

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA

Klub zdravia



Klub zdravia
WALMART
...výhoda na vašej strane

SEPTEMBER 2009

**Vítazom je
VesiSorb® Q10!**

**Prostenaľ?
Jednoducho
jednotka!**

**Sme tu pre vás
Poradňa
s lekárom**

**Chráňme
detskú imunitu**

Zuzana Fialová

**Dokážem zaspáť
kedykoľvek**

Ako sme si s Martankami vyspievali výlet do Tropicaria v Budapešti!!!

Pamätáte sa ešte?

V októbri 2008 sme vyhlásili súťaž o najzábavnejšiu marťanskú hymnu. Kolektív detí, ktorý v období od 1.10. do 31.12. 2008 zaslal naspievanú marťanskú hymnu, bol zaradený do súťaže o atraktívne ceny. Hlavnou výhrou bol výlet do Tropicaria v Budapešti a svojou hymnou ho získala trieda VI.A zo Spišského Podhradia.

Ako to celé začalo, čo všetko pre výhru museli deti urobiť a čo si zo súťaže odniesli, sme sa opýtali učiteľky víťaznej triedy Mgr. Marty Lackovej.

Odkiaľ ste sa dozvedeli o Martanskej hymne a prečo vás zaujal práve tento projekt?

Každoročne na našu školu prichádza množstvo letákov, ktoré nás vyzývajú, aby sme sa zapojili do súťaží. Keďže sme sa už v minulosti zúčastnili marťankovskej súťaže, rozhodli sme sa, že to skúsime aj tohto roku. Na triednickej hodine som detí oboznámila s podmienkami súťaže a bola som milo

prekvapená ich pozitívnou reakciou a záujmom.

Môžete čitateľom opísať, ako prebiehalo nahrávanie víťaznej hymny pre Martankov?

Hneď, ako sme sa rozhodli, že sa do projektu zapojíme, naša fantázia a tvorivosť sa mohla realizovať naplno. Vymysleli sme slová piesne, vybrali vhodný hudobný podklad, no a mohlo sa začať so spievaním. Naša triedniccka hodina sa začínala práve „hymnou“, zlepšovali sme ju a jednu zasneženú novembrovú sobotu sme hymnu za pomoci Mgr. Štefana Genčúra a nahrávacej techniky úspešne nahrali. Veľkým zážitkom pre deti bolo už len to, že sme boli v sobotu úplne sami v škole, vonku husto snežilo a my sme spievali o Martankoch, ktorí nám dodávajú silu. Všetko to bolo neuveriteľne čarovné.

Verili ste, že sa vám podarí súťaž vyhrať?

Vôbec sme nedúfali, že by sme to mohli vyhrať! Ale verili sme, že porotcov naša pieseň zaujme natoľko, že sa nám nejaká tá výhra „ujde“.

Aká bola vaša radosť a radosť detí po oznámení výhry?

Po oznámení, že sme súťaž vyhrali, bola naša radosť nesmierna!

Čo všetko ste vyhrali?

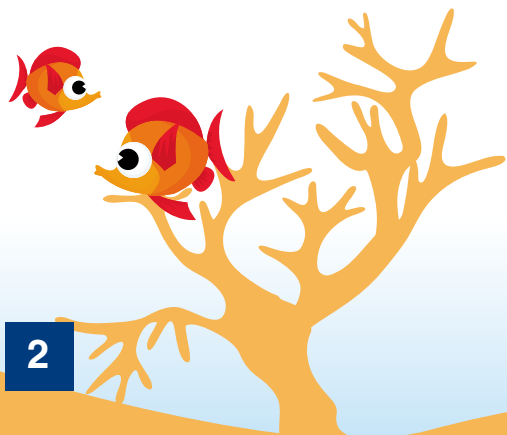
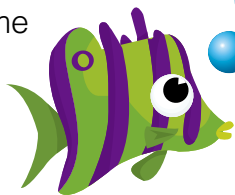
Získali sme marťankovské darčeky a vitamíny pre celú triedu, vitamínový balíček pre triedneho učiteľa a riaditeľa školy a ďalšie drobnosti. To však ešte nebolo zďaleka všetko! Samozrejme, výlet do Tropicaria v Budapešti. Výlet sa uskutočnil 7. 5. 2009 a bol čarokrásny.

VÔBEC SME NEDÚFALI, ŽE BY SME SÚŤAŽ MOHLI VYHRAŤ!

Ako po určitom čase spomínate na výlet? Plánujete sa aj naďalej zúčastňovať súťaží s Martankami?

Plánujete sa aj naďalej zúčastňovať súťaží s Martankami?

Na výlet, ktorý moji žiaci opísali ako jeden z najlepších, nie spresním NAJLEPŠÍ, spomíname ešte aj po čase ako na obrovský zážitok. Veľmi milo si spomíname na zástupkyňu Walmarku, pani Renátu Kočvarovú, ktorá nás na výlete sprevádzala. Jej vysoko profesionálny prístup, ochota a radosť z odovzdávania výhry, nám našu radosť len a len zväčšovali. Deti majú album fotografií a videí, ukázali ich svojim rodičom, príbuzným, priateľom a známym a všetci tým boli očarení. Deti tlmočili aj priebeh súťaže, zážitky, ktorých bolo neúrekom. Či sa budeme naďalej zúčastňovať súťaží s Martankami? Samozrejme!!! Mám úžasnú triedu, kolektív žiakov, ktorí sú ochotní, milí a hlavne, bez ktorých by to nešlo.



obsah

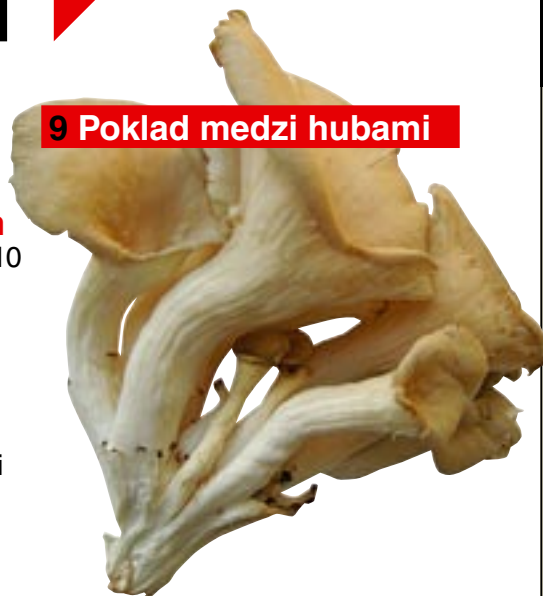
- 4 Máte slovo**
- 6 Novinky**
- 7 Pod drobnohľadom**
Vítazom je VesiSorb® Q10
- 8 Rozhovor**
- 10 Život v pohybe**
...a kíby vám poďakujú
- 13 Z lekárne**
Varixinal na vlastnej koži
- 14 Zaujalo nás**
Pomoc diabetikom
- 15 Exkluzívne**
Dajte najesť svojim vlasom
- 16 Odporúčame**
Ginko je čínsky kráľ



K štíhlosti rozumne

Diéta so zásadným obmedzením tuku je síce pre telo prínosom, pretože znižuje riziko vzniku nádorových a kardiovaskulárnych ochorení, ale pokiaľ by sme znížili prísun tuku pod hranicu 20 mg za deň, má to za následok zhoršené vstrebávanie vitamínov A, D, E a K. Pri dlhodobejšej redukčnej diéte je preto vhodné užívať komplexné multivitamínové prípravky so základnými minerálnymi látkami.

(foto siečna – kredit
www.usapro.cz)



9 Poklad medzi hubami

- 17 Pre všetkých**
Spolahnite sa na vitamíny a minerály
- 19 Prírodná lekárň**
- 20 Lekár radí**
Omega-3 a tehotenstvo
- 21 Náš tip**
Hurá do postele

26 Zdravé močové cesty



- 22 Zo života**
Prostenal?
Jednoducho jednotka!
- 23 Walmark pomáha**
Poklad medzi hubami
- 24 Aminostar**
Športová výživa
- 25 Walmark radí**
Fit aj po 40-tke
- 26 Na slovíčko**
Zdravé močové cesty
- 27 V ordinácii**
- 28 Pre deti**
Už ani jedna prázdna školská lavica

Pomôže nakopnúť vašu imunitu

Zjednodušene môžeme imunitu definovať ako schopnosť tela brániť sa proti čomukoľvek, čo by mohlo negatívne pôsobiť na naše zdravie. Patria sem fyzické i psychické stresy, únava, smog, nesprávna životospráva, nadmerné užívanie liekov atď. Nepriaznivé dôsledky týchto faktorov znižujú výkonnosť imunitného systému, ktorý potom nie je schopný dostatočne brániť organizmus pred nežiaducimi „votrelcami“. Preto nielen na jeseň, kedy najviac hrozia chrípky a nachladnutie, ale priebežne po celý rok je vhodné posilňovať imunitný systém špeciálnymi prípravkami.

Revolučným imunostimulátorom je betaglukán, prírodný polysacharid, ktorý aktivuje „obranné“ bunky tela nazývané makrofágy. Tieto bunky tvoria „dobře vycvičenú armádu“, neustále pripravenú brániť naše zdravie. Práve betaglukán je obsiahnutý vo výživovom doplnku Imunactiv. Zloženie je obohatené o bioflavonoidy, vitamín C a zinok.



- 31 Sme tu pre vás**
Poradňa s lekárom
- 32 Klub zdravia informuje**
- 34 Tajnička**
- 35 Horoskop**
Čo vás čaká a neminie



Mimoriadna akcia pre vás!

Walmark vám v tomto období poskytuje možnosť vyskúšať si najobľúbenejšie produkty s výraznou cenovou zľavou. Ide však o limitované množstvá, preto s nákupom neváhajte.

Zvýhodnené produkty nájdete vyobrazené na nasledujúcich stranách.



máte slovo ▶

Investovanie do kvality sa oplatí!

Zdravie je to najcennejšie, čo máme a šetriť na ňom sa nevypláca. Naša spoločnosť sa stará o zdravie a prevenciu vás, našich zákazníkov už 17. rokov. Okrem garantovanej prvotriednej kvality našich výrobkov, u nás získavate s každým výrobkom aj bonus v podobe vernostného programu Klubu zdravia.



Dobrý deň,

som diabetička od 10. roku života, čiže už nejakých 19. rokov. Prežila som už čo-to s týmto handicapom a poviem Vám, nie je to ľahké. Ale istý čas som si povedala dosť, musím sa pozbierať a dokázať svetu, ľuďom okolo seba, samej sebe i rodine, že sú aj väčšie problémy a s touto chorobou sa žiť dá. Vyskúšala som aj Váš produkt Dialevel. Bola som prv na vázkach, nevedela som (neverila som), že či mi pomôže, však som už vyskúšala všeličo. Ale na moje prekvapenie pomohol. Zhyponovala som (hypoglikémia - nízka hladina cukru) po hlavnom jedle, keď som mávala najvyššie hodnoty. Odvtedy ho používam a odporúčam každému diabetikovi v mojom okolí. Som s ním veľmi spokojná. Je samozrejmé, že sa tak isto musí dodržiavať režim, sacharidové jednotky, pohyb, pitný režim, pichanie inzulínu, meranie glykémie, ale sú lepšie hodnoty. A druhá vec: zregulovaním inzulínu a bráním Dialevelu som začala chudnúť! Takže všetkým diabetikom radím: vyskúšajte Dialevel, oplatí sa! S pozdravom vaša zákazníčka

Mária Š., Želiezovce

Milá Mária,

z Vašich slov vyplýva, že ste si vybrali správne. Dialevel obsahuje účinnú kombináciu látok cieľných presne na pomoc proti diabetickým ťažkostiam. Želáme Vám, aby Vás cukrovka čo najmenej obťažovala a aby Vám k lepšej pohode prispievali aj naše výrobky. Za Váš list Vám posielame balenie prípravku Dialevel.



Vážaná redakcia,

Vyskúšala som už viacero vašich výrobkov, ale používam hlavne Urinal, s ktorým mám veľmi dobré skúsenosti. Som vo viacerých spotrebiteľských kluboch, ale ten váš funguje najlepšie. Čo v časopise sľúbiťe, to aj splníte - rýchlo, operatívne a bezchybne. Využila som aj poradňu lekárkyn na vašej bezplatnej infolinke a

Dobrý deň,

už dlhé roky som verným zákazníkom vašich výrobkov. Kupujem ich nielen pre seba, ale balíček vitamínov a výživových doplnkov si pravidelne pod vianočným stromčekom nájde aj moja mamka. Viem, že pre zdravie je najlepšie prijímať vitamíny v ich prirodzenej podobe, teda v ovocí a zelenine, v racionálnej strave, ale, musím sa priznať, že aj keď nezanedbávam zdravú výživu, je pre mňa jednoduchšie a pohodlnejšie kúpiť si nejakú „vitamínovú tabletkovú bombu“.

Osobitne Vám však chcem veľmi pekne poďakovať za jednu z vašich posledných noviniek PREGNIUM. Som veľmi rada, že reagujete na najnovšie poznatky vedy a výskumu v oblasti starostlivosti o plod a matku behom úvodných fáz rodičovstva. Ako som si všimla na vašej webovej stránke, stali ste sa vďaka nemu

aj Víťazom súťaže „Potravinaršský výrobok roku 2008“. Obidvaja s mojim partnerom plánujeme rodičovstvo. Žiaľ, prirodzenou cestou sa nám nedarí, preto navštevujeme centrum asistovanej reprodukcie a sledujem všetky novinky na trhu v tejto oblasti. Preto ma veľmi potešil váš výrobok, ktorý obsahuje všetko potrebné pre zdravý vývoj dieťaťa ako aj matky. Chcela som ho hneď kúpiť, ale trochu bol problém zohnať ho v lekárňach. Verím, že nám aj Pregnum napomôže na našej ceste k vytúženému bábätku. Chcem Vám zaželať veľa úspechov, veľa zdravia, robíte úžasnú a zmysluplnú prácu. Pomáhate ľuďom dávať to, čo im chýba, to najvzácnejšie - zdravie. Všetko naj želá vaša čitateľka aj stála zákazníčka vašich výrobkov

Mária G., Snina



Milá Mária,

Vášmu mailu sme sa nesmierne potešili. Výrobok Pregnum naozaj patrí svojim zložením medzi špičkové výrobky na našom trhu. Posielame vám 60 tbl. balenie výrobku Pregnum a veríme, že vytúžené bábätko sa stane skutočnosťou. Budeme radi, ak nám opäť napíšete. Držíme vám všetci palce a prajeme veľa úspechov.



VÁŽENÁ REDAKCIA KLUBU ZDRAVIA, značka Walmark mám v mojej domácnosti stabilné miesto. Roky sa zapájam do vernostného programu a vždy si u Vás objednáam praktické veci. Najviac mi vyhovuje EnergySpektrum Q10, kupuje mi ho dcéra vo výhodnom balení 2 + 1. Som dôchodkyňa, mám zdravotné problémy, ale okrem liekov, ktoré mi predpisuje lekár, si ešte „prilepšujem“ Walmarkom. Páči sa mi aj časopis Klub zdravia, najmä ako predstavujete výrobky, ktoré už vyskúšali klienti, resp. novinky. Určite

vyskúšam VesiSorb Q10, ktorý je pre mňa ako ušitý. Prajem vám všetko najlepšie vo vašej práci.
S pozdravom

Anna V., Prešov

Milá pani Anna,

výrobok EnergySpektrum Q10 je vynikajúci multivitamín s predĺženým účinkom obohatený o koenzým Q10. Vzhľadom na to, že ste dôchodkyňa, odporúčali by sme vám SeniorSpektrum, ktorý je určený práve pre tých skôr narodených. Okrem minerálov a vitamínov obsahuje ženšien na celkové povzbudenie organizmu. Výrobok vám posielame na vyskúšanie. Prajeme Vám veľa zdravia.



bola som s ňou nadmieru spokojná. Želám vám veľa úspechov pri propagácii zdravého životného štýlu. Mám z vás dojem, že vám nejde len o zisk (ktorý je pochopiteľne nutný k vašej existencii), ale aj o spokojnosť a zdravie ľudí. Ďakujeme.

Katarína Š., Trenčín

Milá Katarína, veľmi dobre sa nám čítali vaše riadky. Veď koho by nepotešilo, keď ho chvália.

S produktom Urinal majú jeho užívatelia len tie najlepšie skúsenosti. Urinal je najpredávanejší produkt v tomto segmente na trhu. Teraz máme v ponuke aj nový Urinal - hot drink, vo forme horúceho nápoja, ktorý Vám posielame. Na rozdiel od urologických čajov má výbornú chuť a príjemnú vôňu. Veríme, že aj s týmto výrobkom budete spokojná.

Vážení pracovníci Klubu zdravia Walmark!

Keď už som dnes vytiahla môj starý Consul, nedá mi nezdôveriť sa Vám s mojou skúsenosťou s Vaším Varixinalom.

Pred 41 rokmi som utrpela úraz lýtka. Okrem obrovských modrín, sa na pohľad nič nestalo a tak ani nič neriešilo. O 16 rokov oneskorená diagnóza flebotrombózy a usadenín trombov v cie-

vach štyroch pľúcnych lalokov vysvetlila moje veľké ťažkosti a zbavila ma nálepky hypochondra. Žiaľ následky sa už nedali zrušiť, iba uľahčiť život s nimi. Na cievy mi, po zistení diagnózy, ordinovali vždy tie najnovšie, najúčinnejšie lieky. Posledný z nich bol Detralex. Napriek tejto liečbe však bola noha stále precitlivělá na dotyk a objemnejšia ako tá druhá. Potom som v nejakej súťaži vyhrala minibalenie Varixinalu a keďže mi práve vyšiel Detralex a nemala som ani čas ísť si pre recept, ani peniaze na doplatok, začala som namiesto toho užívať Varixinal. Keď sa mi minul, kúpila som si ďalší, pretože má prírodné zloženie. Porovnávala som si výšku môjho doplatku na 30 dní a cenu Varixinalu, ktorý hradím v plnej výške a vyšlo mi to rovnako. Odvtedy užívam trvale Varixinal a div sa svede, noha už vôbec nie je citlivělá na pohmat a objemom sa takmer vyrovná druhej. Môj internista, ktorý to so mnou celé roky myslí dobre, už prijal skutočnosť, že moje telo reaguje na Varixinal lepšie. A ja pripúšťam myšlienku, že je to tak preto, lebo ho užívam s vierou. Ďakujem a srdečne zdravím

Helena L., Trenčín



Vážená pani Helena ďakujeme Vám, že ste sa s nami podelili o skúsenosť s výrobkom Varixinal, a sme radi, že vám pomáha. O jeho obľube a účinnosti svedčí i množstvo listov, ktoré dostávame. Posielame Vám ďalšie balenie Vášho obľúbeného výrobku Varixinal a prajeme Vám veľa zdravia.

Vážená spoločnosť Walmark,

Vaše výrobky kupujem už dlhé roky v lekárnach a od tohto roku som začala využívať vašu dobievkovú službu, s ktorou som maximálne spokojná. Tovar je nepoškodený, rýchlo dodaný a tiež ma zakaždým potešia darčekové či bonusové predmety. Potešilo ma zaradenie do VIP klubu Walmark. Členstvu vo VIP klube som sa nesmierne potešila, nakoľko vaše výživové doplnky dlhodobo pravidelne užívam, tak s radosťou prijímam možnosť využiť vaše výhodné akciové ponuky. Pred nie celým rokom som prekonala vážnu chorobu. Vtedy som si uvedomila aké je zdravie vzácné a začala sa oň viac starať a zaujímať. S vašimi výrobkami mám iba dobré skúsenosti, napríklad s Clarinolom CLA 1000 sa mi podarilo zdravo, bez akejkoľvek námahy zredukovať nadváhu behom 3 mesiacov o 8 kg a po užívaní prípravku ArthroStop Rapid prestali bolesti kĺbov. Čo povedať na záver? Gratulujem a ďakujem. S priáním pevného zdravia
Iveta R, Dunajská Streda

Milá Iveta,

gratulujeme Vám ku krásnej úprave váhy. 8 kg je naozaj výborný výsledok. S nadváhou sú samozrejme spojené aj problémy s kĺbami, a preto ArthroStop Rapid bola správna voľba. Za Váš milý list Vám posielame kvitltnú deku z mikrovlnáka. Veríme, že aj tento darček Vás poteší.





Ryba v tobolke

Na udržanie zdravia musí organizmus získavať rôzne druhy mastných kyselín z potravy alebo z doplnkov výživy. Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny majú kľúčovú úlohu v celom rade životných procesov v ľudskom tele. Najdôležitejšie je ich pozitívne pôsobenie na srdcovo-cievny systém. Prítomnosť omega-3 mastných kyselín znižuje schopnosť krvných doštičiek tvoriť tromby (krvné zrazeniny),

ktoré môžu viesť ku vzniku srdcového infarktu. Ten je vôbec najčastejšou príčinou úmrtia u nás. Omega-3 mastné kyseliny sú tiež protizápalové látky dôležité pri kĺbových chorobách, lupuse a psoriáze (lupienke). EPA a DHA majú veľký význam aj pre udržiavanie dobrého psychického zdravia, pretože priaznivo ovplyvňujú mozgovú funkciu. Užívajú sa 1 – 3 tobolky denne, ktoré sa zapijú dostatočným množstvom tekutiny.

Pevné kosti

Tento prípravok je výnimočný mimoriadne vysokým obsahom troch základných prvkov potrebných pre optimálne fungovanie ľudského organizmu. Vápnik, horčík a zinok patria k základným minerálnym látkam, ktoré sú nevyhnutné pre zdravý stav kostí, zubov, kože a vlasov. Vápnik je základným stavebným kameňom pre stavbu kostí a zubov. Horčík je potrebný pre správnu funkciu nervov a svalov, vrátane svalov srdca. Zinok pôsobí priaznivo na kvalitu pokožky, vlasov a nechťov a pomáha posilňovať imunitu. Prípravok je navyše obohatený o vitamín D3, ktorý je dôležitý pre vstrebávanie vápnika, zlepšuje mineralizáciu kostí a pomáha posilniť kostnú hmotu.

Zhoršenie životného prostredia a zlá životospráva, niektoré obdobia života, ako napríklad rast detského organizmu, tehotenstvo a dojčenie, rekonvalescencia a zvýšená telesná námaha, vyvolávajú zvýšenú potrebu týchto látok. Ich príjem vo forme doplnkov výživy je preto určite potrebný.

Užívanie: 1 - 2 tobolky denne, zapíť tekutinou. Deti od 3 - 12 rokov 1 tobolka denne.



Prospešné látky prítomné v prípravku Martankovia

- ▶ **Betaglukán** je čisto prírodná látka, ktorá podporuje funkciu imunitného systému.
- ▶ **Zinok** je nevyhnutný pre normálny rast a funkciu imunitného systému.
- ▶ **Vitamín C** slúži ako ochranný antioxidant a pomáha podporovať prirodzenú imunitu.
- ▶ **Bioflavonoidy** (komplex) pôsobia ako antioxidanty, ktoré majú priaznivé účinky na ľudské zdravie a navyše pomáhajú stimulovať funkciu imunitného systému.
- ▶ **Prebiotiká** sú prospešné oligosacharidy, ktoré zostávajú nestrávené v tenkom čreve a stimulujú rast priateľských bifidobaktérií v hrubom čreve.
- ▶ **Inulín** podporuje zdravé fungovanie zažívania a ovplyvňuje črevnú flóru.
- ▶ **Vitamíny skupiny B** sú veľmi významné pre celkovú vitalitu a riadnu funkciu metabolizmu.
- ▶ **Vitamín A** a jód sú dôležité pre zrak, štruktúru a funkciu kože.
- ▶ **Vitamín E** je veľmi prospešný pre zdravé zuby, kosti, vlasy, kožu a nechty.
- ▶ **Vitamín D** podporuje vstrebávanie a využívanie vápnika na stavbu kostí a zubov.
- ▶ **Lyžín** podporuje funkciu imunitného systému, taktiež zvyšuje vstrebávanie, aktivitu a zachytenie vápnika. Navyše je základom pre optimálny rozvoj svalov, kostí a zubov.
- ▶ **Extrakt zo šípok** prispieva k fyzickej pohode a k prirodzenej obrane organizmu. Podporuje správne trávenie.
- ▶ **Kyselina listová** je dôležitá pre videnie a je nevyhnutná pre duševné funkcie a výkon.
- ▶ **PABA** pomáha udržiavať vlasy, nechty a kožu v optimálnom stave.



Noví Martankovia s prebiotikami

Ďalšou novinkou, ktorú mamičky určite privítajú, sú Martankovia s prebiotikami. Obsahujú vitamíny, minerály a ďalšie látky nevyhnutné pre obranyschopnosť (imunitný systém), správny vývoj, fyziologický rast a celkovú vitalitu. Obsiahnuté prebiotiká (inulín) navyše podporujú zdravú črevnú mikroflóru a správne vstrebávanie vápnika.

► pod drobnohľadom ◀

Vítazom je VesiSorb® Q10

Ďalšia štúdia, s ktorej výsledkami vás chceme zoznámiť, prebehla na klinickej univerzite v Mníchove a týkala sa prípravku VesiSorb®. Ten sa pri testovaní „stretol“ s tromi TOP produktmi obsahujúcimi koenzým Q10 amerického i európskeho trhu a - s prehľadom zvíťazil.

Dvojito slepej, porovnávacej, kontrolovanej štúdie sa zúčastnilo 20 pacientov (12 žien + 8 mužov) vo veku 18 - 60 rokov, ktorí splnili všetky zdravotné a ďalšie kritéria (boli bez zdravotných abnormalít, mali normálny BMI index atď.). Náhodne boli rozdelení do 4 skupín po 5 ľudíach a všetkým bol perorálne podávaný koenzým Q10 v množstvo 120 mg v jednej dennej dávke, a to ráno nalačno. V pravidelných hodinových intervaloch boli potom pacientom odoberané krvné vzorky a zisťovala sa koncentrácia koenzýmu Q10 v krvnej plazme.

Prečo je VesiSorb najlepší

Q10 je látka rozpustná v tukoch. V tenkom čreve, odkiaľ sa koenzým Q10 vstrebáva, prevláda vodnaté prostre-

Tip pre vás:

Pokiaľ užívate lieky na znižovanie hladiny cholesterolu v krvi, mali by ste užívať aj koenzým Q10.

Prečo? Lieky na znižovanie hladiny cholesterolu v krvi inhibujú (potláčajú) enzým 3-hydroxy-3-methyl glutaryl-CoA reduk-táza, ktorý je v tele potrebný pre syntézu nielen cholesterolu, ale aj koenzýmu Q10.

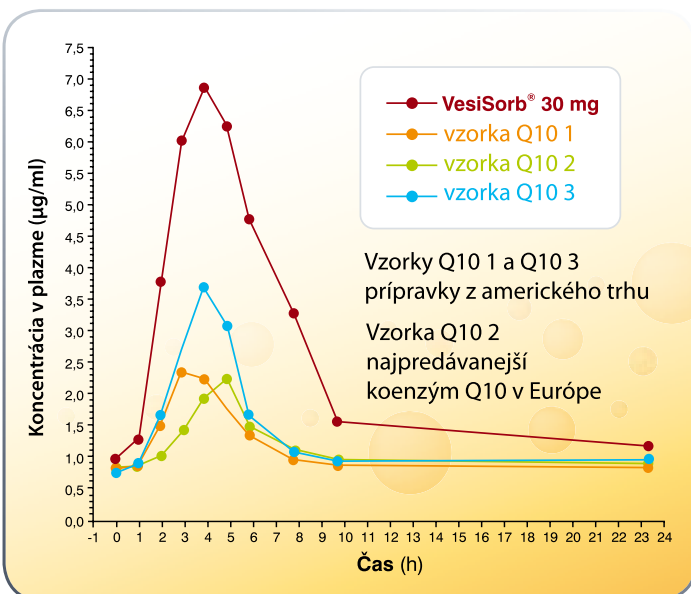
Zdroj: Coenzyme Q 10 monograph

die. Tradičné formy koenzýmov Q10 sa preto vyznačujú nízkou rozpustnosťou a malou biologickou dostupnosťou pre organizmus. Koenzým Q10 VesiSorb je zložený z miliónov koloidných kvapôčok nepatrnej veľkosti (o priemere 50 nanometrov), ktoré robia koenzým Q10 ľahko rozpustným v zažívacom

trakte. Tým dochádza k jeho lepšiemu transportu cez vodné fázy črevného obsahu k absorpčnému epitelu a zvyšuje sa jeho biologická dostupnosť.

Unikátny patentovaný spôsob spracovania - technológia VesiSorb® garantuje vysoké vstrebávanie sa aj bez nutnosti dodatočného príjmu tukov, pričom je dosiahnutá vyššia biologická dostupnosť. Zárukou vynikajúcej úrovne prípravku je GMP kvalita - vstupná surovina aj proces spracovania v režime SVP (správna výrobná prax) podľa medzinárodne platného certifikátu.

Štúdia dokázala, že švajčiarska patentovaná technológia, ktorou je vyrábaný doplnok výživy VesiSorb® Q10, umožňuje minimálne 3x vyššiu vstrebateľnosť koenzýmu Q10 do organizmu.



Aký je záver?

- Najvyššia koncentrácia Q10 bola zistená v skupine VesiSorb® Q10, a to po celých 10 hodín, kedy bola koncentrácia koenzýmu Q10 meraná v krvnej plazme.
- Maximálna koncentrácia Q10 bola v plazme dosiahnutá medzi 3. - 5. hodinou po podaní Q10

Zdroj: Zheng-Xian Liu, PhD; Carl Artmann, PhD: Relative bioavailability comparison of different coenzyme Q10 formulations with a novel delivery system; Alternative therapies in health and medicine, Mar/Apr 2009.



Populárna herečka a moderátorka Zuzana Fialová prezradila v rozhovore spôsob, akým sa vyrovnáva počas bežného pracovného dňa so stresom. Dopraje si krátke, ale účinné spánok, ku ktorému je však potrebné dopracovať sa pomocou autogénneho tréningu. Známa herečka hovorí o dovolenke na mori i v horách, o svojom vzťahu so synom a o hľadaní pokladov.



Spánok si doprajem aj niekoľkokrát denne

Kde ste boli toto leto na dovolenke? Ako ste ju strávili?

Dovolenku trávim najradšej pri mori. Upokojuje ma pohľad na rozľahlosť vodnej masy. Chodím do Chorvátska, pretože chorvátske more je čisté a krásne. Celý rok sa zdržiavam na pevnine, takže na dovolenke sa snažím plaviť na lodi. Mám rada ten neustály pohyb. Na dovolenke sa zo mňa stáva skôr in-

trovert. Nevyhľadávam komunikáciu s ľuďmi, vážim si chvíle intimity, ktoré tam zažívam.

Chodíte aj do hôr, alebo je to vždy pobyt pri mori či na lodi?

Na lodi nechcem týrať našich dvoch psov, preto druhú časť dovolenky trávim v lesoch na strednom Slovensku práve so psami.

V letných mesiacoch máte určite viac času, ktorý trávite so svojim synom. Čo spolu najradšej robíte?

Na mori, v tom intímnejšom priestore na lodi, trávime spolu dosť času. Vtedy sa spolu rozprávame už aj o vážnejších veciach. Práve v takýchto chvíľach je na to čas, budujeme svoj vzťah a ten je potom zdravý po celý rok. Rozprávame sa, pozeráme na vodu, nakupujeme spolu

na trhu, plávame, hádame sa, hráme sa rôzne hry.

Aký ste typ dovolenkára? Ležíte radšej na pláži, alebo skôr aktívne vyhľadávate rôzne turistické zaujímavosti, podujatia, chodíte na fakultatívne výlety?

Nemám veľmi rada výlety, radšej si čítam. Na tejto dovolenke som prečítala 18 kníh. Keďže však mám dvanásťročného syna, tak nemôžem ani na dovolenke stále len ležať. Už tretí rok sa zapájame do hry, ktorá sa volá geocaching. Na internete si nájdete súradnice na najbližší „poklad“; poklady sú ukryté v schránkach po celom svete. V okolí, kde sa práve nachádzame, si zistíme, či sa tam nejaký takýto drobný poklad nachádza a potom ho pomocou GPS hľadáme. Často býva ukrytý v zručaninách, alebo na miestach, kam sa treba predierať. Keď poklad nájdete, môžete si z neho niečo zobrať, niečo doň vložiť, odfoťiť sa a fotku umiestniť na internetovú stránku. Môžem povedať, že sme so synom v tomto smere už skúsení hľadači pokladov. Veľmi ma to baví, lebo schránky bývajú ukryté na dosť prekvapivých miestach, ku ktorým nie je ľahké sa dostať. Keď teda uvidíte, napríklad v Chorvátsku, ľudí, ktorí sa na ostrove plaňočia na nejaký kopec, kde podľa vás nemôže byť nič, tak určite hľadajú takýto poklad. Prišiel s tým môj syn zo skautingu a prepadli sme tomu. V treťom tisícročí je to niečo ako „Indiana Jones“.

Netrpíte potom po návrate z dovolenky takzvaným postdovolenkovým syndrómom?

Celoživotne trpím postdovolenkovým syndrómom. Mnohí si možno myslia, že moja práca je iná, ako je to v bežných profesiách, že sa mi denný stereotyp vyhýba. Ale každá práca, keď ju robíte 17 rokov, sa stáva stereotypnou.

Ako sa vyrovnávate so záťažou a stresom?

V detstve som „robila“ takmer vrcholový šport, čo je výhoda, ktorá sa dá využiť aj neskôr. Naučila som sa autogénemu tréningu. Kedykoľvek dokážem zaspáť. So stresom sa teda vyrovnávam tým spôsobom, že zaspím. Pokojne aj dva, až trikrát za deň po desať minút. Hlavne vtedy keď mám počas jedného dňa povinnosti na dvanásť hodín. Nie je to ľahké, ľudia väčšinou, keď sú prepracovaní, alebo majú stres, tak nevedia „vypnúť hlavu“. Keď sa človek toto naučí, tak má k dispozícii ideálny spôsob re-

laxu. Za tých desať minút sa akoby detoxikuje telo aj myseľ a je to veľmi zdravé. Je to taký spánok, že máte pocit akoby ste až strpli. Dá sa to naučiť, je to však práca samého so sebou a tá je najťažšia.

Siahnete občas aj po doplnkoch zdravej výživy?

Áno, ak cítim, že na mňa niečo lezie, tak siahnem po céčku alebo iných vitamínoch, aby som neochorela.

Dá sa opísať, ako vyzerá váš bežný pracovný deň?

Tak to ani nechcete vedieť. Je plný povinností ako u každého, okrem toho mám doma školáka a dvoch psov. Našťastie sme dvaja, preto si preberáme navzájom povinnosti podľa toho, ako je treba.



Foto: Martin Črep

► život v pohybe ◀

Bolesti kĺbov sužujú milióny ľudí po celom svete. S pribúdajúcim vekom totiž kĺby bolia takmer každého. Viete, prečo je to tak a ako sa dá pred tým účinne brániť? Nie div, že nás životom sprevádzajú bolesti kĺbov a chrbta, ranná strnulosť, obmedzená schopnosť pohybu. V ľudskom tele je totiž viac ako 180 kostí spojených kĺbom. A to je dosť veľký počet na to, aby nám dokázali strpčiť život.

ČO SPÔSOBUJE VAŠU BOLEST'?

K hlavným príčinám bolesti kĺbov patrí artróza. Je to ochorenie, pri ktorom dochádza k deštrukcii postihnuteho kĺbu. Spočiatku sa ťažkosti dostávajú len pri pohybe, neskôr prichádzajú aj v pokoji. Trpia hlavne kĺby najviac zaťažené, teda bedrá, kolená a chrbtica. Typická je citlivosť na chlad a na zmeny počasia.

AKO TO V KĺBE FUNGUJE?

V zdravom kĺbe existuje rovnováha medzi zaťažením kĺbových plôch a odolnosťou chrupky a kostí. S pribúdajúcim vekom alebo pri nadmernej záťaži dochádza k postupnému opotrebovaniu chrupky, ktorou sú kĺby obalené. Čím ďalej je menej elastická, jej povrch začína byť nerovný a prestáva tlmiť tvrdé nárazy. Dochádza k obmedzeniu pohybu a nastupuje bolesť. Typická je takzvaná štartovacia bolesť, ktorá po rozhýbaní zmizne, ale neskôr sa bolesť dostavuje nielen pri každom pohybe, ale aj v pokoji a dokonca aj v noci.

AKO TO MÔŽETE NAPRAVIŤ?

Lieky proti bolesti nie sú v tomto prípade tým najlepším riešením. Neriešia totiž príčiny problémov, ale len ich prejavy. Na niekoľko hodín bolesť potlačia, tá sa však zasa vráti.

MODERNÉ TRENDY VO VÝŽIVE KĺBOV

Preparátov „na kĺby“ existuje mnoho, ale nové výskumy ukázali, že účinnejšie môžu byť tie, ktoré obsahujú zároveň glukóзамín aj chondroitínsulfát. Glukóзамín a chondroitín sú základné stavebné látky kĺbovej chrupky. Pomáhajú udržiavať zdravé kĺby, kosti, väzivo a šľachy, podporujú ich pružnosť a pohyblivosť. Prospešnou je tiež látka MSM, ktorá prispieva k správnej tvorbe kolagénu, chrupkového a kostného tkaniva.

Bolia vás kĺby?

DŮKAZ: To, že kombinácia glukóзамínu a chondroitínu je dobrou voľbou, potvrdzuje jedna z najrozsiahljších štúdií v USA (*GAIT), do ktorej bolo zaradených 1583 pacientov. Takmer 80 % osôb v skupine so stredne ťažkou a ťažkou artrotickou bolesťou pocítilo významnú úľavu od bolesti pri užívaní prípravkov obsahujúcich glukóзамín a chondroitín, teda látok obsiahnutých v doplnkoch stravy ArthroStop®. Štúdia dokázala, že kombinovať tieto dve látky je účinnejšie, než užívať len jednu z nich. Kĺbová výživa ArthroStop® spája práve glukóзамín a chondroitín, teda ponúka ideálnu starostlivosť, ktorú vaše kĺby potrebujú.

DŮLEŽITÉ JE AJ SPRÁVNE PREMAZAŤ



Rovnako ako v motore auta musí byť olej, tak aj pre kĺby je dôležité, aby boli správne premazané. Špeciálnu starostlivosť si preto zaslúži kĺbová tekutina, ktorá pôsobí v kĺbe ako mazadlo. Kĺbová tekutina obklopuje chrupku a plní v kĺbe dve základné funkcie: prispieva k lepšiemu premazávaniu kĺbov a znižuje trenie kĺbových plôch. Zároveň je zdrojom živín pre kĺbovú chrupku. Jednou z najdôležitejších súčastí kĺbovej tekutiny je kyselina hyalurónová. S vekom

alebo pri rôznych kĺbových zmenách dochádza k úbytku tejto látky v kĺbovej tekutine. Preto je veľmi vhodné dodávať ju telu napríklad vo forme doplnku stravy ArthroStop® Hyal. Pamätajte, že bolesť je alarmujúcim signálom negatívnych zmien odohrávajúcich sa v kĺboch. Napriek tomu, že tieto zmeny sú prirodzeným prejavom starnutia organizmu, ich intenzitu môžeme v značnej miere ovplyvniť sami.

Snažme sa teda vyhnúť rizikovým faktorm, ako sú nadváha a obezita, nesprávna výživa, nedostatok pohybu, alebo naopak, chronické preťažovanie kĺbov športom alebo prácou. Ak chcete pre svoje kĺby urobiť skutočne maximum, doprajte im navyše v pravidelných kúrach kvalitnú kĺbovú výživu.

AKO SI VYBRAŤ KĽBOVÚ VÝŽIVU

Zo záplavy kĺbových prípravkov nie je jednoduché si vybrať. Akú máte záruku, že vaše telo dostane skutočne to, za čo si zaplatíte?

Nasledujúce tipy vám pomôžu poznať rozdiely a odhalia, na čo sa opýtať vo vašej lekárni.

1) Zloženie prípravku

Medzinárodná skupina odborníkov na problematiku artrózy pod záštitou Európskej ligy proti reumatizmu (EULAR) vypracovala na základe viac ako sedemsto klinických štúdií odporúčanie, ako efektívne zmierniť prejavy artrózy. Veľmi dobré výsledky sú najmä s látkami glukóзамínsulfát, chondroitínsulfát a kyselinou hyalurónovou.

2) Množstvo účinnej látky

Dôležité je tiež všimnúť si, aké množstvo látok denná dávka preparátu obsahuje. Všeobecne platí, čím vyšší obsah účinných látok, tým výraznejší bude účinok na zdravie kĺbovej chrupky a zmiernenie bolesti. V štúdiách sa uvádza denná dávka 1500 mg glukóзамínsulfátu a 600 až 1200 mg chondroitínsulfátu. Prípravok ArthroStop® Rapid ponúka kombináciu uvedených látok v odporúčanom množstve. Pri výbere kĺbového prípravku zvolte ten, ktorý bude skutočne účinný!

3) Garancia obsahu účinnej látky

Bohužiaľ, nie vždy zloženie uvedené na obale zodpovedá skutočnému obsahu látok v tablete. Vybrať by sme si preto mali toho výrobcu, ktorý je schopný preukázať 100 % kvalitu a obsah účinných látok. Ukazovateľom je napríklad certifikát Good Manufacturing Practice (GMP).

Tento certifikát zaručuje, že celý výrobný proces od vstupných surovín až po hotový výrobok je kontrolovaný. Obsah účinných látok sa laboratórne meria a po celý čas výrobného procesu je navyše zaručené, že tento obsah sa nemení. Certifikátom GMP disponuje len niekoľko firiem, medzi ktoré patrí aj firma Walmark, vyrábajúca kĺbovú výživu značky ArthroStop®.

Značka ArthroStop® vám ponúka 3 nadštandardné kĺbové preparáty:

ArthroStop® Rapid

obsahuje 3 vedecky overené látky – glukóзамínsulfát, chondroitínsulfát a Boswellin®. Pri pravidelnom užívaní sa tieto látky dobre vstrebávajú a ovplyvňujú kĺbovú chrupku. Podporujú tak ochranu a regeneráciu kĺbov, prispievajú k lepšej pohyblivosti a zmierneniu bolesti. Efekt pretrváva aj po skončení užívania, a to 2 – 3 mesiace.



Kedy je vhodné užívať ArthroStop® Rapid:

- pri ľahších a stredných bolestiach kĺbov;
- pri príznakoch predčasného opotrebovania kĺbov a chrbtice (stuhnutie kĺbov, bolesti atď.), najmä kolenného a bedrového kĺbu a prstových kĺbov;
- pri poranení či preťažení väzív, šliach, kĺbového puzdra, svalov a svalových úponov;
- v strednom a vyššom veku;
- mladšie osoby ako ochranu;
- pri vrodených kĺbových chybách.

ArthroStop® HYAL:

Vysoko kvalitný prírodný produkt zameraný na výživu a regeneráciu kĺbovej tekutiny. Obsahuje unikátnu patentovanú látku Hyal-Joint®, ktorá pomáha dopĺňovať kĺbovej tekutine jej hlavnú zložku – kyselinu hyalurónovú.

ArthroStop® HYAL pomáha lepšie premazanie kĺbov a tým zníženie trenia v kĺboch. Pohyb kĺbov je hladký, kľzavý a bez trenia.

Kedy a komu sa odporúča ArthroStop® HYAL užívať:

- pri kĺbovom diskomforte – keď kĺbové zmeny ovplyvňujú kvalitu;
- ľudia s vŕzganím alebo pukaním v kĺboch pre lepšiu lubrikáciu kĺbov;
- športovci a ľudia pohybovo aktívnym;
- ľudia stredného a vyššieho veku (s vekom dochádza k negatívnym zmenám v kĺboch a k úbytku kyseliny hyalurónovej v kĺbovej tekutine);
- pri prevencii u mladších osôb pre zachovanie zdravia kĺbov;
- ideálny ako doplnok pri užívaní chondroprotektív (preparátov s obsahom glukóзамín a chondroitínsulfátu).



ArthroStop® krém

Krém na kĺby a okolie kĺbu poskytujúci rýchlu úľavu kĺbom a svalom. Obsahuje kombináciu látok – glukóзамínsulfát, MSM a Boswellin®, ktoré prispievajú k lepšej pohyblivosti kĺbov. Navyše obsahuje eukalyptový olej, borievkovú silicu, gáfor a mentol. Tieto látky prehrievajú postihnuté miesto a poskytujú úľavu kĺbom a svalom.

Kedy je vhodné používať ArthroStop® krém:

- pri problémoch s kĺbmi a natiahnutím svalov a šliach, pri opuchoch a iných negatívnych zmenách na kĺboch
- má regeneračné, uvoľňujúce, hrejivé a tlmiace účinky;
- vhodný ako podporný doplnok k tabletám ArthroStop®.



Kúpeľné pobyty a Wellness



CK PRESSBURG

...Váš partner na cestách

www.ckpressburg.sk



Atraktívna ponuka

KÚPEĽNÝCH POBYTOV NA JESEŇ!

Využite lákavú ponuku kúpeľných a wellness pobytov v atraktívnych lokalitách na Slovensku. Sami si môžete zvoliť dĺžku pobytu, liečebné procedúry, zúčastniť sa fakultatívnych výletov či len relaxovať. V prípade týždenných pobytov ponúkame osobám starším 55 rokov obedy zadarmo.

Ponuka je platná
v termíne 27. 9.–20. 12. 2009.

Cena za osobu a pobyt Odevák***, Linea***	Skrátený pobyt (šť-ne, ne-šť)	Týždenný pobyt
ubytovanie s polpenziou	131 € 3 946,51 Sk	219 € 6 597,60 Sk



5% zľava

pre členov
Walmart klubu
z ceny pobytov

Varixinal na vlastnej koži

Ludia, ktorí musia pri svojej práci často stáť, majú unavené, ťažké nohy, trpia opuchmi a modrinami. Aj lekárničky trávajú väčšinu pracovnej doby na nohách. Preto sme im ponúkli na osobné vyskúšanie tablety Varixinal.



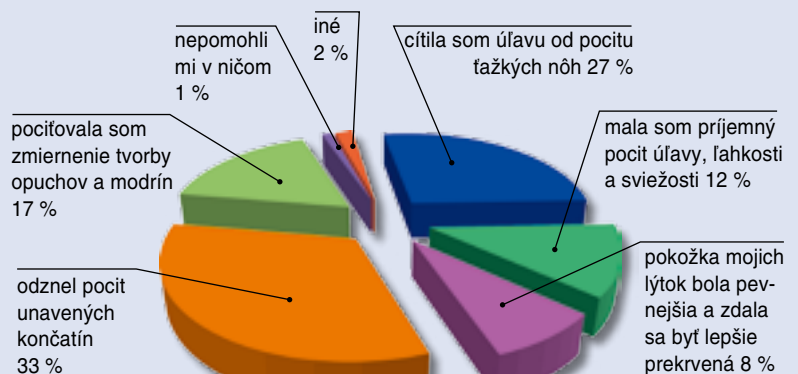
Akcia prebiehala na jar 2009 a jej výsledky znázorňuje graf.

Z hodnotenia lekárničiek vyplýva, že 93 % z nich malo s Varixinalom po jeho osobnom užívaní dobré až vynikajúce skúsenosti, pričom 40 % z nich používa Varixinal pravidelne alebo ho už predtým vyskúšalo. Konkrétnej pomoci sa účastníčkam testu dostalo v podobe pocitu úľavy od ťažkých nôh (27 %), pomínila únava končatín (33 %) a 17 % z nich zaznamenalo zmiernenie tvorby opuchov a modrín. Takmer polovica pocítila účinok Varixinalu do dvoch dní, druhá polovica pocítovala efekt po absolvovaní celej mesačnej kúry.

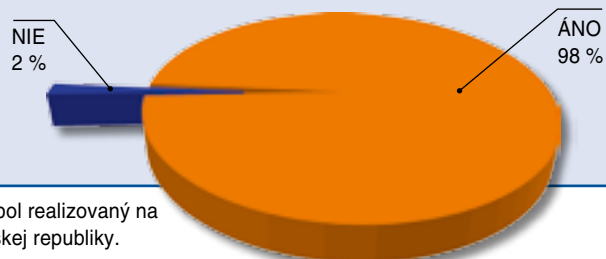
VĎAKA TEJTO OSOBNEJ SKÚSENOSTI JE 98 % LEKÁRNIČIEK ROZHODNUTÝCH ODPORUČAŤ VARIXINAL SVOJIM ZÁKAZNÍKOM.

Ak máte podobné problémy, vyskúšajte Varixinal tablety aj vy. Výhodou prípravku je jeho rastlinné zloženie a užívanie len 1 tablety denne. Ak potrebujete rýchlu úľavu pri akútnom stave, použite Varixinal gél. Dobré sa vstrebáva, príjemne vonia, a obsahuje účinné rastlinné zložky.

V čom konkrétne vám pomohli tablety Varixinal?



Odporúčali by ste tablety Varixinal svojim zákazníkom?



Prieskum bol realizovaný na území Českej republiky.



Kyselina alfa-lipoová pomáha diabetikom

O cukrovke sa hovorí, že nebolí, zato má veľmi nepriaznivé dôsledky. Neustále zvýšená hladina cukru v krvi spôsobuje okrem iného poškodenie jemných nervových zakončení, tzv. diabetickú neuropatiu. Tieto nepríjemné prejavy pomáha eliminovať kyselina alfa-lipoová, ktorú obsahuje prípravok Dialevel.

Diabetická neuropatia v skratke

Diabetická neuropatia vzniká plazivo a jej najčastejšou formou je postihnutie nervových vlákien, ktorými cítime dotyk či bolesť, najčastejšie na dolných, neskôr v horných končatinách. Prvým prejavom diabetickej neuropatie je necitlivosť kože na podnety alebo chorý cíti niečo úplne odlišné, ako by mal (napr. zimu namiesto tepla). Nebezpečenstvo je predovšetkým v zníženej schopnosti vnímať bolesť. V dôsledku prehliadnutých poranení často dochádza k ťažkému poškodeniu končatiny.

Môžu byť postihnuté aj nervy v ďalších oblastiach, vrátane tzv. vegetatívneho nervstva.

Zlatý štandard v liečbe

Kyselina alfa-lipoová je látka, ktorá zasahuje do mnohých procesov látkovej výmeny. Celým radom publikovaných svetových klinických štúdií bolo dokázané, že práve táto kyselina zlepšuje prejavy diabetickej neuropatie. Navyše chráni tkanivo pred poškodením kyslíkovými radikálmi.



Škorica a chróm

Dialevel má aj ďalšie prospešné vlastnosti. Obsahuje výťažok zo škorice, ktorý podporuje normalizáciu hladín glukózy a tukov. Dôležitá je aj úloha niektorých minerálov, predovšetkým chrómu, pri regulácii hladiny glukózy v krvi.

Dialevel

„Výživový doplnok Dialevel obsahuje kyselinu alfa-lipoovú, ktorá je v súčasnosti „zlatý štandard“ pri liečbe možných diabetických komplikácií – diabetickej neuropatie, 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.

Dialevel obsahuje v jednej tablete 200 mg kyseliny alfa-lipoovej, užívanie troch tabliet denne pokryje odporúčané množstvo.



Dajte najesť (nielen) svojim vlasom!

Ktosi raz povedal, že vlasy sú koruna krásy. Zdravé, lesklé, husté – sú tou najprirodzenejšou ozdobou muža i ženy. Strate vlasov sa odborne hovorí alopecia a trápí obe pohlavia. Väčšmi sa týka mužov, ktorí plešatenie najčastejšie zdedia. Nadmernú stratu vlasov však môžu spôsobiť aj viaceré ochorenia či užívanie niektorých liekov. Odborníci zdôrazňujú, že nijaký prípravok neobnoví vlasový porast, ak už došlo k zániku vlasových vačkov, z ktorých vlas vyrastá. Problém treba riešiť v okamihu, keď si človek všimne, že mu vlasy rednú.

Vypadávanie vlasov je do istej miery normálne. Denne prirodzene strácame 50 až 150 vlasov. Jedna časť vlasov na našej hlave sa nachádza vo fáze rastu, druhá vo fáze vypadávania. Ich percentuálny pomer by mal byť približne 85 ku 15. O zvýšenej strate vlasov môžeme hovoriť vtedy, ak podiel vlasov vo fáze vypadávania prekročí hranicu 20 percent.

Príčinu vypadávania vlasov treba vždy hľadať v tzv. vlasovom vačku, z ktorého vlas vyrastá. Ak chceme obmedziť zvýšené vypadávanie vlasov, musíme pôsobiť práve naň. Jednou z alternatív takéhoto pozitívneho pôsobenia je kvalitná dermatokozmetika v podobe trojkombinácie značky **Reghaar**. **Vlasový aktivátor, šampón a vitamínové tablety** vďaka svojmu jedinečnému zloženiu bránia zvýšenému vypadávaniu, ale aj nadmernému masteniu vlasov, tvorbe lupín. Vysokú účinnosť zaručuje obsah vitamínov E, B5, biotínu, výťažkov žihľavy dvojdomej, lopúcha obyčajného a látky odstraňujúcej lupiny - octopiroxu. Zatiaľ čo šampón a aktivátor pôsobia na vlasy zvonka, stimulátor v podobe tobieliek ich vyživuje zvnútra. Špeciálne vytvorená kombinácia vitamínov a minerálov priaznivo ovplyvňuje prekrvenie pokožky hlavy, aktivuje metabolické

3 vlasové cykly

- 1. fáza rastu** – priemerne trvá 2-8 rokov a normálne sa v nej nachádza až 85 % vlasov na hlave.
- 2. prechodná fáza** – vlasový vačok prestáva produkovať bunky, skracuje sa a vypúja na povrch vlasovej pokožky. Táto fáza trvá 2 až 3 týždne.
- 3. fáza vypadávania vlasov** – priemerne trvá 2-3 mesiace. Tento jav sa u osoby, ktorá netrpí alopciou (plešatením), opakuje na jednom vlasovom vačku asi 10-25-krát za život (v závislosti od dĺžky fázy rastu vlasu).

procesy na úrovni vlasových cibuliek. A to je pre udržanie vlasov v skvelom zdravotnom stave rozhodujúce. Vlasom, ale aj nechťom a pokožke možno dopriať ešte jeden „podovolenkový bonus“ v podobe doplnku výživy – **Viaderm**. Ak Reghaar tvoria tri navzájom sa dopĺňajúce prípravky, Viaderm je jeden s trojitým účinkom: na vla-

Viete, že...?

- ... vlasy rastú najviac medzi 16.-46. rokom?
- ... na hlave máme asi 150-tisíc vlasových vačkov?
- ... vlas vyrastá šikmo z pokožky hlavy a upína sa k nemu sval, preto sa nám vlasy môžu zježiť?
- ... keď je vlas vo fáze vypadávania, na dne vlasového vačku sa už tvorí nový vlas?
- ... dedičné plešatenie nemá na svedomí priveľa testosterónu, ale zdedená citlivosť vlasových cibuliek na tento mužský pohlavný hormón?
- ... farbenie, trvalá, melír či žehlenie vlasov síce poškodzuje ich kvalitu, ale nespôsobuje ich chorobné vypadávanie?
- ... krátky účes reálne nemá vplyv na padanie vlasov, len navonok pôsobí hustejšie?

sy, nechty i pokožku. Tobolky spevňujú štruktúru vlasov i nechťov, regenerujú a vyživujú vlasové koreňky i nechťovú platničku, v pokožke zvyšujú vlhkosť, spomaľujú starnutie.

Doprajte svojim vlasom všetko, čo im chutí. Už ich nebudete musieť s obavami počítať ráno na vankúši.



Čínsky kráľ ginko

rozprúdi krv v žilách

Začiatkom tohtoročného leta v Číne, v provincii Guizhou objavili prastarý strom ginko. Miestni obyvatelia tvrdia, že „žijúca fosília“ je plná života. Ľudia zblízka i zďaleka cestujú, aby sa stromu poklonili a niečo si zaželeli. Starobylé ginko má obvod kmeňa takmer 17 metrov, čo znamená, že na to, aby ho obkolesili, musí sa chytiť za ruky 13 dospelých ľudí. Jeho výška je 50 metrov a koruna stromu sa rozprestiera na rozlohe pol akra. Podľa expertov má tento strom vyše 4 000 rokov. Vyslúžil si prezývku „Čínsky kráľ ginko“. Ako liečivá rastlina je ginko známe nielen v súčasnosti, jeho výnimočné zdravotné účinky popísali Číňania vo svojom herbári Pen Tsao Ching už pred 2800 rokmi.

Ginko dvojlaločné sa považuje za najpôvodnejší druh stromu na Zemi. Na Zemi rastie už stámiľióny rokov, od doby druhohôr. Niektorí odborníci tvrdia, že rozvoj čeľade ginkovitých umožnil rozmach dinosaurov. Domovom ginka je Čína a Japonsko, kde ho ako posvätný strom vysádzali pred chrámami. Pre svoju zvláštnosť sa v Európe sadil ako exotický dekoratívny strom v parkoch a záhradách, aj u nás ho doposiaľ nájdeme práve na takýchto miestach. Napriek krásnym dvojlaločným listom patrí ginko k ihličnatým stromom!

ELIXÍR MLADOSTI

Ginko biloba nie nadarmo odborníci prezývajú aj „živá skamenelina“ či „elixír mladosti“. Je to nielen preto, že jednotlivé stromy sa môžu dožívať tisícky rokov. Ľudia veľmi rýchlo prišli na to, že žlté listy ginka obsahujú práve na jeseň najvyššiu koncentráciu účinných látok, ktoré spomaľujú rozvoj zmien súvisiacich so starnutím, podporujú krvný obeh, najmä mikrocirkuláciu v drobných cievach, a tým pomáhajú najmä ľuďom, ktorí trpia studenými

končatinami. Ginko sa považuje za liek 3. tisícročia. Jeho listy obsahujú mimoriadne cenné látky, ktoré ovplyvňujú priestupnosť stien krvných vlásočnic, čím priaznivo ovplyvňujú krvný obeh.

AKO POMÁHA?

Rozširuje cievy a urýchľuje prietok krvi, čo sa najviac prejavuje v oblasti mozgu. Zlepšuje cirkuláciu a okysličovanie krvi, predovšetkým v tenších, hlbšie ležiacich cievach a kapilárach. Odstraňuje nepríjemný pocit chladu rúk a nôh, ktorý zapríčiňuje nedostatkové prekrvenie. Pomáha pri diabetickej poškodení ciev a predchádza odumieraniu tkanív spôsobenému ich nedostatkovou výživou. Slúži ako prevencia infarktu myokardu a mozgových príhod, pomáha odstraňovať následky po infarkte a mŕtvici. Pomáha pri cievnych bolestiach hlavy, migrénach, pri náhlej hluchote a šumení v ušiach. Pozitívne účinky sa prejavili pri liečbe Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby. Aj preto sa výťažky z ginka dnes používajú ako podporná liečba mnohých neduhov v doplnkoch výživy a patria medzi najpredávanejšie rastlinné produkty.

GinkoPrim môžete mať vždy poruke

Oválne zelené tablety prípravku GinkoPrim obsahujú výťažok z ginka dvojlaločného a magnézium (horčík). Magnézium dopĺňa a prehlbuje priaznivé pôsobenie ginka na nervový systém a psychické zdravie. Pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, priaznivo ovplyvňuje nervový a svalový systém, udržuje správnu funkciu srdca a ciev. GinkoPrim zahreje vaše končatiny, mozgové závitky, zohreje vás pri srdci i na duši!



Ako pôsobí GinkoPrim:

- ▶ 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
- ▶ kombinácia s horčíkom prehlbuje priaznivý účinok ginka a má pozitívny vplyv na nervový systém

Ak treba, obráťte sa

Všetci ich poznáme, troch spoločníkov, ktorí nás vždy nevhod prekvapia: kašeľ, nádcha, zachrípnutie. Oslabený organizmus ľahšie podlieha vírusom, následkom čoho býva prechladnutie alebo chrípkové ochorenie. Vírusy sa prenášajú vzduchom, dotykom, predmetmi a záleží len na imunite jednotlivca, ako toto stretnutie dopadne. Častokrát sa však stáva, že tento stav označíme ako „niečo na mňa lezie“.



JESENNÉ OBDOBIE JE SPREVÁDZANÉ VLHKÝM, SYCHRAVÝM POČASÍM, KTORÉ PRINÁŠA SO SEBOU ZVÝŠENÚ ZÁŤAŽ NA NAŠU IMUNITU.

Záchranou sú vitamíny a minerály

Takmer všetci dobre vieme, čo by sme mali robiť, dokonca aj ako na to. Vieme, ako by sme sa mali stravovať, koľko by sme mali spať, že by sme mali športovať a pohybovať sa na čerstvom vzduchu. Častokrát nám však práve na tieto aktivity nezostáva takmer žiadny čas. Napriek tomu nie sme odkázaní na milosť a nemilosť vírusov. Medzi látky, ktoré sú pre naše telo dôležité práve v takýchto kritických obdobiach, patria vitamíny a minerály. Ich význam sa dlho podceňoval, ale výsledky výskumov za ostatné roky im priznali patričnú dôležitosť. Na tvorbu energie z cukrov, bielkovín a tukov potrebuje telo mikroelementy, ktorými sú práve vitamíny a minerály. Až na pár výnimiek si ich telo nevie vytvoriť samo, preto je potrebné doplniť ich spolu so stravou.



Nedovoľte vírusom napadnúť vás

Pochváliť sa dobrou imunitou nemôže každý z nás, urobiť pre ňu maximum však môžeme všetci. Spektrum Imunactiv obsahuje širokú škálu tých najdôležitejších vitamínov, minerálov a stopových prvkov, ktoré sú doplnené o unikátny komplex Imunactiv™. Jediné zloženie prípravku aktívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu a pomáha tým predchádzať vírusovým a bakteriálnym ochoreniam.

Energia na celý deň

Práca, práca a ... opäť len práca. Dochádzajú vám už všetky sily, ste vyčerpaní, unavení, potrebujete oddych, no nie je naň čas? Chvíľu to ešte vydržíte, potom však príde vynútené voľno, ktoré strávite v posteli. Energy Spektrum je multivitamin s predĺženým účinkom a koenzymom Q10, ktorý zvyšuje fyzickú aktivitu a dodáva energiu pre pravidelnú činnosť srdcového svalu.



Zachovajte si kondíciu i v staršom veku

Čas. To je slovo, na ktoré sa vždy pozeráme inak. Keď stojíme na zastávke - je dlhý, keď nestíhame - je krátky. Až neskôr si však uvedomíme, ako rýchlo ubieha a ako by sme ho chceli vrátiť späť, či zastaviť. Ani jedno však nie je možné, rovnako ako nie je možné zastaviť pribúdajúce roky. Napriek tomu, vďaka Senior Spektru, ktorý obsahuje špeciálnu kombináciu vitamínov a minerálov, obohatenú o výťažok z koreňa ženšenu, môžeme posilniť fyzickú a psychickú kondíciu v každom veku.



HUSKY®

NOVÁ STRÁNKA

VIDEO PREZENTÁCIE HUSKY®



www.huskysk.sk

Cesnak, oliva, aloe

– jednoducho a efektne v tobolkách

Všemocný cesnak

Je známe, že príroda má riešenie na všetky neduhy. Napríklad taký cesnak. Upíri ho možno nenávidia, ale bylinkári a prírodní liečitelia považujú cesnak za poživatinu s takmer zázračnými účinkami a liečia ním celý rad chorôb – od astmy až po artritídu. Liečivé účinky cesnaku – antibakteriálne a antivírusové – sa podarilo aj vedecky dokázať. Liečivé účinky cesnaku sa pripisujú síratým zlúčeninám, ktoré majú na svedomí aj typický zápach uvoľňujúci sa z rozpučeného strúčika cesnaku. Mnohé vedecké štúdie potvrdili, že zlúčeniny, ktoré cesnak obsahuje, prospievajú srdcu. Znižujú krvný tlak, potláčajú tvorbu cholesterolu v pečeni, znižujú hladinu škodlivého LDL-cholesterolu a zvyšujú koncentráciu dôležitých

lipoproteínov s vysokou hustotou - HDL. Cesnak takisto spomaľuje zrážanlivosť krvi a urýchľuje rozpúšťanie krvných zrazenín. Výsledky rozsiahleho výskumu uskutočneného v čínskom Šan-tungu, oblasti s najvyšším výskytom rakoviny žalúdka, naznačujú, že pravidelná konzumácia cesnaku môže byť účinnou prevenciou proti rakovine. Pomerne veľkým negatívom cesnaku je však nepríjemný zápach z úst. Aj preto môžete dať prednosť jeho užívaniu v tobolkách.

V doplnku výživy Garlic and Parsley radu Nature's Bounty ho nájdeme v jedinečnej kombinácii s petržlenom. Petržlen patrí medzi prírodné diuretiká, podporuje vylučovanie tekutín z tela. Petržlenová vňať má nesmierne vysoký obsah chlorofylu a karoténov, čím sa petržlen zaraďuje medzi najlepšiu vňaťovú zeleninu. Je vhodný pri tráviacich ťažkostiach, povzbudzuje činnosť čriev a pôsobí proti nafukovaniu.



Vzácný olivový olej

Na tráviace ústrojenstvo a znižovanie hladiny cholesterolu má však vynikajúci vplyv aj olivový olej. Pre tých, ktorí chcú mať istotu, že prijali každý deň optimálne množstvo tohto „zelenkavého zázraku“, sa ponúka Olivový olej v tobolkách od Nature's Bounty. Stačí jedna denne a máte istotu, že vystúpite na „olivovú horu zdravia“. Odmenou pre víťazov olympijských hier bol kedysi veniec z listov divokého olivovníka. Aj dnes možno s výťažkom z olív víťaziť - nad vysokým cholesterolom, dokonca sa vyhnúť rakovine. Olivový olej je najviac konzumovaný mononenasýtený tuk na svete, ktorý si vychutnávajú predovšetkým obyvatelia stredomorských krajín. Jestvujú jasné vedecké dôkazy o tom, že diéta založená na olivovom oleji je priamo spojená s dlhovekosťou a zníženým výskytom kardiovaskulárnych i onkologických ochorení. V knihe Liečba výživou sa píše, že jediná lyžica olivového oleja znižuje cholesterol o hodnotu, aká sa nachádza napríklad v dvoch vajciach, 4-5 lyžíc výrazne zlepši krvný obraz pacientov so srdcovým infarktom, dve tretiny lyžice konzumované denne spôsobia u mužov - ako ukazuje jedna štúdia - významnejšie zníženie krvného tlaku. Takže neváhajte - v tobolkách nájdete pohodlné riešenie.

Dôverne známe aloe

Ďalším zázračným a chronicky známym liečivom z prírody je aloe. Výťažky tejto kaktusovitej rastliny v tobolkách Aloe vera sú účinným detoxikantom, majú harmonizujúci účinok na organizmus, zvyšujú celkovú schopnosť znášať zvýšenú fyzickú aj psychickú záťaž. Okrem toho má aloe silné protialergické i protizápalové účinky. Užitie tejto látky v tobolkách je veľmi pohodlné, pretože nemusíte kupovať množstvo nápojov s nižšou koncentráciou aloe.



ÚLOHA OMEGA-3 NENASÝTENÝCH MASTNÝCH KYSELÍN POČAS TEHOTENSTVA A DOJČENIA



MUDr. Michal Kellner
Gynekologicko-pôrodníčka
klinika FN a UKF v Nitre

Gravidita predstavuje stav zvýšeného nároku materského organizmu na kvalitu stravy. Okrem všeobecne dobre známych pozitívnych účinkov dostatočného príjmu kyseliny listovej, magnézia, jódu, železa a iných prvkov v gravidite sa pozornosť odbornej verejnosti v ostatnom čase sústreďuje aj na úlohu dostatočného príjmu omega-3 nenasýtených mastných kyselín (omega-3 NMK).

DHA - najvýznamnejšia omega 3 kyselina

Omega-3 NMK sú pre ľudský organizmus významné z viacerých dôvodov. Predstavujú jednak základnú štruktúrnu jednotku bunkovej membrány a vplývajú tak na stabilitu buniek. Okrem toho sa zúčastňujú aj na metabolizme rôznych pro- a proti- zápalových mediátorov. Dôležitú úlohu zohrávajú hlavne v bunkách, ktoré sa veľmi rýchlo delia. Takými bunkami sú v štádiu vývoja plodu napríklad aj neuróny (bunky nervovej sústavy). Z viacerých predstaviteľov týchto kyselín má najvýznamnejšie postavenie kyselina dokozaheptaénová (DHA). DHA pritom tvorí v oku 93 % omega-3 tukov a v mozgu dokonca až 97 % omega-3 tukov.

Zdroje DHA

Zdrojom omega-3 NMK pre človeka je hlavne ich príjem potravou. Nachádzajú sa predovšetkým v morských rybách a sóji. Malá časť omega-3 tukov môže byť v tele aj syntetizovaná. Vytvárajú sa plod je však plne odkázaný na príjem týchto kyselín od matky prostredníctvom špeciálnych bielkovín prítomných v placentе, ktoré umožňujú ich prenos z matky na plod.

Jedným zo základných poslaní ženy je materstvo. Optimálnym výsledkom každej gravidity je nekomplikovaný priebeh tehotenstva a pôrodu, s porodením zdravého donoseného dieťaťa zdravou matkou.

Z viacerých štúdií vyplývalo, že tehotné ženy by mali denne prijímať približne 200 mg DHA. Reálny príjem je však nižší, závislý od typu potravy, ale hlavne od vzdialenosti krajiny od mora. Všeobecne platí, že v prímorských krajinách je príjem omega-3 NMK vyšší ako v krajinách vnútrozemských, pretože najväčším zdrojom DHA sú morské ryby. Na Slovensku sa podľa rôznych autorov uvádza priemerný denný príjem DHA v množstve 50 mg.

NA ZÁKLADE VÝSLEDKOV VIACERÝCH KLINICKÝCH ŠTÚDIÍ SA DOKÁZALO, ŽE DOSTATOČNÝ PRÍJEM DHA VEDIE U DIEŤAŤA:

- ▶ k lepšiemu psychomotorickému vývoju (napr. koordinácia oko - ruka) vo veku 2,5 roka
- ▶ k lepším zrakovým a kognitívnym schopnostiam (intelektu a pamäti) u detí starších ako 2 roky
- ▶ k lepšej schopnosti udržať pozornosť vo veku 5 rokov
- ▶ k prevencii atopických alergických reakcií – má imunomodulačný účinok

Mechanizmus pôsobenia omega-3 tukov sa predpokladá na úrovni podpory myelinizácie (akéhosi „dozrievania“) nervových vlákien. Tento proces prebieha najintenzívnejšie počas druhej polovice gravidity a hlavne v prvých dvoch rokoch života dieťaťa. Nemenej dôležitá je aj úloha omega-3 NMK pri vytváraní prepojení medzi jednotlivými nervovými vláknami, pri prenose nervových impulzov, ako aj pri samotnom delení neurónov. Súhrnne teda možno konštatovať, že omega-3 NMK zohrávajú významnú úlohu pri funkčnom aj štruktúrnom dozrievaní rôznych typov buniek, pričom najviac sa tento ich efekt zatiaľ potvrdil u buniek centrálného nervového systému. Predmetom práve prebiehajúcich

štúdií sú ďalšie potenciálne pozitívne účinky omega-3 NMK na priebeh gravidity a zdravotný stav dieťaťa.

Pregnum= ideálny zdroj DHA

Z uvedeného vyplýva, že omega-3 nenasýtené mastné kyseliny majú významnú úlohu v zdravom vývoji dieťaťa. Na Slovensku je nedostatočný príjem týchto kyselín v strave počas gravidity a tým aj nedostatočný príjem pre vyvíjajúci sa plod. Morské výrobky predstavujú určité riziko z hľadiska svojej kontaminácie rôznymi toxínmi (dioxíny, zlúčeniny ortuti a iné), ktoré predstavujú zdravotné riziko pre ľudský organizmus a teda aj tehotnú ženu a jej vyvíjajúci sa plod. Z týchto dôvodov sa neodporúča v gravidite nadmerný príjem výrobkov z morských rýb. Ideálnou možnosťou je preto príjem omega-3 NMK z morských rias pestovaných za štandardných podmienok s vylúčením možnosti kontaminácie. Týmto spôsobom je vyrábaný prípravok Pregnum. Je dokázané, že vyšší príjem DHA v strave tehotnej ženy vedie k lepšej dostupnosti DHA pre plod. Rovnako po pôrode je možné dostatočným príjmom DHA zvýšiť jej hladinu v materskom mlieku a tým zaručiť potrebný príjem omega-3 tukov pre dojča a zabezpečiť tak najvhodnejšie podmienky pre optimálny psychomotorický vývoj dieťaťa.



Hurá do postele!

Je 18.00 a ja netrpezlivo očakávam návštevu, na ktorú sa už dlho teším. Napriek časovej tiesni počas dňa som všetko stihla a ostáva predo mnou už len príjemná časť večera strávená s kamarátkami. Po veľkom uvítaní sme otvorili fľašu vína a začali diskusiu. Zrazu som sa však prichytila, že moje myšlienky patria posteli a prepadla ma neskutočná únava. Kým sa moje kamarátky zabávali, ja som bojovala s únavou a čakala na vetu: poďme, veď už je neskoro. Konečne som sa dočkala. Hneď, ako sa zatvorili dvere môjho bytu, utekala som do postele s pocitom, že zaspím ako medveď. Opak bol však skutočnosťou. Ubehla minúta, dve, polhodina, hodina a stále nič.

Prečo napriek únave nemôžeme zaspáť?

Nie každý problém so zaspávaním musí nutne znamenať chorobu. Problémy so zaspávaním, nepokojný spánok a pocit únavy môže prameniť z iných príčin, ako sú napr. rodinné pomery, stresujúca a mentálne vyčerpávajúca práca, práca na smeny, životný štýl s nadmerným stresom, nedostatok pohybu, fajčenie a podobne.

Doprajte si zdravý spánok a svieže prebúdzanie

Zmierili ste sa už s tým, že vám asi nič nepomôže a že si poriadny spánok ani neužijete? Nezuľajte! V terapii nespavosti sa uplatňuje viacero prírodných liečiv. V ostatnom čase sa do povedomia dostáva látka s názvom **teanín**. Je to aminokyselina, ktorá sa syntetizuje v koreňoch čajovníka čínskeho. Výskumy

preukázali vplyv teanínu na centrálny nervový systém u človeka. Preto sa teanín stáva komponentom upokojujúcich výživových doplnkov a nápojov. Jednou z najznámejších liečivých rastlín s upokojujúcim vplyvom, ktorá sa často užíva pri nespavosti, je valeriána lekárska. Valeriána sa často vyskytuje v kombinácii s inými rastlinami so sedatívnym účinkom. Jednou z takýchto rastlín je chmeľ obyčajný.



**NAPOMÁHA
K RÝCHLEJŠIEMU
ZASPÁVANIU**



**POMÁHA
SKVALITNIŤ
SPÁNOK**



**UĽAHČUJE
RANNÉ
VSTÁVANIE**

**KAŽDÝ DESIATY ČLOVEK TRPÍ
DLHODOBOU PORUCHOU
SPÁNKU. NESPAVOŠŤOU TRPÍ ASI
TRETINA LUDÍ.**

Fyziologický spánok je dôležitý nielen kvôli obnoveniu fyzických a duševných síl, na vytvorenie pamäťových stôp, ale tiež pre celý rad metabolických pochodov. Spoločným znakom spánkových porúch je časté prebúdzanie, ktoré vedie k vyplavovaniu stresových hormónov a k urýchleniu zmien na tepnách. Dôsledkom týchto zmien je zvýšené riziko infarktov, cievnych mozgových príhod a ďalších komplikácií.

Benosen

Kombinácia uvedených prírodných liečiv je prítomná v prípravku Benosen®. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstrániť napätie a stres, navodia celkovú relaxáciu organizmu a urýchľovať tak zaspávanie. Prispieva k zlepšeniu celkovej kvality spánku, redukcii nočného prebúdzania, stimulácii pocitu odpočinku a sviežosti po prebudení. Pre svoje upokojujúce účinky je vhodný v období psychického vypätia, pri stresových situáciách, podráždenosti a napätia vznikajúceho hlavne v dôsledku duševnej vyčerpanosti, tiež pri neurastenických ťažkostiach, nepokoji a depresívnych náladách. Všetky aktívne látky v tomto prípravku majú overenú účinnosť bez možnosti návyku.



Ťažkosti s častým močením postihujú až 50 % mužov nad 50 rokov a s postupujúcim vekom tento podiel ďalej rastie. Prostenal s PERFECT COMPLEXOM obsahuje vyváženú koncentráciu vysoko kvalitných prírodných extraktov, vďaka ktorým sa stal jedinečným a účinným prostriedkom pri ťažkostiach s prostatou.

„Vážení priatelia!

Posielam Vám objednávku na Vaše produkty – doplnky stravy. Súčasne posielam aj čiarové kódy z Vašich výrobkov, ktoré som užíval. Chcel by som Vám povedať, že napríklad Prostenal užívam už roky a som s ním veľmi spokojný. Mám šesťdesiatjeden rokov a v tomto veku už tieto ťažkosti bývajú – Prostenal mi ich však pomáha zvládnuť...“ Týmito slovami začína list, ktorý sme dostali od jedného z našich zákazníkov, pána Františka z Prostějova. Prostenal si muži v Českej republike obľúbili natoľko, že sa stal dokonca jedným z najžiadanejších výrobkov Walmarku vôbec.

Dobré skúsenosti

Doplnok stravy Prostenal s PERFECT COMPLEXOM je určený predovšetkým mužom, ktorí trpia častým, bolestivým, prerušovaným a obťažným močením, čo sú typické javy sprevádzajúce prostatické ťažkosti. Hlavnou zložkou prípravku je okrem iného extrakt z rastliny Saw palmetto, ktorý sa veľmi osvedčil pri riešení problémov s prostatou.

Podľa prieskumu u členov Klubu zdravia Walmark je **95 % oslovených zákazníkov výrobku Prostenal s PERFECT**

Prostenal? Jednoducho jednotka!

COMPLEXOM spokojných s výsledkami jeho užívania. Väčšina mužov sa k nemu znova vracia a užíva ho opakovane. Viac ako polovica z nich užíva prípravok dlhšie než mesiac, väčšinou v dávkach zodpovedajúcich množstvu jednej tablety denne. Muži, ktorých sme sa pýtali, si pochvalovali predovšetkým skutočnosť, že chodia menej často močiť, a skoro tretina z nich navyše priznala, že sa pre nich táto nutnosť stala menej obťažnou a bolestivou. Rovnako tak tretina mužov uviedla, že sa obmedzili ich nočné návštevy WC a niektorí z nich dokonca konštatovali, že ich nočné cesty na toaletu úplne prestali. K nezanedbateľným pozitívnym účinkom prípravku, ktoré sa v rámci prieskumu objavili v odpovediach viac ako ôsmich percent opýtaných užívateľov, patrí aj zlepšenie sexuálneho života. Ku kladnému hodnoteniu Prostenalu s PERFECT COMPLEXOM medzi zákazníkmi prispieva aj primeraná cena, ktorá podľa mužov zodpovedá kvalite výrobku a ich vysokej spokojnosti s jeho účinkami. Zaujímavé je aj zistenie, ako sa muži o Prostenale dozvedeli. Buď sa pre jeho užívanie rozhodli sami na základe reklamy, najčastejšie televíznej, alebo, a to hneď na druhom mieste, dali na odporúčanie svojej manželky.

**UŽ ŽIADNE NOČNÉ
VSTÁVANIE NA TOALETU!**

Čo sa ukrýva v Prostenale?

Saw palmetto (extrakt z rastliny *Serenoa repens*). Pomáha udržiavať správnu funkciu a zdravie prostaty a močového ústrojenstva.

Uritica dioica (extrakt z koreňa žihľavy dvojdomnej). Pôsobí podobným mechanizmom ako extrakt zo Saw palmetto a zároveň potencuje jeho účinky.

Lykopen (extrakt z rajčín). Táto látka je účinným antioxidantom, ktorý pomáha chrániť bunky tela, prispieva k ochrane ciev pred zužovaním a tvrdnutím. Ako zdroj mastných kyselín pomáha udržiavať reprodukčné funkcie.



Štvornásobná pomoc

Prostenal pomáha:

- udržiavať správnu funkciu a zdravie prostaty
- udržiavať normálnu funkciu močového ústrojenstva a správny prúd moču
- redukovať oxidačné poškodenie buniek a tkaniva prostaty
- uchovávať vyvážený metabolizmus mužských pohlavných hormónov

Poklad medzi hubami



Betaglukány sú prírodné polysacharidy, ktoré výrazne stimulujú imunitný systém. Vo veľkom množstve sa nachádzajú napríklad v hlive ustricovej.



prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc.,
Ústav klinickej imunológie a alergológie Fakultnej nemocnice v Hradci Králové)

Aj v našich lesoch je možné nájsť hlivu ustricovú, ktorá rastie na práchnivejúcom dreve. Známe je jej všestranné kuchynské využitie. Len nedávno však bolo zistené, že táto huba obsahuje aj rad cenných látok, ktoré pozitívne ovplyvňujú naše zdravie.

Strážca vášho tela

„Hliva ustricová vo veľkom množstve obsahuje vlákninu, ktorá pomáha nášmu tráveniu. Mňa – ako imunológa – však oveľa viac zaujímajú látky, ktoré posilňujú imunitu človeka,“ hovorí profesor Ján Krejsek z Ústavu klinickej imunológie a alergológie Fakultnej nemocnice v Hradci Králové. „Tieto látky sú chemicky zložité cukry, ktoré nazývame glukány. Pre odborníkov je k dispozícii niekoľko stoviek vedeckých publikácií, ktoré poukazujú na pozitívne účinky glukánov i na mechanizmus ich pôsobenia na imunitný systém. Vieme, že imunitný systém má schopnosť identifikovať choroboplodné mikroorganizmy pomocou

molekúl, ktoré sa nachádzajú na povrchu buniek imunitného systému. Tie sú prítomné v krvi, ale v oveľa väčšom množstve sú rozptýlené v našom tele, lebo vytvárajú orgány imunitného systému. Najväčší počet buniek imunitného systému sa nachádza v sliznici, ktorá vystiela náš tráviaci trakt. Práve špecializované bunky imunitného systému, ktoré sú typické svojimi výbežkami, a nazývajú sa preto dendritické bunky, sú doslova strážcami nášho tela.“

Špecifická imunita

Dendritické bunky vedú vyhľadať glukány po tom, ako boli požit. Väzba glukánov na dendritické bunky potom spôsobí ich aktiváciu. „Pre dendritické bunky je typické, že v ďalšom kroku podnecujú rozvoj tzv. špecifickej imunity,“ vysvetľuje imunológ profesor Ján Krejsek a pokračuje: „Na konci tohto zložito regulovaného procesu je rozvoj účinnej obrannej reakcie. Ak je imunitný systém vystavený pôsobeniu glukánov obsiahnutých v doplnkoch stravy (vyrobených či už z kvasníc alebo z hlivy ustricovej), možno očakávať jeho zosilnenú funkciu. Pri užívaní takýchto preparátov sme vo zvýšenej miere chránení pred

infekciami – obranný účinok glukánov bol dokázaný v klinických štúdiách. Navyše im nikdy neboli pripisované akékoľvek negatívne vplyvy na zdravie. Možno teda odporúčať pravidelné užívanie doplnkov stravy s obsahom betaglukánov ako bezpečný a účinný spôsob posilnenia imunity.“

DOPLNKY STRAVY S OBSAHOM BETAGLUKÁNOV POSILŇUJÚ IMUNITU

7-krát o hlive ustricovej

- 1 V Československu na prelome rokov 1964-1965 sa začal jej pestovaním zaoberať tím vo Výskumnom ústave liehovarov a konzervární LIKO v Bratislave pod vedením RNDr. A. Ginterovej, CSc.
- 2 Najväčšími svetovými producentmi hlivy ustricovej sú ázijské krajiny (Čína, Filipíny a Thajsko) spoločne s Pakistanom, Nigériou a USA.
- 3 Jej klobúk farbou i tvarom pripomína väčšie ustrice – odtiaľ pochádza aj jej pomenovanie.
- 4 Po šampiňónoch a shiitake je tretou najčastejšie pestovanou hubou na svete – ročne sa jej vyprodukuje viac ako 2,5 milióna ton.
- 5 Rastie predovšetkým na odumretých kmeňoch listnatých stromov (buk, vrbá, breza, topoľ atď.), niekedy ju objavíte aj na živom listnáči.
- 6 Má sladkastú veľmi príjemnú chuť a intenzívnu vôňu.
- 7 Je priam nabitá látkami prospešnými zdraviu, ako sú aminokyseliny, vitamíny skupiny B, minerálne látky a stopové prvky (železo, horčík, zinok, selén, chróm, jód).



Hliva ustricová môže pomôcť:

- zvyšovať obranyschopnosť organizmu
- znižovať poruchy metabolizmu cukru a tuku
- zmierňovať chronické infekcie, zápaly a únavu
- zmierňovať strnulost šliach a končatín
- odstraňovať bradavice vírusového pôvodu
- regulovať peristaltiku čriev
- pri úprave krvného tlaku
- ovplyvniť funkciu cievneho systému
- pri alergiách, strese a záťaži organizmu

Müsli Galaxy

– zdravá maškrtka

Míňate nádherne voňajúce cukrárne? Láka vás zákusok po obede alebo večeri? Často sa náhlite a nemáte čas zjesť niečo zdravé? Pokiaľ je niečo z vyššie uvedeného váš problém, tak rovnako ako my viete, ako je ťažké zohnať zdravú desiatu alebo zákusok a neohroziť svoju ťažko vydobytú postavu. Do vrečka alebo kabelky sa ideálne hodí niečo malé – najlepšie müsli tyčinka. Avšak bežné tyčinky obsahujú veľké množstvo cukrov a nekvalitného tuku a takáto tyčinka sa okamžite stáva nezdravou energetickou bombou. Na krátky čas vás síce zasýti, ale cítite, že to nie je to pravé. Preto začnete hľadať niečo nové, s výbornou chuťou a kvalitným zložením. Niečo, čo by vás zasýtilo, pohladilo svojou chuťou, dodalo energiu, a zároveň pre vás neznamenalo ďalšie hodiny driny pri chudnutí. Pokiaľ ste doposiaľ neobjavili Aminostar® Müsli Galaxy tyčinky, je to veľmi ťažká úloha. Müsli

Galaxy fitness tyčinky obsahujú pravé kúsky šťavnatého ovocia, ovsené, pšeničné vločky a disponujú jedinečnou lahodnou chuťou. Navyše obsahujú L-Carnitine, chróm a HCA, takže okrem zdravého maškrtania a dopĺňania energie, ešte prispievajú k udržaniu štíhlej línie. L-Carnitine prispieva k odbúravaniam tukov, chróm znižuje chuť na sladké a HCA potláča chuť na jedlo, navodzuje pocit sýtosti a tlmí hlad. Vysoký podiel pšeničných a ovsených vločiek zabezpečuje kvalitnú energiu, dostatok vlákniny a prirodzených minerálov.



Aminostar® Müsli Galaxy

môžu byť pre vás prvou odmenou po náročnom tréningu, pomocníkom pri udržaní štíhlej línie, vhodnou zdravou desiatoú, prvou pomocou pri zaháňaní hladu a zákuskom, ktorý si doprajete pravidelne a bez výčitek.

Tip pre vás:

Teraz obidva produkty v akcii 3+1 zadarmo!

Carbogely

- zdravá a chutná energia



Je tu vrchol sezóny a rekreační, ale aj profesionálni športovci, ktorí holdujú bicyklovaniu, behu či iným outdoorovým aktivitám, sa snažia z dobrého počasia vyťažiť čo najviac. Pokiaľ je takýto športovec nadšeným vyznávačom športovania časovo náročnejšieho typu, je dôležité, aby nezabudol počas tohto dlhého intervalu doplniť rýchlu energiu, čím zabráni svalovej horúčke, vyčerpaniu a v konečnom dôsledku i pretrénovaniu. Okrem iontových a rôznych iných stimulačných nápojov a prípravkov tu nachádza vďačné uplatnenie rad doplnkov výživy pod označením carbogely. Tieto gélové zmesi s ovocnou príchuťou predstavujú predovšetkým prirodzený doping „vyšťavenému“ organizmu. Carbogel je vytvorený tak, aby okrem vypotených minerálov doplnil do svalov fyzic-

kou aktívitou vyčerpaný glykogén, ktorý pre ne predstavuje základné palivo. Zmes glukózy, fruktózy, sacharózy a dextrózy možno nazvať ideálnou kombináciou na dopĺňanie svalovej energie počas záťaže. Bonusom navyše pri týchto doplnkoch stravy je prídanie MCT tuku, ktorý je prospešný pre znásobenie energetického potenciálu organizmu. Carbogely je možné užívať pred, počas a taktiež i bezprostredne po veľkej fyzickej záťaži. Možno ich použiť aj ako náhradu ranej stravy, avšak kvôli vysokému obsahu kvalitných rýchlych sacharidov by ste ich užívanie mali zväziť v dňoch bez výraznejšieho množstva pohybu, ako i v nočných hodinách (teda pokiaľ sa nerozhodnete stráviť noc na tanečnom parkete, kedy, naopak, jeho užitie môže prísť veľmi vhod).

Fit aj po 40-tke

Všetko nejlepší Kati ku krásnej 40-tke.

Po vyslovení tejto vety som ostala chvíľku zaskočená a rozmýšľala som nad tým, ako ten čas rýchlo letí. Od najlepšej kamarátky som dostala malý balíček, v ktorom bol Vialong. Vtedy som ešte nevedela, čo to je a prečo mi kúpila práve takýto darček. Dnes som jej však veľmi povďačná, pretože vďaka tomuto produktu som našla riešenia na mnohé problémy, ktoré sa s týmto vekom spájajú.

Na jednej strane rodina, na druhej práca. Každý z nás vie, že sklbiť tieto dve veci tak, aby všetko harmonicky fungovalo, nie je také ľahké. Stále sa ženieme za niečím s pocitom, že raz sa zastavíme a začneme si užívať. Ten čas sa však stále predlžuje a často nás zaskočí, keď príde.

Väčšina z nás má v práci menej času, ako potrebuje. Prichádzajú nové úlohy, ktoré sa

neustále kopia, vyžaduje sa vysoké pracovné tempo a my prežívame stres. Pokiaľ sme mladí a plní energie, mnoho z týchto faktorov si neuvedomujeme. Zrazu však príde čas, keď zistíme, že nevládzeme.

Starnutie je prirodzený proces ľudského organizmu, ktorý so sebou prináša rôzne zmeny. Tieto zmeny prijímame veľmi ťažko, pretože sú sprevádzané znížením fyzickej a psychickej výkonnosti, únavou, vyčerpaním, stratou energie, zníženou aktivitou a pridružujúcimi sa chorobami.

Svoj skutočný vek ovplyvniť naozaj nemôžeme, ale vďaka Vialongu od Walmartu si môžeme pevné zdravie a dobrú kondíciu udržať i v zrelom veku. Vialong obsahuje originálnu kombináciu Ginkga biloba, ženšenu, oleja zo semien čiernej ríbezle a koenzýmu Q10, určenú práve ľuďom, ktorí chcú žiť plnohodnotný aktívny život bez ohľadu na rastúci vek. Vialong vďaka jedinečnému zloženiu významne ovplyvňuje nielen duševnú výkonnosť a vitalitu, ale aj celkovú telesnú zdatnosť.

Akcia
30 TBL. ZA CENU 20 TBL.

Prečo práve Vialong?

- ▶ pomáha udržať optimálnu vitalitu a psychickú sviežosť
- ▶ prináša novú energiu a chuť do života
- ▶ podporuje odolnosť organizmu voči stresu
- ▶ priaznivo ovplyvňuje fyzickú výkonnosť
- ▶ prispieva k udržaniu dobrej pamäti
- ▶ pomáha udržať optimálny zdravý krvný obeh a cievy
- ▶ podporuje správnu funkciu srdcovo-cievneho systému



Ako zvládnuť menopauzu

Deň ženy majú oveľa viac možností, ako si poradiť s nepríjemnými príznakmi prechodu - menopauzy. Klasická medicína to rieši hlavne tzv. substitučnou hormonálnou terapiou, ale aj prírodná liečba menopauzy uľaví od problémov, ktoré ju sprevádzajú. Menopauza nie je vo svojej podstate choroba, ale môže mať niektoré veľmi nepríjemné príznaky.

Príznaky menopauzy

Menopauzu sprevádzajú návaly tepla, nočné potenie, nepravidelná menštruácia, vysychanie pošvovej sliznice, podráždenosť alebo ľahká depresia, ospalosť, ale aj opuchy a zábudlivosť.

Príčiny „ochorenia“ na menopauzu

Len čo vaječníky prestanú produkovať hormóny estrogén a progesterón, zvyšujú sa príznaky prechodu - riziko osteoporózy a sklerotických zmien na srdci. Preto sa niektoré ženy rozhodnú pre substitučnú hormonálnu terapiu. Avšak obavy zo spojenia dlhodobej hormonálnej liečby s možnosťou vzniku rakoviny prsníkov, prípadne zdravotné dôvody, motivujú iné ženy k tomu, aby vyskúšali prírodné prostriedky. Prírodná liečba pôsobí priaznivo tiež u žien, ktoré majú príznaky menopauzy, aj keď ešte menštruujú (tento stav sa volá perimenopauza). V tomto období sa väčšina odborníkov stavia proti substitučnej hormonálnej liečbe.

Ako sa „lieči“ menopauza výživovým doplnkom Mabelle

Mabelle je nehoronálny prírodný prípravok vyvinutý špeciálne pre ženy v období klimaktéria a po ňom.

Dve zložky prípravku – ľan siaty a ďatelina lúčna – obsahujú potrebné

množstvo fytoestrogénov, ktoré sú náhradou estrogénov v období menopauzy, kedy ich ženské pohlavné orgány neprodukujú dostatočné množstvo pre správnu funkciu organizmu.

Mabelle zmierňuje všetky nepríjemné príznaky menopauzy tým, že vyrovná hormonálnu rovnováhu v tele ženy a tiež chráni prsné tkanivo ženy pred rizikom vzniku rakoviny.

Izoflavóny extrahované z ďateliny lúčnej vykazujú antidepresívne účinky, obmedzujú návaly tepla, potenie a poruchy spánku.

Klinické štúdie preukázali tiež vplyv na zníženie rizika srdcovo-obehových chorôb a rakoviny prsníkov a matrice.

Kedy navštíviť lekára s menopauzou

- ▶ ak žena začne pozorovať zmeny v menštruačnom cykle, je potrebné zistiť, či príznaky patria k menopauze alebo majú inú príčinu
- ▶ ak máte vysoké riziko aterosklerotického ochorenia srdca alebo osteoporózy
- ▶ ak máte príznaky, ktoré nemožno odstrániť prírodnými prostriedkami
- ▶ ak máte zdravotné problémy, poraďte sa o používaní výživových doplnkov so svojim lekárom

Odporúčania, ktoré sa týkajú menopauzy

- ▶ Vyhýbajte sa alkoholu, čokoláde, káve, korenenej strave - toto všetko môže vyvolať návaly.
- ▶ Pravidelne cvičte - môže to znížiť počet návalov a pomáha v prevencii ochorenia srdca. Cvičenie s miernou záťažou tiež prospieva pri ochrane kostí.
- ▶ Každé ráno si doprajte 20-minutový vlažný kúpeľ, niektoré ženy uvádzajú, že je to dobrá prevencia proti návalom po celý deň.





Cesta ku zdraviu močových ciest

Moč zdravého človeka je sterilný. Obsahuje soli a odpadové látky, avšak bez baktérií, vírusov a plesní. Infekcia vzniká, keď sa mikroorganizmy dostanú do močovej rúry a začnú sa množiť, pričom sa rozširujú do močového mechúra, prípadne do obličiek. Mužská močová rúra má cca 15 cm a baktéria musí byť zdatný horolezec, aby sa vyšplhala do tejto výšky a ešte jej, laicky povedané, ostal dostatok síl na spôsobenie zápalu v močovom mechúri. V prípade žien je močová rúra dlhá len 3-4 cm. Aj to je dôvod, prečo majú druhú najčastejšiu bakteriálnu infekciu na svete, infekciu močových ciest, niekoľkonásobne častejšie práve ženy.

Zápal dolných močových ciest znamená zápal močovej rúry a močového mechúra (cystitída). Aspoň raz za život ho v ľahšej či závažnejšej forme prekoná každá druhá žena. Medzi typické príznaky patrí časté močenie v malých dávkach, ktoré sprevádza nepríjemné pálenie, rezanie, bolesti v podbrušku. Dôležité je vedieť, že to nie je sexuálne prenosné ochorenie a nespôsobuje ho ani nedostatočná osobná hygiena. Sezóna zápalov močových ciest prichádza s jesenným ochladením a nízkymi zimnými teplotami.

V liečbe infekcií močových ciest sú veľmi rozšírené antibiotiká. Užívaním antibiotík sa však likvidujú aj prospešné vaginálne mikroorganizmy (laktobacilus). To vedie ku narušeniu krehkej rovnováhy v pošve a umožňuje premnoženie kvasiniek, ale aj baktérií E-coli, ktoré spôsobujú väčšiu infekciu močových ciest. Z vagíny sa ľahko dostanú do močovej rúry, mechúra a prepukne tzv. infekčný cyklus, opakované zápal. Ďalšou nevýhodou antibiotík je skutočnosť, že hoci by bolo možné niekto-

Prevenia zápalov močových ciest

- veľa tekutín (pri akútnom zápale aj 3-4 litre)
- dôkladne vyprázdniť mechúr po každom močení
- nezadržávať moč príliš dlho, pri močení netlačiť
- chrániť sa pred nachladnutím a prudkým striedaním teplôt
- po stolici sa utierať spredu smerom dozadu
- používať bavlnenú spodnú bielizeň

ré slabšie zápalu močových ciest preliečiť v priebehu dvoch dní, antibiotiká treba vždy doužívať, pri nedoliečení vznikajú odolné baktérie. Proti nim zaberú zas len „silnejšie“ antibiotiká. Vedľajšími účinkami sú hnačky, zápchy, poruchy trávenia a podobne. Pri niektorých antibiotikách určených na urologické infekcie navyše pacient nesmie jesť mliečne výrobky ani nič kyslé, čo nie sú príjemné obmedzenia. Seriózne štúdie liečivých účinkov brusníc a extraktov z nich sa datujú od 20. rokov 20. storočia. Mimochodom, prvé historické



na slovíčko

Walmark má vo svojej ponuke extrakty z brusníc v troch rôznych prípravkoch:

Urinal znamená v balení 30 tablietok s aktívnou látkou NutriCran™, koncentrovanou sušenou šťavou z brusníc veľkoplodých. Odporúča sa v rámci prevencie, možné je užívanie aj spoločne s antibiotikami či v rámci dolievčania infekcie.



Urinal Akut je 10-tabletové balenie vhodné na odvrátenie príznakov akútnej infekcie, vysoko koncentrovaný extrakt, kde denná dávka zodpovedá 144 gramom brusníc.



Okrem toho je k dispozícii aj **Urinal Hot Drink**, kde denná dávka predstavuje 30 g brusníc a možno ho pripraviť vo forme chutného horúceho nápoja. Počas infekcií močových ciest sa totiž odporúča vo zvýšenej miere piť tekutiny, čo pomáha účinne vyplavovať cudzorodé baktérie z močových ciest.



ké správy o liečebnom využití týchto drobných červených trpkastých plodov pochádzajú od európskych osadníkov v Severnej Amerike, ktorí zaznamenali ich hojné užívanie u Indiánov. Neskôr sa brusnice používali na lodiach plaviacich sa cez Atlantik na prevenciu skorbutu, ochorenia spôsobeného nedostatkom vitamínu C. Pritom sa náhodne prišlo aj na ich výborný účinok v súvislosti s močovými infekciami. Mechanizmus účinku brusníc spočíva v znížení schopnosti baktérií prichytiť sa na výstelku močovej rúry, zvyšuje teda prirodzenú imunitu močových ciest. V organizme je totiž okrem protilátok dôležitou imunologickou bariérou práve bariéra kontaktná a sem patria aj sliznice. Brusnice okrem toho pôsobia aj ako silný antioxidant. Ďalšou vynikajúcou vlastnosťou výťažkov z brusníc je výrazné spomalenie rozkladu vylúčeného moču, čo je vlastnosť brániaca vzniku charakteristického a nepríjemného zápachu u ľudí trpiacich únikom moču. Aj preto sa v zahraničí brusnicová šťava a výťažky používajú v domovoch, kde žijú seniori.

Probiotiká

– to sú tie „správne“ baktérie

Čo sú vlastne probiotiká?

Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré pri podaní v dostatočnom množstve priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav hostiteľa. Názov probiotikum má svoj základ z gréčtiny - pro (pre) biosis (život), t. j. „podporujúci život“.

Načo sú nám probiotiká?

Pre život a zdravie človeka sú probiotické kultúry mikroorganizmov nevyhnutné. Tie „správne“ baktérie ovplyvňujú náš imunitný systém, znižujú hladinu cholesterolu, prispievajú k správne tráveniu a vyprázdňovaniu a dokonca organizmus sa dokáže lepšie brániť voči niektorým druhom vážnych ochorení (napr. rakovina). Probiotiká sa užívajú tiež pri a po užívaní antibiotík, pretože antibiotiká likvidujú nielen škodlivé baktérie, ale aj tie „správne“.

V ktorých potravinách sa nachádzajú probiotiká?

Probiotiká sa nachádzajú v mlieku a mliečnych výrobkoch. Avšak nie všetky baktérie mliečneho kvasenia priaznivo ovplyvňujú zdravie človeka. Niektoré sú neúčinné, iné neprežijú čas, kým sa cez žalúdok dostanú až do hrubého čreva. Preto sú probiotiká dodávané do týchto výrobkov umelo. Tu však musia prežiť, a to nielen prechod cez kyslé prostredie žalúdka, ale aj čas potrebný pre skladovanie týchto výrobkov. Preto mu sia byť držané v chladničke.

Probiotiká ako doplnky výživy

Probiotiká vyrábané ako doplnky výživy sú najspoľahlivejším a najúčinnjším prísunom tých „správnych“ baktérií do ľudského organizmu. Sú tu zaručené množstvá a pomery probiotických kultúr mikroorganizmov, ktoré vďaka svojmu obalu odolávajú kyslému prostrediu žalúdka a uvoľňujú sa až na mieste svojho pôsobenia, teda v hrubom čreve. Taktiež ich skladovanie zaručuje stálosť a množstvo probiotických kultúr mikroorganizmov v prípravku.

Prečo používať práve Salutil?



Salutil zaručuje 5 mld živých probiotických kultúr v jednej tablete (t. j. ako 33 kusov 150 g jogurtov so živými kultúrami). **Salutil** vo forme tablety zaručene odoláva pôsobeniu tráviacich a žlčových kyselín pri prechode žalúdkom. **Salutil** sa nemusí skladovať v chladničke, stačí pri izbovej teplote (t. j. výhoda aj voči iným probiotikám v tabletovej a hlavne tekutej forme). **Salutil** (vďaka svojmu zloženiu a tiež prítomnosti kvasinky *Saccharomyces boulardii*) veľmi účinne a rýchlo odstraňuje hnačky či už špecifického (vírusového, bakteriálneho) alebo nešpecifického pôvodu.

Opäť sa blíži sezóna bolestí hrdla

Kto to nezažil? Nepříjemný pocit v hrdle, najskôr sucho, potom slabšie škriabanie, ktoré prechádza v nenápadnú bolesť. Bude vás počas noci alebo sa náhle objaví počas dňa. A vy už tušíte - je to tu! Chorobe neutečiete, alebo... ?

Pri začínajúcich bolestiach v hrdle nie je potrebné ihneď bežať k lekárovi, pomôcť si môžete aj sami. Je však potrebné začať okamžite. Ak tieto problémy podceníte, môžete skončiť u lekára s receptom na antibiotiká, lieky proti horúčke a kašľu. Prvou pomocou pri bolestiach v hrdle sú tablety na cmúľanie s obsahom dezinfekčnej látky. Medzi takéto prípravky patrí aj **Septofort** s účinnou dezinfekčnou zložkou a výbornou mátovou prí-

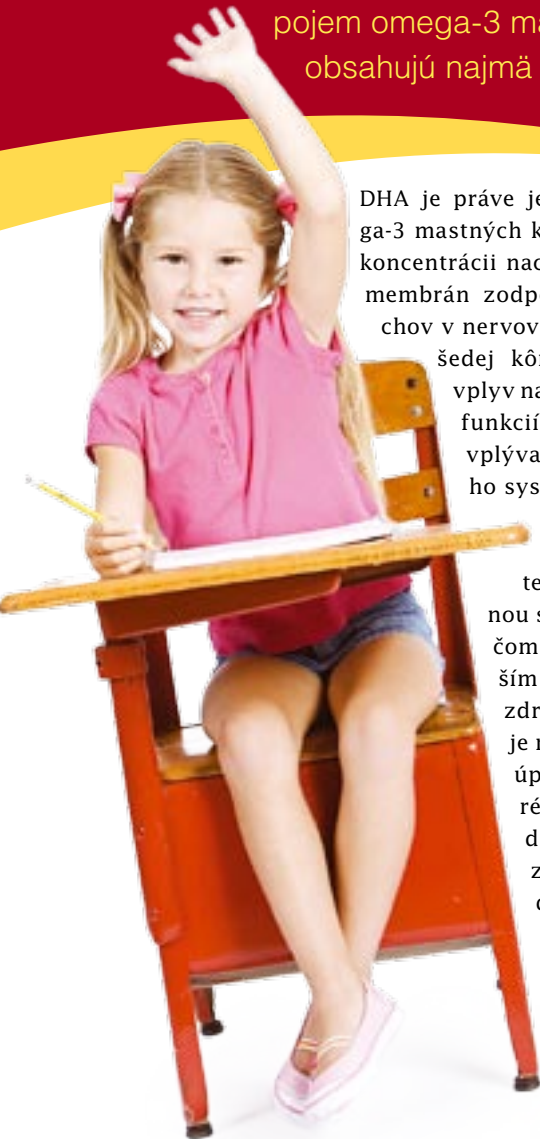
chuťou. Jeho efekt zvýšite podporením imunitného systému vitamínmi a tiež dostatočným prísunom tekutín. Prvé bolesti sú len príznakom toho, čo môže nasledovať. Napríklad zápal hltana, ktorému v počiatočných štádiách môžete zabrániť. Ten je sprevádzaný opuchom a bolestivosťou hltana, pridáva sa horúčka a opuch lymfatických uzlín. Tieto príznaky sa často objavujú v kombinácii s chrípkou. Príčinou zápalu hltana sú nielen baktérie a vírusy, ale aj znečistené ovzdušie, suchý vzduch a cigaretový dym. Preto je potrebné vyhýbať sa v tomto období takémuto prostrediu, dodržiavať základné hygienické pravidlá a piť veľa tekutín. Pokiaľ sa nevyliečite - nefajčite! Ak máte problémy s prehltaním, prejdite dočasne na tekutú stravu, vhodné sú aj silné mäsové a zeleninové vývary, ovocné a zeleninové šťavy.



Hviezdičkovia

pre hviezdičky v očiach
i v žiackej knižke

Ak ste aj nikdy nepočuli o DHA, látke so zložitým názvom kyselina dokozahehexaenová, iste ste zaregistrovali pojem omega-3 masťné kyseliny, ktoré obsahujú najmä morské ryby.



DHA je práve jedna z nenasýtených omega-3 masťných kyselín, ktorá sa vo vysokej koncentrácii nachádza v mozgu ako súčasť membrán zodpovedných za prenos vzruchov v nervových bunkách. Tvorí až 20 % šedej kôry mozgovej. Má zásadný vplyv na vývoj mozgu a mentálnych funkcií dieťaťa, navyše pozitívne vplýva na vývoj srdcovo-cievneho systému a zraku. Má len jednu nevýhodu - telo si ju nevie vyrobiť samo. Jej príjem teda treba zabezpečiť vhod-

nou stravou, pričom najbohatším prírodným zdrojom DHA je rybí tuk. Ale úprimne - ktoré slovenské

dieťa ochotne a s radosťou zje aspoň dvakrát do týždňa masťnú morskú rybu? Podľa prieskumu Združenia pre zdravie a výživu ryby minimálne raz týždenne konzumuje len 14 percent detí! A rybí tuk z lekárne na lyžičke je ešte aj pre generáciu dnešných štyridsiatnikov symbolom niekdajšej odpornej

povinnosti pravidelne ho prehltnúť pod prísny dohľad mamy. Riešením pre predškôľakov i školákov s vyberanými jazýčkami by mohli byť Hviezdičkovia s pomarančovou príchuťou. Výživa je na-

**UČIŤ SA, UČIŤ SA, UČIŤ SA,
ZOPAKOVAĽ TRIKRÁT JEDEŇ
ZNÁMY ČLOVEK. „HVIEZDIČKOVÝM“
DEŤOM TO ZDÔRAZŇOVAŤ
NETREBA. IM TO TOTIŽ PÁLI.**

sahujú DHA v takej koncentrácii, že jedna tobolka Hviezdičkov denne, najlepšie po jedle, zabezpečí dieťaťu potrebný príjem tejto kyseliny pre rozvoj mozgu, podporu sústredenia a procesu učenia. Prírodný rybí olej v prípravku, samozrejme, obsahuje aj ďalšie dôležité zložky a trojkombináciu vitamínov pre celkové zdravie dieťaťa.

pokon jedným z činiteľov, ktoré významne ovplyvňujú aj výkon dieťaťa v škole. Želatínové žuvacie tobolky od Walmarku ob-



**AKCIA
vzdelávací
systém ALBERT
pre deti
ZADARMO!**

Hviezdičkovia

- majú prírodný pôvod, zdrojom je tuk z morských rýb
- majú vynikajúcu pomarančovú chuť, pričom je úplne potlačenej pach i chuť rýb
- deti môžu žuvacie tobolky bez problémov rozhrznúť, želatínový obal prehltnúť alebo vyplúť
- pre dostatočný obsah DHA stačí deťom podávať len jednú tobolku denne

Akcia platí na produkty označené zelenou nálepkou.



▶ pre deti ◀

Prázdniny sú za nami a školské brány sa opäť otvárajú. Začiatok školského roka znamená zmenu nielen pre rodičov, ale aj pre deti. Sychravé počasie, veľký kolektív, nápor školských povinností a množstvo ďalších príčin vytvárajú priestor pre virózy. Dokáže sa s tým malý detský organizmus vyrovnáť?

Už ani jedna prázdna školská lavica

Ani sa nenazdáme a po prvých dňoch v škole sa ocitáme v čakárni detského lekára. Každá mamička to dôverne pozná. Ruch, plač, kašeľ a nové vírusy na vás striehnu na každom kroku.

Závery z postmarketingového sledovania preukázali, že počas dvoch rokov užívania produktu Marťankovia s Imunactivom® došlo u 465 detí vo veku 3-12 rokov k štatisticky významnému zníženiu počtu a závažnosti ochorení a k skráteniu celkovej doby ich trvania. Viac informácií o štúdií nájdete na: <http://www.martankovia.sk>

Ako tomu všetkému predísť?

Pre veľa mamičiek je návšteva lekára nočnou morou a odľahne im, až keď ide dieťa opäť zdravé do školy. Choroba sa však často podpíše na únave, dieťa je zoslabnuté, a keď sa dostáva do styku s ďalším mikróbom, je pravdepodobnosť opätovného ochorenia vysoká. Začína sa kolotoč a vy idete z choroby do choroby.

V jesennom období je dôležité podporiť náchylnú detskú imunitu a dopriať našim ratolestiam dostatok vitamínov a minerálov. Vďaka Marťankom už nebudete musieť tráviť toľko hodín v čakárni u pediatra.

Viete, že...

- INULÍN JE VHODNÝ AJ PRE DIABETIKOV.
- JEHO KALORICKÁ HODNOTA JE TOTIŽ VEĽMI NÍZKA AŽ NULOVÁ, NEZVYŠUJE HLADINU KRVNÉHO CUKRU.

Chráňme detskú imunitu

Marťankovia s Imunactivom® obsahujú vitamíny a minerály, ktorých účinky sú doplnené o unikátny komplex Imunactiv®, ktorý prispieva k správnej funkcii imunitného systému.

Zázračný **MARŤAŠPIÓN** ku každému 100 tbl. baleniu **ZADARMO!**

Zdravá črevná mikroflóra

Tráviaci systém našich detí je často zaťažovaný a trpí pod vplyvom hektického životného štýlu, stresu, intenzívneho rastu či zlých stravovacích návykov. Trávenie zabezpečuje všetky nevyhnutné výživné látky, ktoré telo vyžaduje pre dobrý psychický a mentálny výkon. **Marťankovia s prebiotikami** sú obohatení o inulín, ktorý podporuje zdravú črevnú mikroflóru a správnu absorpciu kalcia z vyváženej stravy. Vďaka svojmu zloženiu sú odporúčaní pre deti s poruchami trávenia, nepravidelným vyprázdňovaním alebo nedostatočnou chuťou do jedla.



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

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 škatuľke čiarový kód. Zasláním čiarového kódu z výrobku Walmart na adresu zákazníckeho servisu, získate bonus, ktorý predstavuje v priemere 8% z ceny výrobku a je uvádzaný vo Walmart 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 darčkom zadarmo. Tieto ponuky môžete využiť len pri nákupe prostredníctvom našej zásielkovej služby.

A ešte niečo navyše!

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

Zmluvní partneri
Klubu zdravia Walmart



Všetky potrebné informácie pre využívanie výhod členskej karty Klubu zdravia Walmart získate na bezplatnej linke zákazníckeho servisu
0800 191 191 alebo na internete-

CK Pressburg



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

➔ www.ck-pressburg.sk

HUSKY



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

➔ www.huskysk.sk



Martinus

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

➔ www.martinus.sk

Poradňa má veľký ohlas

Prostredníctvom našej bezplatnej linky 0800 191 191 môžete každú stredu od 12,30 do 16,30 hod. zavolať MUDr. Ľubomíre Branickéj a spýtať sa jej na všetko, čo sa týka vášho zdravotného stavu, životosprávy, zloženia a užívania doplnkov výživy.

■ Kedy vznikol nápad zriadiť telefonickejšiu lekársku poradňu pre zákazníkov Walmarku a prečo?

V lete v roku 2005 som dostala ponuku od spoločnosti Walmark doplniť servis poskytovaný Klubom zdravia o odborné poradenstvo o výživových doplnkoch.

■ Aká je vaša špecializácia?

Po ukončení vysokoškolského štúdia som pracovala ako detská lekárka, po atestáciách ako odborná lekárka infekčného oddelenia.

■ S akým ohlasom sa služba stretla? Využívajú zákazníci Walmarku možnosti poradiť sa s vami?

Jednoznačne áno., Telefonická poradňa sa stretla s mimoriadnym ohlasom. Kvôli veľkému záujmu o radu sa mnoho zákazníkov nedovoľá do poradne na prvýkrát, pretože linka je maximálne vyťažená.

■ Kto vám volá častejšie - muži alebo skôr ženy, mladší alebo starší?

Väčšinou volajú ženy, približne v pomere 2:1, všetky vekové kategórie, a veľmi veľa nečlenov Klubu zdravia, ktorí sa dozvedeli o tejto poradni prostredníctvom známych alebo zelenej linky uvedenej na obale výrobkov.

■ Otázky sa týkajú výlučne výživových doplnkov alebo volajúci chcú rady týkajúce sa ich zdravotných ťažkostí?

Informácie sa často týkajú kombinácií rôznych výživových doplnkov, obsahu ďalších látok v prípravkoch - napr. obsahu lepku, na podávanie v detskom veku, tehotenstve a počas dojčenia. Volajúci sa často informujú o možných vedľajších nežiaducich účinkoch výživových doplnkov v kombinácii s liekmi, ktoré užívajú dlhodobo a podobne.

Mnohí klienti využívajú možnosť konzultácie zlepšenia svojho zdravotného stavu, resp. priaznivého ovplyvnenia svojho ochorenia prírodnými prostriedkami, čo im môže pomôcť obmedziť množstvo užívaných liekov. Veľa otázok sa však týka aj priamo zdravotného stavu, ďalších možných postupov pri diagnostike a liečbe.

■ Stretli ste sa aj s otázkami, pri ktorých ste využili konzultáciu aj so svojimi kolegami?

Samozrejme, takéto otázky sa tiež vyskytnú a snažím sa ich riešiť komplexne. Zohľadňujem, že pacient je počas odborného vyšetrenia v strese, rýchlo si nespomenie na čo by sa ešte mal spýtať odborného lekára. Niekedy je vhodné poznať viac názorov na určitý problém.

■ V čom ľudia, ktorí užívajú výživové doplnky, najčastejšie robia chyby?

Často sa stáva, že klienti užívajú napríklad naraz dva výživové doplnky od rôznych výrobcov, ktoré majú iný názov, ale podobné zloženie, čo je samozrejme zbytočné. Tiež nie je vhodné užívať kombinácie multivitamínov a multiminerálov s ďalšími samostatnými vitamínmi, hlavne skupiny A, D, E a K, ktoré sú rozpustné v tukoch. V týchto prípadoch môže dôjsť k predávkovaniu.

■ Pokiaľ vám chce zákazník zavolať a poradiť sa, aké údaje by si mal predtým pripraviť a premyslieť?

Pri telefonickej konzultácii by mal mať klient napísaný zoznam liekov, ktoré užíva, aký bol doterajší postup liečby,



aké ťažkosti chce ovplyvniť. Pri niektorých ochoreniach uvítam aj možnosť prečítania výsledkov vyšetrení z lekárskeho nálezu.

■ Zákazníci môžu svoje otázky poslať aj prostredníctvom internetovej stránky Klubu zdravia. Využívajú aj túto možnosť?

V priebehu 4 rokov, počas ktorých odpovedám aj na otázky zasielané písomne prostredníctvom internetovej stránky Klubu zdravia, je zrejme výrazné zvýšenie ich počtu. Zákazníci a aj ja som uvítala možnosť zadania súkromnej otázky a odpovede prostredníctvom internetovej stránky Klubu zdravia.

■ Ktorý výrobok Walmarku považujete za „jednotku“?

Firma Walmark má široký sortiment výživových doplnkov, ktoré sa dajú cielene vybrať podľa ťažkostí a potrieb každého jednotlivca, pri tom pomáha aj telefonickejšiu a internetovú poradňu. Z môjho pohľadu na každodennú vyťaženosť v zamestnaní, v domácnosti, na rizikový vek je pre ochorenie kardiovaskulárneho aparátu výživovým doplnkom číslo jedna VesiSorb® Q10, čo je nová forma koenzýmu Q10 s patentovanou technológiou pre lepšiu resorbciu (vstrebávanie) v tráviacom trakte.



Klubové AKCIE



Presvedčte sa, že náš klub má skutočne čo ponúknuť aj vám



Nakupujete prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia?

Nakupujte u nás pohodlne, rýchlo a so zľavou!

Ako objednávať?

Dodacie lehoty, poštovné a balné

S VERNÝMI ZÁKAZNÍKMI O KROK ĎALEJ

Tento 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 akciovou ponukou priamo do schránky.
- Životné jubileum je dôvod na oslavu – osláviťme to s vami 50% alebo 100% bonusom na zaslané čiarové kódy a špeciálnou akciovou 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,

VIP KLUB

prípadne vám vybaví mimoriadnu konzultáciu s našou lekárkou.

- Privítali by ste zisk dvojnásobného počtu Wk za zaslané kódy, zvlášť 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

Chcete aj vy využívať výhody VIP klubu? Ešte nie je neskoro. Pri nákupe výrobkov nad 165 eur za rok 2009, sa stanete členom VIP klubu od 1.1.2010 a budete nakupovať so zľavou celý rok 2010!

OBDARUJTE SA NAVYŠE DARČEKOM ZA VÝŠKU OBJEDNÁVKY!

- pri nákupe výrobkov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí od 66 eur do 115 eur – obdržíte kvalitný froté uterák
- pri nákupe výrobkov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) v rozmedzí od 115 eur do 165 eur – obdržíte sadu 3 kuchynských utierok
- pri nákupe výrobkov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 165 eur – obdržíte štvordielnu keramickú kávovú sadu



- Všetci členovia nakupujú v zásielkovej službe automaticky so zľavou 7%
- Všetci členovia pri objednávke nad 25 eur získavajú bonus za nákup. Za každých 10 eur (po členskej zľave) získajú bonus 10 Wk.

ON-LINE

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

FAXOM

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

TELEFONICKY

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

E-MAILOM

Na e-mailovej adrese klubzdravia@walmart.sk

PÍŠOMNE

Na adrese: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina

- **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.

Vážení zákazníci, k úprave cien poštovného sme boli nútení pristúpiť na základe zvýšenia cien Pošty.



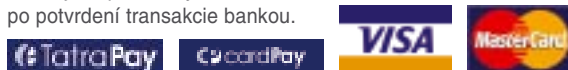
Pre všetkých užívateľov internetu sme pripravili darček navyše. Každý, kto v termíne od 15.9.2009 - 31.12.2009 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby platobná karta alebo prvotný príkaz, dostane od nás darček v podobe 30 Wk za každú takto zrealizovanú objednávku.

PLATBA PREVODNÝM PRÍKAZOM

– príkaz na úhradu zadáte buď priamo v banke alebo prostredníctvom internet bankingu. Systém vám pri spracovaní vašej objednávky vygeneruje všetky potrebné údaje, ktoré potrebujete pre správne zadanie príkazu banke. Tovar je expedovaný až po pripísaní úhrady na náš bankový účet.

PLATBA PLATBOU KARTOU

– pri platbe platobnou kartou využívate systém TatraPay alebo CardPay. Systém TatraPay je určený pre klientov Tatra Banky, systém CardPay je určený pre držiteľov platobných kariet VISA, EuroCard a MasterCard. Vaša platobná požiadavka je automaticky prevedená do systému banky a my obratom obdržíme informáciu o transakcii. Tovar je expedovaný okamžite po potvrdení transakcie bankou.



Využite bezhotovostný nákup

Telefonická poradňa lekára

Vernostný program

Každý mesiac nová AKCIA

S vybranými čiarovými kódmi získate teraz ešte viac!

SÚŤAŽ O 50 CIEN

Aké ceny môžete získať?



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.

Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou zásielkového predaja majú na etikete alebo na krabíčke čiarový kód. Zasláním čiarových kódov z výrobkov Walmart na adresu zákaznického servisu získavate adekvátny počet Walmart korún (Wk), za ktoré si môžete objednať **výrobky a darčeky z nášho vernostného programu ZADARMO!**

Tabuľku bonusov s prehľadom darčiekov nájdete v Katalógu vernostného programu a na internetovej stránke www.klubzdravia.sk

Prípravili sme pre vás novinku v podobe pravidelných mesačných akcií na výrobky Walmart. Akcie budú zverejnené vždy 1. deň v mesiaci na internetovej stránke Klubu zdravia www.klubzdravia.sk. Ostatní členovia sa môžu o akcii informovať na našej bezplatnej linke 0800 191 191. Všetci členovia Klubu zdravia, ktorí si aspoň jedenkrát zakúpia výrobok z uvedenej mesačnej akcie, budú zaradení do žrebovania o balíček výrobkov podľa vlastného výberu v hodnote 100 eur. Žrebovanie prebehne 31.1.2010.

AKCIA NA MESIAC SEPTEMBER A OKTÓBER:

ArthroStop Rapid 90 + 30 tbl. zadarmo

GinkoPrim MAX 40 + 20 tbl. zadarmo

Urinal 30 + 10 tbl. zadarmo

Hlíva ustricová 60 + 30 tbl. zadarmo

Spektrum Imunactiv 50 + 10 tbl. zadarmo

VesiSorb 30 +10 tbl. zadarmo

Prostenal s PERFECT COMPLEXOM 30 +10 tbl. zadarmo

Vápnik-Horčík-Zinok Forte 100 +20 tbl. zadarmo

Vialong 30 tbl. za cenu 20 tbl.

Hviezdičkovia + vzdelávací systém Albert

AKCIE NA ĎALŠIE MESIACE SA DOZVIETE PROSTREDNÍCTVOM INTERNETU, INFOMAILU ALEBO SA MÔŽETE INFORMOVAŤ NA NAŠEJ BEZPLATNEJ LINKE 0800 191 191.

V termíne od 15.9.2009 do 31.12.2009 získate **ZA ČIAROVÉ KÓDY Z VYBRANÝCH VÝROBKOV WALMARK** (zakúpených v lekárni alebo prostredníctvom dobierkového predaja) **AŽ 100% NAVYŠE.** Všetky výrobky zapojené do akcie **ZVÝHODNENÝ BONUS**, nájdete

označené v tabuľke bonusov, uvedenej na zadnej strane nášho časopisu. Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia a to 31.12.2009
















Produkt	Wk	Wk	Wk	Wk
ABC Spektrum	30 Wk	3154	19	143
Accordia 500mg	30 Wk	3604	8	112
Adion 1000mg	30 Wk	3363	5	62
Antioxilant	30 Wk	3260	7	95
ArthroStop 90tbl	100 Wk	6375	10	132
ArthroStop PLUS	100 Wk	6131	40	466
ArthroStop Rapid	60 Wk	6263	46	576
ArthroStop RHPK2	60 Wk	6463	31	367

Ide o našu pravidelnú súťaž pre členov Klubu zdravia Walmart. Aj tentoraz sme pripravili zaujímavé ceny pre výhercov. Do súťaže sa zapojíte v čase od 15.9.2009 do 30.11.2009 nákupom prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmart v sume nad 33 eur.

UPOZORNENIE:

- Do žrebovania bude zaradená každá objednávka **NAD 33 EUR**
- **KAŽDÁ OBJEDNÁVKA** môže byť do súťaže zaradená **LEN JEDENKRÁT**

1. balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 100 eur
2. balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 75 eur
3. balíček produktov podľa vlastného výberu v hodnote 50 eur
4. turistický rucksak od firmy HUSKY, 5. taška na notebook od firmy HUSKY, 6. deka z mikrovlákná, 7. - 10. multifunkčný nožik, 11. - 50. bonus v hodnote 100 Wk

SOS Amati, eman, sonet	Panelový dom (hovor.)	Patriace Aramovi	Zlý duch, diabol (zast.)			Osobné vlas-tníctvo	Tajnička			Priateľ Amisa	Japonský film	Argón	Druh Vitela	Patriaci alama-novi	Nastu-povalo na vlak	
Naparuj				Časť voj. oddielu Banský (skr.)												
Patriace arabovi								Kyslá čerešňa St. zn. žiletiek								
Súčasne						Patriaci Dare							Vytahuj meč 			
Druh výstred-ného účesu						Sok					Výrobca džúsov					
						Značka tónu					Súbor vecí					
Skrýša				Naplavenina 						Lad	Jednotka magnetíc. odporu					
Állomány váltózás (skr.)			Znelka						Jeden krát					Tu máš		
			Metropola Peru						Materská škola					Dom od-borov		
													Dolná časť vlnovky			
	Starší poľský futbalista	Žltokvetá rastlina	Dravý vták			Objavila							Farba na vajčička			
						Syr, po česky										
						Sarmat										
Krídlo (odb.)					Meno Edisona	Vosk na lyže										
Tam			Osladuj							Voda po holení						
			Druh účesu													
Opekal																
	Meno Adely	Vazal	100°C			Kiloampér										
						Tlačová agentúra SR										
Vyhynutý kočovník					Ovocná záhrada				SOS Alva, nado, Ran 	Ekológia (skr.)	Čínske ženské meno	Fínske jazero	Prelamo-vala si	Ovil si		
					Vlastnili											
Danién					Pomimo	Bezrohá koza			Rozde-lovalo							
Argón			Slov. ho-kejista						Ekonom, po česky	Maďarský básnik						
			Gamašky													
SOS gulag, indol, Slav	Druh palmy	Trestanecký tábor v ZSSR	Maród, po čes.						Oxid hlinitý	Rod bod-liakov				Kozmetíc. mydlo	Slovenská rieka	
Slávny taliansky výrobca husíeľ											Angličan					
											Roľa					
Nátier-kové maslo					Lieky, po čes.	Klaus Kuh. Archiv					Pľuvala, po česky					
											Kočiar					
Meno Eriky									Hydroxid draselný	Nemčina (kód)				Hliník	Kremík	
				Masťná zem												
														Hlas hada		
Meno Ostro-lúckej (Jar...)														3 v Ríme		



10 vyžrebovaných úspešných lúštitelov odmeníme výrobkom podľa vlastného výberu (maximálna cena vybraného výrobku je 20€). Správne odpovede posielajte na adresu Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 30.11.2009. Nezabudnite uviesť výrobok, o ktorý máte v prípade výhry záujem.

(od 1.9. 2009 do 31.1. 2010)

horoskopy



Baran 22. 3. – 20. 4.

Do vášho života vstúpia ďalekosiahle zmeny. Budete priťahovaní situáciami, ktoré vás môžu stiahnuť až na dno. Žiadna záruka, že všetko dobre dopadne, tento raz neexistuje. Pravdepodobne budete obklopení mocnosťami, ktoré sú silnejšie než vy. Nejde o to, kto nesie za čo vinu. Pokiaľ nepoznáte svoju vnútornú pravdu, nikdy nepochopíte, čo sa s vami robí. Odporúčame vzdať sa všetkého, čo je už aj tak neutržateľné, a prestať sa riadiť cudzími plánmi. Venujte pozornosť svojmu zdraviu a zmeňte stravovacie návyky.



Býk 21. 4. – 20. 5.

Aj vy môžete mať na jeseň 2009 pocit, že počujete trávu rásť. Pravdepodobne to však bude predzvest vnútorných psychických zmien. To, čo vás môže premeniť a transformovať, bude v každom prípade láska. Záleží len na vás, ako bude táto premena prebiehať. Mužom môže povýšenie prekaziť milostný románik s partnerkou šéfa. To, že nedokážete dobre využiť súčasné možnosti, poznáte podľa toho, že si bude pripadať za každých okolností najkrajší a najúžasnejší.



Blíženci 21. 5. – 20. 6.

Blížencov postupne opustí tiešeň z minulých období, všetky prekážky budú miznúť a vy sa môžete opäť ponoriť do prúdu života. Treba sa rozhodnúť, či chcete v ostatných ľuďoch vzbudiť súcit a pôsobiť dojomom človeka, ktorý sám potrebuje pomoc, alebo či budete hrať úlohu záchrancu. Vašími témami bude pravdepodobne bezbrannosť, spiritualita, sny a úniky mimo realitu. Snažte sa nerobiť prílišné zmätky a nezachádzať do extrémov. Potom môže byť obdobie konca roka príjemným opojením, kedy bez pretvárkavy ukážete ostatným, akí skutočne ste.



Rak 21. 6. – 22. 7.

Budete cítiť tlak zo všetkých strán, nebudete vedieť, kam skôr. Váš život sa bude podobat jazde na plný plyn so zatiahnutou ručnou brzdou. Prekvapivo budete vystupovať rázne a dynamicky a ten, kto vás prehľadne, spozná, čo ste zač. Doteraz ste boli tými, čo fahali za povrázky v zákulisí a konfliktom ste sa vyhýbali ako čert krížu. Teraz v plnej paráde vystúpite na javisko sveta. Konečne sa môžete odviazať. Venujte dostatočnú starostlivosť vzhľadu a oblečeniu, vašu silu a odhodlanie by malo byť vidieť na prvý pohľad.



Lev 23. 7. – 22. 8.

Budete žiarliť, rozplývať sa od šastia a užívať si ťažko nadobudnutú slobodu. Možno budete pôsobiť trochu detinsky a nezodpovedne, ale verte, že je to tým, že ste zo svojho života práve odvllili posledný balvan. Pokiaľ to s harmóniou nepreženiete a nebudete len čakať s natihnutou dlaňou, môžete si plnými dúškami vychutnať príjemnejšie stránky života. Venuša vám otvorí srdce dokorán a vy možno objavíte láskyplné vzťahy aj tam, kde vám to doteraz pripadalo nemožné. Láska je darom z nebies – konečne možno uvidíte viac ako len blyskávy obal.



Panna 23. 8. – 22. 9.

Panny sa v tomto období môžu pruičiť všeličomu novému. Transzituujúci Merkúr im pomôže zatriediť si informácie a konečne pochopí niečo, čo im zostávalo dlho utajené. Dôležité je dobre počúvať ako svoje okolie, tak aj vlastné vnútro. Ak dokážete otvoriť 13. komnatu, vypustíte džina z fľaše a prestať sa báť vlastnej minulosti, môžete byť sami so sebou spokojní. V tomto období bude lepšie predchádzať konfliktom, a to aj za cenu návštevy právnika či odborníka na duševné zdravie. Len tak dosiahnete pokoj a vnútornú harmóniu.



Váhy 23. 9. – 22. 10.

Tým Váham, ktoré majú neodbytnú potrebu chovať sa trochu nezodpovedne, odporúčame rýchlo si užiť, čo sa dá. Prichádza totiž dôležité obdobie v ich cykle dozrievania, keď bude potrebné dotiahnuť veci do konca, prijať zodpovednosť, disciplinované a efektívne pracovať a realisticky hodnotiť vlastné možnosti. Budete mať na to dostatok času, pretože toto obdobie súvisí s tranzitom Saturna vašim znamením, ktorý potrvá niekoľko rokov. Zatiaľ stačí, keď sa vám podarí, aby vás druhí brali dostatočne vážne.



Škorpión 23. 10. – 22. 11.

Na rozdiel od Váh, Škorpiónom a ich originalite prestane pravdepodobne úplne vyhovovať pravidelná pracovná doba. Svoje denné povinnosti budú plniť celkom nekonvenčným spôsobom, čo môže ich okoliu privodiť nejednen psychický šok. Kto chce so Škorpiónmi držať krok, musí sa na život pozrieť úplne novými očami. Narodení v tomto znamení radikálne menia svoje postoje. V hľadani im môže pomôcť nevsedná dovolenka, štúdium, podnikanie alebo niektoré reformné hnutie, usilujúce sa o väčšiu rovnoprávnosť a spravodlivosť pre všetkých.



Strelce 23. 11. – 21. 12.

Strelci budú mať od septembra 2009 konečne možnosť trochu si odpočinúť a chytiť druhý dych. Keď budú chcieť, môžu začať znovu, a tento raz sa oveľa lepším kartami v ruke. Možno si konečne všimnú, že šťastie im leží priamo pri nohách, a oni chodia už nejaký čas nevšímavo okolo. Strelci, je vo vás viac, ako si myslíte. Rizikom je pre vás ako vždy preháňanie, preceňovanie vlastných možností a výstredné chovanie. Ak dokážete pripustiť, že menej je niekedy viac, usilujúce sa o život obohatiť a aspoň na chvíľu okúsiť, ako vyzerá pokoj a harmónia.



Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Doteraz ste usilovne pracovali, a teraz môžete začať opäť odznova. Ak budete mať pocit, že všetko, čo ste doteraz vybudovali, sa vám rúca pod rukami, potom vedzte, že vaše istoty boli len zdanlivé. To, čo sa zrútilo, už doslúžilo svojmu účelu. V skutočnosti už žiadne istoty nepotrebuje, máte ich sami v sebe. Pozrite sa na život očami pomínutelnosti. Život má svoje obmedzenia, s ktorými si nedokážeme poradiť. Prestaňte ľpiť na starých pravidlách, prišiel čas zbaviť sa záväzkov. Vaša budúcnosť začína práve teraz.



Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Vodnári pravdepodobne strávia obdobie od septembra do decembra snívaním o spravodlivejšom svete, organizovaním charitatívnych zbierok a návštevami útlukov pre opustené zvieratá. Pri investíciách nezabúdajte na vlastnú rodinu. Zopakujte si, do ktorej triedy postúpili vaše deti, pripomente si výročie svadby a narodeniny svokry, inak budete neskoro plakať nad rozliatym mliekom. Dbajte o to, aby mal váš život pravidelný režim a nastaužite sa, že musíte platiť dane. Aj v každodennom živote sa dá nájsť vyšší duchovný zmysel.



Ryby 20. 2. – 20. 3.

Tranzity Uránu budú povzbudzovať Ryby k nezávislosti a slobodnému prejavu. Stretnete ich na demonštráciách či vo vlaku alebo v lietadle, ako sa batôžkom odchádzajú hľadať samy seba po tom, čo sa rozhodli, že svoju životnú cestu si budú určovať sami a pohybovať sa budú len po nevyšliapaných cestkách. Pokiaľ dôjde namiesto prelomu k zrúteniu, je to signál, že životné istoty, na ktoré ste sa spoliehali, už dávno neplatia. Pociť, že sa rútiť do záhuby, je len dočasný. V skutočnosti je to len „odkladanie starej kože“.

Tabuľka bonusov



Výrobok Walmark	A	B	C	D	E
	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávací cena výrobku vo Wk	
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	11	143	
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	112	
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	62	
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	95	
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	132	
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	41	468	
ArthroStop Hyal	60 tbl.	6243	46	518	
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	31	367	
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	45	510	
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	80	852	
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	56	
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	146	
Benosen	40 tbl.	8520	19	227	
Benosen	20 tbl.	1521	10	132	
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	67	
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	12	160	
Betabronz NEW	30 tbl.	1781	14	171	
Betabronz NEW	60 tbl.	2689	25	303	
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	8	101	
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	25	
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	25	
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	32	375	
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	56	611	
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	247	
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	10	126	
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	16	185	
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	10	132	
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	16	188	
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	16	188	
Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	28	336	
Denoxinal	30 tbl.	5936	19	227	
Denoxinal	60 tbl.	0449	35	401	
Dialevel	30 tbl.	2207	17	199	
Dialevel	60 tbl.	4454	31	367	
Dolomit	70 tbl.	3321	8	106	
Echinacea	30 tbl.	5499	7	95	
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	8	101	
Echináčkovia čierna ribežľa	30 tbl.	3574	8	101	
Emoxen gél	50 g	0591	8	-	
Emoxen gél	100 g	4843	16	-	
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	29	350	
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	7	95	
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	19	238	
Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	30 tob.	4298	11	143	
Ginkgo biloba 40 mg	30 tbl.	9039	7	84	
Ginkgo biloba 40 mg	60 tbl.	9046	10	132	
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	151	
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	21	263	
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	205	
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	
Hlíva ustricová	30 tbl.	0035	17	191	
Hviezdkovia	30 tbl.	8216	18	202	
Chróom 0,200 mg	30 tbl.	6223	11	140	
Chróom 30 ng	30 tbl.	6230	6	73	
Imunactiv	30 tob.	2672	29	350	
Imunactiv	60 tbl.	6410	47	530	
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 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 oligo lesná zmes	30 tbl.	4072	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	
Melatonin 3 mg.	60 tbl.	1576	32	378	

Výrobok Walmark	A	B	C	D	E
	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávací cena výrobku vo Wk	
Melatonin 3 mg.	30 tbl.	5189	19	227	
Magnezium eff.	20 tbl.	0523	5	-	
MemoPlus	30 tbl.	0210	15	179	
MemoPlus	60 tbl.	0227	27	322	
Omega 3 - 6 - 9	30 tbl.	6687	10	126	
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	100 tbl.	6670	18	210	
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	115	
Pupalka dvojročná	30 tob.	3291	9	115	
Pupalka dvojročná	100 tob.	3888	24	29	
Pupalka dvojročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	129	
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	
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	30 tbl.	3369	8	81	
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	18	207	
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 NEW	50 tob.	1279	32	378	
Viaderm NEW	30 tob.	1309	19	238	
Vialong	30 tbl.	5284	28	331	
Vitamín A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	56	
Vitamín 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	
Žeňšen kórejský	30 tbl.	5505	11	140	
Žraločia chrupavka 740mg	30 tob.	4083	19	233	

DARČEKOVÉ PREDMETY

Športová taška Husky	1 ks	1400	710
Deka z mikrovlákná	1 ks	3200	450
Termoska 0,5 l	1 ks	3902	340
Sada gelových pier	1 ks	0100	130
Keramická čajová sada	1 ks	0320	345
Trekové palice	1 ks	0330	640
Disney set	1 ks	0200	170
Kuchynský set	1 ks	0310	550
Multifunkčná taštička Husky	1 ks	0394	270
Riasenka Gabriella Selvete	1 ks	3000	150

DOPREDAJ

Sada na bicykel	1 ks	3702	257
Osuška	1 ks	0350	200
Sada maliar	1 ks	4000	318
Plyšová hračka - Dráčik	1 ks	0392	243

Červeným uvedený výrobky majú do 31.12.2009 - 100% bonus k číslu uvedenému v stĺpci D je potrebné pripočítať 100%.

Tabuľka bonusov je platná od 16.9.2009 do 31.1.2009

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