvňuje problémy so sluchom
- svojou antioxidantnou aktivitou spomaľuje rozvoj zmien súvisiacich so starnutím



Pod slovom reuma sa ukrýva veľa rôznych diagnóz. Treba však rozlišovať medzi degeneratívnymi ochoreniami kĺbov a zápalovými reumatickými ochoreniami. Najčastejším ochorením kĺbov je osteoartróza, čo je degeneratívne ochorenie z opotrebovania kĺbov.



Aby vás neohrozila artróza

Kĺb je zložitú technické dielo. Tvoria ho kosti, ktoré sa otáčajú, nakláňajú či kĺžu, svaly, ktoré ich ťahajú, a pevné šľachy a väzy, ktoré bezpečne držia všetky štruktúry pohromade. Tak, ako všetko v tele, aj kĺby môžu ochoriť. Jedným z najbežnejších ochorení je degeneratívny stav, ktorý znamená poškodenie chrupavky chrániacej povrch kostí v kĺbe. Osteoartróza.

Choroba staršia ako samo ľudstvo

Artrózu možno veľmi jednoducho charakterizovať ako opotrebovanie chrupavky pokrývajúcej plochy v kĺbe vystavené záťaži, takže sa kosti začínajú o seba trieť a spôsobovať na postihnutom mieste bolesť. Hoci sa o tomto najčastejšom kĺbovom ochorení hovorí ako o chorobe 21. storočia, je to choroba dokonca staršia ako samo ľudstvo. Znamky opotrebovanosti kĺbov boli objavené nielen u starovekých múmií, ale dokonca aj na kostiach dinosaurov!

Ide o ochorenie, ktoré patrí skôr k staršiemu veku, po šesťdesiatpäťke sa vyskytuje u nadpolovičnej väčšiny ľudí. Vo vekovej kategórii nad 75 rokov má osteoartrózu viac ako 75 %.

Primárna a sekundárna artróza

Pri tzv. primárnej artróze sa na tomto ochorení spolupodieľa séria rôznych faktorov ako vek, pohlavie, dedičnosť, preťažovanie, stavba tela, najčastejšie obezita. Sekundárnu či druhotnú artrózu spôsobujú

úrazy, poruchy vývoja ako vrodené vyklbenia či chyby v podobe nerovnakej dĺžky končatín, zápaly kostí a kĺbov, metabolické, neurologické ochorenia - čiže v tomto prípade je artróza následkom

inej prvej diagnózy.

„Liečba tohto ochorenia by mala byť komplexná, jej nevyhnutnou súčasťou je aj dostatočné dopĺňanie látok potrebných na stavbu kĺbovej chrupavky, vitamínov a minerálov,“ tvrdí MUDr. Roman

Stančík, PhD., z Piešťan. Tu, v Národnom ústave reumatických chorôb, sa už pred štyrmi rokmi uskutočnila klinická štúdia s preparátom ArthroStop® Rapid v liečbe váhonosných kĺbov.

Výsledky štúdie

Výsledky ukázali, že v priebehu podávania výživového doplnku ArthroStop® Rapid došlo k štatisticky významnému poklesu subjektívneho pocitu vnímania bolesti, a to už po 14 dňoch od začiatku užívania preparátu. „Príčinou rýchlejšieho nástupu protibolestivého účinku môže byť prítomnosť boswellinu v preparáte,“ konštatoval MUDr. Stančík v záverečnej správe.

ArthroStop® Rapid je unikátny v tom, že obsahuje patentovaný prírodný extrakt boswellin z kôry stromu *Boswellia serrata*. Boswellinové kyseliny majú výrazný protizápalový efekt, ktorý je porovnateľný s účinkom analgetík. Pokles vnímania bolesti pokračoval až do 3. mesiaca a k výraznejšej zmene nedošlo ani mesiac po vysadení preparátu. Podobný účinok sa preukázal v rámci významného poklesu ukazovateľov bolestivosti, stuhnutosti a zlepšenia pohyblivosti. K výhodám tohto preparátu nepochybne patrí aj jeho veľmi dobrá znášanlivosť a bezpečnosť.

Príznaky osteoartrózy

- bolesť a citlivosť na dotyk
- stuhnutosť (ráno alebo po odpočinku, ale kĺby sa rozhybu)
- obmedzenie pohybového rozsahu
- vrzganie kĺbu pri pohybe
- opuch kĺbu (vznikne hromadením tekutiny v kĺbovom puzdre)
- kostné výrastky na kĺbe (osteofyty)
- zhrubnutie kĺbu

Všestranne nadaná herečka, speváčka a moderátorka, zástankyňa zdravého životného štýlu Zdena Studenková stvárnila vo svojej hviezdnej kariére stovky úloh, ale pred premiérou má ešte vždy trému. Hoci herectvo miluje, nevyklučuje, že by ráz mohla aj režírovať. Nerada filmuje, miluje divadlo a v budúcnosti túži napísať knihu.

Zatiaľ mám v živote šťastie

Nedávno premiérovane Domáce väzenie, je hrou, ktorá sa môže odohrávať kdekoľvek vo svete. Vrávi o krehkosti ľudskej existencie dvojice manželov, „uväznených“ kdesi v nájomnom dome. Nedeší vás predstava, že stačí len strata zamestnania, nervový kolaps a zrúti sa všetko, čo sme doteraz budovali?

Nie som človek, ktorého by desila predstava. Ale hlboko si uvedomujem, že sa čosi podobné môže kedykoľvek stať, napríklad aj v mojom povolání. Stačí hlúposť, malá viróza, chrípka. Alebo ak by niekde vypustili maličkú bakteriologickú zbraň, ktorú by si nejakí šíalenci chceli otestovať, zatvorí sa divadlá, kiná, filmové ateliéry, zatvorí sa všetko

a ja som v tej chvíli bez práce a skutočne neviem, čo budem robiť ďalej. Takže podobnú hrozbu pokladám za možnú, no napriek tejto hrozbe nie som tým, kto by mal finančné zásoby. Ja tak neviem žiť a chcem existovať tak, aby som nemala pocit, že na niečom musím ušetriť. Mám taký pocit, že zatiaľ mám v živote šťastie a dúfam, že sa nikdy nedostanem do totálnych existenčných problémov.





Zažívate ešte aj dnes po 35 rokoch na scéne niekedy trému?

Ale samozrejme, vždy! No mám ju rada, ide o adrenalín. Poznáam kolegov, čo pred premiérou nemôžu ani jesť, ja naopak neznášam byť hladná pred predstavením. Sú ľudia, ktorí sa klepú ako huspenina, ale ja mám premiéry rada a preto aj rada moderujem naživo. Je to pre mňa výzva, keď nemáš nikoho, kto by ti pomohol.

Ste jednou z najznámejších a najvýraznejších slovenských herečiek, máte za sebou vyše 200 televíznych inscenácií, desiatky filmov, krásne divadelné úlohy, žili ste dlhé roky v totálnom pracovnom preťažení. Ako sa ešte i dnes dokázate motivovať k tomu, aby ste vyšli točiť, skúšať, dabovať s radosťou a slnkom v duši? Práca ma musí hlavne tešiť. Preto by som napríklad nešla dabovať telenovelu. Za 5 minút by som dostala také nervy, že by ma tam šľahlo o zem. Moja práca ma musí motivovať. Som veľmi emotívna a keď aj vlezem do dabingu a robím skvelé kino, tak mám problém úlohu oddabovať, keďže pri smutnej scéne revem ako pavián, rinú sa mi slzy a nevidím ani na písmenká... Pokiaľ je to čosi hodnotné, najmä spojené s konkrétnym prežitkom, tak sa teším.

V televíznych seriáloch robí často scenár aj päť rôznych autorov. Nepociťujete potrebu strážiť si svoju postavu?

Určite, každý z tých autorov má totiž svoj slovník, používa isté výrazy a občas napíše dialóg, ktorý prislúcha skôr pubertiakom ako dospelému, takže tam je nevyhnutné pracovať na postave, aby som nelietala od mantinelu k mantinelu. Minule som tak zachránila jednu faktickú pasáž, ktorá keby sa zahrála tak, ako bola napísaná, tak by sa ne jeden doktor asi chytal v šoku za hlavu, čo to táram za nezmysly... Čiže, podobné veci si radšej ustrážim.

V jednom rozhovore ste spomenuli, že nakrúcanie každého filmu je pre vás bolestnou tortúrou. Nezmenili sa podmienky ani po roku 1989?

Nie, kdeže, nič sa nezmenilo, ešte je to aj horšie. Kedysi sme točili film 28 dní. Film „Súkromné pasti“ sme stihli za 8 dní! 16 filmovacích hodín denne, ráno o piatej už musíš sedieť v maskérni, naháňajú ťa ako zdutú kozu, nemáš čas ani skočiť na malú, o jedle nehovoriac. To je neľudské. A ďalšia vec je, že ja veľmi rada robím s kamerou, keďže mám filmové videnie. Ovládam remeslo, čiže sama seba vnímam cez kameru a viem, ako mám hrať, keď ideme detail, keď točíme polocelok. Vidím sa v zábere, a preto viem hrať na kameru. A zrazu sa za kamerou zjaví akési decko, ktoré sa so mnou nebaví, ani neviem ako sa volá a hoci hrám ako Liv Ulmanová

a presne na repliku vypustím slzy, pán kameraman medzitým švenkne niekde do neznáma a sníma okolie. Tak to ma šľak triafa! Alebo počujem, ako sa minul materiál v kamere a on to ani neprizná a hrá sa, akože točíme ďalej. Ale ja to predsa počujem! Tým chcem vlastne povedať to, že pri filmovačke je pre mňa strašne dôležitý kameraman a aj strihač, ktorí robia rytmus a napätie. Môžem stokrát hrať ako kandidátka na Oscara, ale pokiaľ pracujem so slabým kameramanom alebo priemerným režisérom, tak to nemá príliš zmysel.

Vaša dcérka Simona robila donedávna PR manažérku. Ako sa jej dnes darí? Má umelecké sklony? Predsa len, mama herečka, otec režisér...

Momentálne robí správkyniu hudobného portálu, ale inak je to chodiaca knihovňa. Číta skutočne množstvo kníh, prevažne v angličtine, čo je fajn. Keď si spomeniem aká bola v detstve, tak musím povedať, že bola zvláštne dieťa. Občas sa mi stratila, pretože zostala sedieť s knižkou kdesi pod lampou. Umenie ju prepadlo v tej forme, že začala z polodrahokamov a kameňov robiť skutočne krásne šperky. Ona si tú svoju počítačovú „kockatost“ kompenzuje nádhernými náhrdelníkmi.

Pri vašom pracovnom nasadení je veľmi dôležitý kvalitný relax, ako, kde a s kým rada oddychujete?

Najradšej relaxujem „v hrnci“. Hrniec a varecha, to je moja potecha. Keď som mala teraz 16 dní obdobie skúšok a odtiaľ som šla ešte na natáčanie, tak som po ničom inom netúžila, len aby nastal deň D a ja budem môcť navariť. Pretože pre mňa je varenie, alebo povedzme dobrá hudba absolútnym relaxom, kde si vyresetujem hlavu. Som strašne rada aj domáca ženička v tepláčikoch a tričičku, prečo nie.

Ako herečka ste stále na očiach verejnosti. Udržiavanie vzhladu je pre vás pracovnou nevyhnutnosťou, aký máte tajný recept na krásu a mladosť?

Taký recept neexistuje. Dôležité je starať sa o seba. Ja osobne mám šťastnú povahu, lebo sa rada smejem a mám pocit, že ľudia mi to radi vrátia.



Ako na tvarovanie tela a vytrvalosť?

Skúste aerobik!



Aerobik so všetkými jeho formami je považovaný za atraktívny spôsob, ako zábavnou kolektívnou formou posilniť fyzickú aj duševnú kondíciu a za sprievodu hudby vytvárať telo. Podobne ako iné telesné aktivity nám pomôže prekonať pracovné starosti a zvládať rodinné povinnosti.

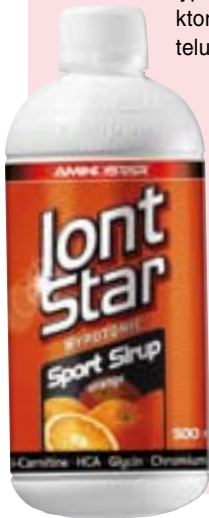
Kondičný aerobik je rytmické cvičenie aerobnej povahy, ktorým sa dá do pracujúcich svalov celého tela napumpovať zvýšené množstvo kyslíka. Tým dochádza k zvýšeniu srdcového výkonu, k stabilizácii pulzovej frekvencie, k prehĺbenému dýchaniu, zahriatiu a okysličeniu zaťažovaných svalov a energetickému využitiu telesného tuku. Pri aerobiku sa efektívne spaľuje tuk. Pre mnohých z nás je tvarovanie postavy a redukcia nadbytočného tuku tým najväčším prínosom. Tak prečo nepodniknúť niečo, aby boli výsledky cvičenia ešte viditeľnejšie?

Pred cvičením aerobiku

Pred, ale i pri aerobiku je vhodné doplňovať tekutiny, aby ste zamedzili vzniku kŕčov a poškodeniu obličiek, spôsobenému vypotením vody a jej stratami dýchaním. Takto podporíte svoju vytrvalosť počas cvičenia. Vhodné sú iontové nápoje, predovšetkým

hypotonické, ktoré dopĺňajú telu potrebnú

energii a prispievajú k správnej hydratácii organizmu počas záťaže. Takým je napríklad produkt Iontstar Sport Sirup. Ďalším mimoriadne vhodným doplnkom výživy sú prípravky na báze L-Carnitine. L-Carnitine má dôležitú úlohu v redukcii nadváhy, pretože prispieva k spaľovaniu tukov pri fyzickej aktivite. Predstavuje tiež zdroj energie pre srdce, svaly, pečeň a bunky imunitného systému. Je vhodné ho užiť približne 30 minút pred cvičením.



Počas cvičenia

Pri aerobiku je vhodné doplňovať tekutiny v množstve asi 800 ml za hodinu (to je asi 200 ml každú štvrt hodinu). Hypo- až izotonický iontový nápoj (s prevahou sodíka nad draslíkom) s minimálnou energetickou náložou (sacharidy) sa môže piť počas záťaže trvajúcej dlhšie než 30 minút a nemal by byť chladnejší ako 12° C. Pri výkonoch nad jednu hodinu (napr. aerobický maratón) treba už dodávať hustejšie nápoje obsahujúce sacharidy a minerálne látky.



Po cvičení aerobiku

Po výkone by ste mali doplniť nielen tekutiny, ióny (horčík, draslík a menej sodíka), ale aj energiu (jednoduchšie cukry). Preto sú vhodné športové nápoje s malým množstvom sacharidov, miernym obsahom minerálnych látok a niektorých vitamínov. Občas môžete na doplnenie energie použiť aj sacharidovo-proteínové nápoje, ktorými podporíte regeneráciu svalstva a súčasne sa nasýtíte, takže ľahko odvrátite nastupujúce pocity hladu po návrate z tréningu domov, napr. Ultra Diet Shake.



Ešte vytvarovanejšie telesné krivky

Na urýchlenie formovania tela, odbúravanie telesného tuku a podporu vytrvalosti je vhodné aj počas dňa užívať prípravky s L-Carnitine alebo prípravky s CLA.

CLA je súčasne prirodzenou poistkou pred jo-jo efektom, ktorý niekedy môže prekvapíť po vynechaní cvičenia z dôvodu choroby alebo zaneprázdnenia, a stimulatorom rýchlejšej obnovy a regenerácie aktívnej svalovej hmoty.

Nie každý si je schopný klást' pred seba stále vyššie a náročnejšie ciele. Ženy, ktoré cvičia pravidelne aerobik, majú jedno spoločné - chcú sa nielen udržiavať, ale stále zlepšovať, a to ako po estetickej, tak aj kondičnej stránke. Ubezpečujeme vás, že dobre vybrané a vhodne načasované doplnky stravy, ktoré sú úplne bezpečné a nemajú pri správnom dávkovaní akékoľvek vedľajšie účinky, vás v tomto úsilí dlhodobo podporia s garanciou, že budete ľahšie prekonávať krízové obdobia, stagnáciu a stereotyp pri cvičení!



► radíme ◀

Pagaštan konský - na odolné žily na nohách



Pri pohľade na gaštany málokomu napadne, že strom, z ktorého pochádzajú, je liečivý. Je to tak, kôra a plody pagaštana konského sa používajú na získavanie niektorých medicínsky významných zlúčenín, vrátane aescínu zo skupiny saponínov. Tieto zlúčeniny sú súčasťou liečiv na posilnenie ciev a zmiernenie zápalových procesov, úspešne sa používajú pri liečbe kŕčových žíl a hemoroidov.

Extrakt zo semien tohto stromu je aj hlavnou súčasťou známeho prípravku Varixinal určeného všetkým, ktorí majú pocity ťažkých nôh, trpia opuchmi, bolestivosťou dolných končatín, kŕčovými žilami, ale aj hemoroidmi, pretože aj tie sú vlastne druhom kŕčových žíl. „Chronické žilové ochorenie patrí medzi najčastejšie chronické choroby v civilizovaných krajinách, kde naň trpí 40-60 % žien a 15-30 % mužov,“ hovorí prof. MUDr. Viera Štvrtinová, CSc., angiologička z II. internej kliniky Fakultnej nemocnice v Bratislave. Je to typicky ľudská choroba, ktorú možno vlastne považovať za chronické zápalové ochorenie.

Podľa zistení z roku 2008 až 93 % slovenských pacientov s ochorením žíl navštívi lekára až vtedy, keď majú viditeľné zmeny na dolných končatinách ako metličky, kŕčové žily či opuch. Nesprávne sa domnievajú, že problém majú riešiť až vtedy, keď ho vidia. V štádiu bez viditeľných zmien však až 75 % pacientov pociťuje bolesť a kŕče - prvý signál zápalu a chronického žilového ochorenia.

Diagnózou „nôh ako z olova“ trpia dvakrát častejšie ženy. Najmä v kozmetických začiatkoch ochorenia si ešte s „ťažkými nohami“ možno poradiť relatívne ľahko. Okrem pagaštana konského sú súčasťou Varixinalu ďalšie tri liečivé rastliny zlepšujúce pružnosť a odolnosť cievnej steny a urýchľujúce prietok krvi v žilách: listnatec bodlinatý, čučoriedky a Gotu kola. Doplnujúci účinok v tomto smere majú aj vitamín C a bioflavonoid hesperidín. Doplnkami výživy sa podľa prof. Štvrtinovej dajú ovplyvniť mnohé subjektívne ťažkosti – najmä pocity plnosti, napätia a unavených nôh. Ak by však problémy neprešli ani po troch týždňoch ich užívania, treba ísť ku praktickému lekárovi.

Dovoľte prírode uľaviť vašim nohám!

Varixinal® so silou **pagaštana konského**:

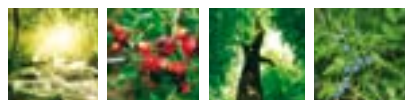
- ☘ pomáha **zmenšiť opuchy** a **zmierniť** pocit **ťažkých nôh**
- ☘ pomáha **udržiavať zdravé žily** a ich elasticitu
- ☘ pomáha **revitalizovať unavené nohy**
- ☘ podporuje **správny obeh krvi v žilách**

Nečakajte.

Nechajte Varixinal®,
aby vám pomohol!

VARIXINAL® vám prináša silu prírody!

VARIXINAL® s pagaštanom konským, to je skutočná úľava pre vaše nohy!



www.varixinal.sk



Doplnok výživy



PREČ S UNAVENÝMI NOHAMAMI!

Zaťažujúci pocit unavených nôh nie je fenoménom len modernej doby. Našich predkov sužovali rovnaké problémy. Lenže na rozdiel od nás verili v silu prírody.

To vedeli už naše prababičky!

Každá správna bylinkárka vedela, že na obehové problémy dolných končatín platí najmä extrakt zo semien pagaštana konského. Do liečivej zmesi by určite pridala aj listnatec bodlinatý a čučoriedky. Všetky tieto rastliny totiž pomáhajú posilňovať cievne steny, podporovať správny krvný obeh v žilách, sú výbornou voľbou pri opuchoch a pomáhajú zmiernovať únavu nôh.

Vaše nohy si vedia vybrať...

Kombináciu týchto rastlín obohatenú o gotu kola, hesperidín a vitamín C nájdete vo výživovom doplnku Varixinal®. Práve Varixinal® totiž čerpá inšpiráciu v prírode a v múdrosti našich prababičiek.

Āutor: Āubomír Kováčik			Rôsol z morských chalúh	Mesto v Lýbii	Západo- české mesto	Stojan	Papierové obloženie stien	agar, A-Z, almara, Āat, ili, ISO, Mir	Park kultúry a odдыхu (skr.)	Značka kvalitnej múky	Prenikal do nie- čoho	Iste, zaručene	Európska komisia (skr.)	Veľký nočný dravý vták	Abeceda (réb.)	
Plachta, po ar- ménsky								Pofukuje Net. inter. modules								
1																
Ādát, po česky					Sídlo v Melanízii Otec (fam.)					Imunitný test Meno Oskara			Raketová základňa			
Čarov- nosť, nádhera (bás.)				Dych, po nemecky EČV Olo- mouca					Zákop strelca Obchod- ný dom					Polky arašídov	Ochrana tovaru	
Iridium (zn.)			Opit', po česky Meno Izidora										Do- pingová látka			
	Pofukoval	Mesto na Považí						Dolná časť vlnovky								
		2												Lantán (zn.)		
Stupeň citlivosti filmov													Polovica			
Āvolt (zn.)			7 v Ríme											Osobné vlas- tníctvo (skr.)		Belgický maliar 19. sto- ročia
														Ruská orbitálna stanica		
és, Āat, LYS, mer, trň, Uama	501 v Ríme Očisti vo vode													Ocino		
Poly- etylén (skr.)																
Elek- tráreň Nováky (skr.)														Severo- európan		Surová nafta
Orypuj				Kremík (zn.)		Filipínska sopka	Mláďa kamzíka	Ārgón (zn.)		Rieka v Rusku	Hlina s okruhlia- kmi	Krík Āstát (zn.)				
	Pohana	MPZ Islandu Starodáv- na skriňa			Japonské noviny									Chránená oblasť (skr.)		
Taliansky filozof					Cudzopasník EČV D, Stredy									Operačný program Pracoval s kosou		
Meno Olympie									Podal 				Hlas žaby Ruky			
Tohto mesiaca (skr.)			Symetrála More, po franc.			MPZ lie- tadiel JAR Pichliač na trnke				Označenie inkasa Mesto v Barme				Alebo, po rusky	Lyzín (medzi- nár. skr.)	
Ostrov v Papue- Novej Guinei					Tiaž, po česky Skratka pre kus						Vyťahoval meč Ā, po maďarsky					
4																
Orol, po nemecky				Sňala si (kniž.)										Staro- grécka krajina		

10 vyzrebovaných luštiteľov odmeníme výrobkom podľa vlastného výberu (maximálna cena vybraného výrobku je 20€).
Správne odpovede posielajte na adresu: Klub zdravia Walmart, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 31.7.2010.
Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.

HUSKY[®]
outdoor specialist



**Príroda
Vás bude
milovať**



**STANY
SPACIE VAKY
BATOHY
TEXTIL**



www.huskysk.sk



Oslavujte s nami

10 rokov klubu

**10 %
ZĽAVA**

Akcia k 10. výročiu

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

V termíne od 1.2.2010 do 15.4.2010 sme **zvýšili zľavu** pri nákupe výrobkov prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia až na 10%.

Dátum 15.4.2010 je posledný deň 10%-nej zľavy, preto svoje objednávky posielajte tak, aby do tohoto termínu bola vaša objednávka doručená.

Po 15.4.2010 bude platiť bežná zľava vo výške 7%. Preto neváhajte a objednávajte ešte dnes!

ZÁJAZD

VÝROBNÝ
ZÁVOD
WALMARK

Akcia k 10. výročiu

Nakúp a získaj zájazd

Všetky objednávky nad 30 eur budú zaradené do zlosovania o zájazd do výrobného závodu našej spoločnosti.

Dvadsať výhercovia so svojimi partnermi tak získajú nielen možnosť nazrieť do „kuchyne“ Walmarku, ale aj stráviť príjemný spoločenský večer s atraktívnym programom, bohatým pohostením a nocľahom v hoteli.

Všetky informácie o zájazde budú uvedené aj na našej internetovej stránke www.klubzdravia.sk. Ukončenie akcie 15.5.2010

**50 %
NAVIAC**

Akcia k 10. výročiu

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz viac!

V termíne od 1.2.2010 do 31.8.2010 získate za čiarové kódy z vybraných výrobkov Walmark (zakúpených v lekárni alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až 50% WK navyše.



Všetky výrobky zapojené do akcie ZVÝHODNENÝ BONUS nájdete označené v tabuľke bonusov, uvedenej v časopise na strane 22. - 23. Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia a to do 31.8.2010

Exkluzívny darčekový šek k vášmu nákupu

Zaslaním vyplneného šeku spolu s objednávkou v celkovej sume nad 30 eur, získate BONUS:

Pri objednávke
od 30 € do 50 €
(po odpočítaní príslušnej zľavy)
pripíšeme na Váš účet

**BONUS
50 WK**

Pri objednávke
od 50 € do 100 €
(po odpočítaní príslušnej zľavy)
pripíšeme na Váš účet

**BONUS
100 WK**

Pri objednávke
od 100 € do 150 €
(po odpočítaní príslušnej zľavy)
pripíšeme na Váš účet

**BONUS
150 WK**

Pri objednávke
od 150 € do 200 €
(po odpočítaní príslušnej zľavy)
pripíšeme na Váš účet

**BONUS
200 WK**

Pri objednávke
od 200 € do 250 €
(po odpočítaní príslušnej zľavy)
pripíšeme na Váš účet

**BONUS
250 WK**

Akcia platí len na jednu objednávku zaslanú spolu s vyplneným šekom.

Platnosť akcie: do 31.5.2010

Oslavujte s nami



Nižšie ceny produktov!

Akcia k 10. výročiu



SÚŤAŽ O HODNOTNÉ CENY

Akcia k 10. výročiu

Objednávať za nazbierané body sa teraz opláť viac!

Máte nazbierané body na svojom konte? Teraz sa vám ešte viac opláť objednať si za nazbierané body naše výrobky.

V termíne od 1.2.2010 do 15.4.2010 sme **znižili cenu** výrobkov nakupovaných za Wk!

Posledný deň zľavy je 15.4.2010, preto objednávajte tak, aby mohla byť vaša objednávka vybavená do daného termínu.

Súťaž o 50 cien

Ide o našu pravidelnú súťaž pre členov Klubu zdravia. Aj tentoraz sme pre vás pripravili atraktívne ceny!

Do súťaže sa zapojíte v čase od 1.2.2010 do 31.5.2010 nákupom prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmark v sume nad 30 eur.

Upozornenie:

- * každá objednávka môže byť do súťaže zaradená len jedenkrát
- * táto súťaž je kombinovateľná so súťažou o zájazd

1.	víkendový pobyt v kúpeľoch od spoločnosti CK Pressburg
2.	balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 100 eur
3.	balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 50 eur
4.	darčkový predmet z našej ponuky podľa vlastného výberu v hodnote 750 Wk
5.	turistický rucksak od firmy HUSKY
6.	sada náradia DUNLOP
7.	set (náušnice + prívesok) Swarovski
8.	sada nožov
9.	grilovacia súprava
10.	USB kľúč
11 - 50.	bonus v hodnote 100 Wk

BONUS

 pripočítat' na účet člena Klubu zdravia:

Členské číslo:

Meno a priezvisko:

Ulica:

PSČ a mesto:

Telefónne číslo:

Podpis:

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom tohto objednávkového cenníka udeľujem spoločnosti WALMARK, s.r.o. so sídlom Na stanicu 22 v Žiline (ďalej len „Walmark“) súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené v tomto objednávkovom cenníku. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne. Súhlas udeľujem na spracúvanie osobných údajov za účelom zasielania ponúk produktov a služieb, ako aj zasielania informácií a propagačných materiálov poštou alebo elektronickou poštou. Súhlas so spracúvaním údajov o dátume narodenia (veku) udeľujem za účelom poskytovania výhod v rámci vernostného programu a zasielania ponúk na produkty a služby zamerané pre konkrétnu vekovú skupinu. 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.



Oslavujte s nami

Reagujeme na vaše podnety

Tentokrát vám prinášame aj ukážku listov, ktoré ste nám zaslali v priebehu 10-tich rokov a v ktorých nám posielate podnety na zlepšenie nášho servisu.

Vaše pripomienky a návrhy sú pre nás cennou odozvou na naše služby a aj vďaka nim ich pre vás stále zlepšujeme.



Milý Klub zdravia,

som Vaším členom už nejakú dobu, ale až teraz som robil objednávku cez Vašu internetovú stránku. A narazil som na problém. Zásielku nechcem na dobierku, keďže mám s doručovaním veľmi zlú skúsenosť a na poštu nemám čas chodiť. Ponúkate len možnosť platby platobnou kartou, ale moja karta toto neumožňuje. Mohli by ste umožniť za objednávku platiť aj prostredníctvom internet bankingu?

Váš zákazník Imrich K., Košice

... aj táto žiadosť bola kladne prijatá a od roku 2008 je možné platiť za objednávky prostredníctvom internet bankingu.



Vážení pracovníci Walmarku,

práve som sa stal členom Klubu zdravia a dostal som členskú kartu, časopis a ostatné listy. Chcel som si objednať, ale máte strašne dlhú dobu expedície. Nemohli by ste, prosím, s tým niečo urobiť? Veď nemôžem čakať na balíček 3 týždne! Musíte uznať, že človek, keď potrebuje Vaše výrobky, chce ich mať doma čo najskôr. Aká je potom výhoda byť Vaším členom, keď musím toľko čakať a dostanem to vtedy, keď to už nebudem potrebovať.

Váš nespokojný zákazník
Pavol J., Topoľčany

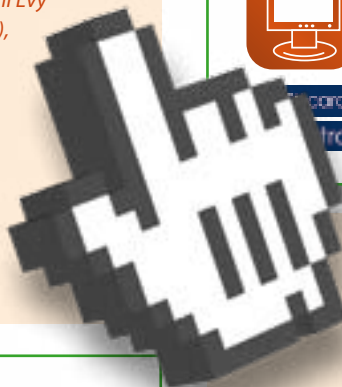
Tento list nám prišiel v roku 2002, keď sa predaj prostredníctvom Klubu zdravia ešte len rozbiehal a expedičná doba bola 15 pracovných dní. Od roku 2003 sme znížili dobu expedície na 10 dní a neskôr sme zaviedli aj expresné dodanie do 5 pracovných dní. Od roku 2009 je možné zasielanie aj kuriérom.

Vážení Klub zdravia,

som členkou už od vzniku Klubu. Nechcem, aby ste si mysleli, že všetko, čo robíte, je málo a že som nespokojná. Ale rada by som Vám niečo napísala o tom, čo by ste mohli zlepšiť. Ide o Vašu internetovú stránku - je dosť neprehľadná, chýba mi tu veľa vecí, ktoré sú pri nákupe cez iné internetové stránky úplne bežné - rýchla objednávka, vkladanie tovaru priamo do košíka, informácia prostredníctvom e-mailu o vybavení objednávky. Naopak páči sa mi množstvo informácií o Vašom tovare a pekné obrázky produktov. Verím, že Vás môj list nenahnevá, a že budete nad mojimi pripomienkami uvažovať.

S úctou Eva H., Bratislava

Na základe pripomienok od pani Evy (ale aj ostatných našich členov), sme prepracovali internetovú stránku Klubu zdravia a od roku 2009 ju už poznáte v novej podobe. Reakciou na vaše návrhy je aj zavedenie členenia produktov podľa Riešenia špecifických problémov a Rýchla objednávka.



Milý Walmark,

na začiatku môjho listu sa chcem poďakovať za blahoželanie k môjmu jubileu. Bola som veľmi prekvapená, že ste si na mňa spomenuli, pretože ste boli jediní kto mi blahoželal. Moja rodina na to zabudla a o to viac ste ma vy potešili.

Posielam vám kódy z výrobkov, ktoré sa mi podarilo nazbierať, spolu s objednávkou. Nerozumiem však celkom vernostnému programu, ktorý stĺpček v tabuľke bonusov čo znamená, čo musím urobiť, keď si chcem niečo objednať. Vo svojom časopise sa venujete výrobkom, ale nemohli

by ste nám napísať aj o tom, ako sa v tom systéme vyznať? Vopred ďakujem. Prajem veľa spokojných zákazníkov a ešte raz ďakujem.

S pozdravom
Monika L., Banská Bystrica



Táto prosba nám dala trochu „zabrat“. Po posúdení množstva variant sme vytvorili prehľadný postup znázornený obrázkami, ktorý použijeme od roku 2007. Podľa vašich reakcií ste s týmto návodom spokojní, je pre vás prehľadný a jasný.



Pri príležitosti 10. výročia Klubu zdravia Walmark sme oslovili našich aktívnych členov s prosbou, aby sa s vami podelili o svoje skúsenosti a názory. Položili sme im pár otázok, na ktoré radi a úprimne odpovedali.

1

Ako ste sa o Klube zdravia dozvedeli?

2

Čo sa vám na Klube zdravia najviac páči, čo najviac z výhod využívate?



SERAFÍN GREČNÁR
65 rokov



MARGITA HRNKOVÁ
65 rokov



JANA SALLAIOVÁ
32 rokov

1

O Klube zdravia som sa dozvedel úplnou náhodou, a to od svojich známych, ktorí boli členmi Klubu zdravia už dlhšiu dobu. Porozprávali mi o tom, čo všetko členstvom získali, že zbierajú body a dostávajú zadarmo výrobky. To ma presvedčilo a rozhodol som sa, že to tiež vyskúšam.

2

Páči sa mi celkový chod Klubu. Na bezplatnom čísle sú operátorky, ktoré sa mi venujú, vedia poradiť aj vysvetliť. Najviac využívam zbieranie bodov, pretože si výrobky kupujem hlavne v lekárni. Za body si potom objednávam výrobky, ale aj darčeky, ktoré ponúkate. Zatiaľ som bol so všetkým veľmi spokojný.

3

Som stálym „pojedačom“ výrobku ArthroStop Rapid a teraz som ho doplnil ešte aj o ArthroStop Hyal. Na tieto výrobky nedám dopustiť. Mám problémy s artritídou a posledné 3 roky mi tieto výrobky skvalitňujú môj život.

4

V mojom veku už toho veľa nenarobíte. Snažím sa čo najviac „hýbať“, ješť a piť striedmo a myslieť pozitívne.

Vaše produkty poznám a užívam už dlhšiu dobu, avšak najskôr som si ich kupovala v lekárni. Pri jednej z mojich návštev lekárne som bola nútená čakať na mastičku, ktorú pripravovali a tak som si čas krátila listovaním v časopisoch, ktoré boli na pultíku. Medzi nimi ma oslovil jeden so zaujímavou titulkou a ešte zaujímavejším obsahom. Časopis mi poskytol množstvo rád a informácií. Hneď som využila ponuku a zaregistrovala som sa vo vašom klube.

Hocikedy, keď zavolám do klubu, prihlásia sa mi milé a ochotné operátorky, s ktorými môžem prebrať nielen zdravotné problémy, ale ochotne a dobre mi poradia, taktiež ma hneď informujú o vašich akciách a novinkách. Veľmi sa mi páči aj zbieranie bodov a ponuka darčkových predmetov.

Je ich viac, ale nedám dopustiť na GinkoPrim Max. Zloženie a účinky mi vyhovujú po viacerých stránkach. Som už vo veku, keď organizmu treba „pomáhať“. Zdá sa mi, že je to váš najvšestrannejší produkt. Krátko po začatí užívania som sa začala cítiť lepšie. Ruky už neboli ako „cencúle“ ale hriali a aj pamäť akoby ožila. GinkoPrim Max je môj každodenný kamarát.

Na udržanie kondície a samozrejme aj váhy navštevujem dvakrát týždenne cvičenie pre seniorov. V stravovaní sa orientujem dosť na prísun čerstvého ovocia a zeleniny, ktoré dopĺňam vašimi vitamínmi.

O Klube zdravia som nič nevedela. Mala som problémy s kvalitou vlasov a kamarátka mi poradila, aby som si kúpila prípravok Viaderm. Pri čítaní príbalového letáka som našla prihlášku do vášho klubu.

Nedá sa presne povedať, čo využívam najviac. Objednávam si výrobky na dobierku a, samozrejme, využívam aj bonusový program. Páči sa mi však aj informovanosť z vašej strany o rôznych akciách a nových výrobkoch. Oceňujem, že posielate časopis svojim členom úplne bezplatne.

Mojimi obľúbenými výrobkami sú Viaderm, Imunactiv a Guarana. Nakoľko často cestujem a potrebujem byť stále aktívna, je Guarana mojím spoľahlivým spoločníkom.

Rada plávam, lyžujem a dvakrát do týždňa chodím do fitness centra. Môj recept na udržanie zdravia je studená sprcha každé ráno.



10 rokov

3

Máte svoje obľúbené výrobky? S ktorými výrobkami máte najlepšie skúsenosti?



MÁRIA LADŇÁKOVÁ
31 rokov

Počas tehotenstva som navštevovala poradňu pre budúce mamičky a pri jednej z návštev bola v čakárni aj vaša obchodná reprezentantka, ktorá čakala na pani doktorku. Pri rozhovore s ňou som sa dozvedela o existencii Klubu zdravia, ako aj o možnosti registrácie cez internet.

Veľká výhoda je, že sa dá objednávať cez internet. Ale rada si zavolám do Klubu zdravia, kde sú veľmi ochotné a príjemné operátorky, ktoré vedia dobre poradiť. Keď mám problém volám v stredu pani doktorke Branickej. Je vždy veľmi milá, pozorne si vypočuje problém a vie vždy poradiť. Vaše služby sú naozaj na vysokej úrovni.

Ako budúcej matke mi veľmi záležalo na zdraví môjho dieťaťa a tak na odporúčanie mojej lekárky som počas tehotenstva a dojčenia užívala Pregnum. Vaše prípravky užívam podľa potreby, ale vždy viem, že sa na ne môžem plne spoľahnúť. Preto produkty ako Imunactiv, Urinal a Urinal Akut sa vždy nachádzajú v mojej domácej lekárnici.

Snažím sa zdravo stravovať, jesť veľa ovocia a zeleniny, užívať vitamíny a denne chodiť na prechádzky. A ak mi ostane chvíľa voľna, rada zabehnem na aerobik.

Oslavujte s nami

4

Čo robíte pre svoje zdravie? Máte nejaký osvedčený recept na udržanie zdravia?



PETER TALAFA
34 rokov

Zakúpil som si v lekární výrobok Megacéčko a v príbalovom letáku som našiel informáciu o Klube zdravia. Informácia ma zaujala a tak som sa rozhodol vypísať prihlášku. Môžem povedať, že moje rozhodnutie som nikdy neofutoval.

Najviac využívam internet Klubu zdravia. Veľmi sa mi páči množstvo informácií, ktoré uverejňujete. Oceňujem pravidelné mesačné akcie, aj keď nie vždy ma zaujmú natoľko, aby som si niečo objednal. Je dobré, že informácie o akciách alebo novinkách posielate aj mailom, pretože pri každodennom zhone človek zabudne na to, aby skontroloval, či je niečo nové na stránke. Internetový nákup funguje výborne, nemal som s tým nikdy žiadne problémy. Čo sa mi tiež veľmi páči, je váš časopis. Nájdem tam vždy nové informácie.

Aktívne hrám futbal, čo prináša okrem radosti z hry aj problémy pohybového aparátu. Veľmi mi pomáha ArthroStop Rapid a ArthroStop Hyal, ktoré užívam na striedačku. Po tréningoch a zápasoch používam na členky ArthroStop krém. Vaše výrobky používa aj moja rodina. Odkedy som v Klube, nakupujem darčeky pre svojich najbližších len u vás. Najviac používame Coenzym Q10, Spektrum imunactiv, a keďže čakáme prírastok do rodiny, zaradili sme aj Pregnum.

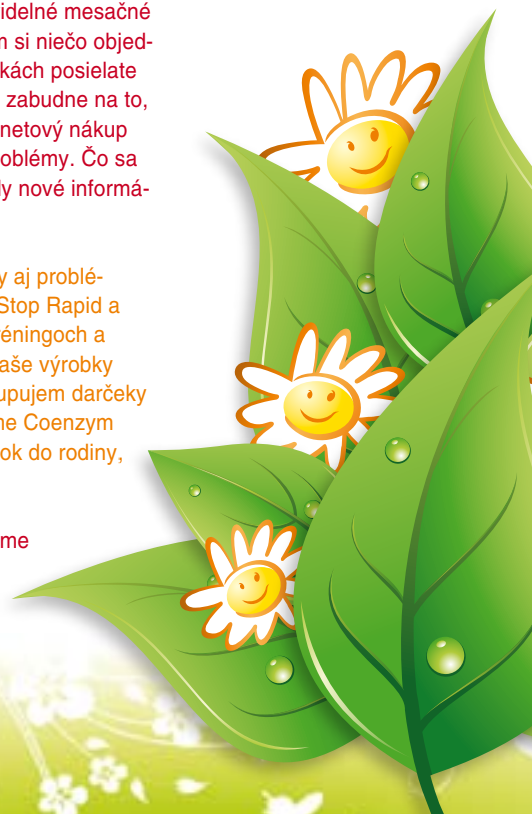
Celý svoj život aktívne športujem, hrám futbal, v zime chodím hrať hokej. Čo môžem všetkým poradiť, je pohyb, pohyb a znova pohyb.

SÚŤAŽ

V rámci 10. výročia Klubu zdravia sme pre vás pripravili

**SÚŤAŽ
O NAJKRAJŠIE
BLAHOŽELANIE
k nášmu výročiu.**

Desať najkrajších blahoželaní bude odmenených balíčkami produktov v hodnote 30 eur. Na vaše blahoželanía čakáme do 31.5.2010 na adrese Klubu zdravia.



STAŇTE SA ČLENOM VIP KLUBU



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:

- 4x ročne zaujímavú informačnú zásielku s časopisom, cenníkom a akciou ponukou priamo do schránky.
- Životné jubileum je dôvod na oslavu – oslávim s vami 50% alebo 100% bonusom na zaslané čiarové kódy a špeciálnou akciou ponukou.
- Nakúpili ste v mesiaci za viac ako 85 eur? Potom vašu objednávku zaradíme do mesačného žrebovania o balíček výrobkov Walmark v hodnote 20 eur.
- Privítali by ste osobnú starostlivosť našich operátoriek? Kontaktujte nás, môžete si dohodnúť osobnú operátorku, ktorá vás bude informovať o nových akciách, výrobkoch, prípadne vám vybaví mimoriadnu konzultáciu s našou lekárkou.

- Privítali by ste zisk dvojnásobného počtu Wk za zaslané kódy, zvláštne súťaže alebo špeciálne akcie? I tie sú pre vás prichystané. O akciách vás budeme informovať mailom alebo telefonicky.
- A to najlepšie na záver. Všetci členovia VIP klubu získavajú vyššiu zľavu na nákup ako ostatní členovia Klubu zdravia. Akú?
 - Zľava 8% - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 165 eur do 499 eur.
 - Zľava 9% - pri nákupe za kalendárny rok v celkovej výške od 499 eur do 829 eur.
 - Zľava 10% - 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 výrobky prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia v sume vyššej ako 165 eur.

NAKUPUJETE PROSTREDNÍCTVOM ZÁSIELKOVEJ SLUŽBY KLUBU ZDRAVIA?

Obdarujte sa **darčekom navyše** za výšku objednávky!



- Pri nákupe výrobkov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí od 66 eur do 115 eur - obdržíte praktický hrnček zadarmo.



- Pri nákupe výrobkov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí od 115 eur do 165 eur - obdržíte tašku do nákupného vozíka zadarmo.



- Pri nákupe výrobkov v celkovej výške (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur - obdržíte čajovú súpravu zadarmo.

TELEFONICKÁ PORADŇA LEKÁRA



Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Lubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a neviete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému.

MUDr. Lubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky

**každú stredu
do 12,30 do 16,30 hod.**

na bezplatnej linke Klubu zdravia

0800 191 191

alebo na internetovej adrese

www.klubzdravia.sk

v časti otázky.

PRESVEDČTE SA, ŽE NÁŠ KLUB MÁ NAOZAJ ČO PONÚKNUŤ AJ VÁM

1. členské výhody

■ **Klubový časopis a pravidelné informačné zásielky**
Dvakrát do roka vám prinášame zaujímavé čítanie o zdravom životnom štýle, informácie o nových produktoch, rady a odporúčania lekárov, rozhovory s osobnosťami, súťaže o zaujímavé ceny a veľa ďalších zaujímavých článkov. Zásielky obsahujú aj aktuálne katalógy produktov a vernostného programu, vzorky produktov a ďalšie zaujímavé informačné materiály.

2. vernostný program

■ **Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou zásielkovej služby majú na etikete alebo na škatulke čiarový kód.**

Zaslaním čiarového kódu z výrobku Walmark na adresu zákaznickeho servisu, získate bonus, ktorý predstavuje v priemere 8% z ceny výrobku a je uvádzaný vo Walmark korunách (Wk). Za nazbierané bonusy si môžete objednávať výrobky alebo darčkové predmety zadarmo! Tabuľku bonusov s prehľadom darčkov nájdete na zadnej strane tohto časopisu a na internetových stránkach www.klubzdravia.sk.

3. členskú zľavu a výhodné klubové akcie

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

A ešte niečo navyše!

- Členskú klubovú kartu, ktorú využijete na uplatnenie zliav u našich zmluvných partnerov.
- Prístup na osobné internetové stránky, kde nájdete aktuálne informácie o stave svojho osobného konta vernostného programu, nové informácie o produktoch, špeciálne akcie pre členov Klubu zdravia a neverejnú poradňu s lekárkou alebo zákaznickým servisom.
- Telefonicкую a internetovú poradňu s lekárkou, ktorá vám poradí, ktoré doplnky výživy pomôžu vyriešiť váš zdravotný problém.
- Bezplatnú zákaznickú linku na telefónnom čísle 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.
- Pravidelné infomaily s informáciami o nových výrobkoch alebo s akciovými ponukami.
- Prednostný nákup noviniek prostredníctvom internetu.



Oslavujte s nami

NAKUPUJTE POHODLNE A SO ZLAVAMI

Zásielkový predaj Klubu zdravia Walmark sa teší u našich zákazníkov stále väčšej obľube. Členovia klubu navyše u nás nakupujú so 7% zľavou, a to v pokoji a v pohodlí svojho domova. Súčasne s výrobkami na dobierku si môžu objednať aj výrobky alebo darčkové predmety za našetrené body - Walmark koruny.

Teraz v termíne od 1.2.2010 do 15.4.2010 nakupujú všetci naši členovia so zľavou 10%!

7% Členská zľava
KLUBU ZDRAVIA

10% SUPER zľava
1.2. DO 15.4. 2010

OBJEDNÁVAŤ VÝROBKY JE TAKÉ JEDNODUCHÉ... AKO OBJEDNÁVAŤ?



E-shop nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk. Pri objednávke si môžete vybrať spôsob úhrady: **prevodný príkaz, platobná karta alebo dobierka.**



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



Na e-mailovej adrese klubzdravia@walmark.sk



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



Písomne na adresu Klubu zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

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.

TOP 10 VÝROBKOV WALMARK

PODĽA PREDANÝCH KUSOV PROSTREDNÍCTVOM ZÁSIELKOVÉHO PREDAJA KLUBU ZDRAVIA



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.

Vaše najobľúbenejšie výrobky!

- Hlíva ustricová 30 tbl.
- ArthroStop Rapid 180 tbl.
- VesiSorb Q10 30 tbl.
- Clarinol CLA 1000 60 tbl.
- Prostenal PERFECT COMPLEX 60 tbl.
- Megacéčko 100 tbl. + Zinok zadarmo
- Vápnik - Horčík - Zinok forte 100 tbl.
- GinkoPrim MAX 60 tbl.
- Dialelevel 30 tbl.
- Energy Spektrum 2 + 1, 90 tbl.



8.



9.



10.

ZMLUVNÍ PARTNERI KLUBU ZDRAVIA WALMARK



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

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

www.ck-pressburg.sk



CK PRESSBURG

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 **HUSKY**

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

www.martinus.sk



► Darčeky vernostného programu Klubu zdravia ◀

Sada náradia DUNLOP
945 Wk



Sada nožov
487 Wk



USB kľúč 4 GB
459 Wk



Grilovacia sada
370 Wk



Sada Swarovski
530 Wk



Ruksak Husky
500 Wk



Inteligentná plastelína
338 Wk



Utierky set (3ks)
140 Wk



Príbory pre 6 osôb
790 Wk



Osuška
180 Wk



► Tabuľka bonusov ◀

ZVÝHODNENÝ
BONUS
AKCIA

Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacía cena výrobku vo Wk	Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacía cena výrobku vo Wk
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	11	143	Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	247
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	112	Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	10	132
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	62	Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	16	188
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	95	Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	16	188
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	132	Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	28	336
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	41	468	Denoxinal	30 tbl.	4423	19	227
ArthroStop Hyal	60 tbl.	6243	46	518	Denoxinal	60 tbl.	4430	35	401
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	31	367	Dialevel	30 tbl.	2207	17	199
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	45	510	Dialevel	60 tbl.	4454	31	367
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	80	852	Dolomit	70 tbl.	3321	8	106
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56	Echinacea	30 tbl.	5499	7	95
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	146	Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	8	101
Benosen	40 tbl.	8520	19	227	Emoxen gél	50 g	0591	8	-
Benosen	20 tbl.	1521	10	132	Emoxen gél	100 g	4843	16	-
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	67	Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30 tbl.	5127	29	350
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	12	160	EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	7	95
Betabronz NEW	60 tbl.	2689	25	303	EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	19	238
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	8	101	Ginkgo biloba 40 mg	30 tbl.	9039	7	84
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	25	Ginkgo biloba 40 mg	60 tbl.	9046	10	132
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	25	GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	151
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	32	375	GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	21	263
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	56	611	GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	205

ZVÝHODNENÝ
BONUS
AKCIA

Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena výrobku vo Wk
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	28	339
GinkoStim	30 tbl.	4618	15	177
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	286
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	8	78
Hliva ustricová	30 tbl.	0035	17	191
Hviezdičkovia	30 tbl.	8216	18	202
Chróom 0,200 mg	30 tbl.	6223	11	140
Chróom 30 ng	30 tbl.	6230	6	73
Imunactiv new	30 tbl.	5276	16	185
Kelp	50 tbl.	3444	7	84
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	90
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	15	177
Mabelle	30 tbl.	1767	28	331
Mabelle	60 tbl.	4447	53	586
Martankovia sirup	150 ml.	5078	12	157
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	9	118
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	9	118
Martankovia imuno pomaranč + špiónskop	100 tbl.	2107	28	339
Martankovia imuno mix + špiónskop	100 tbl.	2114	28	339
Martankovia prebio lesná zmes	30 tbl.	2442	9	118
Martankovia oligo lesná zmes + špiónskop	100 tbl.	7288	28	339
Martankovia prebio jahoda + špiónskop	100 tbl.	2121	28	339
Megacéčko - C 600mg jahoda + zinok	100 + 60	1231	19	227
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	84
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	84
Megacéčko - C 600mg pomaranč + zinok	100 + 60	1224	19	227
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	7	95
Melatonín 3 mg.	60 tbl.	1576	32	378
Melatonín 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
Pregnum	60 tbl.	5628	42	473
Pregnum	30 tbl.	0936	20	244
Proenzi 3	90 tbl.	6414	54	591
Prostenal	30 tob.	5745	19	227
Prostenal	50 tob.	6452	28	336
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	255
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	42	473
Psyllium Husks 850 mg	100 tbl.	1889	NOVINKA	
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	115
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	115
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	291
Pycnogenol	90 tbl.	4040	108	1137
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	90
Reghaar šampón	175 ml	3079	10	126
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	146
Salutil	30 tbl.	5932	21	266
Santoin ústna voda	200 ml	3055	8	104
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	115
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	73
Selén 0,100 mg	30 tbl.	6458	7	95

Červeným uvedené výrobky majú do 31.8.2010 - 50% bonus.
K číslu uvedené v stĺpci „Váš bonus za zaslaný čiarový kód“ je potrebné pripočítat 50 %.

Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena výrobku vo Wk
Selén 0,100 mg	100 tbl.	6465	20	247
Selezin ACE	30 tbl.	0654	8	112
Senior Spektrum	30 tob.	3543	17	191
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	7	-
Spektrum imunaktiv	30 tbl.	1613	13	168
Spektrum imunaktiv	90 tbl.	1668	36	412
StresVit	30 tbl.	3161	14	174
Super Omega 3	30 tob.	0400	13	168
Super Omega 3	60 tob.	0417	23	283
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Urinal	30 tob.	5943	18	219
Urinal	60 tob.	0647	30	359
Urinal Akut	10 tbl.	6472	12	160
Urinal Hot Drink	12 sáčkov	6489	12	157
Vápnik - Horčík - Zinok forte	30 tbl.	0059	7	87
Vápnik - Horčík - Zinok forte	100 tbl.	0066	18	219
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	109
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	50 tob.	1279	32	378
Viaderm	30 tob.	1309	19	238
Vialong	30 tbl.	5284	28	331
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	56
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	64
Vitavision	30 tbl.	1804	15	179
Vitavision	60 tbl.	2306	28	331
Vláknina	30 tbl.	4625	7	95
Yucca 500mg	30 tob.	4212	13	168
Zinok 15mg	30 tbl.	6434	5	56
Zinok 15mg	100 tbl.	6441	12	151
Ženšen kórejský	30 tbl.	5505	11	140
Žraločia chrupavka 740mg	30 tob.	4083	19	233

Darčkové predmety

USB kľúč	1 ks	0390	459
Sada náradia DUNLOP	1 ks	3704	945
Sada nožov	1 ks	3705	487
Grilovacia sada	1 ks	0389	370
Inteligentná plastelína	1 ks	0388	338
Swarovski sada	1 ks	0387	530
Ruksak Husky	1 ks	3907	500
Príbory	1 ks	0386	790
Osuška	1 ks	0350	180
Utierky set	1 ks	0645	140

Dopredaj

Keramická čajová sada	1 ks	0320	345
Riasenka Gabriela Selvete	1 ks	3000	150
Martánská pokladnička	1 ks	0395	110

Tabuľka bonusov je platná od 1.2.2010 do 31.8.2010

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

V termíne od 1.2.2010 do 15.4.2010 platí zľava na objednávanie výrobkov za Wk (stĺpec „Objednávacia cena výrobku vo Wk“).
Informácie na www.klubzdravia.sk alebo na bezplatnej linke 0800 191 191



VELKÁ SÚŤAŽ

LUXUSNÉ ŠEKY
„VITAL & ACTIV“
VÍKENDOVÝ POBYT V 4* HOTELI

AKO SA ZAPOJIŤ DO SÚŤAŽE? JEDNODUCHO!

Pošlite 2 bezpečnostné plomby z ľubovľného prípravku Nature's Bounty v termíne od **1.2. - 30.4.2010** a budete zaradení do mesačného žrebovania o produktové balíky a do záverečného žrebovania o luxusné šeky na „Vital & Activ“ pobyt pre 2 osoby v 4* hoteli podľa vlastného výberu.

Viac info na letáčiku na výrobku
alebo na www.naturesbounty.sk
Infolinka 0800 191 191



► zistili sme pre vás ◀

Výživové doplnky podľa odhadov užíva približne tretina diabetikov. A to v súčasnosti trpí na cukrovku vyše 302-tisíc Slovákov, pričom odhadom ďalších 100-tisíc o nej ešte nevie.



Názory na používanie výživových doplnkov v tomto smere sa rôznia. Ich účinnosť totiž vychádza predovšetkým zo skúseností. Práve osobná skúsenosť pacienta je dôležitá, a významná je aj jeho možnosť aktívne zasahovať do svojej liečby. Samotný pacient totiž môže svoju cukrovku ovplyvniť až na 85 percent. Slovo doplnok výživy však znamená, že môže liečbu vhodne „doplniť“. Takýmto doplnkom výživy je aj Dialevel. Cenný je najmä pre obsah kyseliny alfa-lipoovej, ktorej množstvo je v tomto prípravku rovnaké ako v liečivách.

Cenná kyselina alfa-lipoová

ČO JE KYSELINA ALFA-LIPOOVÁ

Prvýkrát sa ju podarilo izolovať v roku 1951. Zúčastňuje sa na energetickej látkovej premene vo vnútri buniek, v mitochondriách. Pomáha premieňať cukor na energiu. Je to antioxidant rozpustný v tukoch aj vo vode, na rozdiel od antioxidantov, ktoré môžu pôsobiť len vo vode (vitamín C), alebo naopak, len v tukoch (vitamín E), pôsobí vo všetkých tkanivách a roztokoch tela. Vstrebáva sa v tenkom čreve, odtiaľ putuje cievami do pečene a prostredníctvom krvného obehu do ostatných tkanív.

Odporúčané množstvo kyseliny alfa-lipoovej obsahuje Dialevel v dennej dávke troch tabliet.

Prevenia aterosklerózy

Okrem toho kyselina alfa-lipoová zabraňuje ukladaniu tukových plátov v cievnom riečisku pri ateroskleróze a ischemickej chorobe srdca. Vieme, že cukrovkári majú dvojnásobne až štvornásobne vyšší počet úmrtí na srdcovo-cievne ochorenia a infarkt.

Chudnutie a vplyv na imunitu

Kyselina alfa-lipoová navyše pomáha odbúravať telesný tuk. Väčšina diabetikov 2. typu je obéznych. Jestvujú dokonca dôkazy aj o jej imunomodulačných účinkoch.

Použitie kyseliny alfa-lipoovej

Pri diabetickej polyneuropatii

Jestvujú dôkazy o účinnosti tejto kyseliny pri tzv. diabetickej polyneuropatii. Diabetická polyneuropatia znamená poškodenie nervov u diabetikov a je základnou príčinou syndrómu diabetickej nohy. Alfa-lipoová kyselina okrem toho zlepšuje látkovú premenu cukru a zvyšuje citlivosť tkanív na inzulín u diabetických pacientov. Zmierňuje pocit pálenia ako prejav periférnej neuropatie v ústnej dutine pri cukrovke. „Výživový doplnok Dialevel obsahuje kyselinu alfa-lipoovú, ktorá je vsúčasnosti „zlatý štandard“ pri liečbe možných diabetických komplikácií – diabetickej polyneuropatie, ktorá postihuje 30-40 % diabetikov. Liečba kyselinou alfa-lipoovou v dávke 600 mg za deň je určená pre ľudí s minimálnymi, ľahkými alebo stredne ťažkými prejavmi diabetickej polyneuropatie,“ informuje MUDr. Adriana Ilavská.

Obsah Dialevelu

kyselina alfa-lipoová	200 mg
škorica	55,6 mg
chróm	60 µg

Príznaky diabetu

- časté močenie (vyššia hladina cukru sa dostáva do moču a „strháva“ so sebou vodu – preto cukrovku volajú aj „cukrovou úplavicou“)
- zvýšený smäd (človek veľa vymočí, stráca tekutiny, preto je smädny)
- suchosť v ústach (príznak odvodnenia)
- slabosť, nevykonnosť (dochádza k stratám energie)
- nevyvetiteľná strata na hmotnosti (telo nemôže správne využívať cukor, preto siahne na tuky a bielkoviny)
- suchá, svrbíaca koža
- pomalé hojenie rán a odrenín

Priebeh cukrovky 2. typu je často bezpríznakový a zvýšená hladina cukru v krvi sa odhalí pri náhodnom vyšetrení.

Páni, odbiehate si pričasto?

Neváhajte a navštívte urológa!

Ochorenia prostaty sú u mužov pomerne časté. Päťdesiatnici a starší páni, ktorí ani netušia, že nejakú prostatu majú, patria medzi veľkých šťastlivcov. Ktorýsi lekár totiž s úsmevom poznamenal, že „hlavnou funkciou tohto orgánu je od istého veku obmedzovať prietok moču, čo najväčšmi sťažovať onú činnosť vykonávanú pri pisoári, muža v noci budiť a vyvolávať trápne situácie na verejných toaletách“. Je to tak, tretina mužov po päťdesiatke, polovica po šesťdesiatke a 90 % sedemdesiatnikov o tom vie svoje.



To, prečo vlastne od istého obdobia dochádza k zväčšovaniu prostaty, nie je celkom jasné. Dovtedy pokojná prostata sa aktivuje a dochádza k množeniu buniek najmä v jej jadre. To vyvoláva mechanický tlak na močovú rúru a sťažuje močenie. Proti zväčšovaniu prostaty možno pomerne veľa urobiť výživou, resp. užívaním niektorých doplnkov výživy

obsahujúcich vedecky overené látky. Tie zastavia alebo aspoň spomalia ďalší rast prostaty. Obézny mužom sa odporúča schudnúť, obmedziť príjem tukov, mliečnych výrobkov (obsahujú látku, ktorá podporuje delenie buniek) a príjem alkoholu (dráždi močový mechúr).

Pri nezhubnom zväčšení prostaty sa vo všeobecnosti odporúča zvýšiť príjem lykopénu, antioxidantu patriaceho medzi karotenoidy - obsahujú ho najmä paradajky a produkty z nich. Vo vysokej koncentrácii sa nachádza v tkanive prostaty a bol dokázaný jeho protirakovinový účinok. Ďalším známym prírodným liekom na prostatu v rámci pre-

vencie prípadných infekcií močových ciest je extrakt z **přhlavy** najmä pre jej močopudný a dezinfekčný účinok. Pomáhajú aj **tekvicové semená** a z nich za studena lisovaný olej pre obsah zinku, karotenoidov, esenciálnych mastných kyselín, fytoosterolov a vitamínu E. V mnohých potravinových doplnkoch, ba priam liekoch na predpis určených na prostatu, sa nachádza výťažok z rastliny *Serenoa repens*, viac známy ako **Saw palmetto**. Pozitívne ovplyvňuje látkovú premenu pohlavných hormónov, konkrétne **potláča tvorbu enzýmu podporujúceho rast a množenie buniek v prostate**. V rámci liečby je zmysluplná dávka aspoň 160 mg - dvakrát denne.

V Prostenale PERFECT COMPLEX sa klinicky testované rastlinné extrakty Saw palmetto aj přhlava nachádzajú v účinných dávkach. Bola zistená rovnaká účinnosť ako u synteticky vyrobeného liečiva (finasterid), ktoré sa často používa pri liečbe nezhubného zväčšenia prostaty. Okrem 160 mg extraktu Saw palmetta a 120 mg extraktu z koreňa přhlavy dvojdomej sa v jedinej tobolke Prostenalu PERFECT COMPLEX nachádzajú až 3 mg **lykopénu**. Výhodou je, že ide o čisto prírodný produkt bez nežiaducich vedľajších účinkov. Odporúča sa dlhodobo užívať 1 - 2 tobolky denne, pričom pozitívne účinky by sa mali prejavíť v priebehu 3 - 6 týždňov.



Prejavy ťažkostí s prostatou:

- časté močenie (aj v noci),
- problém so spustením močenia napriek nutkaniu,
- silné nutkanie na močenie, ale malý objem moču,
- potreba tlačíť pri močení,
- opakované prerušovanie prúdu moču počas močenia,
- neschopnosť úplne vyprázdniť močový mechúr,
- prítomnosť krvi v moči,
- infekcie močových ciest.

Okrem Prostenalu PERFECT COMPLEX Walmark ponúka aj produkt nazvaný jednoducho **Prostena**. Ten síce obsahuje o niečo nižšie koncentrácie Saw palmetta, pŕhlavy či lykopenu, avšak aj **extrakt z medvedice lekárskej** s dezinfekčným účinkom a olej z už spomínaných tekvicových semienok. Odporúča sa užívať mužom už po 40. roku života najmä v rámci prevencie, podpory správnej funkcie močového systému. Na prostatu si možno „nasadiť“ aj prípravok Pumpkin, čo sú tobolky s tekvicovým olejom získaným lisovaním za studena. Zinok je tiež dostupný aj ako samostatný minerál.



Neodkladajte návštevu urológa!

Keďže príznaky nezhubného zväčšenia prostaty a rakoviny prostaty sú prakticky rovnaké, odlíšiť ich môže prostredníctvom vyšetrenia len urológ. Navyše sa obe diagnózy môžu vyskytovať naraz. Chronické zväčšovanie prostaty je síce otravné, znižuje kvalitu života, ale v zásade nezabíja. Na karcinóm prostaty môže pacient zomrieť. Preto sú také dôležité preventívne prehliadky v urologickej ambulancii. Na Slovensku pracuje okolo 270 urológov, návštevu preto zbytočne neodkladajte. Poistovňa hradí každému mužovi staršiemu ako 50 rokov raz za tri roky preventívnu urologickú prehliadku. U mužov, ktorých otcovia, dedovia alebo strýkovia na rakovinu prostaty ochoreli, by sa preventívne vyšetrenia mali vykonávať minimálne už od 45. roku života (jedna z poisťovní ho ponúka dokonca už od veku 40 rokov).



Zdravá prostata

Čo by ste mali vedieť o prostate

Prostata je žľaza, ktorá je uložená pod močovým mechúrom. Prechádza cez ňu močová rúra a priamo v prostate do močovej rúry ústia semenovody.



Zväčšená prostata (BHP)

Prostata teda spája mužský močový a pohlavný systém. Hlavnou funkciou prostaty je tvorba hustej mliečnej zásaditej tekutiny, ktorá je potrebná pre dobrú pohyblivosť a oplodňovaciu schopnosť spermií. Pri narodení je prostata veľká približne ako hrášok, v dospelosti ako vlašský orech. Ak sa však chorobne zväčší, môže dosiahnuť až veľkosť pomaranča. Zväčšenie prostaty môže byť nezhubné (benígna hyperplázia prostaty) alebo zhubné (rakovina prostaty).

Viac na www.prostena.sk.



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



Dostane váš život do normálu!



- obsahuje 3 aktívne a vedecky preverené látky na zdravú prostatu
- podporuje správnu funkciu močového a pohlavného ústrojenstva
- pomáha znížiť negatívne vplyvy voľných radikálov



TRI AKTÍVNE LÁTKY

SAW PALMETTO PRHEAVA DVOJDOMA LYKOPEN

Ako získať týždenný relaxačno-liečebný pobyt s Prostenaom?

V termíne od 15. februára 2010 do 30. apríla 2010 si kúpte akýkoľvek produkt alebo produkty značky Prostena®. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. Kupónový lístok spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „LIEČEBNÝ POBYT PROSTENA“ na adresu:

Zákaznícky servis, Walmark, s.r.o., P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.

Pobyt získava **10 najvernejších**, ktorí pošlú v súčte najviac čiarových kódov a **10 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní 10. mája 2010.

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

Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni!

Viac informácií nájdete na www.prostena.sk.

KUPÓNOVÝ LÍSTOK

Meno: Priezvisko:

Ulica: Mesto: PSČ: Telefón:

e-mail: Podpis:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Výplnený kupónový lístok spolu s EAN kódmi pošlite na adresu:
Zákaznícky servis, 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., so 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.

CHRÍPKA?
Ďakujem,
neprosím!



Napište nám svoj recept na imunitu

Pre všetkých písaniachtivých máme malú úlohu. Napište nám ako sa chránite proti chrípke vy! Všetky vaše recepty budú zaradené do zlosovania o **5x balíček výrobkov** na ochranu proti chrípke **v hodnote 30 eur**. Vaše listy očakávame do 31.5.2010

Chrípka?

Prasacia či vtáčia, sezónna alebo pandemická... Španielska či mexická. Nech už má akýkoľvek prívlastok, vie poriadne znepříjemniť pracovný i súkromný život, dokonca vážne skomplikovať zdravotný stav. Prevencia chrípky okrem iného spočíva vo vyhýbaní sa miestam s vysokou koncentráciou ľudí. Keďže v sterilnej bubline sa však žiť nedá, najlepšie nás pred chrípkou ochráni vlastný imunitný systém. A oň sa treba starať.

Ďakujem, neprosím!

Kašľanie a smrkanie do papierových vreckoviek, v MHD nosenie tenkých rukavičiek, časté umývanie rúk mydlom a prúdom teplej vody a ich následná dezinfekcia gémi s antibakteriálnym a antivírusovým účinkom (Virusept). Ďalej preventívne kloktanie slanou vodou a preplachovanie nosa roztokmi morskej vody, umývanie kľúčiek a klávesníc počítačov dezinfekčnými prípravkami, obmedzenie kontaktu rúk s tvárou - to všetko sú odporúčania, pomocou ktorých možno znížiť na minimum neželané stretnutie s chrípkovým vírusom a jeho množenie sa na našich

slizniciach. Ak sa tak napriek všetkému stane, na rade je imunita. Má tiež vytvorené vlastné bariéry a bojovníkov v podobe rozličných špecializovaných druhov buniek, ktoré likvidujú votrelcov. Imunitu je však potrebné najmä v tomto období udržiavať v potrebnej pohotovosti podobne ako vojsko tesne pred útokom - záhaľka sa nepripúšťa.

Okrem otužovania vzduchom (prechádzky vonku za každého počasia) či vodou (striedanie teplej a studenej sprchy) jestvuje aj viacero skupín rôznych prípravkov, ktoré dokážu pozitívne ovplyvniť imunitný systém.



Probiotiká zo Salutilu – účinný ochranný štít v čreve

Tvrdenie, že imunitný systém sídli predovšetkým v čreve, nie je nijakým reklamným ťahom. Práve v miestach, kde dochádza k najväčšiemu vstrebávaniu živín z potravy, sa tvorí naša imunita. V našich črevách sa to hemží ako v úli. V tráviacom trakte človeka žije až kilogram baktérií – je ich približne desaťkrát viac ako celkový počet buniek ľudského tela. Medzi nimi prebieha každodenný súboj o prežitie. Na to, aby sa škodlivé baktérie nepremnožili a nespôsobili zdravotný problém, dohliadajú zdraviu prospešné mikroorganizmy patriace medzi probiotiká.

Dobré, prospešné baktérie vytvárajú v našom črevnom systéme imunologickú bariéru, ktorá bráni prieniku choroboplodných zárodkov cez črevnú stenu do organizmu – čiže akýsi účinný ochranný štít. Je dokázané, že probiotiká celkovo povzbudzujú imunitný systém a neustále pribúdajú štúdie o pozitívnych účinkoch týchto „priateľských“ baktérií. Dnes už vieme, že každý jeden probiotický mikroorganizmus má trochu iné pozitívne účinky na náš imunitný systém. Pomáhajú nielen pri črevných infekciách, ale dokonca aj pri infekciách dýchacieho systému. Treba ich

však prijímať v miliardách - v rámci prevencie ochorenia, ale aj počas a po užívaní antibiotík.

Ako to funguje

Jedinečnosť prípravku Salutil oproti iným probiotikám spočíva v tom, že obsahuje kvasinku *Saccharomyces boulardii*, ktorá pomáha eliminovať v čreve nežiaduce baktérie. Následne aktívne laktobacily a bifidobaktérie z kapsúl prípravku vytvárajú na čreve ochrannú vrstvu a vytvárajú tak prostredie priaznivé pre správne trávenie potravy,

vstrebávanie výživných látok, čím pozitívne ovplyvňujú obranyschopnosť.

Probiotikum Salutil obsahuje v jedinej tablete až 5 miliárd živých mikroorganizmov. Pre porovnanie - je to obsah až 33 kusov 150-gramových jogurtov obsahujúcich probiotické kultúry. Mimochodom, „pro bios“ v slove probiotiká znamená „pre život“.



ImunActiv® a Hliva ustricová - zbrane v podobe betaglukánov

Betaglukán. Už ste to niekde počuli, však? A týkalo sa to, prirodzene, takisto problematiky zvyšovania imunity! Betaglukán je látka prírodného charakteru, ktorá aktivuje dôležité zložky imunitného systému, tzv. makrofágy. Sú to špecializované biele krvinky, ktoré vyhľadávajú bunky napadnuté vírusmi alebo dokonca rakovinové bunky, pohlcujú ich a ničia.

Betaglukán je látka známa v lekárskejších kruhoch niekoľko desaťročí. Môže sa získavať z rôznych prírodných zdrojov - z húb, ovsa či pekárenských kvasiniek. Všetky tieto zdroje sú v zásade rovnocenné, účinnosť a schopnosť betaglukánu ovplyvniť imunitný systém závisí

predovšetkým od jeho čistoty. Inými slovami, od toho, v nakoľko izolovanej, čistejšej forme sa nachádza v konkrétnom prípravku.

S BETAGLUKÁNMI ZISTÍTE, ŽE CHOROBY NEMUSIA BYŤ SÚČASŤOU ŽIVOTA. ZMIERŇUJÚ PORUCHY IMUNITNÉHO SYSTÉMU, ZVYŠUJÚ ODOLNOSŤ ORGANIZMU, MAJÚ POZITÍVNY ÚČINOK PRI ALERGIÁCH, STRESE A PODOBNE. S NIMI MÁTE VEĽKÚ ŠANCU ZABUDNÚŤ AJ NA CHRÍPKU!

Betaglukán izolovaný z **kvasiniek** má oproti iným dve výhody: jeho zdroj je lepšie definovateľný a má väčšiu biologickú aktivitu. V prípravku Imunactiv® pochádza betaglukán z pivovarských kvasníc, ktoré boli najlepšie preskúmané a podarilo sa dokázať, že takto získaný betaglukán má výborné biologické vlastnosti.

ImunActiv® okrem vysoko čistého betaglukánu (1,3/ 1,6 D) získaného z kvasníc - s dvojnásobným obsahom oproti iným prípravkom - obsahuje aj **zinok**, kľúčový prvok potrebný pre správnu funkciu imunitného systému. Ďalej je to **vi-**

tamín C, známy pre svoje priaznivé účinky na obranyschopnosť organizmu. V ImunActive je v kombinácii s **bioflavonoidmi**, ktoré pomáhajú zlepšovať jeho vstrebávanie, a tak sa docielil zvýšený efekt účinku.

Na Ďalekom Východe sa zas betaglukány častejšie získavajú z húb. Hliva ustricová je známa huba, ktorá cudzopasí na kmeňoch stromov. Práve z nich získava rad zdraviu prospešných látok. V prípravku Hliva ustricová je obsiahnutá čistá mletá sušená hliva v tabletovej forme vhodnej na pohodlné užívanie.



60+30 tabliet ZADARMO



Spektrum Imunactiv – organické zdroje potrebných látok

Kto môže pri dnešnom uponáhľanom spôsobe života povedať, že prijíma vo svojej potrave dostatočné množstvo všetkých potrebných vitamínov a minerálov? Nedostatok jediného pritom môže ohroziť celý organizmus človeka. Dôležité je zostavenie správneho jedálneho lístka s optimálnym obsahom všetkých potrebných zložiek. To však často z rozličných dôvodov nerobíme.

Spektrum Imunactiv obsahuje celú škálu potrebných vitamínov, minerálov i stopových prvkov v odporúčaných denných dávkach, navyše väčšina vitamínov a stopových prvkov je z organických zdrojov. Výhoda? Ľahšie sa vstrebávajú v tele. Okrem toho je prípravok obohatený unikátnym komplexom Imunactiv v podobe štvorice látok – betaglukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok.

Prípravok Spektrum je určený širokej populácii, to znamená, že je vhodný pre deti od 3 rokov, dospelých i seniorov. Seniori by však mohli dať prednosť prípravku Senior Spektrum, ktorý je svojím obsahom prispôbený požiadavkám staršieho veku. Obsahuje navyše



A C Ca D E K B₁ B₂ B₁₂ Mg Se Zn

Rodinné balíčky:

Spektrum Imunactiv 60 tbl.
+ Marfankovia zdarma

Senior Spektrum 60 tbl.
+ Marfankovia zdarma.

napríklad lecitín priaznivo pôsobiaci na hladinu cholesterolu alebo všetiek žienšen na naštartovanie životnej energie.

Pre deti od 3 do 12 rokov je najvhodnejší prípravok Marfankovia (viac informácií na str.: 35).

CÉčko - CEsta k zdraviu



Vitamín C, tento najmnohostrannejší vitamín v ľudskom tele, musíme prijímať v potrave – predovšetkým v čerstvej zelenine a ovocí. Ľudia, primáti, dokonca aj morčatá stratili schopnosť vytvárať si tento vitamín v organizme. Príznaky nedostatku vitamínu C sú známe od staroveku. Bol ním skorbut, najčastejšia príčina smrti námorníkov, ktorý sa prejavoval pomalým hojením rán, krvácaním z nosa, úst, zdurením ďasien, vypadávaním zubov.

V našich podmienkach je skorbut už rarita, ale môžu sa vyskytnúť príznaky nedostatočného príjmu vitamínu C v podobe únavy, zníženej vitality, náchylnosti k infekčným ochoreniam či spomalenej rekonvalescencie. Stáva sa to najmä v zimnom a skorom jarnom období, keď sa ovocie či zelenina dováža z veľkých diaľok, kde sa často zberá ešte nezrelé, veľa vitamínov stráca aj skladovaním (pri zemiakoch trojmesačné skladovanie spôsobí 46 % úbytok vitamínu C). Vitamín C je totiž nesmierne citlivý, ľahko sa ničí. Likviduje ho nielen skladovanie, ale

aj var či svetlo. K veľkým stratám dochádza už len tým, ak si nakrájame jablčko a nezjeme ho ihneď, alebo ho nebudaj naservírujeme v kovovej miske. „Požieračmi“ tohto vitamínu sú aj stres, alkohol, nikotín a znečistené životné prostredie.

„Céčko“ je známe pre svoj preventívny účinok pred prechladnutím i chrípkou. 600 mg tohto vitamínu, ktoré obsahuje jedna tableta MegaCéčka od Walmarku, znamená doslova „bombu proti chrípke“. V ponuke je jahodová i pomarančová príchuť a zdarma pribalených aj 60 tabliet zinku.

„V poslednom období sa s istou výhodou začína užívať aj vitamín C s predĺženým účinkom,“ píše autori odbornej publikácie Vitamíny. Ide o prípravky obsahujúce špeciálne upravenú formu vitamínu C – s predĺženým účinkom, resp. predĺženým uvoľňovaním. V priebehu dňa sa postupne uvoľňuje do organizmu, a tým udržiava vyrovnanú hladinu vitamínu C v krvi a tkanivách. V MegaCéčku Aktiv je 600 mg tableta vitamínu C obohatená aj o 30 mg šípok – bohatý prírodný zdroj „céčka“. „Céčko“ je totiž cesta ku zdraviu!



CHRÍPKA?
Ďakujem,
neprosím!



Echinacea – indiánsky liek

Táto liečivá rastlina severoamerických Indiánov sa stala stredobodom pozornosti pre svoje výnimočné vlastnosti a pozitívne účinky na ľudský organizmus. Zistilo sa totiž, že dokáže stimulovať imunitný systém, a tým prirodzenú schopnosť človeka brániť sa infekčným ochoreniam. Odporúča sa siahnuť po nej najmä v jesennom a zimnom období, keď hrozí zvýšené nebezpečenstvo infekcií dýchacích ciest.

Bylinný výťažok z echinacey od Walmarku je navyše obohatený o výťažok zo sibírskeho ženšenu. Ten je takisto jednou z najčastejšie používaných rastlín v tradičnej orientálnej medicíne. Obnovuje energiu a duševnú vitalitu, posilňuje imunitu najmä v boji proti vírusovým ochoreniam (vrátane chrípky). Odporúča sa užiť 2-3 tablety výživového doplnku Echinacea denne, najlepšie po jedle.

Pre zaujímavosť, názov echinacea dostala táto pekná rastlina s ružovými okvetnými lístkami podľa stredovej časti súkvetia, ktoré pripomína malého ježka. Echinus je totiž po grécky jež. Nepoddajte sa preto útoku chrípky a vystrčte aj vy pichliače svojej imunity!

Aj na príznaky chrípky máme lieky!

Chrípka je ochorenie, pre ktoré je najtypickejším príznakom horúčka (obyčajne až okolo 39° Celzia) a často úporné bolesti – hlavy, kĺbov, svalov, hrdla. Tieto nepríjemné, pri vysokých horúčkach dokonca nebezpečné príznaky choroby sa tlmia liekmi proti bolesti a teplote. Jedným z najpoužívanejších prípravkov a prakticky najbezpečnejšou účinnou látkou je v tomto smere paracetamol. Na trhu je od roku 1953. Pre svoju bezpečnosť a šetrnosť sa mu hovorí aj „analgetikum detského veku“. 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, okrem detí ho vo všeobecnosti lepšie tolerujú starší ľudia. Odbúrava sa v pečeni a v porovnaní s ibuprofénom má rýchlejší nástup účinku.

Ako na chrípku?

Pri chrípkovom ochorení je výhodné paracetamol užiť v tzv. kombinovanom prípravku, ktorého jednotlivé zložky sa navzájom podporujú vo svojom účinku. Zatiaľ kým niektoré kombinované „lieky proti chrípke“ z lekárne obsahujú len dve-tri zložky, Trigrip od Walmarku pozostáva až zo štyroch účinných látok. Jedna kapsula, ktorá sa zapíja dostatočným množstvom tekutiny, obsahuje 200 mg **paracetamolu** znižujúceho horúčku a tlmiaceho bolesti, pričom jeho účinky posilňuje obsiahnutý **kofeín** (25 mg). 150 mg **vitamínu C** v dávke zvyšuje obranyschopnosť proti infekciám. Látka so zložitým názvom **chlórfenamínhydrogénmaleinát** zmiernuje opuch nosových slizníc a bráni zvýšenej tvorbe hlienov.

Pri užívaní akýchkoľvek kombinovaných „liekov proti chrípke“ vrátane Trigripu treba mať na mysli najmä dve veci: dodržať predpísané dávkovanie a bez porady s lekárom neužívať už žiadne dodatočné lieky s účinnými látkami proti bolesti ani teplote. Trigrip môžu užívať dospelí a deti staršie ako 15 rokov s tým, že na začiatku liečby (najmä, ak je vysoká horúčka) sa podávajú dve kapsuly naraz a po ustúpení príznakov stačí jedna kapsula 3x denne. Vo všeobecnosti platí, že ak príznaky chrípky (najmä horúčka) do troch dní neustúpia, treba kontaktovať lekára. V čase chrípkovej epidémie by lekári mali mať vyhradené ordináčne hodiny pre pacientov s chrípkou, preto je najlepšie vopred do ambulancie zatelefonovať a poradiť sa.

Ako na bolesť hrdla?

Pri bolestiach hrdla sa odporúča cmúľať tvrdé pastilky Septofort. Jedna obsahuje 2 mg chlórhexidínu, čo je veľmi známa účinná látka na dezinfekciu ústnej dutiny. V rôznych koncentráciách sa pridáva dokonca do ústnych vôd alebo liečebných roztokov určených na prevenciu a liečbu krvácania ďasien – pretože jeho príčinou je zápal spôsobený baktériami žijúcimi v ústnej dutine. Aj bolesť zapáleného hrdla pri chrípke či prechladnutí spôsobujú choroboplodné zárodky a proti nim je chlórhexidín v sviežo mäťovom Septoforte najlepšou zbraňou.

Dobrá rada na záver

Každú chrípku treba poctivo vyležať bez ohľadu na to, že po užití „lieku proti chrípke“ sa človeku uľaví. Prechodená chrípka môže viesť ku závažným zdravotným komplikáciám od zápalu pľúc cez poškodenie srdca až po reumu.

Septofort

(s chlórhexidínom)

- dezinfikuje ústnu dutinu a hrtan
- likviduje infekciu a zápal
- má sviežu mäťovú príchuť



Trigrip

(s paracetamolom a ďalšími tromi účinnými látkami)

- tlmí bolesť hlavy, kĺbov, svalov
- znižuje horúčku
- uvoľňuje upchatý nos





Komplexný elixír mladosti z francúzskej pobrežnej borovice

Pycnogenol® obsahuje jedinečný extrakt z kôry francúzskej pobrežnej borovice (Pinus pinaster), ktorá je využívaná pre extrémne vysoký obsah vzácnych bioflavonoidov. Tieto sú silnými prírodnými antioxidantmi potláčajúcimi nepriaznivé účinky voľných radikálov. Voľné radikály sú škodlivé molekuly, ktoré poškodzujú organizmus a môžu viesť k vzniku viac ako 60 chorôb.

Vedecký výskum dokázal, že Pycnogenol® má viacero nenahraditeľných účinkov pre zdravie organizmu. Posilňuje cievne steny, chráni ich výstelku a redukuje opuchy. Zlepšuje krvný obeh, bráni zrážaniu krvných doštičiek a usadzovaniu cholesterolu v stenách ciev, takže nedochádza k tvorbe krvných zrazenín, ktoré vedú k infarktu myokardu. Takisto bráni zužovaniu tepien a tým zlepšuje krvný obeh a normalizuje krvný tlak. Redukuje zápal a pomáha ob-

noviť a udržať pohyblivosť kĺbov. Zmierňuje sennú nádchu a alergie. Pomáha udržať pleť bez vrások a mladistvo pružnú. Zlepšuje schopnosť učenia a dlhodobú pamäť. Znižuje riziko očných záchvatov. Zlepšuje hojenie. Pomáha prekonať poruchy pozornosti a hyperaktivitu. Užívajú sa 1 - 2 tabletky denne, ktoré sa zapijú dostatočným množstvom tekutiny.



NOVINKA od Walmarku

GÉL NA RUKY Virusept™ s Antimikrobiálnym a Antivírusovým zložením

- 99,9 % účinnosť
- účinný pri prevencii pred chrípkou
- stačí rozotrieť na ruky (bez umývania a utierania)



DOMA



V PRÁCI



V ŠKOLE



NA CESTÁCH



PRED JEDLOM



PO TOALETE

WALMARK®

Vaše objednávky radi vybaví naši obchodní zástupcovia alebo Call centrum: 0800 181 181.

Ako som vyriešila problém s padajúcimi vlasmi

Mala som problém. Moje husté vlasy začali z ničoho nič vypadávať. Úplne som sa hrozila toho, keď si ich budem umývať, pretože počas umývania bola doslova plná vaňa vypadaných vlasov. Nemohla som skončiť oplachovanie - v rukách mi stále zostávalo veľké množstvo vlasov. V takomto nie najlepšom duševnom rozpoložení som išla ku kaderničke, ktorá sa pri ich umývaní zhrozila: „Odkedy ti to tak padá? Robíš s tým niečo?“

Vysvetlila som jej, že zatiaľ nič a že som čakala na návštevu u nej, aby mi poradila. Postožovala som sa, že aj nechty sa mi dosť začali pozdĺžne štiepiť, ale tam pomáha, keď umývam riad v rukaviciach. S vlasmi si však neviem rady. Ešte nikdy mi tak masívne nepadali, takže s tým nemám skúsenosti. Jediné, čo som vyskúšala, bola brezová voda - tá mi prišla na rozum ako jediná prvá pomoc.

„Tak prestaň len tak experimentovať. Vyskúšame dať do poriadku vlasy „útokom“. Dám ti šampón proti vypadávaniu vlasov, ampulky a balzam na vlasy. To budeš používať vždy pri umývaní. A okrem toho budeš užívať Viaderm. Mám s ním dobré skúsenosti. Každéj mojej klientke veľmi dobre zabral,“ zaujala radikálny postoj moja kadernička.

Bola som zvedavá, čo to ten Viaderm je. Stretla som sa s jeho názvom pri mojej práci, ale zatiaľ som ho nepotrebovala. Väčšina mojich priateľiek mi husté a v podstate kvalitné vlasy tak v dobrom závidela a vyzvedali, ako si ich

ošetrujem. Nešlo o žiadnu špeciálnu starostlivosť, ale skôr o genetiku. Práve preto ma veľké vypadávanie vlasov zaskočilo. Ale ku genetike sa teraz pravdepodobne pridal vek a vlasy si zrazu žiadali moju pozornosť.

Kadernička mi vysvetlila, že veľakrát je potrebné podporiť vonkajšiu starostlivosť aj výživovými doplnkami. Problém sa tak zvládne rýchlejšie. „Výživový doplnok Viaderm obsahuje rybie proteíny, rybí olej, výťažok z prasličky roľnej, olej z púpalky dvojročnej, lykopén, betakarotén, zinok, selén, biotín, vitamín C, E, A a B6. Ideálny je aj v tom, že jeho zloženie obsahuje všetky dôležité prvky potrebné na vlasy, nechty aj pokožku. Pôsobí teda naraz na viaceré časti organizmu a nemusíš používať zvlášť produkt na vlasy, nechty a pokožku, pretože všetko dôležité je obsiahnuté v jednej tabletku Viadermu. Znie to až neuveriteľne, ale jeho jedinečné zloženie vlasy posilní, zamedzí ich vypadávaniu, vlasy vyrastajú pevnejšie, pružnejšie, zväčší sa ich objem i lesk. A uvidíš, ako sa ti zlepšia nechty a koža, lebo ju máš dosť suchú.“

Pritakala som a v duchu som uvažovala, čo mi to ponúka za zázrak. Aby sa to všetko zmenilo užívaním dvoch tablietiek denne? To sa mi nechcelo veriť. Ale za pokus to stojí...



Epilóg

Už po prvom týždni užívania Viadermu sa vypadávanie znížilo a po mesačnej kúre vlasy naozaj prestali vypadávať. Okrem toho sa zmenšilo svrbenie suchej kože, ale nechty, tie si ešte „pýtal“ ďalšiu dávku. A tak som pri ňom zostala pol roka. Neľutujem a ak mi nebudajú vlasy zase začnú vypadávať, viem, čo mi pomôže.

Gita Pechová, Bratislava



Osvojenie si správnych stravovacích návykov v detskom veku sa považuje za jednu z najúčinnějších foriem prevencie chorôb podmienených výživou. „V ostatných rokoch pozorujeme už aj u detí nárast výskytu obezity, ktorá sa stáva alarmujúcim zdravotným problémom detského veku v ekonomicky rozvinutých krajinách vrátane Slovenska. Tento nepriaznivý trend ešte naliehavejšie upozorňuje na skutočnosť, že výžive detí treba venovať väčšiu pozornosť ako doposiaľ,“

napísal kolektív odborníkov v rámci štúdie Stravovacie návyky žiakov základných škôl na Slovensku.

Domáce a zahraničné výskumné štúdie ukazujú, že výživa detí je síce dostatočná, ba priam nadmerná, čo sa týka množstva potravy, obsah jednotlivých živín však nie je optimálny. U slovenských detí sa v predchádzajúcom období pozorovalo prekročovanie odporúčanej dávky tukov a cholesterolu a nedostatočný príjem sacharidov, vápnika i viacerých vitamínov. Nedostatok alebo nadbytok uvedených živín je dôsledkom nevyváženého zastúpenia základných potravín v strave detí a takisto konzumácie potravín s nižšou výživovou hodnotou. Mnohí autori poukazujú na negatívny vplyv takéhoto stravovania na duševnú činnosť, zloženie a pravidelný príjem potravy má totiž vplyv aj na prospech a správanie dieťaťa v škole.

VYŠE 17 % DETÍ NERAŇAJKUJE, 21 % JEDÁVA RAŇAJKY LEN NEPRAVIDELNE. AŽ 46 % TÍNEĎŽEROV RAŇAJKY VYNECHÁVA ÚPLNE!

Nepravidelné stravovanie v podobe **vynechávania dopoludňajších jedál** spôsobuje pokles hladiny cukru v krvi, následnú malátnosť a nesústredenosť. Odborníci zo Združenia pre zdravie a výživu zaznamenali zhoršené výsledky v škole už pri jednorazovom vynechaní raňajok. Podobne je to aj s **nízkym príjmom tekutín** - užívanie mierna dehydratácia spôsobuje pokles duševných funkcií. Nezanedbateľné percen-



Ako sa stravujú naše deti?

to detí (vyše 10 %) pravidelne jedáva na desiatu **pokrm z bufetu alebo sladkosti**. So stúpajúcim vekom sa znižuje počet detí, ktoré desiatujú ovocie, zeleninu alebo mliečne výrobky. Hoci väčšina detí pravidelne obeduje, takmer 31 % z nich nejedáva každý deň polievku. Pritom **nekompletný obed** častejšie uvádzajú deti, ktoré obedujú doma, nie deti, ktoré sa stravujú v školskej jedálni! V skupine 15 - 16-ročných nejedáva polievku polovica dospievajúcich. Olovrantovať a večerať zvykne vyše 90 % detí, pričom vo všetkých vekových skupinách takmer polovica detí konzumuje aj druhú večeru.

Treba si však uvedomiť, že ak sa **väčšina energetického príjmu sústreďuje do druhej polovice dňa**, večere sú energeticky bohaté a posledné jedlo sa zje menej než dve hodiny pred spánkom, k tomu sa pridá nedostatok

pohybu, hodiny presedené pri televízii a počítači, dopracovať sa k nadváhe a obezite nie je ťažké. Pri zrataní priemerných časov strávených sedavou činnosťou v prípade slovenských školákov (učenie, hra na PC, TV) sa zistilo, že deti po návrate zo školy venujú sedavej činnosti priemerne 5,3 hodiny, pričom horšie sú na tom mestské deti.

Pravidelnosť v stravovaní a výživovo

Odporúčaný pitný režim školákov podľa veku (v litroch na deň)

Vek (rokov)	4-7	7-10	10-13	13-15	15-19
Odporúčaná denná dávka	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8

vyvážená strava je dôležitá v každom veku, predovšetkým však u detí. Nielen z hľadiska obezity, dostatočný dopoludňajší prísun energie súvisí aj s tým, aké výsledky bude dosahovať školák počas najbližšieho školského roka.

Sladkosti milujú, ryby už menej

- celozrnné výrobky z obilnín denne konzumuje iba 22 % detí
- odporúčanú každodennú konzumáciu ovocia odborníci zistili u 67,8 % detí
- odporúčanú každodennú konzumáciu zeleniny odborníci zistili u 46,5 % detí
- mlieko a mliečne výrobky denne prijíma 56 % detí (denný príjem syrov polovica vyšetovaných detí)
- jedlá z rýb aspoň raz do týždňa konzumuje iba 13,8 % sledovaných detí
- sladkosti denne jedáva 57,9 % detí



Doteraz boli Marťankovia – najobľúbenejší detský multivitamín na trhu – len výsadou detí od troch rokov. Teraz však prichádzajú s novinkou, ktorá je určená mladším deťom od jedného roka. Práve pre nich a pre ďalšie deti, ktoré nerady užívajú tablety, vyvinula spoločnosť Walmark multivitamínový sirup Marťankovia, ktorý je súhrnom všetkých nevyhnutných vitamínov, minerálov a ďalších aktívnych látok dôležitých pre fyziologický rast, zdravý vývoj a celkovú vitalitu detského organizmu.

Marťankovia už aj pre drobčeka



Sirup Marťankovia sa odporúča:

v priebehu celého roka pri nevyváženej strave (v prípade odmietania istých druhov potravín),

v období s vyšším výskytom ochorení (hlavne v zimných a jarných mesiacoch) na zabezpečenie potrebného príjmu prospešných aktívnych látok,

počas ochorenia, pri duševnej a fyzickej únave alebo počas rekonvalescencie.

Novinka obsahuje tiež unikátny komplex Imunactiv – betaglukán, bioflavonoidy, vitamín C a zinok. Tieto látky spolu s vitamínmi a minerálmi prispievajú k správnej funkcii imunitného systému, k premennej energii a vývoju organizmu. Sirup má príjemnú pomarančovú príchuť, ktorá je u detí veľmi obľúbená.

Ako sa sirup užíva?

Deti od jedného roka užívajú 5 ml sirupu jedenkrát denne (5ml = 1 malá lyžička). Deti od 3 rokov a dospelí môžu zvýšiť dávku na 10 ml sirupu jedenkrát denne.

Čo je nové u Marťankov?

Putovné bábkové divadlo

Marťankovia boli v uplynulom období veľmi aktívni aj u školákov, ktorých navštevovali na ich školách. Marťankovia vedia, že učenie je pre deti veľmi dôležité a často aj náročné, preto sa im ho snažili spríjemniť bábkovým divadlom, ktoré tematicky čerpal z učiva základných škôl. Nechýbala zábava ani veselý smiech. Okrem toho pripravili Marťankovia pre deti opäť veľkú školskú súťaž. Ako to všetko prebiehalo a ako si deti zasúťažili, sa dozviete v nasledujúcom čísle.



Marťankovia pomáhajú deťom

Detské usmievavé tváričky, radosť, rozžiarené oči – to všetko patrí k Vianociam a k deťom. Nie všetky deti majú to šťastie stráviť Vianoce v kruhu rodiny a nájsť si pod stromčekom svoj vysnívaný darček. Aj keď to, o čom deti z detských domovov často snívajú, sa splniť nedá, Marťankovia veria, že aj vďaka nim mali niektoré deti dôvod na úsmev. Vitamíny, či už vo forme ovocia, alebo výživových doplnkov potrebuje každý – nehovoriac o deťoch.

Marťankovia preto s radosťou obdarovali deti z detských domovov vitamínmi a ďalšími drobnosťami. Veríme, že im darčeky prinesú nielen zdravie, ale aj úsmev a radosť na tvári.

Výťažky z rýb i rias potrebujeme všetci

O tom, aké zdravé je jesť ryby, sa hovorí a píše takmer všade. Dôvodom je obsah zdravých tukov v nich, konkrétne omega-3 mastných kyselín. Nevyhnutne ich potrebujú všetci – ešte nenarodené deti, budúce matky, školáci, dospelí či seniori.

Nie všetky tuky sú nezdorivé. Základné zložky tukov sa nazývajú mastné kyseliny. Jestvujú dva základné typy mastných kyselín – nasýtené a nenasýtené. **Nasýtené** mastné kyseliny podporujú riziko ukladania sklerotických plátov na steny ciev, čiže proces nazývaný ateroskleróza. **Nenasýtené** tuky sa považujú za ochrancu nášho srdca i mozgu pred infarktom či porážkou – pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu v krvi i riziko vzniku krvných zrazenín. Z nich je nesmierne prospešná podskupina „omega-3“.

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY SÚ DÔLEŽITÉ VO VŠETKÝCH OBDOBIACH ŽIVOTA – VO VÝVOJI PRED NARODENÍM, V DETSTVE, POČAS DOSPIEVANIA, ALE AJ V STREDNOM ČI VYŠŠOM VEKU. V JEDNOTLIVÝCH ÚSEKOKH ŽIVOTA VŠAK TREBA DAŤ DO POPREDIA ICH ROZDIELNE ÚČINKY.

Typickým zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín sú vo všeobecnosti najmä **mastné ryby, rybí tuk a riasy**. V jedálničku našinca tieto zložky potravy zvyčajne chýbajú. Inak by 52 % Slovákov neumieralo na srdcovo-cievne ochorenia. Naopak, o Eskimáckoch je známe, že hoci skonzumujú veľa cholesterolu, ich úmrtnosť na srdcové choroby je nízka. Živia sa totiž predovšetkým rybami.

Pre budúce mamičky a ich šikovné detičky

Pre zdravé tehotenstvo je dôležitých viacero výživových látok. Málo sa hovorí o omega-3 nenasýtenej mastnej kyseline so skratkou DHA. Výsledky čoraz rozsiahlejších prieskumov potvrdzujú, že príjem DHA počas tehotenstva a dojčenia pomáha významne podporovať vývoj nervovej sústavy plodu i dojčaťa, jeho celkovú inteligenciu, schopnosť poznávania, sústredenia. Vývoj nervovej sústavy a rast detského mozgu sú pritom najvýraznejšie medzi druhým trimestrom tehotenstva a druhým rokom života dieťaťa. Požiadavky plodu na DHA sú vysoké, v období posledných 10 týždňov tehotenstva napríklad dochádza k zabudovaniu až 90 % všetkých tukov plodu. **Odporúčaná denná dávka DHA pre tehotné a dojčiace ženy je minimálne 200 mg.** Zistilo sa však, že budúce matky a dojčiace mamy prijímajú priemerne asi len štvrtinu. Najbezpečnejšie je denne pokryť tento nedostatok dvoma tobolkami špecializovaného doplnku výživy. V prípravku Pregnum je čistým a bezpečným



zdrojom DHA morská riasa špeciálne pestovaná v kontrolovaných priestoroch bez rizika znečistenia jedovatými látkami z oceánu. Okrem tejto cennej látky obsahuje Pregnum aj kyselinu listovú, horčík a jód.



Pre bystré hlavičky škôlkarov či školákov



Kolko slovenských detí s chuťou zje aspoň dvakrát do týždňa masťnú morskú rybu a s ňou prijme dostatok DHA? DHA tvorí až 20 % mozgovej kôry a telo si ju nevie vyrobiť samo! Pre kategóriu detí od 3 rokov sú určené želatínové žuvacie tobolky Hviezdičkovia, ktoré zabezpečia potrebný príjem DHA v jednej tobolke denne. Výživa je predsa jedným z najvýznamnejších činiteľov, ktoré významne ovplyvňujú výkon dieťaťa v škole.

Pre zdravé srdce i mozog v zrelom veku



V prípravku Super Omega 3 je prírodným zdrojom nenasýtených mastných kyselín rybí olej. Vo vyššom veku sa do popredia dostávajú predovšetkým jeho ochranné účinky na srdce a cievy, ale aj prevencia vekom podmienenej degenerácie makuly (ochorenie žltej škvrny v oku) či vzniku neurodegeneratívnych ochorení ako Alzheimerova či Parkinsonova choroba. 1-3 tobolky prípravku Super Omega 3 denne zabezpečia ochranu srdca, nervového systému, antialergický i protizápalový účinok.

Čo poskytne omega 3 nenasýtená kyselina (predovšetkým DHA)...



V TEHOTENSTVE A V DOJČENÍ

...budúcim matkám:

lepší priebeh tehotenstva v zmysle dlhšieho trvania, nižšieho výskytu komplikácií i popôrodných depresíí

...bábätkám: lepší psychomotorický vývoj, lepšiu schopnosť udržať pozornosť, zvýšenie IQ



V DETSTVE

...školákom:

priaznivý vplyv na rozvoj mentálnych funkcií, podporu sústredenia, pamäti, procesu učenia, priaznivý vplyv na príznaky súvisiace s hyperaktivitou



V DOSPELOSTI

...dospelým:

priaznivý vplyv na hladinu cholesterolu v krvi, blahodarný vplyv na srdce a cievy, mozgové funkcie, a tým psychické zdravie

Prirodzené možnosti riešenia **menopauzy**

Každá žena má počas prechodu, odborné nazývanom aj menopauza alebo klimaktérium, iné pocity. Jedna toto obdobie prekoná bez väčších ťažkostí, iná bojuje s návalmi horúčavy, úzkosti, nespavosťou a depresiami.

Prechodom označujú odborníci obdobie, keď vaječníky prestávajú uvoľňovať vajíčka, skončí sa menštruácia (menopauza znamená doslova posledná menštruácia) a žena prestáva byť plodná. Klimaktérium najčastejšie prebieha vo veku medzi 45. a 55. rokom života. Samozrejme, môže nastať aj predčasne (následkom hormonálnej nerovnováhy, po vyoperovaní vaječníkov...) alebo



naopak – s oneskorením. Ženy sa často ocitajú v prechode v približne rovnakom veku ako ich matky a babičky, vo všeobecnosti ku menopauze skôr dochádza u fajčiarok. Lekári považujú obdobie prechodu za skončené až po tom, čo žena rok nemenštruuje.

Pohľad žien na menopauzu môže byť rôzny. Pre niektoré je doslova objavením nového pocitu slobody, keď sa už nemusia starať o to, ako zabrániť otehotneniu a rozhodovať sa, či mať, alebo nemať viac detí. Uľaví sa najmä tým, ktoré predtým mávali silné a bolestivé menštruačné krvácania. Niektoré ženy sú, naopak, smutné zo straty svojej plodnosti. Vzhľadom na priemernú dĺžku života je jasné, že ženy po



Čo robiť v období prechodu

jedzte zdravú stravu s nízkym obsahom nasýtených tukov, bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné potraviny

pravidelne cvičte, aby ste mali silné kosti, zdravé srdce a ohybné kĺby

ak trpíte návalmi horúčavy, noste bavnené oblečenie, prikrývajte sa ľahkou perinou, nepite horúce nápoje a nejedzte korené jedlá

na suchosť pošvy používajte zvlhčujúce krémy, je lepšie zostať sexuálne aktívna

nezabúdajte na cviky posilňujúce panvové dno

poradte sa o užívaní hormonálnej substitučnej liečby alebo nehormonálnych prípravkov na prírodnej báze

pravidelne chodievajte na preventívne prehliadky, nezanedbávajte predovšetkým mamografiu a gynekologickú prevenciu

prechode – inými slovami, v nedostatku ženských pohlavných hormónov – prežívajú tretinu svojho života.

Samotné obdobie prechodu nie je choroba, príznaky, ktoré ho môžu sprevádzať, však môžu mať až chorobný charakter. Chýbajúci ženský pohlavný hormón estrogén časom môže viesť ku niektorým závažným diagnózam ako infarkt, mŕtvica či rednutie kostí. Prejsť obdobím prechodu však ešte neznamená, že žena musí byť nevyhnutne odkázaná na syntetické hormóny a liečivá. Jestvujú výživové doplnky bohaté na tzv. fytoestrogény – rastlinné estrogény, ktoré môžu pomôcť pri potláčaní

nepríjemných príznakov klimaktéria, akási „prírodná forma hormonálnej substitučnej terapie“.

Na populácii ázijských žien sa totiž dokázalo, že zvýšená konzumácia fytoestrogénov zabezpečuje tamojším ženám odolnosť voči viacerým ťažkostiam spojeným s obdobím prechodu. V Japonsku a v Číne je dokonca niekoľkonásobne nižší výskyt rakoviny prsníka ako inde a v týchto krajinách v podstate ani nepoznajú návaly v menopauze.

Medzi fytoestrogény patria napr. izoflavóny či lignany. Izoflavóny sa vo veľkej miere nachádzajú v sóji či lúčnej ďateline, zdrojom lignanov sú ľanové semená. Spomínané dva druhy fytoestrogénov obsahuje práve nehormonálny prípravok **Mabelle s výťažkami z dvoch rastlinných extraktov - ľanu siateho a ďateliny lúčnej.** Kombinácia lignanov a izoflavónov okrem potlačenia nepríjemných príznakov prechodu pomáha priaznivo ovplyvňovať zdravie tkaniva prsníkov, srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí.

Ak hovoríme o riziku rednutia kostí, bohužiaľ platí, že s nástupom menopauzy žena stráca 1-3 percentá kostí ročne. Riziko osteoporózy závisí aj od toho, koľko kostnej hmoty človek nadobudne do veku približne 30 rokov a ako rýchlo o ňu následne prichádza. Aj preto je taká dôležitá prevencia v podobe pohybu a dostatočného príjmu vápnika. O minerále vápnik je známe, že jeho dobré vstrebávanie a využitie podporuje vitamín D - „zapaľovacia sviečka“ látkovej premeny v kostiach. Aj preto Walmark vo svojom portfóliu výrobkov ponúka Vápnik s rybím olejom. Rybí tuk je najvýznamnejším zdrojom vitamínu D a olej z tresčej pečene, ktorý tento výživový doplnok obsahuje, je navyše zdrojom retinolu, aktívnej formy vitamínu A.



Nakupujte knihy, puzzle a DVD filmy pohodlne, za výborné ceny a s dôverou!

- @ **najväčšie** slovenské internetové kníhkupectvo
- @ knihy predávame už **od roku 1990**
- @ stovky tisíc **spokojných zákazníkov**
- @ ponuka viac ako **60 000** knižných a filmových titulov všetkých žánrov
- @ na všetko **zľavy od 5% až do 80%**



www.martinus.sk



Už dávni mudrci, tibetskí a egyptskí liečitelia vedeli, že ak chceme zachovať zdravie, musíme ho udržiavať vo výbornom stave. Ale len hŕstka ľudí skutočne vie, akú úlohu v udržaní pevného a stabilného zdravia hrá detoxikácia, čiže očista.

Imunitný systém v ľudskom tele je úžasne dokonalý a má schopnosť väčšinu toxických látok z organizmu vylúčiť. Pod toxickými látkami rozumieme ťažké kovy, rádioaktívne látky, konzervačné látky, lieky a drogy, pesticídy, pliesne, baktérie, vírusy a nákazy prenášané zvieratami. Vnútorňú očistu organizmu je možné prirovnať k vonkajšej hygiene. Tá je dnes takmer pre každého z nás samozrejmosťou. Ľudia prirodzene dbajú o vonkajšiu očistu tela. Prečo však ľudstvo tiež automaticky nerobí vnútorňú očistu organizmu? Je to asi tým, že do vnútra organizmu si nevidíme. Žijeme tak v ilúzii, že v našom vnútri je všetko v poriadku. Opak je však pravdou.

Stravovanie hrá jednu z najdôležitejších úloh v našom živote. Hovorí sa, že sme to, čo jeme. Vnútorňé prostredie organizmu závisí predovšetkým od množstva a kvality prijímaných potravín - podľa toho ako a čo jeme, sa upravujú ďalšie funkcie. Všetko závisí od nášho krvného obehu a dýchania, pohybovej a duševnej aktivity. Upevniť zdravie si môžeme aj telesnou aktivitou, vhodnými masážami alebo saunou. Pamätajme, že prevencia je alfou a omegou dobrého zdravia.

Detoxikácia organizmu

je nikdy nekončiaci proces

Ajurveda odporúča ako prvé očisťovať hrubé črevo a to najlepšie klystírom pripraveným z vody a citrónovej šťavy. Po očiste hrubého čreva odporúča raz za štvrtrok tzv. premývanie celého

DETOXIKÁCIA ORGANIZMU JE NIKDY NEKONČIACI PROCES, CESTA ZA IDEÁLOM. DETOXIKOVAŤ ORGANIZMUS JE MOŽNÉ PRAKTICKY V KAŽDOM VEKU, NAJLEPŠIE NA JAR A NA JESEŇ.

tráviaceho traktu slanou vodou. Okrem toho, že sa vyčistí celý zažívaci trakt, má aj iné blahodarné účinky: svieži dych, dobré spanie, zmiznú vyrážky a pokiaľ sa bude dodržiavať naďalej

rozumné stravovanie, vytratí sa aj telesný pach. Súčasne sa tonizuje pečeň a ďalšie žľazy spojené s tráviacim traktom.

Na očistu pečene sa odporúča striedavé popíjanie teplého rastlinného oleja a citrónovej šťavy medzi 19. - 20. h. Pečeň produkuje močovinu, ktorá sa vylučuje obličkami, a tak medzi najdôležitejšie očisty patrí aj detoxikácia obličiek. Môže sa použiť melónová kúra (týždeň sa konzumujú melóny s chlebom), alebo šípková kúra (odvar z koreňa šípok), alebo kúra zo zeleninových štiav (zmes mrkvy, cvikle, uhorky alebo mrkvy, zeleru, petržlenu), ale aj pitie močopudných nápojov z bylín (šalvia, ľubovník, medovka).

Rôzne náboženstvá odporúčajú v určitých obdobiach roka pôst. Táto stáročiami overená tradícia môže byť prevenciou vzniku rôznych ochorení a môže byť inštinktívnou pomocnou liečbou. Nadmerná konzumácia potravín je častou príčinou ochorení, pretože škodliviny nahromadené z potravín sú živnou pôdou pre vznik alergií, infekcií, rozličných chorôb či oslabenie imunitného systému.

Už Hippokrates používal pôst ako jednu z liečebných metód. Pôst je vedomé úplné obmedzenie príjmu tuhej potravy. Diéta alebo očistný program umožňuje vyplavenie toxických látok z organizmu. Obmedzenie príjmu potravy môže osviežiť myseľ, dodať novú energiu, zlepšiť stav kože, odstrániť zažívacie problémy, či alergiu. Potrebný je však vždy dostatočný príjem tekutín a základných živín, ktoré sú nevyhnutné pre fungovanie organizmu.

Upozornenie:
Pôst a detoxikácia sú určené pre zdravých a dospelých ľudí. Plán, intenzitu, trvanie i načasovanie pôstu alebo očistnej diéty je potrebné vždy konzultovať so svojim lekárom!

Diéty pri detoxikácii

Vhodné potraviny

Neodporúča sa konzumovať alergizujúce potraviny (mlieko, vajčička), vnútornosti, červené mäso, vyprážané jedlá, rafinovaný cukor.

Odporúča sa konzumácia sezónnej zeleniny (v zime napr. zemiaky, kapusta, kel, brokolica). Dopoludnia je dobré konzumovať len celé ovocie, dobre ho požiť a premiešať so slinami. Na obed a večeru (do 18,00) je možné jesť zeleninu varenú na pare, zemiaky, celozrnnú ryžu, proso alebo pohánku.

Čím viac prijal organizmus pred diétou kyslých potravín, tým viac uvedených zásaditých potravín je potrebné konzumovať na dosiahnutie rovnováhy.



Vhodné nápoje

Odporúča sa čistá voda - 2 litre denne. Chlórovanú vodu je dobré nechať odstáť. Príjem vody pomáha odplavovať toxíny. Počas diéty alebo pôstu nie sú vhodné sytené nápoje a najmä nápoje s obsahom cukru a chemikálií (napr. fosforečnanov). Vhodné môžu byť aj ovocné šťavy

riedené vodou. Výhodnejšie je však ovocie vcelku, ktoré obsahuje aj vlákninu potrebnú pre črevo. Odporúčajú sa bylinné čaje s priaznivým účinkom na činnosť žalúdka a čriev a podporujúce čistenie (rumanček, mäta, príhlava a pod.).



Vhodné výživové doplnky

Vláknina, olivový olej, jablkový ocot, morské riasy môžu byť pomocou pri detoxikácii. Odporúča sa používať antioxidanty ako doplnok diéty (napr. výživový doplnok Selezin, ktorý obsahuje vitamín A, E, C a selén), B-komplex či výrobok Vápnik - Horčík - Zinok forte od Walmarku. Acidofilné baktérie obsiahnuté v produkte Salutil môžu pomôcť obnoviť črevnú flóru.



Liečivé byliny podporujúce detoxikáciu

Odporúča sa pitie čajov alebo extraktov z bylín: príhlava, púpava, echinacea, lopúch, silymarín, breza a iné. Podporné účinky na čistenie organizmu

má aj ostropestrec, rešetliak, ďatelina či chlorela, ktoré môžete pohodlne užiť v jednej tablete výživového doplnku Denoxinal. Historicky známu očistnú látku silymarín nájdete v produkte Silymax, aloe vera v produkte Aloe vera – oba od spoločnosti Nature's Bounty.



Problémami so spánkom trpí takmer polovica ľudí. Mytologický boh Hypnos, ktorý by mal každú noc na všetky živé tvory zoslať túto blahodarnú formu odpočinku, je asi sám vystresovaný a nestíha. Inak by pod vplyvom zrýchleného spôsobu života a mnohých ďalších negatív, ktoré so sebou prináša dnešná doba, netrpelo toľko ľudí problémami so zaspávaním, častým nočným prebúdzaním a pocitom, akoby ich ráno prešiel parný valec. Nedostatok výdatného oddychu zhoršuje kvalitu života, znižuje pozornosť, schopnosť myslieť, sústrediť sa, vedie k poruchám pamäti, výkyvom nálady a vo všeobecnosti zvyšuje riziko mnohých ďalších ochorení.



Dobre spíte, či o tom len sníte?

Mnohí nespavci riešia problém so zaspávaním pomocou liekov na spanie. S tabletkami navodzujúcimi spánok či liečivami proti úzkosti treba narábať veľmi opatrne, pretože od nich môže vzniknúť závislosť. Navyše ich môže predpísať len lekár a pod jeho dozorom ich treba aj vysadiť. Je tu však aj iná možnosť - pomôcť si nenávykovými prostriedkami s prírodným zložením. Medzi bezpečné prípravky patrí výživový doplnok Benosen obsahujúci výlučne rastlinné extrakty: aminokyselinu L-theanín, ex-

trakt z chmeľu obyčajného a valerjánu lekárskeho. Pomôže nielen rýchlejšie zaspáť, ale aj zlepšiť kvalitu spánku a pri navrátení pocitu sviežosti pri prebúdzaní.

BENOSEN JE SPOLAHLIVÝ A NOC STRÁVENÁ S NÍM JE BEZ RIZIKA.

S Benosenom nepotrebujete riešiť „matematiku s ovečkami“, aby ste mohli aspoň na chvíľu „zažmúriť oko“. Pokojnú dobrú noc a sladké sny. Až kým kohút nezakikírká!



V Benosene na blahodarný spánok pôsobí:

1. aminokyselina L-theanín - bráni častému prebúdzaniu, plytkému spánku, obmedzuje výskyt nočných mŕ
2. extrakt z chmeľu obyčajného - obsiahnutá látka lupulín má tlmivý účinok na mozgovú kôru
3. extrakt z valerjánu lekárskeho - jedna z najpopulárnejších rastlín používaná proti úzkosti a nespavosti

ZÍSKAJTE 5 TBL. VZORKU PRODUKTU BENOSEN
- viac na www.benosen.sk

ASTROLOGICKÁ PREDPOVEĎ NA ROK 2010



Astrologička Valika

www.astrologicka.sk

BARAN - ohnivé znamenie 21.3. - 20.4.
Vládnuca planéta - Mars.



PRVÝ ŠTVŔŤROK roku 2010 je pre vás nosný a pracovne veľmi dobrý. O všetko, čo chcete dosiahnuť tento rok, sa posnažte práve v prvých troch mesiacoch. V marci sa rysuje pozitívna zmena práce, hviezdy radia ju prijať.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je slabší. Budete vydávať viac úsilia, ale vyhladky a konečné výsledky sú uspokojivé.
TRETÍ ŠTVŔŤROK bude taktiež priaznivý, ak si dáte pozor na august. Uvoľňuje sa vám karma a to znamená riešenie problémov z dávnej minulosti. Pravdepodobne to budete riešiť s Kozorožcami alebo Rakmi, a to v práci aj v láske.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK uzatvárate tiež pracovne, a to úspešne. Dobrá na financie a výhry je polovica októbra

BÝK - zemské znamenie 21.4. - 21.5.
Vládnuca planéta - Venuša.



PRVÝ ŠTVŔŤROK bude rôznorodý. Ak hneď v januári začnete dobre, podchyťte celý rok. Január vám ponúka prácu v cudzine alebo spoluprácu s cudzincom pre vás mimoriadne výhodnú. V druhej polovici marca si dajte pozor. Ukazujú sa problémy vo vzťahoch a v láske.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK. Vaše sny v akejkoľvek oblasti sa naplňujú. V máji dostanete ponuku na investovanie od staršej osoby, nepřijmite ju. Bude síce lákavá, ale zaznamenali by ste finančné straty.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je vynikajúci. Pracovný postup, zvýšenie financií. V septembri príde do vášho života nová láska. Krásna a trvalá.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK bude zaujímavý. V októbri žijete z lásky a pre lásku. V novembri dostanete atypickú ponuku na prácu. Zrejme v oblasti ezoteriky, príp. sa pustíte do štúdia ezoteriky. V decembri oddychujete. Veľa a úspešne ste tento rok pracovali, ale nastáva čas oddychu.

BLÍŽENCI - vzdušné znamenie 22.5. - 21.6.
Vládnuca planéta - Merkur.



PRVÝ ŠTVŔŤROK je náročný. Už v januári sa ukáza prekážky v práci. Zachovajte pokoj. Vo februári a marci to všetko dobehnete a v práci sa vám zadari.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je pracovne aj súkromne slušný. Obzvlášť apríl je priaznivý.
TRETÍ ŠTVŔŤROK. V júli ukážete a dokážete, čo všetko sa vo vás skrýva. Ste milí, kamarátski, plní optimizmu. V septembri dostanete pracovnú ponuku, ktorú prijmete. A takisto sa v septembri zoznámite so svojou spriaznenou dušičkou, ktorú pojmete za svojho životného partnera alebo partnerku.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK. Veľa a vytrvalo pracujete, a to s úspechom. V súkromnom živote ste šťastní.

RAK - vodné znamenie 22.6. - 22.7.
Vládnuca planéta - Luna.



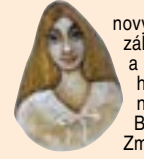
PRVÝ ŠTVŔŤROK. Nové, priaznivé začiatky v práci aj v osobnom živote. Budú aj tienisté udalosti ale hravo ich zvládnete.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK. V apríli príde pracovná ponuka. Bude to pre vás obrovská výzva, ktorú máte prijať. Máj a jún ponúka krásne obdobie v láske.
TRETÍ ŠTVŔŤROK. Júl a august sú po každej stránke v poriadku. Pozor si dávajte v septembri. Nemeňte prácu, neinvestujte. Neriskujte ani v práci, ani v láske.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK bude vynikajúce obdobie. Všetko, čo ste si naplánovali v práci, dosiahnete. Aj v rodine a citovom živote ste šťastní a spokojní.

LEV - ohnivé znamenie 23.7. - 23.8.
Vládnuca planéta - Slnko.



PRVÝ ŠTVŔŤROK je vynikajúci. Veľa práce, nové projekty, dobré zmeny práce, začiatok podnikania. Významné povýšenie, dobrá kariéra. Obzvlášť dobré mesiace sú február a marec.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK. V máji a v júni nemeňte prácu. Máte okolo seba veľa závislivcov a neprajníkov medzi kolegami. Pozor na podrazy od nich.
TRETÍ ŠTVŔŤROK. Obhájite si svoju pravdu a pozíciu v práci.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK bude veľmi dobré obdobie. S Vodnármi, Rybami a Váhami uzatvárate nové spolupráce alebo podnikanie ktoré do budúcnosti prinesie dobré výsledky. V decembri už neriskujte, doprajte si oddych po náročnom, ale veľmi plodnom roku.

PANNA - zemské znamenie 24.8. - 23.9.
Vládnuca planéta - Merkur.



PRVÝ ŠTVŔŤROK. V januári začínate nový rok napätí. Ste v strese, riešite záležitosti z minulého roka. Vo februári a marci sa vám práca rozbieha. V druhej polovici marca dostávate pracovnú ponuku, ktorú si netrúfate prijať. Bojíte sa vymeniť istotu za neistotu. Zmena je vhodná a dobrá.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK. Apríl a máj sú super mesiace na prácu - využite ich. Jún zasa praje lásku a rodine. Preto si jún vychutnajte a prácu dajte troška bokom.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je celý poznačený prácou, čo je pre vás príznačné. V septembri vás čaká prírastok do rodiny, či už je to váš vlastný potomok alebo vnúča. Je možné aj to, že sa dáte nahovoriť na zvieratko - domáceho maznáčika. September je pre vás najlepší na lásku.

ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK je takisto pracovný. Vidíte výsledky svojho snaženia a takisto to cítite aj na dobrých financiách. V decembri už tešíte na koniec roka a na sviatočný oddychový čas. Celý rok 2010 ste húževnato pracovali a dosiahli ste vynikajúce výsledky. Preživali ste ho v napätí, pretože ste veľmi zodpovední.

VÁHY - vzdušné znamenie 24.9. - 23.10.
Vládnuca planéta - Venuša.



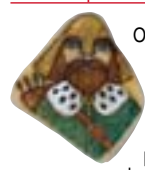
PRVÝ ŠTVŔŤROK začínate priam ukázkovo. V januári sa vám podarí všetko, na čo si myslíte, a to aj v práci, aj v láske. Rysuje sa vám nová práca, ale aj nová láska. Február a marec sú skoré oddychové mesiace.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je veľmi dobrý a prínosný. Pozor si dávajte len v júni. Budete chcieť zmeniť prácu, ale váš partner vás odhovorí. A urobí dobre. Bolo by to pre vás riskantné a nevhodné. V júli tiež môžete očakávať zvýšenie platu.
TRETÍ ŠTVŔŤROK sa nesie v duchu práce. A to dobrej práce. Čaká vás povýšenie a pracovný postup.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK. Mimoriadne dobrý je október a november. V práci využívate svoju charizmu a láskavosť. V láske a súkromnom živote ste neskutočne šťastní. Všetko, čo chcete dosiahnuť, alebo dokončiť, sa podarí, ak to urobíte do konca novembra. V decembri už len podotahujete veci do konca a oddychnite si.

ŠKORPIÓN - vodné znamenie 24.10. - 22.11.
Vládnuca planéta - Pluto.



PRVÝ ŠTVŔŤROK. Ste radi, že máte starý rok za sebou pretože koniec roka bol pre vás naozaj náročný. Hneď v januári máte prísun novej pozitívnej energie a púšťate sa do práce. Február je pre vás prínosný nielen v pracovnej oblasti, ale aj v láske a citoch. V marci ste pre niečo posmutneli, ale je to len krátkodobé.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je vynikajúci. V apríli a v máji máte nádherný horoskop. Stihate absolútne všetko. Dokonca aj to, čo ste nedoriešili, alebo to, čo sa vám nepodarilo urobiť koncom minulého roka dobre dokončíte. Toto sú vaše dva najlepšie mesiace.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je pomerne pohnutý. V auguste a v septembri budete v každej oblasti opatrní. Či už je to láska alebo práca. Ak tak neurobíte, čaka vás rozčarovanie a strata.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK sa vám celkom darí. Nič mimoriadne sa nedeje. Stačí, keď vynaložíte malú úsilie a posledné tri mesiace v roku budú dobré a úspešné.

STRELEC - ohnivé znamenie 23.11. - 21.12.
Vládnuca planéta - Jupiter.



PRVÝ ŠTVŔŤROK je celý veľmi dobrý. Obzvlášť február praje lásku aj peniazom, novým do budúcnosti trvalým známostiam. Príde aj vynikajúca pracovná ponuka, ktorú treba prijať.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK. apríl praje lásku - svatby, zasnúbenia. V máji vás čakajú malé partnerské problémy, pracovné prekážky, zmeny práce sú nevhodné. V júni sa nezrovnalosti v partnerstve dajú do poriadku ale naďalej pretrvávajú problémy v práci.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je náročný. Treba všetko stihnúť v júli, keď je priaznivejší čas než august a september. V auguste si dávajte pozor na stratu peňazí, neriskovajte. Nemeňte prácu, možné sú aj pracovné podrazy medzi spolupracovníkmi. V septembri stále platí nemeňte prácu, keďže to nie je priaznivé obdobie. Spory s kolegami pretrvávajú. Príbúdajú aj nedorozumenia v rodine a s partnerom.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK. Október - úľava po náročnom štvrtroku, prichádza nová pracovná príležitosť. Je vynikajúca, prijmite ju. November je pre vás vynikajúci. Máte veľa energie, treba to využiť v práci. Čaká vás výrazný pracovný a finančný postup. December. Prvé dva týždne žnete obrovské výsledky v práci. Pracovný postup, výborné financie. Posledné dva decembrové týždne nastupuje mierna úľava. Doprajte si oddych, užite si Vianoce a Silvester. Posledných päť dní v roku ste šťastní v láske aj v rodine.

KOZOROŽEC - zemské znamenie 22.12. - 20.1.
Vládnuca planéta - Saturn.



PRVÝ ŠTVŔŤROK je pre vás náročný. Práca máte veľa. Stihate ju, ale nie ste so sebou spokojní. To vám prinesie aj problém do rodiny a súkromného života. Skúste sa trochu povziest nad problémami, neriešajte ich, doprajte sami sebe čas.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je dobrý, preto na ňom stavajte. Najmä v apríli a v máji môžete dosiahnuť úspechy v práci a tým aj vaše vnútorné uspokojenie. Dá sa do poriadku aj vaše súkromie.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je podobný ako prvý. Práca a psychicky náročný. Veľký pozor si dávajte na rodinku. Vaša pochmúrna a pesimistická nálada môže spôsobiť, že stratíte partnera.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK je pohodový. V novembri vyriešite všetky pracovné záležitosti a konečne budete so sebou spokojní. Môžete rátať s postupom a finančným docenením v práci. Aj v súkromnom živote sa nebeská obloha nad vami vyjasní. Môže to byť ale aj tak, že vám odide zo života stará láska a príde nová.

VODNÁR - vzdušné znamenie 21.1. - 19.2.
Vládnuca planéta - Urán.



PRVÝ ŠTVŔŤROK, a teda začiatok roka, začínate vynikajúco. Všetky tri mesiace sú pre vás úžasné na prácu aj lásku. V marci dostávate pracovnú ponuku a rozhodnete sa ju prijať. Urobíte dobre.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je pre vás tiež dobrý. Len pozor na jún keď vás čakajú v práci nepríjemnosti. Nemusíte sa ale obávať, vďaka svojej povahe to zvládnete s humorom.
TRETÍ ŠTVŔŤROK síce pracovné problémy a nepríjemnosti pokračujú, vy sa však nedáte vyhodit z rovnováhy. Stále si zdokonalujete svoju pozíciu v práci.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK máte opäť úspešný. Obzvlášť dobrý je november, kde si splníte pracovné sny a dosiahnete to, čo ste si koncom starého roka vytýčili. A vytýčili ste si naozaj veľké sny. V láske ste spokojní. Milujete a ste milovaní.

RYBY - vodné znamenie 20.2. - 20.3.
Vládnuca planéta - Neptún.



PRVÝ ŠTVŔŤROK je pokojný a milý. V práci je všetko v poriadku a v láske a citovom živote takisto.
DRUHÝ ŠTVŔŤROK je veľmi dobrý. Buďte len opatrnejší v máji. Ukazuje sa výmena názorov s vaším nadriadeným. Láska je to, z čoho vy žijete a máte ju, takže ste veľmi spokojní.
TRETÍ ŠTVŔŤROK je výborný. V septembri ste veľmi pracovití a dosahujete výborné pracovné výsledky. Ste stále šťastní v láske. Skúste sa tento mesiac venovať viacej práci. Je to pre vás pracovne dôležitý mesiac.
ŠTVŔTÝ ŠTVŔŤROK. Október je opäť vynikajúci v každej oblasti. Pracovne žnete naďalej úspechy. V novembri si trochu oddychnite aby ste mohli vstúpiť do posledného mesiaca v roku. December je pre vás najlepší a najplodnejší mesiac. Nielen že ste si vybudovali pevnú pozíciu, ale pracujete už na svojej kariére na budúci rok.

www.astrologicka.sk • polcicova@gmail.com • ilustrácie Jana Šulistová

