

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMART®
...výhoda na vašej strane

FEBRUÁR 2009

Aloe vera
pre vaše
zdravie

Denoxinal je
TOP výrobok,
hovorí naša
zákazníčka

ArthroStop®
- investícia,
ktorá sa vyplatí

Predstavujeme
zákaznícky
servis

Milan

Markovič

Záleží mi na životospráve

Štíhla línia



Okrem toho Clarinol™ CLA 1000
pomáha:

- obmedzovať spätné ukladanie tuku (jojo-efekt)
- zachovať svalovú hmotu
- tvarovať postavu
- znižovať hladinu cholesterolu



Je originálny svojou

■ formou – ide o emulziu neutrálnej chuti, balenú v kelímkoch

■ zložením – obsahuje patentovaný systém dvoch prírodných olejov, ktoré po užití pomáhajú predĺžiť pocit sýtosti po jedle. To pomáha znížiť nasledujúci príjem jedla a tak znížiť aj príjem kalórií až o jednu tretinu, čoho výsledkom je zníženie telesnej hmotnosti

je „IN“

Clarinol™ CLA 1000

Výborný pomocník pri udržiavaní dobrej a pekne tvarovanej postavy. Unikátny zdroj kyseliny linolovej (CLA), ktorá podporuje odbúravanie telesného tuku tak, aby nedochádzalo k úbytku svalovej hmoty.



SlimCup

účinne pomôže kontrolovať neustálu chuť na jedlo.

Teraz v limitovanej sérii!

1+1
ZADARMO



- 4** o čom sa hovorí
Urinal Akut a Urinal Hot drink
- 5** listáreň
- 6** život v pohybe
Investícia, ktorá sa vám vyplatí
- 8** rozhovor
Milan Markovič
- 11** ohlasy
Denoxinal je TOP produkt
- 16** roky utekajú
Pre život je potrebná každá bunka
- 17** v ordinácii
Mám to pod kontrolou
- 20** zo zákulisia
- 24** pre mamičky
Kým rastie bruško
- 26** ženy na slovíčko
Pomoc v období veľkých zmien
- 27** novinky
- 29** náš tip
Vitamíny a minerály
- 30** lekár radí
Rovnováha zásluhou živých kultúr



20
Na deťoch
nám záleží



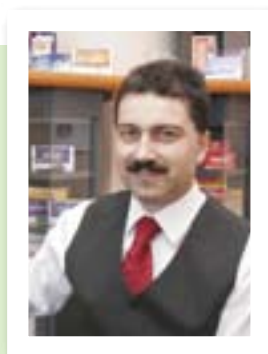
18
Recepty
pre vás

- 32** lieky
- 34** športová výživa
Aminostar
- 36** pre deti
Hviezdičkovia
- 39** klubové správy
- 42** tajnička
- 43** horoskp
Čo nás čaká a neminie

27
Novinky



14
Spánok nenahradíte



Vážení čitatelia,

vianočné prekvapenia a novoročné zážitky sú už len peknou spomienkou a spoločne sme sa tak prehupli do ďalšieho roka nášho života. Rok 2009 je pre nás všetkých výnimočný v jednej podstatnej veci a tou je ukončenie platnosti

našej slovenskej meny – koruny prechodom na EURO. Želám vám, aby vás starosti a trampoty spojené s touto zmenou obchádzali, aby ste celý rok zažívali šťastie a pohodu v osobnom, ale aj pracovnom živote a budem rád, keď aj naďalej nám zachováte svoju priazeň.

Do rúk sa vám dostáva nové číslo Klubového spravodajcu, ktorý už deväť rokov prináša informácie a poznatky z oblasti zdravia a prevencie. Jeho obsah a zloženie prispôbujeme aj na základe vašich postrehov, ktoré nám posielate a za ktoré sme vám veľmi vďační.

Pripravili sme zaujímavosti pre dámy, ale i pre pánov, niečo pre študentov, no a, samozrejme, nezabúdame ani na deti. Dnes ako jediní na trhu prinášame komplexnú starostlivosť o vaše kĺby v dvoch preparátoch ArthroStop® Rapid a Hyal, ktoré vyživujú nielen vaše kĺby a chrupavku ale aj zlepšujú pohyblivosť kĺbov. Prinášame nové poznatky pre ľudí, ktorých trápi vyššia hladina cukru – Dialevel,

či problémy s krčvými žilami – Varixinal, no nezabudli sme ani na naše mamičky v príspevku „Postarajte sa o vaše dieťa ešte pred jeho narodením“ – Pregnia.

Samozrejme, mysleli sme i na deti, ktorým prinášame čerstvé správy z Martánskej vesmírnej lode, ale aj informácie o ich kamarátoch – Hviezdičkoch.

Každý rok sa snažíme uviesť niekoľko noviniek a v tomto roku to nebude inak: Hliva ustricová, Echinacea či Kórejský ženšen.

Ak vám EURO prinieslo predsa len aké-také starosti a v noci sa vám ťažko spí, máme pre vás riešenie – vyskúšajte Benosen. Naša firma sa hrdlo hlási k etickému kódexu prechodu na euro: „Meníme menu, nie cenu!“.

Počas celého roka budeme pre vás pripravovať rad akcií, na ktoré sa už dnes môžete tešiť a o ktorých vás budeme včas informovať.

Veríme, že nová podoba časopisu, pripravené súťaž, ale aj inovovaná webová stránka sa vám budú páčiť, a že budete s nami aj aktívne spolupracovať v zmysle hesla: „V zdravom tele – zdravý duch“. Tešíme sa na vaše názory, postrehy i podnety.

Za celý redakčný tím so želaním krásneho a šťastného roku 2009

Ing. Radim Mládenek
riaditeľ spoločnosti

Už sme **3**: **Urinal, Urinal Akut a Urinal hot drink**



Pre všetkých, ktorých trápia ťažkosti s močovými cestami, predstavuje rad prípravkov Urinal účinné riešenie ich problémov. Ku klasickému Urinalu nedávno pribudli ešte Urinal Akut a Urinal hot drink.

Produkt Urinal patrí od chvíle, keď sa objavil na trhu, k najpredávanejším výrobkom Walmarku vôbec. Podľa prieskumu a ohlasov, ktoré máme, najviac pomáha ženám, čo často trpia chronickými ťažkosťami v oblasti močových ciest, ale aj ľuďom, u ktorých tieto problémy súvisia s nejakým iným ochorením (roztrúsená skleróza, cukrovka, zväčšená prostata u mužov alebo znížená imunita).

Urinal

KEDY POUŽIŤ: ako pravidelnú preventívnu starostlivosť o močové cesty

ÚČINNÁ LÁTKA: patentovaná aktívna látka NutriCran™ získaná z koncentrovanej sušenej šľavy brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*)

AKO PÔSOBÍ: NutriCran™ pomáha zabráňovať prichyteniu baktérií, predovšetkým *Escherichia coli*, na steny močových ciest (práve *E. coli* je príčinou vzniku 85 % všetkých infekcií močových ciest).

VÝHODA: účinná prevencia



Urinal Akut

KEDY POUŽIŤ: pri akútnom probléme s močovými cestami

ÚČINNÁ LÁTKA: silno koncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*) získaný revolučnou technológiou spracovania brusníc Hi - PAC™.

AKO PÔSOBÍ: PAC (proantokyandíny) sú látky, ktoré narušujú fimbrie (riasy na povrchu baktérie *E. coli*), a tým spôsobia, že baktéria nie je schopná prichytiť sa na steny močových ciest a je odplavená močom z tela von.

VÝHODA: rýchly účinok pri akútnych ťažkostiach.



Urinal hot drink

KEDY POUŽIŤ: na starostlivosť o močové cesty vo forme horúceho nápoja

ÚČINNÁ LÁTKA: patentovaná aktívna látka NutriCran™ získaná z koncentrovanej sušenej šľavy brusníc veľkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*).

AKO PÔSOBÍ: NutriCran™ pomáha zabráňovať prichyteniu baktérií, predovšetkým *Escherichia coli*, na steny močových ciest (práve *E. coli* je príčinou vzniku 85 % všetkých infekcií močových ciest).

VÝHODA: forma horúceho nápoja má na rozdiel od urologických čajov výbornú chuť a príjemnú vôňu a je vhodná aj pre osoby, ktorým robí preháňanie tabliet problémy.



Rýchle a účinné riešenie

Nie je to tak dlho, čo Urinal dostal ešte dvoch „súrodencov“ – volajú sa Urinal Akut a Urinal hot drink. Každý z nich má trochu iné zloženie, ale jedno majú spoločné – **dokážu rýchlo a účinne pomôcť pri nepríjemných ťažkostiach.**



Z LISTU NAŠEJ ZÁKAZNÍČKY
LUCIE M.

„Chcela by som veľmi pochváliť Urinal hot drink. V chladnejších mesiacoch mám každý rok ťažkosti s močovými cestami. Vyskúšala som teda teplé nápoje Urinal a rozdiel bol ihneď poznať. Prekvapila ma jeho nevtieravá chuť. Ani presladený, ani kyslý. Počiatočné ťažkosti zmizli a dúfam, že už sa nevrátia. Urinal Hot drink budem určite (aspoň 1 vrecko denne) preventívne užívať každý deň, kým sa neoteplí, a určite ho budem odporúčať aj svojej mamičke a sestre, ktoré majú rovnaké ťažkosti.“

ODPORÚČANIE RIZIKOVÝM SKUPINÁM

Rizikové skupiny	Urinal	Urinal Akut	Urinal hot drink
Tehotné ženy	Áno	Áno	Áno
Dojčiace ženy	Áno	Áno	Áno
Deti od 3 rokov	Áno	Áno	Áno
Diabetici	Áno	Áno	Nie
Ľudia s bezlepkovou diétou	Áno	Áno	Áno
Ľudia trpiaci fenylketonúriou	Áno	Áno	Nie
Ľudia citliví na včelie produkty	Nie	Áno	Áno



Vážená redakcia časopisu Klubu zdravia,

som členkou Klubu zdravia Walmark a nakupujem Vaše výrobky formou objednávky. Už to, že stačí zavolať na bezplatnú infolinku a Vaše pracovníčky ochotne a príjemne so mnou preberú všetko potrebné, je prvým krôčikom, pre ktorý som sa vždy rozhodla u Vás nakupovať. S výrobkami, ktoré ponúkate, mám výborné skúsenosti. Teraz je to Coenzym Q10 a môžem napísať, že mi vždy pomohol „postaviť sa na nohy“, napríklad pri dlhších túrach, ale aj pri únave

po väčšej námahe. Tento rok som mala 66 rokov, a pretože „údržba po päťdesiatke“ je skutočne potrebná a prirodzené prostriedky, ktorými sú Vaše výrobky, skutočne pomáhajú, je ich používanie tým najlepším, čo môžeme pre svoje zdravie urobiť. Za prípravky ako je Echinacea, ArthroStop®, Vápnik – horčík – zinok (teraz som si ešte spomenula, hodnoty pri poslednom vyšetrení kostného tkaniva boli v úplnom poriadku), Spektrum, Varixinal, ktoré som vždy vo vhodnom čase užívala a dosť mi pomohli, som Vám veľmi vďačná.

So srdečnými pozdravmi Mária L.

Vážená pani Mária,

z Vášho listu je zrejmé, že ste si obľúbili nie jeden, ale celý rad výrobkov Walmark a že Vám ich užívanie preukazuje dobrú službu. Píšete tiež, že Coenzym Q10 Vás vždy „postaví na nohy“ napríklad pri turistických túrach. Tak potom určite vyskúšajte novinku VesíSorb, čo je koenzým Q10 vyrobený najmodernejšou technológiou, ktorý je ešte účinnejší než bežné prípravky. S ním budú Vaše výlety ešte príjemnejšie. Jedno balenie prípravku VesíSorb Vám posielame ako poďakovanie za Váš milý list.

Vážený Klub zdravia,

som Vašou členkou už niekoľko rokov. V apríli tohto roku som dovŕšila 40. Na narodeniny som dostala od rodiny peniaze, ktoré som sa rozhodla využiť na nákup Vašich výrobkov. Akosi sa mi v skrini „zrazili“ veci na oblečenie a tak som siahla po výrobku CLARINOL™ CLA 1000. Musím povedať, že naozaj to čo píšete v info-letáku je pravda. Skutočne mi pomohol vyformovať postavu. Moje doterajšie snahy končili tak, že som schudla všade inde, len nie na stehnách a zadôčku. A teraz to vyšlo. Celkovo na váhe mi ubudlo len 5 kg, ale na oblečení, obvode stehien a brucha je to viditeľné. Chcem podotknúť, že v strave som sa neobmedzovala. Prajem Vám veľa takých spokojných zákazníkov ako som ja.

Viera H.

Milá pani Viera,

teší nás, že náš prípravok splnil Vaše očakávania. Podobnú pozitívnu skúsenosť má veľa našich zákazníkov, účinky Clarinolu si pochvalujú, o čom svedčia ich priaznivé ohlasy. Radi podporíme Vaše úsilie o dosiahnutie peknej postavy, a preto Vám posielame jedno balenie produktu Clarinol™ CLA 1000.



Milá redakcia,

nedávno sme mali stretnutie zo strednej školy po 40-tich rokoch. Nevedela som sa dočkať mojej najlepšej kamarátky Beátky. Beátka vždy sršala humorom, rozdávala dobrú náladu a na každého pozitívne vplývala. No teraz som ju takmer nespoznala. Sťažovala sa na únavu, vyčerpanie, zlé sústredenie, akoby sa z nej časom vytratila vitalita a energia. Nútilo ma to zamyslieť sa nad tým, či je to naozaj tá Beátka, ktorú poznám a či mám toľko rokov ako ona. Vtedy som si uvedomila, že aj vďaka Vialongu, ktorý pravidelne užívam sa cítim stále vitálna a plná energie. Preto Vám patrí moja vďaka.

Macela S.



Vážená pani Marcela,

ďakujeme za Váš list, ktorý nás veľmi potešil. Svoj skutočný vek ovplyvníť naozaj nemôžeme, ale vďaka Vialongu si môžeme pevné zdravie a dobrú kondíciu udržať i v zrelom veku. Preto veríme, že po Vašich dobrých skúsenostiach odporučíte Vialong aj Beátke a že sa tiež bude cítiť oveľa lepšie. Želáme Vám veľa zdravia a spokojnosti s našimi výrobkami.

Dobry deň,

chcela by som sa poďakovať ľuďom, ktorí vymysleli a priviedli na trh výrobok Benosen, pretože je naozaj skvelý. Študujem na vysokej škole, žijem na internáte a ako nočná sova mám veľké problémy s večerným zaspávaním... Školské rána sú pre mňa hotové peklo, musím mať nastavené aspoň dva budíky. Predtým som na zaspávanie používala tabletky na uvoľnenie svalstva, ktoré mali uspávajúci vedľajší účinok, ale cítila som, že to nie je najzdravšie riešenie. Preto som sa veľmi potešila, keď som objavila na trhu prírodnejší variant z radu Walmark. Spať chodievam

teraz už pred polnocou približne v rovnakom čase a ráno sa konečne cítim ako človek, za čo Vám patrí vďaka - značne ste mi týmto výrobkom skvalitnili štúdium. Takisto užívam aj Viaderm (potešil aj darček v zimnom balení), keďže mi nadmerne vypadávajú vlasy, a s ním som tiež spokojná. Prajem Vám veľa zdraru a množstvo ďalších výborných výrobkov na Vašu webovú stránku aj do obchodov.

S pozdravom
Edina

Milá Edina,

ďakujeme za pozitívny list, ktorý nás veľmi potešil. Sme radi, že Benosen má svojich fanúšikov aj medzi študentmi. Spánok je pre každého z nás veľmi dôležitý a preto sme radi, že aj vďaka nám máte väčšiu radosť pri vstávaní. Želáme veľa kvalitného spánku a radosti zo štúdia.



(Z dôvodu obmedzeného priestoru stránky môžu byť niektoré listy krátené alebo jazykovo upravované.)

Ďakujeme za pochopenie. Vaša redakcia)

Investícia, ktorá sa vám vyplatí

„Už ma zase bolia kĺby, kde mám niečo proti bolesti...“ zaznelo určite neraz z úst mnohých z nás. Najprv len ráno, potom aj večer a zrazu si deň bez prípravku proti bolesti jednoducho nevieme predstaviť. Lieky proti bolesti však v tejto chvíli nie sú tým najlepším riešením. Neriešia totiž príčiny problémov, ale len ich prejavy. Na niekoľko hodín potlačia bolesť, ktorá sa však opäť vráti. To znamená, že len uľavia od samotnej bolesti, ale neriešia to najdôležitejšie – jej príčinu. V tomto prípade môže paradoxne užívanie prípravkov proti bolesti problém s kĺbmi naopak prehĺbiť.

Majte na pamäti, že bolesť je alarmujúcim signálom postupujúcich negatívnych zmien odohrávajúcich sa v kĺboch. Nebuďte preto hluchí k svojim kĺbom a venujte im potrebnú starostlivosť. Je to rozhodne investícia, ktorá sa vám vráti.

Starajte sa o svoje kĺby dobre a pravidelne. Doprajte im tú najlepšiu starostlivosť, dôverujte značke ArthroStop®, ktorá sa na kĺbovú výživu špecializuje už celý rad rokov a je v tejto oblasti skutočným odborníkom.

Starajte sa o svoje kĺby s ArthroStopom a robte všetko, čo vás baví.

ArthroStop® Rapid predstavuje vysoko kvalitný prípravok s unikátnym zložením. Obsahuje kombináciu troch účinných látok, dôležitých pre zdravie

vašich kĺbov – glukozamínsulfát, chondroitínsulfát, Boswellin®, mangán a vitamín C. Glukozamín a chondroitín sú základné stavebné látky kĺbovej chrupavky, ktoré sa priamo zabudovávajú do jej štruktúry. Pomáhajú udržovať zdravé kĺby, kosti, väzivo a šľachy, podporujú ich pružnosť a pohyblivosť.

Poškodenie chrupavky je často sprevádzané zápalom, ktorého sprievodnými znakmi sú opuchy a bolestivosť. Boswellin® je látka, ktorá má výrazný protizápalový účinok a prináša rýchlu úľavu od bolesti. Na rozdiel od liekov proti bolesti nepoškodzuje žalúdočnú sliznicu.

ArthroStop® Rapid prispieva k ochrane a výžive kĺbov a chrbtice, má pozitívny vplyv na ich správnu štruktúru a udržuje ich v dobrej kondícii.

Odporúčame vám:

overte si, či vami zvolený prípravok na kĺby obsahuje naozaj účinné látky a či sú tieto látky v dostatočnom účinnom množstve!

Glukozamín a chondroitín – čarovná kombinácia pre kĺby

To, že je kombinácia glukozamínu a chondroitínu dobrou voľbou, potvrdzuje jedna z najrozsiahljších nezávislých štúdií v USA (*GAIT), do ktorej bolo zaradených 1 583 pacientov so stredne ťažkou a ťažkou artrotickou bolesťou. Takmer 80 percentám pacientov sa výrazne uľavilo od bolesti pri užívaní prípravkov obsahujúcich glukozamín a chondroitín, teda látok obsiahnutých v ArthroStope. Štúdia jasne dokázala, že kombinovať tieto dve látky môže byť oveľa účinnejšie, ako užívať len jednu z nich. ArthroStop® spája práve glukozamín a chondroitín, ponúka teda ideálnu starostlivosť, ktorú vaše kĺby potrebujú.

Čo ešte môžeme pre svoje kĺby urobiť?

S pribúdajúcim vekom alebo ak v kĺbe prebiehajú negatívne degeneratívne zmeny, dochádza k poškodzovaniu kĺbovej tekutiny. Predovšetkým v nej ubúda jej hlavná zložka - kyselina hyalurónová. Tým môže dôjsť k poškodeniu celého kĺba, ktoré sa na začiatku môže prejavíť celkom nenápadným praskaním či vrzganím pri pohybe a postupne aj zhoršením pohyblivosti kĺbu. Je teda namieste začať sa špeciálne starať aj o kĺbovú tekutinu. Vhodným riešením je ArthroStop® Hyal.

ArthroStop® Hyal pomáha chrániť a vyživovať kĺbovú tekutinu a zlepšovať pohyblivosť kĺbov. Obsahuje vysoko kvalitný prírodný extrakt kyseliny hyalurónovej - hlavnej zložky kĺbovej tekutiny, ktorá prispieva k jej výžive a regenerácii. Napomáha tak lepšie premazanie vašich kĺbov a zlepšenie ich pohyblivosti.

Testovali sme pre vás účinok produktu ArthroStop® HYAL



Do testovania bolo zapojených 20 osôb vo veku od 34 do 77 rokov. Všetci dodržali odporúčanú dobu užívania, čo sú 2 mesiace po 2 tablety denne. Všetky zapojené osoby mali ťažkosti s pohybovým aparátom, najčastejšie išlo o ťažkosti tzv. nosných kĺbov (kolenných, bedrových kĺbov a členkov).

90 %
Pozitívny účinok

Po absolvovaní kúry sa o účinku prípravku vyjadrilo **kladne** až 90 % užívateľov.

ArthroStop® - skutočný odborník na vaše kĺby

Kombinácia ArthroStop® Rapid a ArthroStop® Hyal predstavuje komplexnú starostlivosť o kĺby

Na dosiahnutie maximálneho výsledku starostlivosti o kĺby odporúčame komplexnú starostlivosť o celý kĺbový systém - kombináciu ArthroStop® Hyal starajúceho sa o kĺbovú tekutinu s prípravkom ArthroStop® Rapid, zameraným na ochranu kĺbovej chrupavky. Dosiahnete tak maximálnu starostlivosť o celý kĺbový aparát.

Odporúčané dávkovanie v rámci tejto kombinácie je nasledujúce:

- užívajte ArthroStop® Rapid počas 2 až 3 mesiacov a následne na 2 mesiace kúru prerušte;
- počas tejto prestávky venujte špeciálnu starostlivosť kĺbovej tekutine, a to optimálne užívaním prípravku ArthroStop® Hyal počas 2 mesiacov.

V prvej fáze užívania pomáha ArthroStop® Rapid vyživovať a zlepšovať štruktúru kĺbu, predovšetkým kĺbovej chrupavky. V druhej fáze prispieva ArthroStop® Hyal k lepšej lubrikácii a pohyblivosti kĺbu a súčasne k ochrane už obnovenej kĺbovej chrupavky. Kĺbová chrupavka nie je zaťažovaná nadmerným trením kĺbových plôch a zostáva hladká, pevná a pružná.

Komplexná starostlivosť o kĺby





Záleží mi na zdravej životospráve

Humorista, herec a moderátor Milan Markovič má toho na rôznych scénach za desiatky rokov naozaj veľa za sebou. Stále je však aktívny a pozerá smerom dopredu.

Je možné, že by ste si pri súčasnej orientácii médií vedeli predstaviť váš program, napríklad talkshow, v niektorej zo slovenských televízií? Tém by bolo určite dost.

Predovšetkým - o také čosi by musel byť záujem práve zo strany televízií. Sme asi jediná krajina (možno okrem Kuby a Bieloruska), kde neexistuje politický kabaret. Pravdaže, tém je habadej a vedel by som si s tým poradiť, ale záviselo by od veľkej hromady okolností, či by som do toho vôbec znova šiel. Nebolo by to jednoduché rozhodovanie. Problém vidím jednak v súčasnom mediálnom zamernení na veci jednoduchšie až primitívne; napreduje bulvarizácia a deprofesionalizácia. Vymizol záujem o názor. Ešte povážlivejšie je, že ľudia, ktorí už nemajú problémy so základnými životnými istotami, sa naučili predovšetkým konzumovať a hromadiť. Menej už myslieť na to, ako ľahko sa to všetko zlé môže vrátiť, lebo demokracia je nesmierne krehká vec, a preto ju vždy treba mať pod prísnou kontrolou. To však televízny divák asi netuší. Akoby si odvykol premýšľať, alebo sa aj baviť, ale na čomsi, čo ho obohatí, rozveselí, a donúti aj uvažovať.

Ako by ste charakterizovali váš pracovný program v súčasnosti? Je nabitý, alebo trochu voľnejší? Môžete ho porovnať s 90-tymi rokmi, alebo ešte aj s neskorším obdobím?

Je už o čosi voľnejší. Hrám v dvoch inscenáciách Divadla Aréna, prispie-



vam pravidelnou fejtónovou tvorbou do slovenských a českých novín, spolupracujem s rozhlasom a aktuálne sú aj zájazdové predstavenia s názvom Dvojdohoda. Dostávam aj pozvánky na moderovanie rozličných firemných podujatí a autorsky a režijne spolupracujem s Kremnickým festivalom humoru Kremnické gagy.

Nedeľná rozhlasová relácia Podvod si získala množstvo poslucháčov. Ako ste prišli na partnera do diskusie, folkového speváka Honzu Nedvěda?

Manažér Ludo Ferenc zastupuje asi dvadsiatich rozličných českých a slovenských umelcov, ale bezprostredne sprostredkováva predovšetkým dvoch: Honzu Nedvěda a mňa. Dostal nápad spojiť nás dohromady a ušetriť si tým 50 percent roboty. Nuž a tak vznikol rozhlasový zábavný program Podvod. Jeho dvojročné existovanie však už vošlo do záverečnej fázy. Honza nie je typ, ktorý by si zvykol na štúdium scenárov a učenie sa istých postupov, obvyklých pri verejných nahrávkach. Dôsledkom bolo zopár jeho neúčasti spôsobených rozličnými indispozíciami. Takže dva päťdesiatminútové bloky na Silvestra boli posledným Podvodom.

Vaša webová stránka je podrobne spracovaná a spravovaná. To znamená, že si uvedomujete silu tohto média?

Mám s tým už nejaké skúsenosti. S počítačom pracujem vyše dvadsať rokov, pričom do toho nepočítam začiatky so Sinclairom ZX Spectrum.

Na vašom webe je aj odkaz na Radošinské naivné divadlo. Viete si predstaviť, že by ste sa ešte niekedy sem vrátili? Napríklad kvôli nejakému projektu?

Isteže, prečo nie? Stál som pri uvedení tohto divadla do verejného povedomia v začiatkoch jeho bratislavskej existencie, v priebehu mojej sedemnásťročnej spolupráce sa patrične vyprofilovalo a vošlo do povedomia širokých vrstiev publika. Napriek viacerým dramaturgickým posunom a výmenám viacerých hercov (a do istej miery aj diváckej vzorky) je to stále divadlo s poetikou vytýčenou pri svojom zrode. Je mi jasné, že by nebolo zložité opäť sa na ten model asimilovať. Spolupracoval som už s viacerými scénami a súbormi, stál som na javisku s najlepšími slovenskými a českými her-

cami. Vždy je to určité rozšírenie záberu a získavanie nových skúseností, zoznamovanie sa s ľuďmi a učenie sa od nich. V prípade zaujímavého projektu, v ktorom by bola opodstatnená moja účasť, by sa isto dalo uvažovať o ďalšej, hoci aj jednorazovej spolupráci. Človek však musí veľmi racionálne uvážiť akýkoľvek opätovný vstup „do tej istej rieky“. Bol som totiž pred časom oslovený do projektu, ktorý mal „oživiť“ radošinského Jánošíka kvôli predstaveniu v prírode na televízny záznam. Nepresvedčil ma ten projekt a keď som potom ten záznam videl, vnímal celkové vyznenie predstavenia a reakcie divákov, spoznal som, že bolo dobrým rozhodnutím, keď som na tú ponuku neprikývol. Potvrdil sa môj názor, že tie najstaršie tituly sú už neobnoviteľné. Minula sa totiž ich doba.

Ako je to s motiváciou? Čo vás ženie dopredu?

Motivácia je stále rovnaká: viac vedieť, viac dosiahnuť a primerane tomu zarobiť. Ale neženie ma to nijak príliš. Vyznávam známu pravdu, že do kopca treba radíť nižšiu rýchlosť.

Čo vám pomáha udržiavať sa vo forme?

Zdravý život a pozitívne myslenie. A ľudia, ktorých blízkosť mi dodáva vždy ďalšiu energiu. Záleží mi na zdravej životospráve a pravidelne navštevujem telocvičňu. Udržiavam si ustavičný kontakt s literatúrou faktu a pramálo sa zaujímam o politiku. Nepotrebujem to.

Ako trávite voľný čas? Venujete sa nejakým koničkom?

Som človek mnohých záľub. Až toľkých, že si vyčítam, keď ma nedostatok času nepriamo núti k nedôslednostiam. Literatúra, hudba, počítačová grafika a digitálna fotografia zaberú veľa času (hlavne po nociach), rovnako ako práca s nahrávkami. Dovolím si zapochybovať, či niekto na Slovensku má taký filmový a dokumentárny archív. A to ešte sústavne dobiedza pes - bigl Benko, ktorý so mnou absolvoval stovky zájazdov. Je to môj kamarát, učiteľ a tréner zároveň. A dáva veľký pozor, aby som nijako nešetril na čase, ktorý mu právom patrí.



Lekár v kvetináči

Takto prezývali rastlinu aloe vera moreplavci Krištofa Kolumba, ktorí ju používali ako univerzálny liek pri svojej výprave do Indie. Svoju dobrú povesť si vďaka mimoriadnym liečivým účinkom uchovala dodnes.

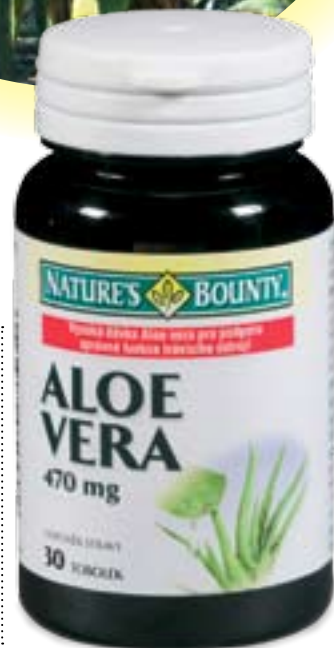
Aloa je považovaná za jeden z najúčinnjších detoxikačných prostriedkov na svete. Pomáha pri črevných a zažívacích ťažkostiach, pálení záhy, chronickej zápche, hnačke, problémoch s pankreasom a pri ochorení pečene. Zároveň pomáha potláčať infekcie vírusového, bakteriálneho i kvasinkového charakteru. Má pozitívny vplyv aj na stav kože, pomáha pri suchej pokožke, ekzémoch alebo lupienke.

Jedinečnosť rastliny s listami pripomínajúcimi kaktus spočíva vo výnimočnom zložení látok blahodarne pôsobiacich na ľudský organizmus. Aloe vera obsahuje spektrum vitamínov (C, E, B1, B2, B16, cholín, betakarotén), minerálov a stopových prvkov (vápnik, draslík, horčík, železo, zinok, mangán), enzýmov, protizápalových látok, mono a polysacharidov, esenciálnych a neesenciálnych aminokyselín, lignínu, steroidných látok, kyseliny salicylovej, jantárovej atď. Zaujímavé je, že všetky látky v aloe fungujú synergicky, to znamená - jedna bez druhej strácajú svoju účinnosť. Gél z aloi zároveň dokáže násobiť účinky niektorých

látok, ktoré sú k nemu pridané, napríklad vitamínu C alebo E, čo môže byť významné pri podpore imunity alebo liečbe rôznych ochorení.

Lahké riešenie

Dnes už nemusíme so sebou na cesty vláčiť alou v kvetináči ako Kolumbus. Je to oveľa jednoduchšie - stačí zísť do lekárne a obstaráť si vzácny elixír blahodarných látok vo forme toboliek. Práve pri cestovaní sa nám aloe vera hodí, pretože stimuluje črevnú peristaltiku, pomáha pri ťažkostiach s vyprázdňovaním a podporuje trávenie.



ALOA POMÁHA:

- udržiavať zdravú pokožku
- podporovať trávenie a funkciu čriev
- udržiavať správnu hladinu cukru v krvi
- podporovať imunitný systém

Rastlina s pozoruhodnými žltými kvetmi, ktoré sa otvárajú a voňajú najmä v noci, a opeľujú ich hlavne nočné motýle, dostala názov pupalka dvojročná. Jej zrelé semená obsahujú olej cenený pre vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín.

Vôňa noci

Olej z pupalky dvojročnej získavaný lisovaním semien za studena je bohatým zdrojom esenciálnych nenasýtených mastných kyselín, hlavne kyseliny linolovej a gama-linolénovej (GLA), ktoré tvoria štruktúrnu zložku bunkových membrán, zúčastňujú sa početných metabolických pochodov a majú následne vplyv na rôzne telesné funkcie. K faktorom, ktoré preukázateľne znižujú hladinu esenciálnych kyselín, patrí stres, starnutie, nevhodné stravovacie návyky, alkohol a zvýšená hladina krvného cukru. Preto je olej z pupalky vhodný pri kožných problémoch a vyrážkach, pomáha udržiavať správnu hladinu cholesterolu v krvi, má blahodarný vplyv na srdce a cievy, môže priaznivo ovplyvňovať celkový stav pred a v priebehu menštruácie a prispieva k zachovaniu správnej funkcie kĺbov. Odporúčané užívanie je 2 tobolky 2-krát denne počas jedla.



PUPALKA POMÁHA:

- udržiavať správnu hladinu krvného tlaku a cholesterolu
- zmiernovať kožné problémy
- zachovávať správnu funkciu kĺbov
- pri ženských ťažkostiach

Andrea Folwarczna sa s nami ochotne podelila o svoje skúsenosti, ktoré má s používaním výrobkov Walmark.

Denoxinal je TOP produkt!

V Klube zdravia Walmark som asi dva roky a za ten čas som vyskúšala skutočne množstvo prípravkov. Napríklad, keď som mala problémy so spánkom, vtedy v súvislosti so stresom v osobnom živote, spomenula som si, že som niekde čítala o Benosene. Skúsila som ho užívať a jeho účinky ma veľmi milo prekvapili. Spala som skutočne celú noc a ráno som sa prebudila odpočínutá a s dobrou náladou.

Denoxinal je jednotka

Avšak za produkt Walmarku číslo jeden považujem Denoxinal. Je to naozaj jediný prípravok zo všetkých, ktoré som na sebe vyskúšala, ktorý mi priniesol úľavu a najmä bezchybnú pleť. Verím tomu, že je to dokonalá očista tela. Po štyroch mesiacoch užívania som mala úplne perfektnú pleť, ako bábätko. Aj známi sa ma pýtali, ako je to možné, že tak dobre vyzerám.

Všestranná pomoc

Rovnako tak mi pomohol Urinal, keď som prechladla a mala problém s močovými cestami. Užívala som ho tri dni a bolo po ťažkostiach. Teraz som vo vianočnom balíčku od Walmarku dostala Urinal Akut, ktorý by mal riešiť akútne ťažkosti, tak ho budem mať pripravený ako prvú pomoc.

Po celý rok užívam aj Betabronz. Väčšinou chodím na dovolenku trikrát ročne, preto vždy 14 dní pred začiatkom dovolenky začnem užívať toboleky Betabronzu. Nemám potom obavy, že by som sa spálila na slniečku a opálenie mi dlho vydrží. Teraz je napríklad november a moja koža je ešte celkom hnedá, čo je práve zásluha Betabronzu.



Andrea s matkou vyzerajú ako reklama na zdravý životný štýl.



Andrea F. je jasné – s výrobkami Walmarku je úplne spokojná.

Zostávam verná Walmarku

Všetko, čo sa týka starostlivosti o zdravie, ma zaujíma. Vyskúšala som množstvo prípravkov aj od iných firiem, ale zostávam verná Walmarku, pretože úplne splnil moje očakávanie. A Walmark ma tiež presvedčil svojou profesionalitou. Jeho výrobky skutočne fungujú tak, ako letáčky a reklamy sľubujú. O žiadnom z tých, ktoré som vyskúšala, nemôžem povedať, že by ma v niečom sklamal, naopak, som s nimi úplne spokojná. Moja rodina je zo mňa možno nešťastná, pretože ako darčeky všetci dostávajú prípravky od Walmarku. Ja si však myslím, že dať napríklad vitamíny alebo účinný prípravok na kĺby je lepšie, než darovať niekoho bonboniéru.

Denoxinal

Doplnok výživy, ktorý pomáha odstraňovať jedovaté látky z tela, podporuje látkovú výmenu, správnu funkciu tráviaceho traktu a pomáha udržiavať optimálnu hladinu cholesterolu v krvi. Denoxinal obsahuje kombináciu liečivých rastlín ako je chlorella (druh riasy), lopúch väčší, pestrec mariánsky atď., ktoré podporujú činnosť žľazníka, pečene a ľadvín a pomáhajú ich chrániť pred poškodením. Užíva sa 1 tableta denne po jedle.



Kúpeľné pobyty a Wellness

CK PRESSBURG

Hotel Odevák *** - PIEŠŤANY

- v prírodnom prostredí na brehu priehrady 2 km od pešej zóny a Kúpeľného ostrova
- izby so sprchou, WC, TV/SAT, telefónom
- rodinné izby aj apartmány k dispozícii za príplatok
- raňajky a večere: bohatý teplý a studený bufet
- Relaxcentrum priamo v hoteli: klasické, reflexné a podvodné masáže, sauna, rašelinový, vírivý a perlivý kúpeľ, laser, rôzne zábaly...
- bohatý hudobný a gastronomický program
- požičovňa bicyklov, minigolf, stolný tenis, tenisové kurty (antuka), bowling 200 m od hotela • Odevák II 40 m od hl. budovy, kam sa dochádza na stravu a procedúry



Hotel Linea *** - PIEŠŤANY



- hotel na brehu Sĺňavy, asi 3 km od centra
- izby so sprchou, WC, TV/SAT, telefónom
- apartmány k dispozícii za príplatok
- raňajky a večere: bohatý teplý a studený bufet
- Relaxcentrum priamo v hoteli: klasické, reflexné a podvodné masáže, sauna, rašelinový, vírivý a perlivý kúpeľ, laser, rôzne zábaly...
- bohatý hudobný a gastronomický program
- v blízkosti: tenis, squash, bowling, krytý bazén...



ceny od **136 €**
osoba/týždeň s plnou penziou
4 097,14 SK

Atraktívna ponuka

KÚPEĽNÝCH POBYTOV PO CELÝ ROK!

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*.

*Platí pre pobyty zakúpené do 15. 2. 2009

5% zľava

pre členov
Walmart klubu
z ceny pobytov



Toto je dobré si zapamätať!

Strom Ginkgo biloba, slovensky ginko dvojlaločné, sa dá na prvý pohľad ľahko rozoznať od všetkých ostatných stromov. Odlišuje sa predovšetkým svojimi listami. A to nielen charakteristickým tvarom, ale predovšetkým ich liečivými účinkami.

Ginkgo biloba je celkom unikátny rastlinný druh. Podľa vedeckých poznatkov rastie na Zemi už niekoľko miliónov rokov a jeho veľká odolnosť voči najrôznejším klimatickým zmenám a škodlivým vplyvom zabezpečila, že pretrvalo v prírode až do dnešných čias.

Blahodarné liečivé účinky výťažkov z jeho listov využívala tradičná čínska medicína už pred päťtisíc rokmi a dodnes patrí medzi jednu z hojne využívaných rastlín v prírodnom liečiteľstve. Súčasný medicínsky výskum zistil, že listy Ginkga biloba obsahujú veľké množstvo flavonoidov, terpénov, organických kyselín a ďalších látok. Komplex týchto látok, ktoré sa odborné nazývajú ginkgolides, neobsahuje žiadna iná rastlina.

Liečivé účinky Ginkga biloba

Extrakt z Ginkga biloba vďaka týmto látkam rozširuje cievy a tým umožňuje

zlepšenie prietoku krvi aj tými najjemnejšími kapilármi.

Tým sa zlepšuje zásobovanie všetkých častí tela kyslíkom a živinami.

V mozgovom tkanive dochádza k zlepšeniu využitia kyslíka pamäťovými bunkami, a preto priaznivo pôsobí na udržovanie dobrej pamäti, koncentrácie a intelektuálnej výkonnosti. Pozitívne ovplyvňuje periférny obehový systém, čím pomáha prekrvovať aj mozog a končatiny. Ginkgo biloba má výrazne antioxidantné vlastnosti a pomáha spomaľovať proces zmien spojených so starnutím.

Vo všeobecnosti teda Ginkgo biloba posilňuje rôznorodé časti a funkcie tela tým, že stimuluje ich činnosť.

Čo ešte môže podporiť jedinečné vlastnosti Ginkga biloba?

Ludské telo obsahuje necelých 30 gramov magnézia (horčíka), ale aj takéto malé množstvo má zásadný význam pre rad telesných funkcií. Magnézium je minerál nevyhnutný pre

V jednej tablete je obsiahnuté 60 mg štandardizovaného extraktu z Ginkga biloba a 150 mg magnézia.

pravidelnú činnosť srdca a obehového systému, pre správnu funkciu nervov aj svalov, zvyšuje odolnosť organizmu a posilňuje imunitu.

Magnézium sa ľahko vyčerpáva z ľudského organizmu pri strese, užívaním niektorých liekov a pri intenzívnej fyzickej aktivite. Mnoho ľudí si preto musí magnézium dopĺňovať, lebo priemyselne upravené potraviny ho obsahujú veľmi málo.

Unikátnu kombináciu Ginkga biloba a magnézia nájdete v produktoch GinkoPrim a GinkoPrim Max.



Máte za sebou náročný deň a zajtra na vás opäť čaká množstvo úloh? Túto situáciu poznáme už takmer všetci.

V súčasnej dobe je samozrejmosťou podávať každý deň stopercentný výkon a mať dostatok energie na riešenie neodkladných pracovných zadaní.

Spánok sa nedá ničím nahradiť

Najlepším spôsobom, ako nábrať dostatočné množstvo energie, je kvalitný spánok. Prespať by sme mali až tretinu svojho života. V súčasnosti však toto tvrdenie určite neplatí. Oproti našim predkom spíme podstatne menej. Často sa po náročnom dni nedokážeme zbaviť myšlienok na pracovné či iné povinnosti a nedarí sa nám zaspáť. Prítom si veľmi dobre uvedomujeme blahodarnosť spánku pre náš organizmus, aj fakt, že pred ďalším náročným dňom by sme mali byť svieži a plní energie. Partner, alebo partnerka, večer už dávno „odfukuje“, pokojne sa otáča z jednej strany na druhú, a vy sa len prehadzujete a neviete si nájsť správnu polohu. Tradičné počítanie ovečiek ste zavrhlí ako zastaranú a neúčinnú metódu.

Kde hľadať príčiny?

Životné tempo a stres, pocit, že musíme byť neustále v strehu, ale aj rodinné či iné problémy sú príčinami stavu, keď sa nám často nedarí zaspáť. Naš organizmus sa nedokáže v priebehu niekoľkých chvíľ dostať do stavu pokoja a oddychovať. Na rozdiel od strojov nemáme v sebe prepínač, ktorým by sme sa mohli vypnúť. Práve preto patria v súčasnej dobe ťažkosti so zaspávaním k veľmi rozšíreným problémom. Nedostatok spánku prítom môže spôsobiť celý rad vážnych zdravotných komplikácií. Za normálnych okolností by nám zaspávanie malo trvať 5 až 20 minút.

Nevypetujem si závislosť?

O tabletkách na spanie sme už všetci počuli, mnohí ich aj vyskúšali. Počuli sme však aj

veľa príbehov ľudí, ktorý sa boja prestať s užívaním týchto liekov práve z dôvodu, že sa opäť dostanú do stavu, keď nebudú schopní normálne zaspávať. Určite ani vy nemáte v pláne zaradiť sa do skupiny závislých na tabletkách. Existuje nejaká ďalšia možnosť? Určite áno, je ňou prírodný prípravok obsahujúci rastlinné extrakty. Benosen je unikátnou kombináciou klinicky overených látok, ktoré pomáhajú odbúrať napätie a stres, navodiť celkovú relaxáciu organizmu a tým urýchľovať zaspávanie.

Prírodný prípravok

Všetky aktívne látky v tomto prípravku majú overenú účinnosť bez možnosti vzniku návyku. Okrem bezproblémového zaspávania tiež výrazne prispieva k zlepšeniu celkovej kvality spánku, redukcii nočného prebúdzania, stimulácii pocitu odpočinku a sviežosti po prebudení. Pre svoje upokojujúce účinky sa Benosen odporúča aj v obdobiach zvýšeného psychického vypätia, pri stresových situáciách, v stavoch, ktoré vznikajú v dôsledku duševnej vyčerpanosti, ale aj pri nepokoji a depresívnych náladách.



Benosen

je výživový doplnok s unikátnou kombináciou klinicky overených látok pre komplexnú starostlivosť o spánok. Obsahuje rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstrániť napätie a stres, navodiť celkovú relaxáciu organizmu a urýchľovať tak zaspávanie. Benosen tiež výrazne prispieva k zlepšeniu celkovej kvality spánku, redukcii nočného prebúdzania, stimulácii pocitu odpočinku a sviežosti po prebudení.

SPÁNOK



VSTÁVANIE



ZASPÁVANIE



Valeriána a chmel

Už naši dávni predkovia veľmi dobre poznali účinky valeriány lekárskej. V ľudovom liečiteľstve sa využívala na poruchy spánku od nepamäti. Extrakt valeriány pôsobí upokojujúco na ľudský organizmus, znižuje podráždenosť a napätie. Chmel obyčajný sa nevyužíva len pri varení piva. Obsahuje flavonoidy, čo sú látky, ktoré majú sedatívne a relaxačné účinky. Chmel obsahuje aj lupulín, ten tlmí mozgovú kôru, preto je vhodný pri pocitoch nespavosti a napätia. Kombinácia valeriány a chmeľu sa na základe mnohých klinických štúdií považuje za veľmi prospešnú. Prírodný prípravok Benosen obsahuje aj voľnú aminokyselinu L-theanin, tá sa stará o lepšiu regeneráciu organizmu počas spánku, obmedzuje prebúdzenie počas noci, eliminuje „nočné mory“ a prináša výraznejší pocit odpočinku po prebudení.

Ilustrácie: www.swsbm.com

Spať sa má v noci

Nesnažte sa dobehnúť spánkový deficit za každú cenu cez deň. Odborníci to neodporúčajú. Lepšie je zaspávať večer vždy v rovnakú hodinu. Potreba dĺžky spánku je individuálna. Niekomu stačí 5 hodín, niekto potrebuje aj viac ako 9 hodín denne. Pred spaním určite nepite kávu, alkohol, nefajčite. Namiesto týchto látok si dajte polhodinu pred plánovaným spánkom jednu alebo dve tablety Benosenu, zapite ich vodou. Pre zdravý spánok je dôležitá teplota v miestnosti, mala by mať len okolo 18 stupňov Celzia, nezabudnite na pravidelné vetranie. Na lôžku nepracujte, nejedzte, ani nevykonávajte iné aktivity, okrem spánku alebo sexu. Spánok je prirodzený proces, pri ktorom dochádza k nenahraditeľnej regenerácii fyzických i duševných síl človeka.

**Pre život
je potrebná
každá bunka!
Každá bunka
potrebuje pre život**

koenzým Q10!

Bez CoQ10 telo nedokáže existovať - množstvo prijímané z potravy je však príliš nízke, takže dominantným zdrojom CoQ10 je jeho biosyntéza v pečeni. Je to komplikovaný proces podmienený mnohými faktormi. Napr. ak organizmus nemá dostatok vitamínu C, kyseliny listovej, vitamínov B6, B12, kyseliny pantoténovej, alebo niektorých stopových prvkov, syntéza CoQ10 sa zablokuje. Produkcia CoQ10 klesá tiež úmerne s vekom a po 50 - ke sa často objavujú závažné ochorenia spojené s nedostatkom CoQ10. Tvorbu CoQ10 blokuje aj užívanie statínov, jeho hladinu znižuje fajčenie, stres, intenzívne cvičenie. To všetko sú faktory, ktoré sú dôvodom pre užívanie CoQ10.

Spoločnosť Walmark má vo svojom portfóliu koenzým Q10 s rôznym obsahom účinnej látky. Najmenšie množstvo účinnej látky v prípravku je 10 mg a najvyššie 60 mg. Koenzýmy o hmotnosti 15 a 30 mg sú určené viac - menej ako prevencia pre strednú generáciu. Vo všeobecnosti sa užívanie CoQ10 odporúča každému, kto si chce zlepšiť svoj celkový zdravotný stav, posilniť organizmus, zvýšiť svoju telesnú a duševnú výkonnosť a podporením regeneračných procesov v tele spomaliť starnutie.

Novinkou v portfóliu koenzýmov Q10 je VesiSorb Q10, čo je koenzým Q10 s obsahom rýchlejšie a účin-

Koenzým Q10 je prirodzene sa vyskytujúca látka, ktorá sa nachádza prakticky v každej bunke ľudského tela, v najväčšom množstve v orgánoch a tkanivách náročných na energiu (srdce, obličky, pečeň, kostrové svaly, reprodukčné orgány, imunitný systém). Je to zlúčenina rozpustná v tuku, ktorá je schopná uvoľniť energiu pre potreby bunky a zároveň sa do nej môže energia ukladať. Má tiež veľmi silný antioxidantný efekt.

nejšie sa vstrebávajúcej formy CoQ10. Benefitom a výnimočnosťou prípravku VesiSorb Q10 je proces jeho spracovania. Je vyrobený technológiou, ktorá dosahuje 3 - 6x vyššiu schopnosť vstrebávania oproti iným, bežným koenzýmom na trhu. Koenzým Q10 obsiahnutý v prípravku VesiSorb Q10 vytvára pri zmiešaní s vodným roztokom tzv. nanočastice veľkosti okolo 50 nm, ktoré sa na rozdiel od bežných koenzýmov dokážu ľahko rozptýliť vo vode, čím sú rýchlo schopné preniknúť cez črevnú bariéru do krvného obehu.

Terapeutický aj preventívny efekt užívania CoQ10 je veľmi dobre viditeľný u ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami, neurodegeneratívnymi ochoreniami, nervovosvalovými ochoreniami, ochoreniami imunitného systému, parodontózou, chronickým únavovým syndrómom, u ľudí po operáciách i pri množstve iných porúch a ochorení.

Adekvátne množstvo CoQ10 sa zvyčajne prejaví citelným zlepšením stavu pacienta. Ak je odpoveď organizmu na prijímanú dávku nedostatočná, je väčšinou potrebné zvýšiť jeho príjem. Ak nestačí užívanie bežného CoQ10, je vhodné vyskúšať VesiSorb Q10, ktorý sa v organizme lepšie vstrebáva. Je to mimoriadne kvalitný výrobok, vyrobený švajčiarskou technológiou a jeho účinnosť je potvrdená klinickou štúdiou.



Cukrovku dnes ešte nie je možné vyliečiť, ale diabetik ju môže do veľkej miery ovplyvniť. Toto je veľmi dôležitá informácia pre všetkých, ktorým lekár oznámil nepríjemnú skutočnosť, že budú musieť žiť s touto diagnózou.

V prípade, že si hormón inzulín neplní svoju úlohu, organizmus nedokáže spracovať cukry zo stravy. V tele sa hromadí cukor a jeho zvýšená hladina je vážnym ohrozením. Jedenie sladkostí nie je, ako sa všeobecne predpokladá, hlavným spúšťačom cukrovky. Ak však má človek dedičné predpoklady, môže zvýšený prísun maškrt urýchliť jej objavenie. Pravdepodobnosť tejto choroby zvyšuje aj obezita, s ktorou súvisí prejedanie sa a nedostatok fyzického pohybu.

Prísny režim

Všetci, ktorým diagnostikovali cukrovku by si mali osvojiť disciplínu a prísne pravidlá pri jej liečení. Odhaduje sa, že asi jedna tretina diabetikov užíva výživové doplnky. Väčšina prípravkov má pôvod v rastlinách, ďalšie sú vyrábané synteticky, hlavne minerály a stopové prvky. Medzi najdôležitejšie látky, potrebné pri veľkom množstve pochodov v organizme, patrí **kyselina alfa - lipoová**. Ide najmä o procesy, keď sa v tele uvoľňuje energia a reguluje sa hladina cukrov v krvi. Táto kyselina pôsobí proti rýchlemu zvyšovaniu hladiny cukrov, čím ovplyvňuje nežiaduce stavy pri chronickom ochorení, akým je práve cukrovka.

Antioxidačné pôsobenie

Nezdravý životný štýl, zhoršené životné prostredie, ale aj cukrovka stoja za vysokou hladinou voľných radikálov v ľudskom tele. Dostatočné množstvo kyseliny alfa - lipoovej má však veľmi silný antioxidačný účinok. Znižuje aj riziko výskytu civilizačných chorôb. Tieto sa často vyskytujú práve u ľudí s nedostatočným prísunom kyseliny alfa - lipoovej. Tu môže byť jej zvýšenie jedným z faktorov, ktoré oddialia ťažké



Mám to pod kontrolou

poškodenia organizmu. U diabetikov napríklad poškodenie nervových funkcií. Kyselina alfa - lipoová sa podieľa aj na obnove iných antioxidantov v ľudskom tele, akými sú vitamín C, vitamín E a biotín. Okrem toho je dôležitá pre správne fungovanie nervovej sústavy.

Škorica a chróm

Kyselina alfa - lipoová je jednou z hlavných zložiek prípravku Dialevel. Je ur-

čený diabetikom a osobám s poruchou glukózovej tolerancie. Vhodný je aj pre osoby s nadváhou pri redukcii telesnej hmotnosti. Účinok kyseliny alfa - lipoovej tu vhodne dopĺňa škorica a organicky viazaný chróm. Tieto látky pomáhajú udržať stabilnú hladinu cukrov bez nežiaducich výkyvov. Chróm prispieva k ochrane pred ochorením na cukrovku, škorica priaznivo ovplyvňuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi.

Dialevel

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

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



V krajinách, kde sa pestuje káva, je bežné vyrábať z tejto suroviny nielen lahodné nápoje, ale pridávať ju aj do rôznych slaných i sladkých jedál. Neveríte? Vyskúšajte recepty z našej kávovej kuchárskej knižky.

Kuracie prsička Dilimb

(PRE 4 OSOBY)

400 g kuracích prsíček
8 – 10 lyžičiek balsamico
8 – 10 lyžičiek rozpusteného medu
8 – 10 lyžičiek NESCAFÉ ITALIANO
olivový olej
soľ, korenie

Gratinované zemiaky:

6 zemiakov
2 mäkké syry
soľ
200 ml mlieka

Najprv si pripravíme marinádu na mäso: koľko plátkov mäsa, toľko lyžičiek balsamico, medu a kávy. Kuracie prsička nakrájame na rovnako veľké kúsky a ľahko naklepeme. Plátky mäsa natrieme marinádou a necháme 24 hodín odležať. Na druhý deň si pripravíme gratinované zemiaky. Ošúpané zemiaky nakrájame na rovnako tenké plátky. Pripravíme si syrovú omáčku: prevaríme mlieko, nakrájame do neho mäkký syr a dobre rozmiešame. Do pekáčika nalejeme olivový olej a celé dno pokryjeme vrstvou zemiakov. Zalejeme syrovou omáčkou a znova kladieme plátky zemiakov. Pokračujeme, pokiaľ máme suroviny. Potom pekáčik prikryjeme alobalom a pečieme vo vyhriatej rúre 35 – 40 minút. Medzitým sprudka opečieme na olivovom oleji odležané plátky mäsa. Opečené mäso rozdělíme na tanieri a doplníme gratinovanými zemiakmi.

Grepová miska Patulai

(PRE 4 OSOBY)

500 g aljašskej tresky
1 lyžica hladkej múky
2 lyžice olivového oleja
2 cibule
4 jablká
2 pomaranče
1 grapefruit
1 lyžica škrobu
2 lyžice medu
1 lyžica kávy NESCAFÉ GOLD
1 – 2 lyžice sójovej omáčky
1 lyžička octu, soľ
0,5 l hydínového vývaru
100 g zelených fazuliek

Rybu nakrájame na malé kúsky. Na panvicu nalejeme olej, v ktorom speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme rybu a krátko osmažíme. Ošúpané jablká zbavené jadrovníka nakrájame na malé kocky. Na rovnaké kúsky nakrájame grapefruit a pomaranč, ovocie prihodíme na panvicu k rybe a smažíme za občasného miešania ďalších desať minút. Vývar zmiešame so škrobom, medom, kávou, sójovou omáčkou, ochutíme octom, nalejeme na zmes na panvici a za stáleho miešania povaríme ešte asi tri minúty. Podávame v umytej šupke z rozpoleného grapefruitu a doplníme ryžou.



Z kávových plantáží



Indiánsky koláč

(PRE 6 OSÔB)

250 g polohrubej múky
3 vajcia
120 g práškového cukru
1 vanilkový cukor
100 g Hery
250 g lekváru
200 ml mlieka
2 lyžičky kakaa
1 prášok do pečiva
2 lyžice hrozienok
2 lyžice sekaných vlašských orechov
1 – 2 lyžice NESCAFÉ GOLD

Do misky na šľahanie dáme lekvár, celé vajcia, práškový a vanilkový cukor, kakao a rozpustenú Heru. Všetko šľaháme päť minút. Potom vareškou vmiešame mlieko, múku zmiešanú s práškom do pečiva, hrozienka, kávu a orechy. Nalejeme na plech vyložený papierom na pečenie (30 x 40 cm) a v rúre vyhriatej na 180 – 190° C pečieme asi dvadsať minút. Po vychladnutí rozkrojíme a potrieme lekvárom.

Psyllium Husks

- podporuje črevnú peristaltiku a uľahčuje vyprázdňovanie
- reguluje hladinu krvného cukru a cholesterolu
- prispieva k potlačeniu pocitu hladu a je vhodný pri redukcii telesnej hmotnosti



Křčové žily (varixy) patria v súčasnosti medzi najrozšírenejšie chronické ochorenie. Ich výskyt v civilizovaných krajinách stúpa. Vo vyspelých štátoch je dnes postihnutá jedna tretina až jedna polovica obyvateľstva.

Štyri cenné rastliny pre naše žily



Pagaštan kónský

Extrakt zo semien stromu, známeho ako gaštan, je jednou z výrazných zložiek prípravku Varixinal. Pôsobí pozitívne už pri prevencii křčových žil. Tým, že vŕahuje naspäť tekutinu, ktorá presakuje cez žily, znižuje ich opúchanie a vysoké prekrvenie, ako aj lokálny zápal. Klinické testy v roku 1996 dokázali, že gaštanový extrakt je pri liečbe křčových žil rovnako účinný ako sťahovacie pančuchy. Jeho semeno, obsahuje látku aescín, ktorá pozitívne vplýva na rýchlosť prúdenia krvi, ovplyvňuje napätie žilových stien, znižuje ich krehkosť a lámavosť.



Listnatec bodlinatý

Obsahuje ruskogeníny a neoruskogeníny. Tieto zlepšujú pružnosť cievnej steny, zrýchľujú prietok krvi v žilách a zabraňujú tak jej hromadeniu. Extrakt z tejto rastliny obsahuje aj účinné látky, ktoré zvyšujú tonus žilovej steny a lymfatických ciev, čím znižujú hromadenie krvi a lymfy v žilách.



Čučoriedka obyčajná

Ďalšia dôležitá rastlina, spevňuje malé cievy, najmä kapiláry, ktoré prenikajú do tkanív tela. Zabraňuje presakovaniu tekutiny z ciev. Vďaka silnému antioxidačnému účinku je vhodným doplnkom pri mnohých chronických zdravotných problémoch, najmä pri varikózných žilách. Čučoriedka podporuje tvorbu spojivového tkaniva, znižuje hladinu cukru v krvi a zlepšuje jej prúdenie. Chrání zdravie očí pred poškodením v dôsledku diabetu a vysokého krvného tlaku.



Gotu kola

Rastlina s exotickým názvom prináša účinné látky, ktoré môžu byť využité pri menších poraneniach, popáleninách, kožných vredoch, či tvorbe infekcií. Obsahuje prvky, ktoré zlepšujú prietok krvi a metabolizmus spojivových tkanív cievnych stien. Z tohto dôvodu blahodarne pôsobia pri liečbe křčových žil. Gotu kola má už viac ako dvetisíc rokov veľké využitie v indickej a čínskej medicíne.

Liečivé rastliny, ktoré dohromady vytvárajú jedinečnú kombináciu, dokážu posilniť prúdenie krvi a spevniť cievne steny. Zároveň eliminujú tvorbu opuchov a modrín typických pre křčové žily. Na rozdiel od chemických preparátov v liekoch pôsobia prirodzene a nemajú množstvo vedľajších účinkov.

Ďalšie účinné látky

Práve tieto štyri rastliny obsahuje prípravok Varixinal, pričom zloženie je doplnené o vitamín C a bioflavonoid hesperidín. Tieto zložky takisto významne prispievajú k posilneniu cievnych stien.

Varixinal

- priaznivo ovplyvňuje priechodnosť a funkčnosť žilového systému,
- pomáha pri hemoroidoch,
- priaznivo pôsobí pri pocitoch „ťažkých nôh“,
- pomáha zmenšiť opuchy a bolesť dolných končatín.

Jeho užívanie je vhodné doplniť prechádzkami na čerstvom vzduchu, znížením telesnej hmotnosti a pravidelnými návštevami lekára.





Na deťoch nám záleží!

Vysoké Tatry, pýcha Slovenska, preslávnené svojou krásnou a nedotknutou prírodou. V tejto oblasti, plnej zelene a kopcov, sa nachádzajú Vyšné Hágy so svojou Základnou školou. Práve tu sa združujú najmladší obyvatelia Tatier, aby získali nielen množstvo vedomostí, ale zároveň prežili krásne roky, na ktoré budú spomínať celý život. V novembri 2008 oslávila škola vo Vyšných Hágoch 60 rokov. Počas tohto obdobia vychovali učitelia celé generácie žiakov. Spoločnosť Walmart sa s

radosťou pripojila ku gratulantom a v duchu výroku Alberta Einsteina: „Hodnota človeka nie je v tom, čo urobil pre seba, ale pre iných,“ v ktorom sa oslava niesla, darovala škole štyri počítačové zostavy a multivitamíny Martankovia. Deti sa daru veľmi potešili, budú si môcť upevňovať svoje počítačové zručnosti, a čo je dôležitejšie, aj svoje zdravie.



Oslavy 60. výročia ZŠ Vyšné Hágy.

Walmart sa stará o vzdelávanie lekárnikov

Naša spoločnosť pravidelne prináša nové informácie nielen vám, našim zákazníkom, ale aj odbornej verejnosti, ktorú tvoria predovšetkým lekárnici a lekári.

Prostredníctvom účasti na odborných seminároch a kongresoch informujeme o novinkách v našom produktovom portfóliu. V tomto roku sme do lekární priniesli novinku - vzdelávací systém Walmart Akadémia, prostredníctvom ktorého sa lekárnici dozvedia o možnostiach skvalitňovania svojej práce s doplnkami výživy.



MUDr. Adriana Ilavská prezentuje svoje skúsenosti s produktom Dialevel.

Aminostar na cestách necestách...

Aby sme vám ukázali, že nie sme iba pasívnou športovou značkou, ale sa aj aktívne podieľame na športových podujatiach, pripravili sme pre vás krátku správu aspoň z jednej série podujatí, ktoré Aminostar ako značka uplynulý rok úspešne „aktívne“ absolvoval.



Počas minulého roka sme v spolupráci so Slovenskou skialpinistickou asociáciou zorganizovali Aminostar horský duatlonový pohár a Aminostar pohár v extrémnych behoch do vrchu. Celkovo išlo o 7 podujatí a aj napriek výstreľkom počasia, ťažkému terénu, kde bolo často potrebné mobilizovať všetky sily, sme boli svedkami nádherných športových chvíľ, kvalitných výsledkov a dokonca aj traťových rekordov. Nech pretekár skončil na ktoromkoľvek mieste, prebehnutie cieľovou rovinkou bolo úľavou, vykúpením a nesmiernou radosťou, že to zvládol. Preto nás tešilo, že sme pomohli s občerštením na trati a kvalitnými nápojmi na regeneráciu po výkone. Na týchto pretekoch sme stretli priateľských ľudí s dobrým srdcom, športovým duchom a odvahou zvládať prekážky. V súčasnosti, keď množstvo ľudí trávi svoj voľný čas pasívnym oddychom, je zážitkom vidieť ako má malá skupina ľudí chuť prekonávať svoju „veľmi silnú slabú vôľu“.

K dosiahnutým výkonom účastníkom srdečne blahoželáme a zároveň ďakujeme za možnosť spoznať svet veľkých výkonov.

MUDr. Katarína Belicová, prezidentka Slovenskej skialpinistickej asociácie, hovorí: „Potešila, podporila a mnohému nás naučila spolupráca s Vašou firmou a značkou Aminostar. Naši pretekári ako reprezentanti dosiahli lepšie výsledky, kvalitnejšiu regeneráciu a i opotrebovanie organizmu vrcholovým športom je s použitím takýchto preparátov minimalizované.“



Pomáhame deťom

Na Zemi sú deti, Zem vesmírom letí
Nekrúžia ním len samé atómy
Hviezdy ukrývajú, Aj deti, čo sa hrajú
Možno tak isto ako my.

Tú známu pesničku z filmu Spadla z oblakov takmer všetci poznáme. Čo má však spoločné s témou detských domovov a obdarúvaním? Aj deti z detských domovov sú pre niektorých ako z iného, vzdialeného sveta. Pritom je jasné, že ony z oblakov nespádli. Žijú tu s nami, v našom svete, len z rôznych dôvodov nemajú to šťastie vyrastať v prostredí vlastnej rodiny...

Pre Walmart sa už stalo tradíciou obdarúvať deti z detských domov, a to najmä multivitamínmi z „vesmírneho“ radu známych Martankov. Aj tento rok zástupcovia firmy rozniesli tieto obľúbené detské multivitamíny v hodnote 350-tisíc korún do 85 detských domovov.

Plné detí, Sú tie svety
O ktorých každý večer sníme
Raz sadneme, Do rakety
A za nimi poletíme.

Nuž, pomyselná, plne naložená raketa úspešne dorazila do svojho cieľa.

Pomáhame aj seniorom



Balíčky s výživovými doplnkami putovali aj seniorom zo spoločnosti „Fórum pre pomoc starším“.



HUSKY®

špecialista na outdoor

www.huskysk.sk



2009



Stany



Spacie vaky



Textil



Batohy



Vybavenie



MUDr. Ján
Kleščinský,
urológ.

V tejto súvislosti sme o rozhovor požiadali MUDr. Jána Kleščinského, lekára urológickej ambulancie NsP v Trebišove, ktorý je zároveň garantom produktu Prostenal Perfect Complex a pri prevencii a terapii svojich pacientov má s ním veľmi dobré skúsenosti.

Pán doktor, aké preparáty preferujete u svojich pacientov pri liečbe zápalových ochorení prostaty?

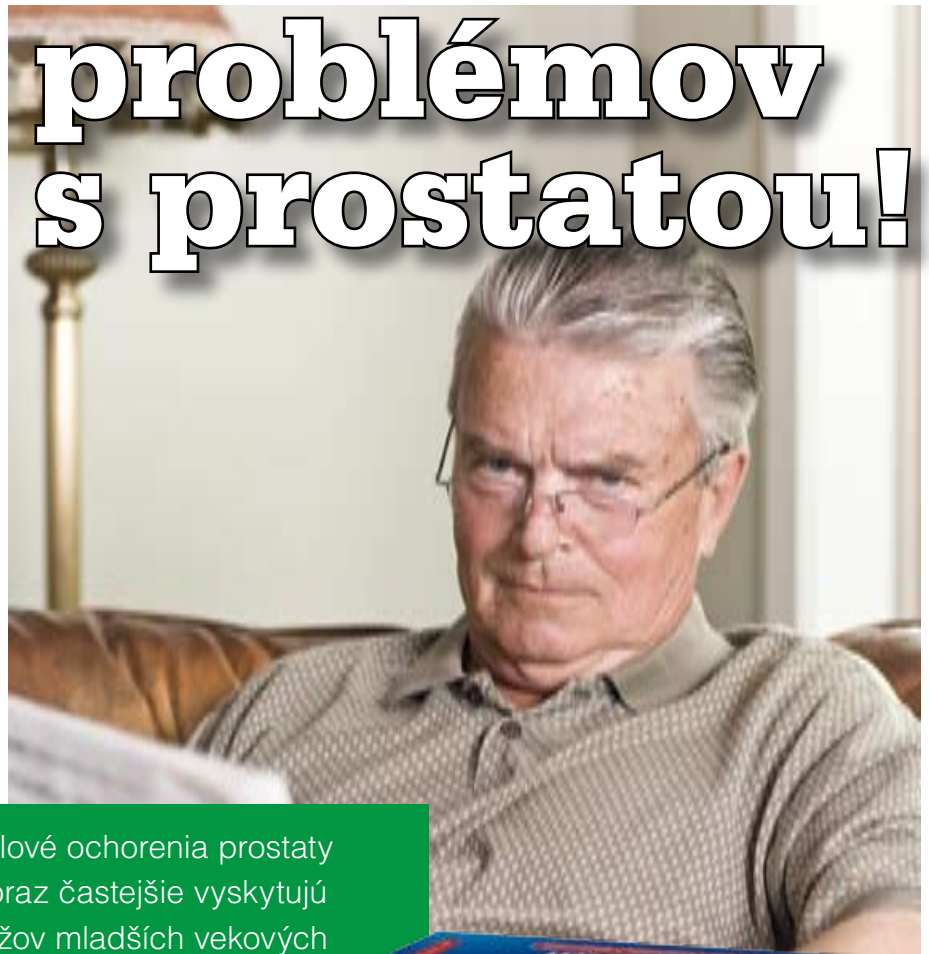
Na to, aby sme mohli diagnostikovať zápalové ochorenie prostaty, je nevyhnutné vyšetrenie pacienta a určenie, o aké ochorenie ide. Až po vylúčení všetkých iných možných ochorení môžeme nasadiť pacientovi adekvátnu liečbu. Samozrejme, ako každý iný lekár - urológ, prikláňam sa aj ja do určitej miery k preskripcii, avšak okrem liekov používam u svojich pacientov aj doplnky výživy. Konkrétne prípravok Prostenal Perfect Complex je vynikajúci prípravok, ktorý je na prírodnej báze, nie je chemicky vyrobený a na rozdiel od alfa blokátorov nemá vplyv na znižovanie krvného tlaku. Už viac ako dva roky využívam vo svojej lekárskej praxi tento doplnok výživy. Pacienti ho veľmi dobre tolerujú, má vynikajúci efekt hlavne vo frekvencii močenia, zvlášť v noci. Močenie je menej časté a ľahšie.

Akým pacientom zvyknete najčastejšie Prostenal Perfect Complex odporúčať?

Najčastejšie sa odporúča mladším pacientom pri prvých príznakoch problémov s močením, mužom po 50-ke, ale nájdú sa aj úplne mladí muži po 20-ke, ktorí majú príznaky prostatitídy a v tejto vekovej kategórii sa veľmi dobre osvedčil. Sú to predovšetkým muži s chronickou prostatitídou, problémami dolných močových ciest u ktorých využívam protizápalový účinok Saw palmetta. Táto

Prostenal Perfect Complex odporúčam pri prvých príznakoch

problémov s prostatou!



Zápalové ochorenia prostaty sa čoraz častejšie vyskytujú u mužov mladších vekových kategórií a zdravotné problémy s nimi spojené znižujú kvalitu života mužov. Okrem diskomfortu môžu viesť aj k poškodeniu močových ciest a poruche funkcie močového systému.



zložka prípravku je zdrojom steroidných saponínov, fytoosterolov, mastných kyselín, tanínov... Extrakt zo Saw palmetta pozitívne ovplyvňuje metabolizmus pohlavných hormónov, jeho aktívne látky majú protizápalový účinok a obmedzujú tvorbu mediátorov zápalu.

Mnohí pacienti prídu na prvé vyšetrenie s tým, že si Prostenal Perfect Complex kúpili v lekárni a že ho už užívajú. Po konzultácii samozrejme zväzíme, či je produkt vhodný ďalej užívať, alebo či budeme voliť inú alternatívu. Pri zistení vážnejších príznakov volím samozrejme inú liečbu, ale Prostenal Perfect Complex

sa mi veľmi osvedčil u mladších pacientov.

Pán doktor, aký je váš názor na prevenciu prostatických problémov?

Vzhľadom na to, že Prostenal Perfect Complex je prírodný prípravok, odporúčam ho užívať pacientom po 55. roku veku, ale nielen tento doplnok výživy. Pacienti by mali dbať na prevenciu ako takú, užívať prírodné produkty či už v čistej forme, ako napríklad Prostenal Perfect Complex, Pumpkin, alebo aj v naturálnej, ako sú napr. tekvicové semená.

Kým rastie bruško a kým dojčíte

Práve tehotným ženám, ktoré sa stravujú spôsobom bežným v západných krajinách, hrozí nebezpečenstvo nedostatku DHA v organizme.

Ide o druh omega-3 mastnej kyseliny dokozahexaenovej (DHA), ktorá je dôležitá pre vývoj mozgu, nervovej sústavy a očí novorodencov. Jej zdrojom sú morské ryby. Odborníci však tehotným ženám radia, aby obmedzili konzumáciu morských rýb z toho dôvodu, že môžu obsahovať toxické látky z kontaminovanej morskej vody (napríklad ortuť). Ich nadmerná konzumácia by mohla mať negatívny vplyv na nervový vývoj dieťaťa. Vhodným riešením môže byť iná forma zdroja DHA, ktorú ponú-

zdroj DHA
**MORSKÉ
RIASY**



ka výživový doplnok Pregnium. Jeho prednosťou je, že zdrojom DHA nie sú morské ryby, ale morské riasy, ktoré sú pestované v špeciálnych podmienkach bez možnosti kontaminácie. Užívaním prípravku Pregnium si tehotné, ale aj dojčiace ženy prirodzene zvýšia príjem hodnoty DHA, ktorá priaznivo ovplyvňuje intelligenčný vývoj dieťaťa najmä v období tretieho trimestra.

Intelekt sa formuje už pred narodením

Tehotenstvo je bezpochyby úžasné obdobie v živote ženy. Každá nastávajúca mamička si želá, aby sa jej dieťaťko narodilo zdravé a krásne. Pestrá strava a dodržiavanie pitného režimu sú dôležitým faktorom v jeho vývoji. Za deväť mesiacov sa totiž z maličkého bunky vyvinie bábätko s váhou viac ako 3 kg.

Výsledky štúdií dokazujú, že príjem DHA od matky môže zlepšiť vývin dieťaťa, napríklad v oblasti koordinácie zraku a hmatu, motorických schopností a rozsahu pozornosti.

Vývoj dieťaťa je ohromujúci a moderné mamičky rady doprajú svojmu bábätku dostatočný prísun vitamínov a minerálov ešte kým rastie v brušku. Oprieť sa môžu o Pregnium, ktorý výborne podporí zdravý vývoj dieťaťa.

Pregnium

- poskytne vyváženú kombináciu látok nevyhnutných pre správny vývoj plodu a zdravie tehotnej a dojčiacej matky (DHA, kyselina listová, horčík a jód)
- podporuje správny vývoj nervového systému dieťaťa
- priaznivo ovplyvňuje intelligenčný vývoj dieťaťa

Jeho príjem je dôležitý v období plánovania tehotenstva, počas tehotenstva, ale aj v období dojčenia.



V zimných mesiacoch sa vo zvýšenej miere prejavujú následky poškodenia pokožky, vlasov a nechtov spôsobené nepriaznivým počasím, chladom a mrazom.

Starajme sa o svoju krásu

Nezanedbateľný je v tomto období aj znížený príjem vitamínov a stopových prvkov v potrave. To všetko má za následok zhoršenie kvality pokožky, vlasov a nechtov. „Popritom sa zhoršujú niektoré kožné ochorenia, ako atopická dermatitída, psoriáza, akné, zvýšená je lámavosť nechtov a vlasov. V dnešnej uponáhľanej dobe, keď je človek pracovne až nadmerne zatažený a kladú sa na jeho osobu čoraz väčšie nároky, vedie toto všetko k zvýšenému stresu a narušeniu vnútornej rovnováhy. Z toho vyplynie psychické aj fyzické vyčerpanie,“ konštatuje MUDr. Gabriela Uhliarová z kožnej ambulancie Nemocnice v Handlovej.

Problémy majú riešenie

Pokiaľ si v zimnom období schovávate ruky do vreciek, aj keď nemusíte, pretože sa hanbíte za svoje nechty, vlasy si radšej ukrývate pod čiapkou, lebo sa na ne nedá pozerieť, či si neviete rady s problematickou pleťou, nemusíte hneď prepadať zúfalstvu. Viaderm je prípravok, ktorý špeciálne navrhli poprední dermatológovia. Obsahuje bohatý zdroj výťažkov liečivých rastlín, rybieho oleja, vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Tie sa všetky spolu postarajú o správnu výživu a zdravý rast vlasov, nechtov a kožných buniek. Biotín a zinok navyše pozitívne ovplyvňujú stav kože a posilňujú nechty. „Viaderm obsahuje vyvážený pomer vitamínov skupiny B, vitamínov A, C, E, H, stopové prvky (zinok, selén), pupalkový olej a ďalšie významné látky. Ich kombi-

aj zvnútra

náciou sa zvyšuje a ovplyvňuje kvalita pokožky, vlasov i nechtov. Chráni pred UV žiarením, ktoré spôsobuje rýchlejšie starnutie pokožky, pred pôsobením antioxidantov, zlepšujú sa reparačné pro-

cesy kože pri hojení rán, bunkový metabolizmus, tlmí sa sekrécia mazových žliaz. Toto všetko prispieva k celkovej psychickej a fyzickej pohode človeka,“ pokračuje MUDr. Gabriela Uhliarová.

Prečo Viaderm?

Lekárka z kožnej ambulancie Nemocnice v Handlovej s obľubou odporúča svojim pacientom tento výživový doplnok. Nielen v zimnom období, ale počas celého roka. „Pacienti oceňujú výbornú toleranciu prípravku a skutočne priaznivý efekt na kvalitu vlasov aj pokožky už v krátkom časovom horizonte.

Pacienti v snahe zlepšiť svoj zdravotný stav a urobiť niečo pre seba skúšajú rôzne multivitamínové preparáty, ktoré striedajú, kombinujú. Je veľmi dôležité vybrať si ten správny preparát s vyváženým pomerom všetkých zložiek a s možnosťou dlhodobšieho kontinuálneho užívania bez rizika predávkovania. Veľa mojich pacientov, ktorí vyskúšali množstvo preparátov sa nakoniec vrátilo k výživovému doplnku Viaderm,“ dodáva MUDr. Gabriela Uhliarová.



Pomoc v období veľkých zmien



Menopauza (klimaktérium) je prirodzeným obdobím života ženy. Mnohým však spôsobuje množstvo problémov i časté zdravotné komplikácie.

Návaly tepla, potenie, zmeny nálad, poruchy koncentrácie, búšenie srdca, či depresie, ani jeden z týchto príznakov nepatrí k aktívnemu a kvalitnému životu súčasných žien. Väčšina z nich vie o možnostiach, ktoré im poskytuje medicína a trh s výživovými doplnkami. Stačí sa rozhodnúť.

Hormonálna liečba?

Základom liečby uvedených príznakov je hormonálna substitučná terapia nahradzajúca chýbajúci estrogén. Stále viac žien však zo zdravotných dôvodov, alebo pre osobné obavy z rizikových faktorov, nemôže alebo nechce podstúpovať hormonálnu liečbu. Aj v tomto prípade sa majú kam obrátiť. Najúčinnjšiu pomoc ponúkajú nehormonálne prípravky vyvinuté na báze prírodných látok a výťažkov z rastlín.

Prirodzený prechod

Výhodou extraktov rastlín je to, že nemajú vedľajšie účinky.

Výživový doplnok Mabelle, ktorý ich obsahuje je vhodnou možnosťou pre ženy, ktoré hľadajú počas menopauzy iné, prirodzenejšie, riešenie.



Lan a fytoestrogény

Spolehlivou náhradou v čase, keď ženské pohlavné orgány nie sú schopné vyprodukovať dostatok hormónov pre správne fungovanie organizmu sú extrakty z **lanu siateho** a **ďateliny lúčnej**. Ich účinok je založený na obsahu fytoestrogénov v nich. Lan je bohatým zdrojom bielkovín, jeho semená obsahujú asi desaťkrát vyššiu hladinu fytoestrogénov než iné semená. Práve vďaka tomu sú užitočným doplnkom pri

symptómoch menopauzy. Takisto majú dôležitý preventívny účinok pri vzniku rakovinových ochorení závislých od estrogénu, ako je napríklad rakovina prsníka.

Ďatelina a izoflavóny

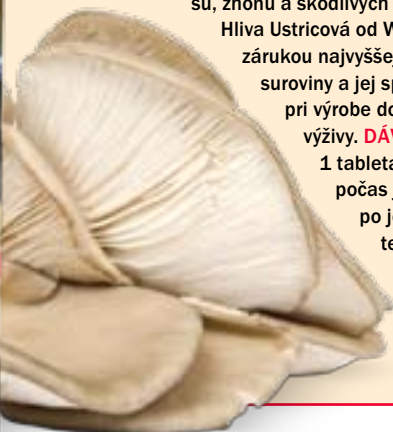
Extrakt z ďateliny lúčnej obsahuje štyri hodnotné a zdraviu prospešné **izoflavóny**, ktoré vykazujú antidepresívny účinok, obmedzujú návaly tepla, potenie, poruchy spánku.

Zázračná huba - hliwa ustricová

Liečivé vlastnosti hliwy ustricovej sú známe už niekoľko rokov. Najnovšie sa však jej priaznivé účinky spomínajú pri aktuálnom probléme - oslabenej imunite. Podľa odborníkov podporuje a stimuluje imunitný systém. V tradičnom čínskom liečiteľstve sa podáva sušená hliwa na posilnenie žíl. Japonským vedcom sa podarilo redukovať s vodným extraktom hliwy ustricovej bujnenie niektorých nádorov. Ruskí vedci zase izolovali z hliwy ustricovej antibiotikum Pleurotin. Hliwa sa priaznivo osvedčila pri liečbe hemoroidov, kŕčových žíl, bérkových vredov, popálenín, ekzémov a kožných alergií. Pôsobí ako prevencia rakovinových ochorení, proti účinkom rádioaktívneho a UV žiarenia, proti ateroskleróze. Podstatou jej pozitívneho vplyvu je prítomnosť a účinok beta-glukánu, ktorý obsahuje. Ten aktivuje v ľudskom organizme imunitnú obranu proti

vírusom, pomáha rozlíšiť zmutované a rakovinové bunky, regeneruje tkanivá a posilňuje organizmus. Navyše upravní krvný tlak. Napomáha pri ochoreniach srdca a cievnej sústavy. Je tiež vhodnou pre diabetikov, pretože znižuje poruchy metabolizmu cukru. Ma antialergické účinky. Pri ochorení kĺbov má zmierňujúci a upokojujúci účinok. Napomáha pri odstraňovaní bradavíc vírusového pôvodu. Hliwa ustricová odstraňuje z tela jedovaté látky, čím zabraňuje ich vstrebávaniu sa do ľudského organizmu. Upravuje vylučovanie a tým pôsobí pozitívne na celkovú pohodu organizmu. Všetkými svojimi účinkami sa stáva Hliwa ustricová základným kameňom dopĺňania dennej stravy každého z nás. Jej význam je neodškriepiteľný v dnešnej dobe plnej stre-su, zhonu a škodlivých vplyvov.

Hliwa Ustricová od Walmarku je zárukou najvyššej kvalitatnej suroviny a jej spracovania pri výrobe doplnku výživy. **DÁVKOVANIE:** 1 tableta denne, počas jedla alebo po jedle, zapíť tekutinou.



ŽENŠEN NAD ZLATO!

Poznáte ženšen a jeho blahodarný vplyv na zdravie? Ak len z počutia, možno je čas presvedčiť sa, nakoľko sú legendy o jeho zázračných účinkoch pravdivé. Bylina, ktorú v Ázii nazývajú aj „koreň života“, rastie na Zemi už milióny rokov.

Tradičná čínska medicína naň nedá dopustiť, moderná západná tiež, hoci, pokiaľ ide o „zázračné“ hojivé vlastnosti ženšenu, je o niečo skeptickejšia. Ženšen nepochybne pomáha a lieči, môže však aj ublížiť. Ak ho chcete užívať, najskôr ho spoznajte.

Pomenovanie „ženšen“ by sme mohli voľne preložiť ako ľudský koreň. Svojím atypickým tvarom zaujme už na prvý pohľad, najmä špecifickým rozvetvením, nápadne pripomínajúcim ľudské telo. Oveľa častejšie sa s ním však stretávame v jeho spracovanej podobe, teda ako s extraktom pridaným do čajov, tabliet, kvapiek, tinktúr, krémov a masťčiek.

Účinky ženšenu potvrdzujú aj súčasné výskumy. Tajomstvo je ukryté v koreni, ktorý obsahuje celý rad cenných látok: množstvo vitamínov, minerálov, ako aj bielkoviny, cukry, tuky, enzýmy, fytosteroly, pektíny, triesloviny a saponinové glykozidy. Ženšen sa považuje za širokospektrálne liečivo, má teda univerzálne použitie. Ako môže pomôcť vám?

O afrodisiakálnych účinkoch ženšenu ste už možno počuli, je to však len špička ľadovca. Okrem nich ženšen posilňuje imunitu, stimuluje, reguluje krvný tlak, pomáha pri hojení rán, odstraňuje vyčerpanosť, posilňuje pamäť a myslenie, stabilizuje funkcie životne dôležitých orgánov... V skratke - pomáha navrátiť telu rovnováhu.

Prípravok Ženšen kórejský od Walmarku vám znovu dodá životnú silu a pocit energie.

DÁVKOVANIE: 1 tobolka denne, zapíť tekutinou.



ECHINACEA - zázrak prírody!

K nám sa echinacea dostala z Ameriky už pred storočiami. Osvedčila sa tak výrazne, že do medicínskej praxe bola zavedená už v roku 1895.

Echinacea purpurea sa dnes špeciálne pestuje pre potreby farmaceutického priemyslu, pretože je preň veľmi zaujímavá. Preparáty z nej vyrobené sa uplatňujú pri liečbe infekčných chorôb chrípkového charakteru a chorôb z prechladnutia, pri hojení rán a zápalov, pri liečbe vredov, zvyšujú obranyschopnosť organizmu. V kozmetike sa využíva proti plesňovým ochoreniam a akné. Má tiež antialergické účinky.

Echinacea od Walmarku je navyše obohatená o výťažok zo sibírskeho ženšenu, ktorý pomáha zvyšovať odolnosť voči stresu a ďalším negatívnym vplyvom životného štýlu a celkovo

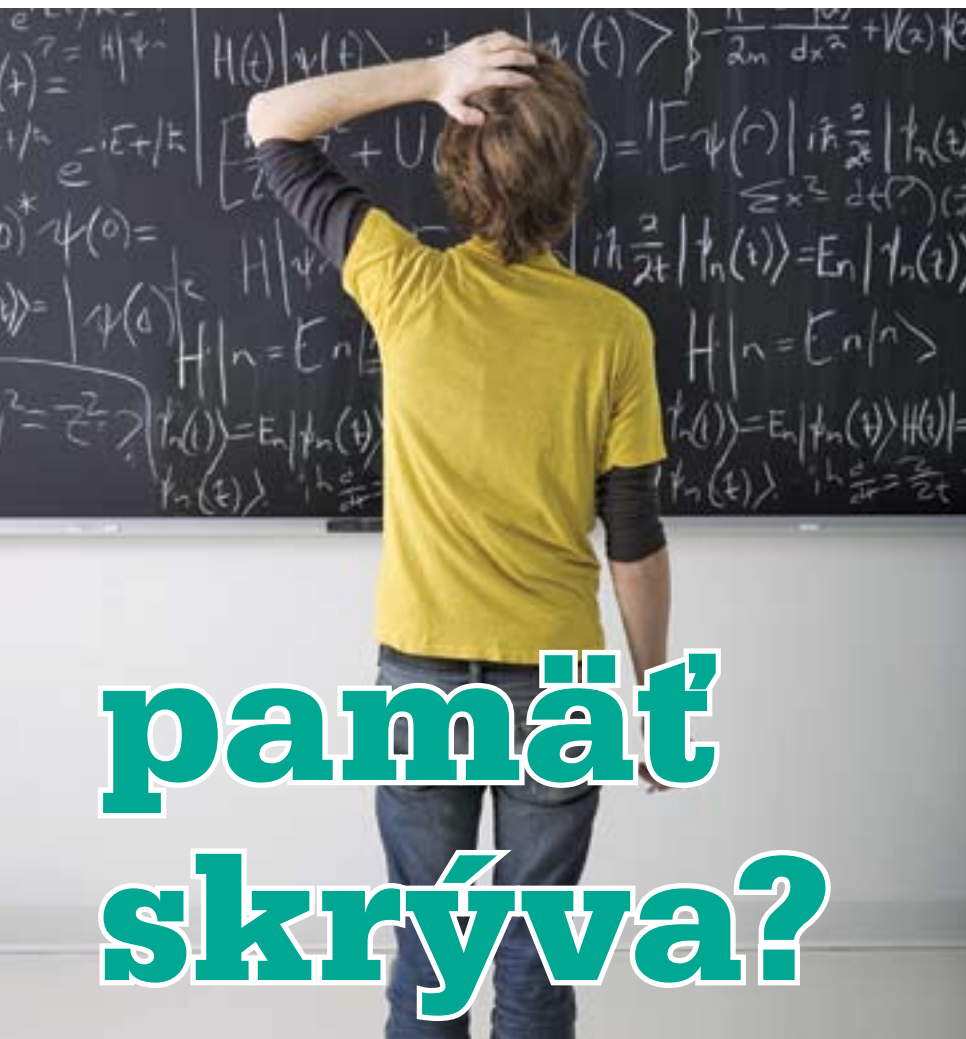
posilňuje telesnú a duševnú kondíciu organizmu. V tejto kombinácii je prípravok vhodný hlavne pri ochorení na posilnenie celkového zdravotného stavu a urýchlenie rekonvalescencie.

Účinky:

- pomáha posilňovať imunitný systém organizmu
- pomáha zvyšovať odolnosť pred negatívnymi vplyvmi prostredia
- účinok podporený sibírskeho ženšenu – povzbudzuje organizmus a zvyšuje vitalitu

DÁVKOVANIE: 2-3 tablety denne, najlepšie po jedle, zapíť tekutinou.

Sínus, kosínus, deskriptíva, prečo sa mi



pamäť skrýva?

Ach, tá pamäť!

Znížená mozgová aktivita je povedomá najmä študentom, manažérom a ľuďom vo vyššom veku. Príznakmi môžu byť: znížená koncentrácia, únava, slabšia schopnosť vnímania, prijímania informácií.

Na život študenta vplýva zlá životospráva, životný štýl, stres, ktoré sa negatívne odzrkadlia na výkonoch v škole.

MemoPlus od Walmarku obsahuje špeciálnu kombináciu piatich aktívnych látok, ktoré majú priaznivý vplyv predovšetkým na pamäť a koncentráciu. Zároveň ovplyvňujú celkovú psychickú a fyzickú kondíciu človeka.

Nevyhnutnou súčasťou produktu MemoPlus je fosfatidylcholín, ktorý je vhodný najmä pre ľudí, čo majú problém so zapamätávaním mien, telefónnych čísel a pod. Je taktiež hlavným zdrojom neurotransmitera acetylcholínu, kto-

rý okrem iného využívajú oblasti mozgu zúčastňujúce sa procesov dlhodobého plánovania, sústredenia, pozornosti a ostatných kognitívnych funkcií. Ginkgo dvojlaločné (Ginkgo biloba) je jeden z najstarších stromov žijúcich na svete, ktorého vek sa odhaduje až na 200 miliónov rokov. Jeho listy boli po takmer päťtisíc rokov používané v tradičnej čínskej medicíne, ale až počas posledných 30 rokov vyše 300 štúdií poskytlo klinický dôkaz o tom, že ginkgo je významné pre správnu činnosť mozgu, učenie a koncentráciu, a to tým, že podporuje prietok krvi v mozgu.

Blíži sa skúška, ktorej ste sa obávali celý rok. Kým vaši kamaráti sa zabávajú pod oknom, vy sedíte doma a snažíte sa natlačiť do hlavy čo najviac informácií. Čím dlhšie nad tým sedíte, tým väčší pocit máte, že nič neviete.

A je to tu. Ťaháte otázku a zisťujete, že je vám známa. Zrazu však nastane tma. Čo tam patrí? O čom to je? V hlave prelistujete všetky papiere, z ktorých ste sa učili, ale stále nič. Potom príde tá chvíľa a vy poviete: JA NEVIEM!

Takže nezabúdajte:

$$\sum \begin{matrix} \text{Fosfatidylcholín} \\ \text{Vitamín B6} \\ \text{Ginkgo biloba} \\ \text{Horčičík} \\ \text{Kofeín} \end{matrix} = \text{MemoPlus} \text{ to je váš ťahák pri učení}$$

MemoPlus®:

- priaznivo pôsobí na schopnosť myslenia, vhodný pri únave a vyčerpanosti
- kladne ovplyvňuje schopnosť koncentrácie a pamäť
- priaznivo ovplyvňuje správnu funkciu nervového systému
- pomáha pri udržiavaní kvalitnej obranyschopnosti organizmu



Chrípka sa nás netýka

Naše telo je každý deň vystavené množstvu negatívnych vplyvov. Kancelárie s vyšším počtom pracovníkov, hromadné dopravné prostriedky, plné nákupné centrá, výkyvy počasia.

Keď k tomu pridáme vyčerpaný organizmus, často nevhodnú stravu, alebo stres v práci, tak je jasné, že v súboji s vírusmi bude naše telo ťahať za kratší koniec. Napriek tomu nie sme odkázaní na ich milosť a nemilosť. Medzi látky, ktoré sú pre organizmus dôležité práve v takýchto kritických časoch patrí aj vitamín C. Hlavne v období fyzickej a psychickej záťaže, ale aj po úrazoch, operáciách, či rekonvalescencii.

Postupné dodávanie vitamínov

V zimnom a jarnom období vydávame viac energie, s čím súvisí úbytok vitamínov i takzvaná „jarná únava“. Organizmus si necháva len malé zásoby, v prípade, že vitamíny nie sú spotrebované telo ich vylučuje bez využitia. Práve preto je potrebný každodenný plynulý prívod dostatočného množstva všetkých dôležitých látok.

Jednou z ciest, ako ich telu zabezpečiť je pravidelné užívanie prípravku Spektrum. Obsahuje širokú škálu najdôležitejších vitamínov, minerálov a stopových prvkov, doplnených unikátnym komplexom Imunactiv tak, aby efektívne uspokojovali potreby užívateľov. Imunitnú obranu proti vírusom aktivuje Beta-glukan, látka prírodného pôvodu prítomná v niektorých hubách a kvasniciach. Pomáha rozpoznať poškodené bunky, ničí infekčné organizmy a tým posilňuje celý imunitný systém. Odporúča sa ako prostriedok podporujúci liečbu všetkých ochorení spojených so znížením imunity.



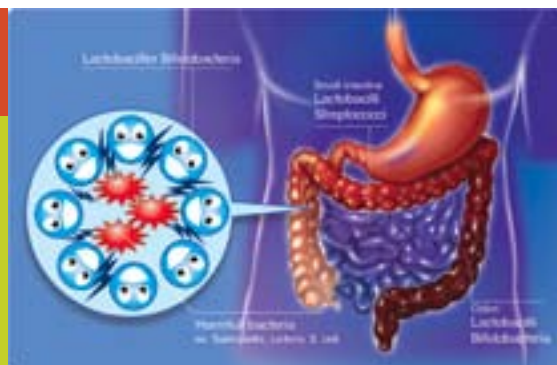
Chutné a zdravé

Vitamín C predstavuje až 80 percent ľudskej potreby vitamínov, náš organizmus pritom nie je schopný sám si ho vytvoriť. Pri jeho získavaní sme odkázaní na potravinové a iné zdroje. Jednou z najlepších volieb na doplnenie vitamínu C je prípravok Megacéčko, predovšetkým v obdobiach zvýšeného výskytu chorôb. Určite by po ňom mali siahnuť všetci, ktorým chýba v strave ovocie a zelenina, ale aj tí, ktorí sa už nakazili vírusovými alebo bakteriálnymi respiračnými infekciami. Megacéčko má lahodnú chuť, môžete si vybrať jahodovú alebo pomarančovú. Tabletky sa dajú cmúľať, pomaly sa rozpustia v ústach. Výrazným bonusom je aj 60-tabletové balenie Zinku, nevyhnutného pre funkciu imunitného systému, ktoré dostanete pri kúpe Megacéčka pribalené zadarmo.



Probiotiká – slovo, ktoré sa dnes často skloňuje hlavne v súvislosti s imunitným systémom a zažívaním.

Tieto živé organizmy sa prirodzene nachádzajú v mlieku a mliečnych výrobkoch. Znižujú výskyt nežiaducich mikróbov v tráviacom systéme, hlavne znížením pH obsahu v čreve. Kyslejšie prostredie bráni množeniu choroboplodných zárodkov. Prirodzený rast probiotík potláčajú hlavne hnilobné baktérie z potravín, väčšina antibiotík, infekcie, sladkosti, nevhodné diéty, stres alebo alkohol. Ak je probiotika málo, účinok sa nedostaví, pretože časť jeho látok sa zničí pri prechode tráviacim systémom.



Rovnováha zásluhou živých kultúr

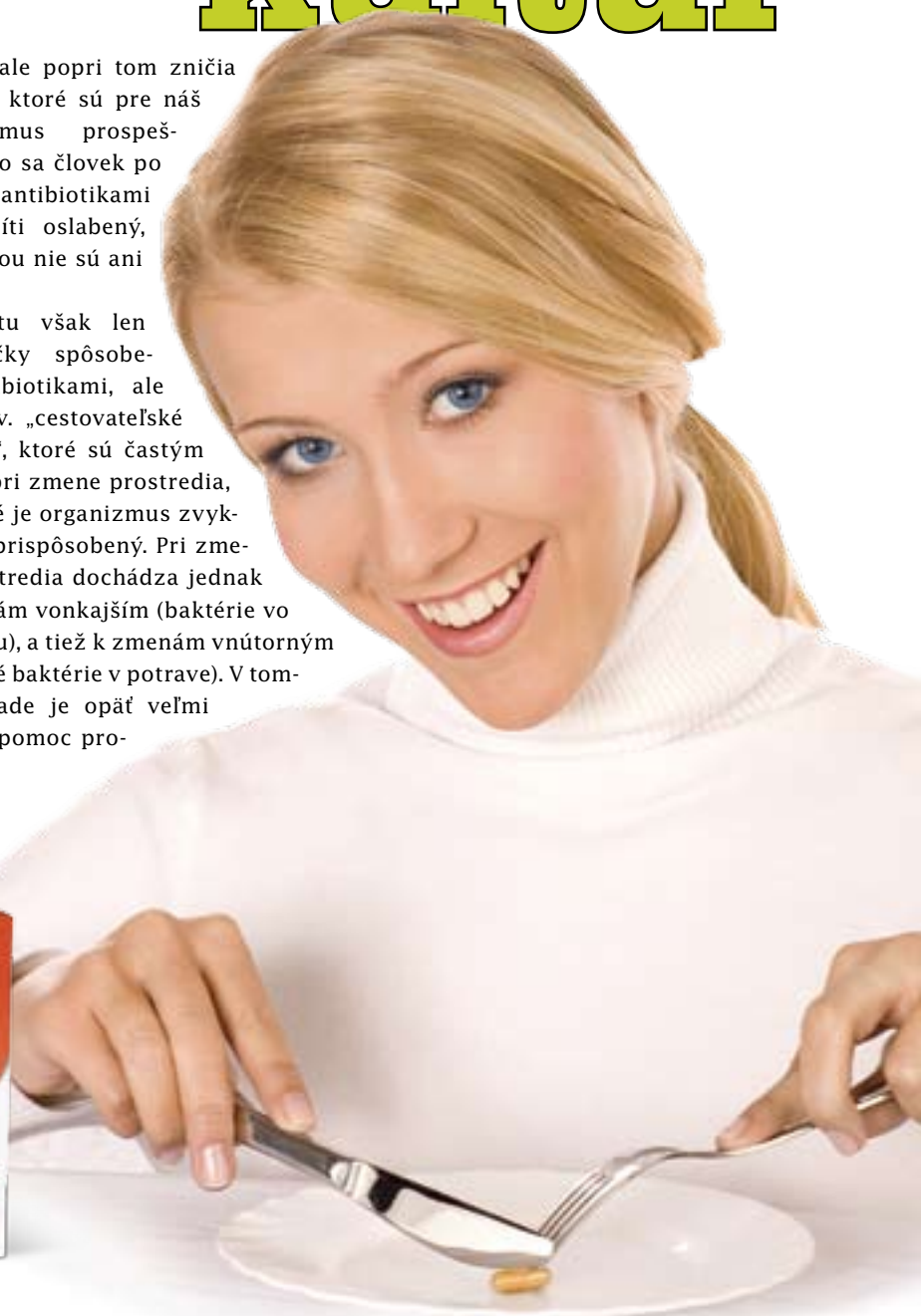
Antibiotiká potrebujú protihodnotu

Aj z týchto dôvodov sa v súčasnosti odporúča, hlavne po liečbe antibiotikami, užívať probiotiká vo forme doplnkov výživy. Antibiotiká predpíše z času na čas lekár takmer každému z nás. Tieto lieky likvidujú škodlivé mikroorga-

nizmy, ale popri tom zničia aj také, ktoré sú pre náš organizmus prospešné. Preto sa človek po liečbe antibiotikami často cíti oslabený, výnimkou nie sú ani hnačky. Nejde tu však len o hnačky spôsobené antibiotikami, ale aj o tzv. „cestovateľské hnačky“, ktoré sú častým javom pri zmene prostredia, na ktoré je organizmus zvyknutý a prispôsobený. Pri zmene prostredia dochádza jednak k zmenám vonkajším (baktérie vo vzduchu), a tiež k zmenám vnútorným (zjedené baktérie v potrave). V tomto prípade je opäť veľmi účinná pomoc probiotík.

Kapsula so živou kultúrou

Odborníci odporúčajú hlavne z týchto dôvodov po liečbe antibiotikami začať užívať vždy aj probiotiká. Doplnok výživy Salutil obsahuje okrem laktobacilov a bifidobaktérií v unikátnom spoležení aj špeciálnu kvasinku, ktorá pomáha vytvárať priaznivé podmienky pre rast prospešnej mikroflóry. Jedna kapsula Salutilu obsahuje toľko probiotických buniek ako 33 kusov 150 gramových jogurtov so živými kultúrami. Prispieva k správne tráveniu a vyprázdňovaniu. Okrem užívania spolu s antibiotikami je vhodný aj pri cestovaní, priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu. Odporúčaná denná dávka tohto prípravku sú tri kapsuly krátko po hlavných jedlách.



Správny výber pre zdravý chrup

Problémom s ďasnami, zubným kameňom, krvácanosťou, či parodontózou je možné veľmi efektívne predchádzať. Základom je samozrejme správne čistenie zubov a vhodná zubná pasta či ústna voda - ktoré sú zložením zamerané predovšetkým na tento účel.

Na našom trhu existuje množstvo zubných pást, ktorých hlavnými účinnými látkami sú syntetické zložky. V poslednom období sa experti ústnej hygieny stále viac zaujímajú o prípravky, ktorých hlavnými účinnými zložkami sú prírodné látky vo forme extraktov alebo čistých komponentov.

Prípravky radu **Santoin** (Santoin, ústna voda Santoin) patria k prírodným produktom a sú určené osobám so zvýšenou tvorbou zubného kameňa, krvácaním ďasien a ich častými zápalmi. Prípravky sú vhodné tiež pre pacientov, ktorí majú potvrdené zmeny v tkanivách parodontu. Svojím účinkom prípravky radu Santoin znižujú riziko vzniku parodontózy a do veľkej miery zlepšujú

priebeh už akútnych prípadov.

Jedna z hlavných účinných látok tohto radu - Macleaya cordata má vynikajúci protizápalový a antimikrobiálny účinok. Dokáže znižovať počty baktérií v ústach, čím bráni tvorbe zubného povlaku, znižuje krvácanie ďasien a navyše zamedzuje vzniku zápachu z úst.

Tak **zubná pasta**, ako aj **ústna voda Santoin** obsahujú okrem bylinných účinných látok aj alantoín - čo je prírodná látka, ktorá urýchľuje hojenie už existujúcich zápalov a opuchov, navyše účinne tlmí bolesť. Zloženie zubnej pasty Santoin je doplnené o bezpodmienečne nevyhnutnú zložku zubných pást - fluór, ktorý chráni zuby pred samotným zubným kazom tým, že zvyšuje odolnosť zubnej skloviny proti zubnému povlaku.

Santoin

Účinok zubnej pasty a ústnej vody je potvrdený klinickými skúškami viacerých pracovísk, ktoré preukázali, že kombináciou liečiv obsiahnutých v Santoin po polročnom užívaní sa dosiahli také výrazné účinky na parodontózu, že sú vykázateľné aj na dodatočných vyšetreniach pacientov s pokročilým stavom ochorenia.



Účinná TROJKA

pre vaše vlasy

Reghaar - vlasový aktivátor proti vypadávaniu vlasov a tvorbe lupín vďaka svojmu jedinečnému zloženiu obmedzuje vypadávanie vlasov, podporuje ich zdravý rast a znižuje tvorbu lupín. Vysoká účinnosť je zaručená obsahom vitamínov E, B5, biotínu, výťažku žihľavy dvojdomej, lopúcha obecného a octopiroxu. Všetky obsiahnuté látky výrazne pomáhajú: znižovať vypadávanie vlasov a tvorbu lupín; zamedzovať zvýšenému masteniu vlasov; vyživovať vlasovú pokožku; dodávať vlasom zdravý vzhľad a prirodzený lesk.

Reghaar - vlasový šampón proti lupinám obsahuje rastlinné výťažky žihľavy dvojdomej a lopúcha obecného, ktoré pomáhajú zabráňovať vypadávaniu vlasov, zamedzujú ich zvýšenému masteniu, vyživujú vlasovú pokožku a dodávajú vlasom zdravý vzhľad a prirodzený lesk. Účinnosť šampónu proti lupinám je zaručená prítomnosťou octopiroxu - látky odstraňujúcej lupiny a pôsobiacej proti ich tvorbe.

Reghaar - vitamínové tablety, sú kombináciou vitamínov, minerálov, proteínov a ďalších látok nevyhnutných pre rast a výživu vlasov. Vhodný prísun týchto látok pomáha priaznivo ovplyvniť prekrvenie pokožky hlavy a aktivovať metabolické procesy na úrovni vlasových folikulov (cibuliek), čo je rozhodujúce pre udržanie vlasov vo vynikajúcom zdravotnom stave. Navyše obsah cholínu a inositolu pomáha v boji s lupinami.



Vápnik a horčík

v tele potrebujú našu pomoc

Najpočetnejším minerálom v našom organizme je vápnik. Má ústredné postavenie pri riadení bunkových funkcií. Medzi zásadné minerály patrí aj všestranný horčík.



Univerzálny horčík

Tento minerál aktivuje viac ako 300 enzýmov, je dôležitý pre tvorbu energie. Okrem stavby kostí je nevyhnutný pri syntéze bielkovín, ako aj pri udržiavaní telesnej teploty. Práve horčík a vápnik sú minerály, ktoré sa často vyskytujú v organizme v zníženom množstve. Horčík sa ľahko vyčerpáva pri strese, niektorých ochoreniach, užívaní určitých liekov, ako aj pri intenzívnej fyzickej námahe.

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu, o použití lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Až 99 percent vápnika sa nachádza v kostiach, zvyšné jedno percento koluje v telesných tekutinách. Práve kosti slúžia ako zásobné zdroje, odkiaľ si ho naše telo v prípade potreby berie. Organizmus si vápnik nedokáže sám vyrobiť, preto je potrebné mu ho dodávať. Ak si telo odoberie príliš veľa tohto minerálu kostné tkanivo redne a kosť sa stáva lámavá. Možno ešte dôležitejší je fakt, že funkcia vápnika v tele je potrebná pre činnosť srdca, svalov, nervov a zrážanie krvi.

Výhodná kombinácia

Pri dlhodobom nedostatku týchto minerálov sa začínajú hlásiť rôzne choroby. Spoločne s vápnikom a draslíkom horčík reguluje srdcový rytmus, krvnú zrážanlivosť, pomáha aj pri tvorbe a využití inzulínu. Jednou z ideálnych kombinácií na doplnenie dôležitých minerálov do organizmu je užívanie dvojice prípravkov šumivých tabliet Magnesium a Calcium. Nedostok horčíka sa prejavuje únavou, nepravidelným búšením srdca, podráždením, nervozitou i svalovými kŕčmi. Prípravok Magnesium je možné pri zvýšenej námahe užívať bez porady s lekárom. Na odpo-

ručenie lekárom sa užíva pri liečbe stavov z nedostatku horčíka a ich prevencii.

Pozor na nedostatok vápnika

Obdobia dospievania, tehotenstva, dojčenia, ako aj u žien počas menopauzy sú zvlášť typické zvýšenou spotrebou vápnika. Práve vtedy je potrebné dbať na jeho vyšší príjem. Na pokrytie zvýšenej potreby vápnika sú vhodné šumivé tablety Calcium. Až počas dvoch mesiacov je možné ich užívať bez kontroly lekára. Na jeho odporúčanie sa používa ako súčasť liečby pri rednutí kostí (osteoporóze), mäknutí kostí, pri chorobne zvýšenej priepustnosti kapilár, pri alergických reakciách, podporuje aj hojenie zlomenín.



Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu, o použití lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Nečakajte, kým vás vírusy zložia do postele

Cítite sa zoslabnutí, bojíte sa urobiť čo len krok navyše? Bolí vás v krku a ťažko sa vám dýcha? Navyše to hrozné počasie, ktoré sa nie a nie umúdiť.

Určite každý z nás pozná tieto stavy spojené nielen s jesenným a zimným obdobím, ale aj s jarou i letom. Nejde o nič príjemné, hlavne pri vysokom pracovnom zaťažení, keď naplánované úlohy nepočakajú až sa dáme opäť dohromady. Aj preto je potrebné myslieť dopredu a viac sa venovať prevencii pred takýmito nečakanými „návštevami“. Dôležitý je fyzický pohyb, o jeho blahodarnosti sa už popísalo toľko strán, že to nemusíme znova opakovať. Popri pravidelných prechádzkach, či pobyte v saune, nezabúdajte ani na správnu výživu a príjem vitamínov. Hlavne v jarnom a jesennom období.

Pomôžte si sami

Pri prvých bolestiach hrdla či infekcii v ústnej dutine nemusíte hneď navštevovať lekára. Môžete si pomôcť okamžitým užívaním prípravkov na prevenciu a lokálnu liečbu spomínaných príznakov. Nečakajte a nič nenechajte na náhodu, pretože ďalšie následky môžu byť oveľa horšie. Popri užívaní prípravku Septofort, ktorý patrí k najpredávanejším v oblasti prevencie, sa snažte prijímať dostatočné množstvo tekutín, vyhýbajte sa znečistenému ovzdušiu a cigaretovému dymu. Ak máte problémy s prehĺtaním, prejdite dočasne na tekutú stravu. Septofort je všeobecne dostupný prípravok, ktorý pôsobí na samotnú príčinu ťažkostí. Dezinfikuje ústnu dutinu a hrdlo, zamedzuje ďalšiemu množeniu baktérií a vírusov. Okrem cenovej výhodnosti je oceňovaná aj jeho výborná mäťová príchuť.



Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu, o použití lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Jednoducho opäť v pohybe

Sú ľudia, ktorým sa často zdá, že prirodzený pohyb je pre nich obrovským luxusom. Pri bolesti kĺbov, svalov či reumu sa cítia ako spútaní.

Pomoc je pritom na dosah ruky. Stačí tak málo a ste opäť vo forme. Prípravok Emoxen GÉL je ako prvý obohatený o akcelerator vstrebávania. Trápenie sa môže veľmi rýchlo skončiť, stačí sa natrieť a vychutnať si chladivý účinok spolu s príjemnou mentolovou vôňou. Prírodný mentol rozširuje cievy, urýchľuje doznievanie

bolesti a zrýchľuje prenikanie účinnej látky na bolestivé miesto. Matný biely gél sa dobre rozotiera a výborne sa vstrebáva. Účinok prichádza takmer okamžite. Akcelerator vstrebávania sa stará o rýchly presun účinných látok na postihnuté miesto. Emoxen GÉL je určený na liečbu reumatických ochorení, zápalov kĺbových puzdier, zápalov šliach a svalových úponov, na liečbu poúrazových stavov, ako aj pri rehabilitačnej terapii. Je zbytočne trápiť sa ďalej bolesťami kĺbov a svalov, keď je po ruke účinná a jednoduchá pomoc. Prípravok môžu používať dospelí, mladiství, aj deti od dvanásť rokov.



Liek na vonkajšie použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu, o použití lieku sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

INFOTIPY

AMINOSTAR®

Ako zvýšiť vytrvalosť?

AKO NA TO? Vytrvalosť je založená na dodaní energie. Dostatok glykogénových (energetických) rezerv zabraňuje aj zrúteniu imunitného systému. Odporúčané suplementy na doplnenie energie dokážu vybudovať glykogénové rezervy, hydratovať telo, udržiavať stálu imunitnú ochranu a zabrániť kolísaniu energie, čo býva nechceným dôsledkom sacharidových diét.

Svalový tréning, ktorý má priniesť dlhodobú vytrvalosť na vysokom stupni, vyžaduje odlišný prístup ako ten, vďaka ktorému chceme dosiahnuť okamžitý rast energie a jednorazového výkonu. Počas dlhého cvičenia rýchlo nastupuje únava a výkon sa začína znižovať. Táto skupina doplnkov dokáže odvrátiť vyčerpanie, a preto sa môžete venovať náročnému cvičeniu oveľa dlhšie

a podporiť aj regeneráciu, takže sa budete celkovo cítiť lepšie. Sacharidy sa dlhodobo považovali za favoritov v podpore výdrže a výkonnosti. V dnešnej dobe je však oveľa väčší výber. Nové výskumy hovoria, že nápoj po tréningu, obsahujúci kombináciu sacharidov a bielkovín, je výborným pomocníkom na udržanie hladiny inzulínu, ktorý odvracia poškodenie svalstva spojené s tréningom. Glycerol napomáha hydrataciu, ktorá je dôležitým faktorom počas cvičenia, zvlášť, keď je veľmi teplo.



Ako rýchlo odbúrať tuk?

Sme za to, že veľmi vhodnou metódou ako na nadbytočné kilá a tuk je práve aerobik. So všetkými jeho formami ho považujeme za atraktívny spôsob, ako zábavnou kolektívnou formou posilniť fyzickú aj duševnú kondíciu a za sprievodu hudby vytvarovať telo. Veď aj vďaka aerobiku ľahšie prekonávate pracovné starosti a zvládnete rodinné povinnosti. Je vhodný zo zdravotného hľadiska na posilnenie vášho kardiovaskulárneho zdravia.

No a my vám poradíme podniknúť niečo, aby boli výsledky cvičenia ešte viditeľnejšie.

AKO NA TO? Tak napríklad pred aerobným cvičením je vhodné užiť L-karnitín, ktorý zvyšuje šancu na spálenie nadbytočného tuku. Samozrejme musíte aj počas cvičenia dodržiavať pitný režim. Po tréningu môžete použiť na doplnenie energie aj sacharido-proteínové nápoje, ktorými podporíte regeneráciu svalstva a súčasne sa zasýtite, takže ľahko odvrátite nastupujúce pocity hladu po návrate z tréningu domov. Takýmto prípravkom je napríklad Ultra Diet Shake, lahodný koktejl, ktorý slúži ako náhrada jedného jedla denne. Na urýchlenie formovania tela, odbúravanie telesného tuku a podporu vytrvalosti je vhodné aj počas dňa užívať prípravky s L-karnitínom. Vhodným doplnkom je napríklad L-karnitín s pyruvátom, kde kombinácia týchto dvoch látok urýchľuje odbúravanie tukov, ale bez toho, aby dochádzalo k súčasnej strate ťažko nadobudnutej svalovej hmoty.

A keďže spaľovanie tukov nejde zabezpečiť iba samotným cvičením, ponúkame vám v krátkych bodoch stratégiu správneho chudnutia a rysovania postavy:

1. počítanie kalórií
2. výber správnych potravín
3. správny tréning bez rizika pretrénovania
4. a význam sebaopoznania a spätnej väzby.

Po jedle začne hladina cukru v krvi náhle stúpať až k vrcholu, a potom zasa začne klesať. Tento cyklus trvá asi 3 hodiny. Väčšina z nás však je v 5 – 6 hodinových intervaloch, takže vzniká 2-hodinový výpadok medzi potrebou cukru v krvi a jeho prísunom zo stravy.

Keď nám chýba energia (napr. keď nejeme každé 3 – 4 hodiny, alebo dokonca držíme diétu), telo sa nachádza v núdzi (nemá palivo) a uvoľňuje palivo zo svalov (tzv. alanín), ktoré sa v pečeni premieňa na potrebnú glukózu (krvný cukor), ktorá chýbala. Ak hladujeme trvalo, celkový úbytok svalov je dosť významný. A keď ubudnú svaly, metabolizmus sa prirodzene spomalí a so spomaleným metabolizmom sa nadváhy zrejme nezbavíte.

Hladovaním teda neschudnete!

Keď sa ráno prebudíte, mali by ste sa v priebehu nasledujúcej hodiny najesť, a potom by ste ešte mali **jesť každé 3 – 4 hodiny**. Alebo si jednoducho každé plánované jedlo rozdeľte na dve časti. Napríklad - ráno zjedzte ¾ raňajok a ¼ si ponechajte na desiatu o pár hodín neskôr. Podobne si nechajte niečo od obeda na olovrant a časť večere nezjedzte vôbec, ale dajte ju, ako sa hovorí, pomyseľnému nepriateľovi.

Čo ochráni vaše svaly?

Mitochondrie vo svaloch sú bunkové „elektrárne“, v ktorých vzniká energia pre svalovú prácu. Pokiaľ do mitochondrií prichádza viac tukov, množstvo energie vo svaloch rastie. Čo podporuje pohyb tukov do mitochondrií, kde sa spaľujú? Je to napr. konjugovaná kyselina linolová (**CLA**) alebo **karnitín**. Užívanie karnitínu i CLA kombinované s cvičením a pohybom vedie teda k zvýšenému spaľovaniu tukov vo svalových bunkách. Tým CLA aj karnitín chránia svaly a dokonca zvyšujú vašu fyzickú výkonnosť. Preto sa s CLA i karnitínom (a s pohybom) tak dobre chudne! To dnes vedia všetci. Môžete tiež začať – určite nie je neskoro!

A čo ešte pomôže?

Ešte jeden prvok pomáha pri chudnutí. Poznáte ho, dostáva sa do tela z našej stravy vtedy, keď naša strava obsahuje veľa celozrnných výrobkov, ovocia, keď pijeme veľa čaju. Hovoríme o chróme, pretože uvedené potraviny sú naň bohaté. **CHRÓM** má významnú úlohu v procesoch kontrolujúcich hospodáre-

Keby ste mali hneď urobiť len jedinú užitočnú zmenu v stravovaní, aby ste začali chudnúť, viete, čo by to bolo? Mali by ste začať jesť častejšie, t.j. aspoň každé 3 – 4 hodiny, aby ste si mohli byť istí, že vašim svalom, v ktorých by sa mohli pri cvičení spaľiť prebytočné tuky, nechýba palivo. Teraz sa opýtate, ako môžete vlastne chudnúť, keď máte častejšie jesť?

Prípravky **AMINOSTAR®** vás podporia v zdravom chudnutí



nie s energiou. A nepríjemným dôsledkom chybného hospodárenia s energiou v organizme býva nadváha.

Chudnite postupne, ale isto

Vôbec netreba, aby ste dostali šok z príliš zredukovaného prívodu stravy. Ten vedie, ako je známe, zákonite k jo-jo efektu, v ktorom sa môžeme zmietať až do leta. Treba však, aby ste začali vo svojom jedálnom lístku robiť aspoň malé zmeny. Okrem užívania **karnitínu, CLA a chrómu** a zvýšenia telesných aktivít skúste urobiť ešte jeden malý ústupok. Tak napríklad, keď jete v reštaurácii, zameňte hranolčky

za dusenú zeleninu, jeden kopček ryže alebo za varené zemiaky. Alebo vynechajte vašu obľúbenú „tatarku“ či masťný dressing alebo zálievku. A keď ste v supermarkete, nenakupujte tam nič, čo je prehnane masťné, sladké alebo slané. To môže byť napríklad kola, čipsy alebo zmrzlina.

Keď budete robiť tieto malé zmeny podporované užívaním prípravkov Aminostar trvalo, budete chudnúť postupne bez toho, aby ste prežívali akúkoľvek depresiu z prudkých zmien! To je cesta k zdravému schudnutiu!

Autor: Ing. Ivan Mach, CSc. (www.nutris.net)

Ak chceš byť „jednotkou“, daj si **Hviezdičkov!**

Strava našich školákov často neobsahuje všetky živiny v odporúčanom množstve. Býva ochudobnená o mnohé vitamíny, napríklad B, C či vlákninu. Naopak, v strave je priveľa tukov a cukrov.

Strava a učenie - rub a líce tej istej mince?

Vedecké štúdie dokazujú, že strava výrazne ovplyvňuje schopnosť učiť sa, sústrediť a prijímať nové informácie. Základom každej dobrej životosprávy žiakov je jesť päťkrát denne s dôrazom na dôležitosť raňajok. Neodmysliteľnou súčasťou je ovocie, zelenina a dodržiavanie pitného režimu.

Školák, ktorý neraňajkuje, pociťuje nedostatok energie, tým sa dostáva do útlmu a klesá jeho sústredenie na vyučovaní. Keďže vyučovanie si vyžaduje vysokú psychickú aktivitu žiakov najmä v dopoludňajších hodinách, dôležitá je optimálne rozloženie stravy.

Čo potrebuje detská hlavička?

Detský mozog potrebuje pre správny rast a vývoj dostatok omega - 3 nenasýtených mastných kyselín. Jedna z kyselín tejto skupiny sa nazýva DHA (dokosahexaenová kyselina) a je základným stavebným kameňom mozgu. Dostatočný príjem DHA pomáha zlepšovať pamäť, koncentráciu, zrýchľuje a skvalitňuje proces učenia a priaznivo ovplyvňuje prejavy hyperaktivity. DHA je látka, ktorú si telo nedokáže samo vyrobiť, preto ju musíme prijímať v strave. Najbohatším prírodným zdrojom DHA je rybí tuk. Pre deti, ktoré nerady konzumujú ryby, sú Hviezdičkovia od Walmarku ideálnym zdrojom s vysokým obsahom DHA. Odpadá tak tiež zápach ryby, ktorý je nahradený lahodnou chuťou pomaranča.

Dieťa je pre rodiča to najcennejšie, čo má. Jeho úsmev, radosť, úspechy sú veľmi dôležité, a preto by deti mali mať zabezpečené všetko, čo je potrebné pre ich zdravý rast a vývoj. Taktiež Hviezdičkovia sú svojím zložením určené pre školákov, aby sa aj z nich stali hviezdy ich triedy.



Tiež máte doma školáka? Potom určite viete, akú veľkú úlohu zohráva jeho strava počas dňa. Výkony v škole sú ovplyvňované nielen schopnosťou a ochotou dieťaťa učiť sa, ale taktiež stravou, ktorú prijíma. Keďže snom každej mamičky je mať šikovné a bystré dieťa, je potrebné vedieť, či to, čo naše ratolesti papajú, je pre ne to „pravé orechové“.

Účinky Hviezdičkov:

- * podporujú správny rast a vývoj mozgu dieťaťa
- * pôsobia na rozvoj mentálnych funkcií dieťaťa
- * podporujú sústredenie, pamäť a proces učenia
- * pomáhajú udržiavať psychickú vyrovnanosť
- * pomáhajú zmiernovať výkyvy nálady



Milí školáci, rovnako ako každý rok, tak aj teraz Martankovia navštívili základné školy a poprosili žiakov, aby im pomohli vymyslieť originálnu martanskú hymnu. Martankovia oslovujú deti práve preto, že im už v minulosti veľakrát pomohli a vedia, že sú veľmi šikovné a vynaliezavé.

Vyspievali si výlet do Tropicaria v Budapešti

Minulý rok to v školách naozaj spievalo. Deti totiž pripravovali marfanskú hymnu. O tom, že sa jej venovali naozaj poctivo a vložili do nej svoje úsilie a čas, svedčí aj množstvo pesničiek, ktoré Martankovia dostali. Prišlo až 99 návrhov na marfanskú hymnu. Vybrať tú najlepšiu bolo naozaj náročné, ale nakoniec sa rozhodli. Trieda, ktorá poslala najkrajšiu marfanskú hymnu si vyspievala výlet do Tropicaria v Budapešti. Okrem toho získala marfanské darčeky a vitamíny pre celú triedu. Trieda, ktorá sa umiestnila na druhom mieste, získala školské pomôcky v hodnote 15.000 Sk (491,91 eur) podľa vlastného výberu a marfanské darčeky a vitamíny pre celú triedu. Kolektív na treťom mieste získal školské pomôcky v hodnote 10.000 Sk (331,94 eur) a marfanské darčeky a vitamíny pre celú triedu.

Martankovia však ocenili aj prácu ďalších tried, ktoré sa do súťaže zapojili, a rozhodli sa odmeniť 17 tried marfanskými darčekmi.

Všetky hymny si môžete vypočuť na stránke

www.martankovia.sk,

kde nájdete aj vyhodnotenie súťaže. Martankovia sa už teraz môžu pýšiť svojou novou hymnou. Nuž, nechajme sa prevkapiť, čo vymyslia nabudúce.



Odfot' sa s Martankom a vyhraj!

Súťaž prebiehala v období od 1.8. - do 31.11.2008. Do súťaže sa zapojilo okolo 2500 detí z celého Slovenska. Podmienkou pre zaradenie do súťaže bolo odoslanie spoločnej fotografie s Martankom, ktorý bol umiestnený v lekárňach, prostredníctvom

mms, e-mailom alebo poštou.

Minulý rok si Martankovia zamienili, že svoju planétu vyzdobia fotografiami kamarátov z planéty Zem. Vyhlásili preto súťaž Odfot' sa s Martankom a vyhraj! Deti sa súťaži veľmi potešili, pretože bola zábavná a zároveň mohli vyhrať veľa zaujímavých cien, ktoré pre ne Martankovia pripravili. Taktiež Martankovia sú teraz veľmi šťastní, lebo sú obklopení tisíckami fotografií od svojich verných kamarátov.

Martankovia opäť raz potešili svojich detských kamarátov. Robia všetko preto, aby deti viac neboli choré a aby mali veľa, veľa zábavy a úsmev vždy na tvári.



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

3. členskú zľavu a výhodné klubové akcie

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

A ešte niečo navyše!

- Členskú klubovú kartu, ktorú využijete na uplatnenie zliav u našich zmluvných partnerov.
- Prístup na osobné internetové stránky, kde nájdete aktuálne informácie o stave svojho osobného konta vernostného programu, nové informácie o produktoch, špeciálne akcie pre členov Klubu zdravia a neverejnú poradňu s lekárkou alebo 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 Walmark



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

CK Pressburg



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

➔ www.ck-pressburg.sk

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

PRACOVNÍČKAM KLUBU ZDRAVIA SME POLOŽILI TRI OTÁZKY:

1. Akú činnosť máte v Klube zdravia na starosti?
2. Ktorú oblasť v spolupráci s klientom máte najradšej?
3. Aké sú vaše osobné skúsenosti s výrobkami Walmark?

MIROSLAVA KOSTELANSKÁ,
manažérka Klubu zdravia Walmark

1. Do mojich kompetencií patrí koordinácia všetkých aktivít spadajúcich pod oddelenie zákazníckeho servisu a všetky aktivity Klubu zdravia Walmark
2. Za najpríjemnejšie považujem prijímanie „pochvalných“ reakcií našich zákazníkov, a to nielen na naše výrobky, ale aj na činnosť oddelenia. Tieto reakcie mi dodávajú energiu do ďalšej práce.
3. Ako každá zamestnaná matka, aj ja mám obavy zo všetkých vírusov, ktoré môžu moje deti stretnúť, a tak ich od malička pravidelne dopujem vitamínmi. Najskôr to boli Marťankovia a teraz Spektrum Imunactiv.

IVONA FRÁTRIKOVÁ, referentka

1. Okrem vybavovania telefonických a poštových objednávok je mojou ďalšou úlohou spracovanie odpovedí na internetové otázky zákazníkov. Spracovávam tiež zaslané čiarové kódy a objednávky za získané body.
2. Najradšej mám telefonický kontakt s klientom, pretože mu môžem lepšie poradiť pri výbere najvhodnejšieho výrobku. Poteší ma každý spokojný klient.
3. Z vlastnej skúsenosti môžem každému odporučiť výrobok GinkoPrim, ktorý mi pomohol pri nepríjemnej migréne.

EMÍLIA PIROŠÍKOVÁ, referentka

1. Mám na starosti spracovanie korešpondencie – objednávky, čiarové kódy, sťažaje. Okrem toho spracovávam zásielky pre nových členov Klubu

zdravia, aktualizujem výrobky na našej internetovej stránke a vybavujem hovory na bezplatnej linke.

2. Zo svojej práce mám najradšej vybavovanie objednávok a podávanie informácií o našich výrobkoch. Nie je nič lepšie, ako sa rozprávať so spokojným zákazníkom.
3. Vlastné skúsenosti s výrobkami Walmark mám veľmi dobré, tak ako aj moji známi. Mám radosť, že môžem propagovať niečo, čo sa mi osvedčilo na vlastnej koži.

IVETA SLŮČIKOVÁ, referentka

1. Mojou úlohou je spracovanie vrátených balíkov a prípadné reklamácie (tých je našťastie málo). Samozrejme sa podieľam aj na spracovaní pošty a vybavovaní hovorov na bezplatnej linke.
2. Mám našich zákazníkov rada. Teší ma, keď sú spokojní, a najväčšiu radosť mám, keď sa nám podarí vyriešiť nejaký „zádrhel“.
3. Nedám dopustiť na výrobok Varixinal. Môžem ho všetkým odporučiť, pretože jeho účinky ma naozaj potešili a zdravotné problémy sa zlepšili.

EVA WŮNSCHOVÁ, referentka

1. Do mojej pracovnej náplne patrí prijímanie hovorov na bezplatnej linke, vybavovanie poštových objednávok, spracovanie čiarových kódov a zapisovanie nových členov do Klubu zdravia.
2. Každá oblasť práce so zákazníkom je zaujímavá, najradšej však komunikujem s príjemnými ľuďmi.
3. Moje vlastné skúsenosti s výrobkami Walmark a Natures Bounty sú výborné, užíva ich celá moja rodina.

Sme tu pre vás!

Dovoľujeme si vám predstaviť pracovníčky zákazníckeho servisu Klubu zdravia Walmark, ktoré sa starajú o vaše telefonické a písomné objednávky a odpovedajú na vaše otázky.



MIROSLAVA KOSTELANSKÁ



IVONA FRÁTRIKOVÁ



EMÍLIA PIROŠÍKOVÁ



IVETA SLŮČIKOVÁ



EVA WŮNSCHOVÁ

www.klubzdravia.sk



Nové webové stránky Klubu zdravia

Ste na dobrej adrese!

Vážení a milí zákazníci, pozývame vás na návštevu našich nových internetových stránok, ktoré sme pripravili s cieľom spríjemniť, sprehľadniť a zjednodušiť vám prácu s internetom. Okrem klubových a produktových informácií nájdete na adrese www.klubzdravia.sk napríklad aj články z oblasti zdravia a životného štýlu.

Nakupovať výrobky
prostredníctvom
zásielkového predaja sa
teraz oplatí ešte viac!

Klubové AKCIE



Za každých 10 eur
získate 10 WK!

Využite
bezhotovostný
nákup



SÚŤAŽ o 50 CIEN

Áké ceny
môžete získať?

Každý mesiac
nová AKCIA



VIP KLUB



V čase od 10.2.2009 do 10.5.2009 získate priamo pri objednávke nad 25 eur za každých celých 10 eur až 10 Wk na svoj účet. Čo to pre vás znamená? Tak napríklad pri objednávke za 62 eur, získate od nás darček v podobe 60 Wk, za ktoré si môžete objednať napr. Vitamín C, Vitamín E, Vitamín A alebo Zinok. Samozrejme body nemusíte minúť ihneď, môžete si ich zbierať na účte a použiť neskôr.

Pre všetkých užívateľov internetu sme pripravili darček navyše. Každý, kto v termíne od 1.2.2009 do 31.3.2009 využije možnosť zaplatiť za objednaný tovar prostredníctvom služby platobná karta alebo prevodný 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.



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 1.2.2009 do 30.6.2009 nákupom prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia Walmart v sume nad 33 eur.

UPOZORNENIE:

- Do zberovania 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 ruksak, 5. deka z mikrovlákná, 6 - 10. sada čajov
- 11 - 50. bonus v hodnote 100 Wk**

Pripravili 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 akcií 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 zberovania o balíček výrobkov podľa vlastného výberu v hodnote 100 eur. Zberovanie prebehne 1.9.2009.

AKCIA NA MESIAC FEBRUÁR:

Megacéčko Aktiv (vitamín C s postupným uvoľňovaním) v akcii 30 +10 tbl. zadarmo v cene 3,12 eur.



Náš VIP klub je už 2 roky skutočnosťou a môžeme povedať, že dosiahol veľký úspech.

VIP DOBIERKA

Tento klub združuje zákazníkov, ktorí si v priebehu kalendárneho roka zakúpili výrobky prostredníctvom Klubu zdravia v celkovej sume vyššej ako 165 eur.

ČLENOVIA KLUBU ZÍSKAVAJÚ PRE ROK 2009 ZĽAVY:

ZĽAVA 8% - pri nákupe tovaru za kalendárny rok v celkovej výške od 165 eur do 499 eur
ZĽAVA 9% - pri nákupe tovaru za kalendárny rok v celkovej výške od 499,01 eur do 829 eur
ZĽAVA 10% - pri nákupe tovaru za kalendárny rok v celkovej výške nad 829 eur
Zľava sa počíta z celkovej sumy objednávky, bez poštovného a balného. Členstvo vo VIP klube sa aktivuje na konci mesiaca, kedy bol požadovaný obrat splnený.

VIP VERNOSTNÝ PROGRAM

Tento klub združuje zákazníkov, ktorí v priebehu kalendárneho roka zaslali čiarové kódy z výrobkov Walmart v hodnote vyššej ako 1 000 Wk. Výška bonusu je závislá od počtu zaslaných Wk. Bonus sa na účet pripisuje vo Wk.

ČLENOVIA KLUBU ZÍSKAVAJÚ PRE ROK 2009 BONUSY:

BONUS 10% - pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške od 1 000 Wk do 2 999 Wk
BONUS 12% - pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške od 3 000 Wk do 4 999 Wk
BONUS 15% - pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške nad 5 000 Wk
Do hodnoty zaslaných čiarových kódov sa nezapočítavajú bonusy získané za anketu, dotazníky, prípadne 50 % a 100% bonusy pri jubileách. Bonus je pripočítaný jednorázovo k dátumu 31.12.2009.

Nakupujte POHODLNE A RÝCHLO!



V termíne od 1.2.2009 do 31.8.2009 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 aj v tabuľke bonusov, uvedenej na zadnej strane nášho časopisu.

Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia a to 31.8.2009!

GlnkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	17	199
GlnkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	54	330
GlnkoŠtim	30 tbl.	4618	14	175
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	108
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	285
Hlíva ustricová	30 tbl.	0035	32	189
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	78
Horčík 200mg	100 tbl.	5800	18	203

Zásielkový predaj Klubu zdravia umožňuje rýchly nákup priamo z pohodlia vášho domova a to navyše so **7% ZĽAVOU** oproti nečlenom Klubu zdravia. Na základe vašich požiadaviek sme rozšírili možnosť zasielať objednaný tovar aj **KURIÉRSKOU POŠTOU**. Podmienky pre zasielanie nájdete na zadnej strane objednávkového cenníka pre dobierkovú službu, na internetovej stránke Klubu zdravia alebo na našej bezplatnej linke 0800 191 191.

- On-line na internetovej adrese www.klubzdravia.sk. Pri tejto objednávke si môžete vybrať formu platby (prevodným príkazom, platobnou kartou alebo dobierkou)
- Telefonicke na bezplatnej linke 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.
- Písomne, vyplnením objednávacieho cenníka pre dobierkovú službu a zaslaním na adresu: Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina
- Elektronickou poštou na adrese klubzdravia@walmark.sk

- Pri expedičnej lehote do 10 dní od spracovania objednávky, účtujeme poštovné a balné vo výške 3,05 eur (pri objednávkach nad 25 eur poštovné a balné neúčtujeme)
- Pri expedičnej lehote do 5 dní od spracovania objednávky, účtujeme poštovné a balné vo výške 4,98 eur (pri objednávkach nad 37 eur poštovné a balné neúčtujeme)
- Pri kuriérskej službe do 5 dní od spracovania, účtujeme poštovné a balné pri dobierkových objednávkach 5,15 eur a pri objednávkach prevodným príkazom a platobnou kartou 4,15 eur (pri objednávkach nad 52 eur poštovné a balné neúčtujeme)

- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 43 eur získate darček **ŠPECIÁLNE NÁPLASTE.**
- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 99,5 eur získate darček **KÚPEĽNÝ SET V DARČEKOVOM BALENÍ.**
- Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní príslušnej zľavy) nad 166 eur získate darček **LUXUSNÝ STEAKOVÝ SET V DARČEKOVOM BALENÍ.**



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

MUDr. Lubomíra Branická rada odpovie na vaše otázky **každú stredu do 12,30 do 16,30 hod.** na bezplatnej linke Klubu zdravia **0800 191 191** alebo na internetovej adrese www.klubzdravia.sk v časti otázky.

S vybranými
čiarovými kódmi
získate teraz
ešte viac!



Nakupujte
pohodne
a rýchlo

Objednávať
produkty
je také ľahké

Dodacie lehoty,
poštovné a balné

Získajte zadarmo
darček navyše



TELEFONICKÁ
PORADŇA
LEKÁRA

	Patriaci Mele	Uteká	Slovom, skrátka	Nemocničné oddelenie	Národná garda		SOS Arga, Erika, Noah	Vzdialenosť sadeníc od seba	Argus (skr.)	Neón		Šiesty deň v týždni	Obor, po česky	1	Meno speváčky Pugačevovej
Zmutovaný človek							Sníček Ženské meno								
2											Poobíjal 				
Plytká pláž mora					Horúci nápoj Patriaci Tamare					Pooberal Ženské meno					
Ikaria (skr.)				Teín, po česky Práce a mzdy					Akým spôsobom 				Vápnik Ryzová pálenka		
Citoslovce nákania			Sad 					Slovenský politik MPZ Holandska						Ruskova strana	Merná jednotka informácie
	Značka pier na ozdobné písmo	Pamäť PC				Proti, po latinsky 					 Obchodný dom				
Starogermán							Lacko Prikazoval som						Kukučka		
Masť				365 dní Slovenské mesto				Predložka Mladý faraón					Kocúr, po rusky		
Dobre			Ten, čo píše Poznám												
	Boxerský úder	Nie dnu Dlhohrajúca platňa				EČV Žiliny Hlas hada									
Clip					Americké mužské meno										
Očisti vo vode					Vypúšťaj slzy Štrk na vozovky										
SOS kakapo, ozero, spon	Tajná írska organizácia	Mámenie Alkoholický nápoj				Selén Násyp									
Iridium			Švajčiarske mesto Pomoc						Pokladnica	Architektonická ozdoba	Telúr		Koralový ostrov	Ihličnan	
Slovan				Kde Superlatív			 Lantán						Čistiaci prostriedok		
Baníčka výbušnina						Jazero, po anglicky Mráz, po rusky							Medzinár. diaľková doprava Papagáj		
	Náš hraničný prechod	Ovocná záhrada Vyhnutí kočovníci				Kopa, hromada Poranil					 Vrcholec sťažňa				
Miliampér			Jaroslav Španielska rieka				Mužské meno Zjednotiteľ Slovanov							3	Poolepuj
Exmetropola Barmy				Červená planéta Kopanica					Potok 				Civilná obrana Ponárj		
Meno spisovateľa Maya					Francúzsky tenista Nobélium					Stavebný dielec Statampér					
4													Roľa		
Bol na mŕtvom bode													Poorypuj		



5 vyžrebovaných úspešných lúštitelov odmeníme darčekom od firmy Husky a **ďalších 5 vyžrebovaných** úspešných lúštitelov obdrží výrobok **VesiSorb Q10**.

Správne odpovede posielajte na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 31.8.2009.**

Horoskop od 1.2.2009 do 31.8.2009

Slnecné znamenia sa delia do štyroch kategórií na: ohnivé, zemské, vzdušné a vodné.

VZDUŠNÉ ZNAMENIA

Bliženci 21.5. – 20.6.



Hovorí sa, že Bližencov poznáte na prvý pohľad. Veľa hovorí a stále sú v pohybe. Nikdy ich neudržite na jednom mieste. Majú obrovskú potrebu poznávať a komunikovať. Všetko skúmajú, hodnotia, zvažujú a triedia. Jediné, čo ich dokáže zaskočiť, sú emócie. Irónia a citový odstup sú len obranou pred vnútornou zraniteľnosťou. Ak budete s Bližencami zaobchádzať ako s bezbrannými a krehkými deťmi, získate vynikajúcich spoločníkov a verných kamarátov na celý život. Bliženci sú v poslednej dobe zmietaní mnohými astrologickými vplyvmi. Majú však obrovskú šancu naučiť sa množstvo nových vecí a ľudsky dozrieť. Zatiaľ odporúčame venovať sa umeniu, hudbe, meditáciám a duchovným cvičeniam. K tomu, aby ste si všimli šťastie, ktoré vám leží pri nohách, potrebujete byť dostatočne uvoľnení a otvorení novým možnostiam. Prekážky na ceste berte ako výzvy.

Vodnár 21.1. – 19.2.

Vodnár je humanista a rojko. Má veľa spoločného s múdrosťou, objavmi a vynálezmi týkajúcimi sa šťastia a budúcnosti ľudstva. Vie diskutovať, má osľuhujúcu logiku. Normy a konvencie pre neho nie sú autoritou, za čo bol v minulosti upalovaný na hranici. Zaujímajú ho politika, ľudské práva a sociálna práca. Jeho odvratenou tvárou je potreba každého a všetko neustále reformovať, čo nemusí napríklad rodina vždy dostatočne oceniť. Vodnári po niekoľkých rokoch konečne pristanú nohami na zem. V zmenených stavoch vedomia budú zotrvať už len jedinici narodení na konci znamenia. Ostatní by mali byť dostatočne pozorní – rok 2009 pre nich nemá prichytný návod na šťastie. Získate ho len pokiaľ budete veriť sami sebe. V opačnom prípade sa aspoň dozvieme, čo by ste dosiahli, keby ste využili všetky svoje potenciálne schopnosti.

Váhy 23.9. – 22.10.

Váhy sa zaoberajú hlavne ideami a princípmi. Ich planétou je Venuša, bohyňa lásky a krásy. Pre Váhy sa celý život točí okolo lásky. Ale väčšinou veľmi teoreticky. Čím viac o nej premýšľajú, tým menej o nej vedia. Potrebujú totiž úplne dokonalú podobu lásky, ktorá sa v pozemskom svete prakticky nevyskytuje. S dvorným rituálom, správnyimi slovami a gestami, vhodným parfumom, postelným prádlom, aromatickými sviečkami. A dokonajím partnerom. Váhy budú mať dostatok príležitostí sa presadiť. Rozhodne nezostanú nepovšimnuté. Odporúčame využiť tento rok na budovanie kontaktov, majetku a na posilnenie vlastnej osobnosti. Ale už teraz pamätajte na to, že sa blíži obdobie, keď môžete o vzťahu, čo ste nenadobudli poctivou prácou, prísť. Hrozí aj priberanie na váhu, preto neuškodí upraviť životosprávu. Vzhľad bude v budúcnosti pre Váhy dôležitejší, ako si doteraz pripúšťali.

Rak 21.6. – 22.7.

Rak je tradične opisovaný ako milovník rodného krbu a teplých večerí. Menej sa už ale vie o jeho posadnutosti – vytváraní zásob. Bezpečne sa cíti len keď komora praská vo šváboch. Výška jeho konta môže konkurovať len bankovému účtu nejakého Býka. Je to starostlivé a materské znamenie, s ktorým vám bude vždy dobre, pokiaľ svoju starostlivosť nebude preháňať. Nikdy vás neopustí, nech sa robí čokoľvek. To je jeho hlavná prednosť a hlavný nedostatok zároveň. Raci prechádzajú náročnými životnými skúškami. Uľaví sa im až v druhej polovici roku 2009, kedy ich prestane zatažovať vplyv prísneho Saturna. Avšak skutočnosti, ktoré nemôže zmeniť, je potrebné prijať a nebojovať s osudom. V nasledujúcich rokoch budú Raci potrebovať odvahu na zmeny a nové začiatky. Ak chcete obstať, vzdajte sa všetkého, čo je neudržateľné a učte sa pokore.

Škorpión 23.10. – 22.11.

Škorpión nikdy neprepadá ilúziám. Veľmi dobre rozumie tomu, čo zostáva ostatným väčšinou skryté – odvrátenej, temnej strane ľudskej psychiky. Už od detstva rozozná každé pokrytectvo a každý podvod. Má prirodzený talent vidieť každému až do žalúdka. Žiadny div, že potom pôsobí dojmom cynika. Aj napriek jeho citlivosti, nie je možné ho dojať. Je silným znamením a vie, že v každej situácii je možné bojovať a z každého života niečo urobiť. Stačí chcieť. A Škorpión chce vždy. Škorpióni sú sami o sebe výstrední, takže sa môže zdať, že ich nutkavá posadnutosť vyhľadávať neprešliapané cesty v poslednej dobe hranici so šialenstvom. Väčšina Škorpiónov sa v tom však veľmi vyžíva a prekvapivo to im a ich okoliu prináša životnú prosperitu a uspokojenie. Môžu byť príkladom toho, že vnútorná sloboda je viac ako nevyčnievanie z radu v drahom obleku.

Ryby 20.2. – 20.3.

Ryby sú najkomplikovanejšie zo všetkých znamení. Môžete ich milovať aj nenávidieť zároveň. Ich vládcom je Neptún, nevy počítateľný boh morí a podzemných vôd. Majú v sebe čosi premenlivé, čo ostatných striedavo okúzľuje a hnevá. Sú to tvory žijúce v hĺbkach, ktorú si racionálnejšie znamenia vedia len ťažko predstaviť. Poznajú tajomstvo života, ríše snov a fantázie. Občas by im však neškodilo vynoriť sa, trochu upratať a zaplatiť účty. Do jesene 2009 si Ryby nevydýchnu. Saturn sa postará o tvrdú prácu, Urán o nečakané zmeny. Ak sa chcete vyhnúť problémom, prijmite nevyhnutné hranice a obmedzenia a dotiahnite nevybavené záležitosti až do konca. Je potrebné sa venovať iba reálnym cieľom. To čo teraz postavíte, bude mať pevné základy.

VODNÉ ZNAMENIA



OHNIVÉ ZNAMENIA

Strelce 23.11. – 21.12.



Väčšina Strelcov trpí predstavou, že život je dobrodružstvom, a našim poslaním je užiť si ho čo najviac. Sú hnaní možnostami stretnúť sa s niečím novým, neznámym a trpia stálymi obavami, že niečo zmeskajú. A tak organizujú večierky, navrhujú módu, cestujú na severný pól a neunikne im žiadna nová kultúrna udalosť. Po niekoľkých náročných rokoch získavajú Strelci dojem, že život je prechádzka ružovým sadom. A to aj napriek tomu, že chodia pravidelne do práce, platia si dôchodkové poistenie a po večerok píšu s deťmi úlohy. Celý tento rok ich žiadne zásadné zmeny nečakajú, napriek tomu však budú bežné starosti priemerného človeka pomerne dobre znášať. Dobrodružstvá si tentoraz užijú len vo fantázii alebo v kine. Čo najviac ocení ich životný partner.

Baran 21.3. – 20.4.

Baran je oddaný rytier s vášnivým srdcom tiahnucci na čelo vojsk na obranu spravodlivosti. Jeho vládcom je Mars – boh vojny. Rytiéri nikdy nezostávajú doma, aby sa starali o domácnosť. Potrebujú dobrodružstvo. Bez neho hasnú a dostávajú depresie. Pokoj a jednotvárnosť im spôsobujú duševné muky a poruchy trávenia. Aj keď Baranom nechýba energia a dynamika, vďaka vrodenej snuivnosti hrozí mlátenie prázdnej slamy alebo boj s veternými mlynami. Pre Baranov nebude v roku 2009 existovať žiadna záruka, že všetko dopadne dobre. Ich život bude aj naďalej prechádzať hlbokými zmenami. Všetko však už nemusí ísť tak ľahko, ako doposiaľ. Čím väčšiu moc a vplyv máte, tým dôležitejšie je skúmať poctivosť svojich pohľadov. Všetko, čo ste nenadobudli poctivou cestou, bude v nasledujúcom období z vášho života nemilosrdne odstránené. Prišiel najvyšší čas na inventúru a sebaspytovanie.

Lev 23.7. – 22.8.

Lev je nevyliciteľný romantik, ktorý dojemnými príbehmi dokáže rozplakať aj sám seba. Nerád sa s niekým delí o hlavnú úlohu. Nie je ľahké ho presvedčiť, že život nie je rozprávka, v ktorej dobro automaticky zvíťazí nad zlom. Realita nie je nič pre neho, svet vidí čierne-biele, odtiene sedej neznáša. Lev maluje svoj obraz veľkými, nespútanými ťahmi štetca. Otázkou je, kto bude čistiť štetce a paletu. Lev to určite nebude. Veľa Levov už má za sebou stretnutie s Anjelom strážnym, čo vneslo do ich života duchovný rozmer. V nasledujúcom období ho budú potrebovať. Čím viac toho v živote dosiahli, tým naliehavejšie budú otázky o zmysle života. Bez rešpektovania určitých hraníc a schopnosti obmedziť sa, nebudú Levi schopní využiť všetky dary, ktoré na nich čakajú. Nie je potrebné si klásť nízke ciele, pozor len na prehánanie, výstrednosť a veľikácke predstavy.

Býk 21.4. – 20.5.

Znamenie Býka je spájané s hmotným zabezpečením a stálosťou. Býk má zo všetkých znamení ten najrealistickejší postoj k životu. Býva zberateľom predmetov, peňazi a ľudí. Oceňuje istotu v hmatateľnej forme, ako je napríklad tehla zlata, starožitnosť alebo luxusné auto. Dôverovať môže len tomu, čo sa nemení, čo človeka neopustí, nestratí sa. Keď také veci Býk vlastní, je pokojný. Niekedy sa uspokojí tak, že sa s ťažkosťou hýbe. Odhodte iluzórne predstavy o šťastí, misionársky komplex a nekritické očakávania. Milí Býci, až budete mať pocit, že ste zjedli všetku múdrosť sveta a budete si priať nespĺniteľné, zastavte sa a spomeňte si, že menej je niekedy viac. Krok vpred nemusí byť vždy pokrok, hlavne keď stojíte nad priepasťou. Kto nepozná svoje medze, môže podľahnúť mocenským predstavám a byť nakoniec na tom horšie ako pred tým.

Kozorožec 22. 12. – 20.1.

Kozorožec býva opisovaný prívlastkami ako pracovitý, opatrný, materialistický a ctiazdivosť. V skutočnosti nie je ľahké ho úplne poznať, nerád odkrýva svoje karty. Jeho prirodzenou vlastnosťou je opatrnosť a podozrievavosť. Kozorožec vie, že musí presne zvážiť všetky riziká, kým uzavrie nejaký obchod. Väčšinou už od detstva nesie zodpovednosť alebo sa vyrovnáva s tvrdosťou života. Pokiaľ sa však do niečoho pustí, neexistuje možnosť, že neuspeje. Nejednen Kozorožec si v minulom roku konečne dokázal poriadne vyhodiť z kopytka. Tento rok hrozí, že bude prítahovaný situáciami, ktoré ho môžu dostať až na dno. Ocítne sa pod vplyvom síl, ktoré budú silnejšie ako on. Môže zažívať pocit, že pravidlá vybudované rokmi prestávajú fungovať. Kozorožci, vyzlečte starú kožu a urobte všetko pre to, aby ste vyzerali ako znovuzrodení.

Panna 23.8. – 22.9.

Zabudnite na klišé o upravenej gazdinke, ktorá nikdy neprečeprá konto. Tomuto obrazu sa väčšina Paniien môže iba cynicky zasmiať – býva totiž úplne chybné interpretované. Panna nie je perfekcionalistka, ani v sebe neživí utopické predstavy dokonalého sveta. Je jedným z najrealistickejších znamení. Vždy siahne po dosiahnuteľnom, dokáže udržať súlad a systém. Doma, v kancelárii i vo vlastnej duši. Panny v roku 2009 konečne začijú pocit, že netreba drieť do úmoru, aby človek prežil. Životným zvratom sa pravdepodobne aj tak nevyhni, neboli by to však Panny, keby z toho nevyšli silnejšie. Tranzit Pluta im prinesie príležitosť nazrieť do tváre svojej vnútornej pravdy a posilniť si charakter.

ZEMSKÉ ZNAMENIA



tabuľka bonusov



Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena výrobku vo Wk
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	11	149
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	103
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	60
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	94
ArthroStop® krém	100 ml	6315	10	132
ArthroStop® PLUS	100 tbl.	6131	41	468
ArthroStop® Hyal	60 tbl.	6243	46	519
ArthroStop® Proactiv	90 tbl.	3021	44	492
ArthroStop® RAPID	60 tbl.	6483	30	357
ArthroStop® RAPID	90 tbl.	0197	44	492
ArthroStop® RAPID	180 tbl.	0203	78	833
ArthroStop® Rapid + ArthroStop® Hyal	180 + 60 tbl.	9633	62	1140
B komplex + C	30 tbl.	3345	4	55
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	145
Benosen	20 tbl.	1521	10	122
Benosen	40 tbl.	8520	36	217
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	5	66
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	12	160
Betabronz NEW	30 tbl.	1781	12	151
Betabronz NEW	60 tbl.	2689	23	282
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	77
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	374
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	55	609
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	20	246
Coenzym Q10 10mg	30 tob.	4687	10	122
Coenzym Q10 10mg	60 tob.	4731	15	179
Coenzym Q10 15mg	30 tob.	3284	10	131
Coenzym Q10 15mg	60 tob.	4564	16	188
Coenzym Q10 30 mg	30 tob.	5776	16	188
Coenzym Q10 60 mg	30 tob.	1286	28	336
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	203
Denoxinal	60 tbl.	0449	62	365
Dialevel	30 tbl.	2207	16	188
Dialevel	60 tbl.	4454	28	340
Dolomit	70 tbl.	3321	7	90
Echinacea	30 tbl.	5499	14	93
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	87
Echináčkovia čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	87
Emoxen gél	50 g	0591	8	-
Emoxen gél	100 g	4843	16	-
Energy Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	29	349
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	7	93
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	19	236
Ginkgo biloba + Pupalka dvojitá	30 tob.	4298	11	141
Ginkgo biloba 40 mg	30 tbl.	9039	7	84
Ginkgo biloba 40 mg	60 tbl.	9046	10	131
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	151
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	21	264
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	17	199
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	54	330
GinkoStim	30 tbl.	4618	14	175
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	108
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	285
Hliva ustricová	30 tbl.	0035	32	189
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	78
Horčík 200mg - DOPREDAJ	100 tbl.	5899	18	203
Hviezdičkovia	30 tbl.	8216	15	179
Chróom 0,200 mg	30 tbl.	6223	11	140
Chróom 30 ng	30 tbl.	6230	6	72
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	154
Imunactiv	30 tob.	2672	29	349
Imunactiv	60 tbl.	6410	47	529
Kelp	50 tbl.	3444	7	85
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	87
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	15	177
Mabelle	30 tbl.	1767	27	330
Mabelle	60 tbl.	4447	106	586
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	9	115
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	9	115
Martankovia imuno jahoda + hlasomenič	100 tbl.	7271	25	302
Martankovia imuno pomaranč + hlasomenič	100 tbl.	7295	25	302
Martankovia imuno mix + hlasomenič	100 tbl.	8278	26	312
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	4072	9	115
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	7288	25	302
Megacéčko - C 600mg jahoda + zinok	100 + 60	1231	19	226
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	226
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	7	94

Výrobok Walmark	Balenie	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	Váš bonus za zaslaný čiarový kód (Wk)	Objednávacia cena výrobku vo Wk
Melatonín 3 mg.	60 tbl.	1576	32	378
Melatonín 3 mg.	30 tbl.	5189	19	226
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	12	151
Permen	30 tbl.	0234	37	425
Pregniium	60 tbl.	5628	42	472
Proenzi 3	90 tbl.	6414	51	566
Proenzi Forte	90 tbl.	6407	53	586
Prostenal	30 tob.	5745	19	226
Prostenal	50 tob.	6452	28	336
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	246
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	41	462
Psyllium Husks	100 tbl.	6670	36	208
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	8	113
Pupalka dvojitá	30 tob.	3291	8	113
Pupalka dvojitá	100 tob.	3888	24	292
Pupalka dvojitá + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	128
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	14	85
Reghaar šampón	175 ml	3079	16	111
Reghaar vlasový stimulant	30 tbl.	3086	22	145
Salutil	30 tbl.	5932	21	264
Santoin ústna voda	200 ml	3055	14	94
Santoin zubná pasta	120g	4045	16	114
Santoin zubná pasta	65g	3048	12	73
Selén 0,1 mg	30 tbl.	6458	7	93
Selén 0,1 mg	100 tbl.	6465	20	245
Selezin ACE	30 tbl.	0654	8	113
Senior Spektrum	30 tob.	3543	16	189
Slim Cup	30 ks	7422	80	851
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	7	-
Spektrum imunaktiv	30 tbl.	1613	13	170
Spektrum imunaktiv	90 tbl.	1668	70	406
StresVit	30 tbl.	3161	14	173
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Urinal	30 tob.	5943	18	219
Urinal	60 tob.	0647	58	343
Urinal Akut	10 tbl.	6472	24	159
Urinal Hot Drink	12 sáčkov	6489	46	283
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	6	80
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	18	207
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	109
Varixinal	30 tbl.	4779	16	188
Varixinal	90 tbl.	4786	42	472
Varixinal gél	75 ml	0630	11	141
VesiSorb Q10, 30 mg	30 tbl.	8209	52	318
Viaderm NEW	50 tob.	1279	32	373
Viaderm NEW	30 tob.	1309	19	236
Vialong	30 tbl.	5284	28	331
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	56
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	5	56
Vitavision	30 tbl.	1804	15	179
Vitavision	60 tbl.	2306	27	330
Vláknina	30 tbl.	4625	7	94
Yucca 500mg	30 tob.	4212	5	167
Zinok 15mg	30 tbl.	6434	10	56
Zinok 15mg	100 tbl.	6441	12	151
Zenšeň kórejský	30 tbl.	5505	20	132
Zrnelá chrupavka 740mg	30 tob.	4083	19	233

Darčkové predmety

Ruhsak Walker Husky	1 ks	3907	0	714
Deka z mikrovlákna	1 ks	3200	0	450
Plyšová hračka - dráčik	1 ks	0392	0	243
Taštička Husky	1 ks	0394	0	272
Súprava maliar	1 ks	4000	0	318
Osuška	1 ks	0350	0	200
Skladací dáždňnik	1 ks	4100	0	185
Manikúra	1 ks	3701	0	423
Sada na bicykel	1 ks	3702	0	257
Sada náradia kutil	1 ks	3704	0	651
Sada náradia kuchár	1 ks	3705	0	585
Euro peňaženka - DOPREDAJ	1 ks	3906	0	360

Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)

Multifunkčný nožik	1 ks	0391	0	455
Plážová taška	1 ks	0290	0	338
Autolekárnica	1 ks	3904	0	357

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

Tabuľka bonusov je platná od 1.2.2009 - 15.9.2009.

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