

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMART
...výhoda na vašej strane

SEPTEMBER 2008

ArthroStop® Hyal
aby kĺby
nevřzgali

Prejdite
prechodom
bez hormónov

Nová
generácia
koenzýmov
Q10!

DHA
- tajomstvo
múdrych detí

Lýdia Eckhardt

Zdrojom mojej inšpirácie
je aj kytica kvetov



WALMARK - výhoda 2 krát

Otočte svoje peniaze dvakrát

1 kúpou kvalitného produktu

získaním BONUSU 2

Ak sa dobre staráte o svoje zdravie, teraz môžete získať koruny navyše...

Ak sa chcete dobre starať o svoje zdravie a navyše získať koruny na ďalšie nákupy, teraz môžete mať oboje naraz. S výrobkami spoločnosti Walmark totiž získate hneď dve výhody. Prvou je nezanedbateľný fakt, že dostanete kvalitný produkt, spĺňajúci podmienky tzv. správnej výrobnéj praxe (GMP). Je to široké spektrum pravidiel vyžadovaných pri výrobe liečiv, ktoré sú omnoho prísnejšie ako legislatívne požiadavky na výrobu potravín či doplnkov stravy. Druhá výhoda je bonus vo forme „Walmark korún“, na ktoré nepotrebuje peňaženku ani pokladničku a môžete za ne získať ďalšie produkty alebo reklamné predmety. A ako tieto výhody získať? Veľmi jednoducho. Kúpte si akýkoľvek výrobok spoločnosti Walmark a pošlite na našu adresu čiarový kód z tohto výrobku. Každý produkt má pridelenú určitú bodovú hodnotu. Tieto body sa vám budú zbierať na vašom osobnom konte. Za nazbierané body si môžete objednávať, v Klube zdravia, výrobky ZADARMO! Tomu sa hovorí návratná investícia!

Takže – kúpite a vlastne si sporíte. Stačí, že ste zaregistrovaný ako člen Klubu zdravia, pretože takto máte možnosť využívať všetky výhody bezplatného členstva, medzi ktoré patrí aj výhoda bonusu, ktorý obsahuje každý výrobok spoločnosti Walmark.

Nevyhadzujte preto čiarové kódy. Každý má pridelený bonus rôznej hodnoty a hodnotu treba znásobovať!



U nás to kúpou nekončí!



16
Pre mamičky



22
Zdravá kuchyňa



26
Aminostar na cestách



33
Pre deti

- | | | |
|--|---|---|
| <p>4 Walmark ponúka
5 Listáreň
6 Život v pohybe
Aby kĺby nevzrgali
7 Špecialista na vaše kĺby
ArthroStop Rapid – pomoc
a úľava
8 Rozhovor
Lídia Eckhardt
10 V ordinácii
Sladká krv znamená trpkú
chorobu
11 O čom sa hovorí
Studené nohy, horúce srdce
13 Odporúčame
Vyspite sa doručova</p> | <p>14 Ženy, na slovíčko
Prejsť prechodom bez
hormónov
15 Ženy, na slovíčko
Rady kaderníka
16 Pre mamičky
Najlepší darček
17 Pre mamičky
Milá mama
19 Pre lepší život
Ženy už nemusia ťahať za kratší
koniec
20 Novinky
22 Zdravá kuchyňa
23 Pre všetkých
Antibiotiká versus probiotiká
24 Novinky z Aminostaru</p> | <p>25 Nové lieky z Walmarku
26 Aminostar na cestách
Bolívia 2008
29 Nature's Bounty
Črevná mikroflóra
31 Lieky
32 Tajnička
33 Pre deti
Aby v žiackej knižke boli len
samé jednotky
34 Marťankovia
Marťankovia opäť v školách
36 Klubové správy
39 Horoskop
Čo nás čaká a neminie</p> |
|--|---|---|

Trápíte sa bolesťami kĺbov, svalov a reumatickými bolesťami? Netrápte sa - natrite sa!

Emoxen GÉL 100 g s chladivým účinkom a príjemnou vôňou mentolu

Emoxen - je matný, nelepavý gél s lokálne analgetickými (utlmujúcimi bolesť) a protizápalovými účinkami. Po natretí prírodný mentol rozširuje cievy, zrýchľuje prenikanie účinnej látky do miesta zápalu a tým urýchľuje tlmenie bolesti, zamedzuje sčervenaniu, opuchu a zvýšeniu teploty na postihnutom mieste.

Emoxen - je určený na lokálnu liečbu bolestivých reumatických aj nereumatických stavov pohybového ústrojenstva.

Prípravok sa používa na:

- miestnu liečbu reumatických ochorení,
- liečbu zápalu kĺbových puzdier,
- liečbu zápalu šliach a svalových úponov,
- liečbu bolestivých stavov pri degeneratívnych (spôsobených opotrebovaním) kĺbových ochoreniach,
- liečbu bolestivých stavov pri osteoartróze,
- je vhodný na liečbu poúrazových stavov, ako sú pomliaždeniny, vyvrtnutie kĺbov, poranenie mäkkých častí kĺbov,
- je určený na použitie pri rehabilitačnej terapii.

Teraz väčšie
a cenovo výhodnejšie
100 g balenie.



Prvý gél
s akceleratorom
vstrebávania

Páni, chodíte pričasto?

Už je to raz tak. V detstve bola ako hrášok, v mladosti mala veľkosť vlašského orecha, teraz sa blíži objemu citróna. Prostata, žľaza, ktorá „sedí“ pod močovým mechúrom pri výstupe močovej rúry, a ktorá sa mužom z nie celkom známych dôvodov s postupujúcim vekom zväčšuje. Nie, hlavnou funkciou prostaty nie je sťažovať močenie, ako by si mohla myslieť tretina mužov po päťdesiatke a až 90 % sedemdesiatnikov. Úlohou prostaty je tvoriť hustú mliečnu tekutinu, ktorá je dôležitá pre pohyblivosť spermíí. Jej nezhubnému zväčšeniu sa odborné hovorí benigná hyperplázia prostaty.

Neprijemné prejavy pri ťažkostiach s prostatou je, prirodzene, možné zmierňovať. Medzi známe účinné látky v tomto smere patrí najmä výťažok z rastliny *Serenoa repens* známy pod názvom *Saw palmetto* a karotenoid lycopén, ktorý obsahujú najmä produkty z rajčín. Oba spoločne s extraktom zo žihľavy v presne určených, klinicky overených dávkach tvoria tzv. Perfect Complex v zdokonalenom prípravku Prostenal od Walmarku.

Už je to raz tak. Prostenal s Perfect Complexom je elixírom pre vašu prostatu (i potenciu). Je proste perfektný.

Prostenal® s PERFECT COMLEXOM

predstavuje unikátne riešenie v komplexnej starostlivosti o prostatu a prináša pomoc pri eliminácii **prostatických ťažkostí**. Zloženie PERFECT COMLEXU využíva **overené rastlinné extrakty zo *Saw palmetta*, žihľavy dvojdomej a prírodný lycopén**, ktorých vzájomný pomer a koncentrácia boli stanovené tak, aby účinne pomáhali v **boji s príznakmi ochorenia prostaty**.

Účinky:

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



HORÚCA NOVINKA Urinal Hot Drink!

Vychutajte si **horúci brusnicový nápoj**, ktorý účinne pomáha pri zápaloch močového ústrojenstva.

Horúci nápoj Urinal Hot Drink obsahuje aktívnu látku NutriCran™, ktorá je koncentrovanou sušenou šťavou z brusníc veľkoplodých. Tieto priaznivo pôsobia na zdravie močového ústrojenstva. Množstvo sušenej šťavy v dennej dávke zodpovedá približne 30 000 mg plodov brusníc.



Účinky:

- má priaznivý účinok na zdravie močového traktu
- pomáha zabráňovať prichyteniu cudzorodých baktérií na stenách močového ústrojenstva
- pomáha dopĺňať hladinu tekutín v organizme a vyplavovať cudzoročné baktérie z močových ciest
- má antioxidantné účinky a pomáha tak chrániť pred škodlivými vplyvmi voľných radikálov



Výborná záležitosť

Dobrý deň,
veľmi rada by som Vám aspoň touto cestou chcela poďakovať za Vaš skvelý výrobok Viaderm. Výborná vec. Veľmi dlho trpím atopickým ekzémom, takmer nemenný stav, ale počas užívania Viadermu je koža aspoň vo veľmi pokojnom stave a dokonca sa zlepšuje môj existujúci stav. Zároveň mám vo výbornej kondícii nechty. Naozaj, v prípade Viadermu je jeho reklama na mieste, je výborný. Pekný deň.



(Pre obmedzené priestory stránky môžu byť niektoré listy krátené alebo jazykovo upravené. Ďakujeme za pochopenie. Vaša redakcia)

Renáta P.



Vážená pani Renáta, ďakujeme za Váš e-mail. Doplnok stravy Viaderm patrí medzi najobľúbenejšie výrobky medzi našimi zákazníkmi, teda predovšetkým zákazníkmi. Aj keď je pravda, že najmä pred Vianocami ho kupuje veľa mužov ako praktický darček... Máme radosť, že Viaderm pomohol aj Vám, navyše pri takom nepríjemnom zdravotnom probléme, akým atopický ekzém určite je. Želáme Vám samé dobré

skúsenosti s našimi výrobkami.



Úlava pre nohy

Vážená redakcia časopisu, som členom Klubu zdravia Walmark, aj keď nekupujem výrobky formou objednávky, nakupujem ich však v lekárni. Chcem prispieť svojou skúsenosťou s Vašimi výrobkami.

Strašne ma boleli nohy večer, ale najmä v noci. Boleli ma svaly, nohy opúchali, ako keby som prešla „100 jarných kilometrov“. Na skúšku som si kúpila Varixinal tabletky. Už po využívaní jedného balenia som pocítila úľavu. Teraz mám problémy so spaním, vyskúšam teda Benosen. Ďakujem Vám za užitočnú pomoc pri výbere výrobkov pomocou Vášho časopisu.

Romana Š.

Vážená pani Romana, ďakujeme za Váš list, ktorý nás veľmi potešil. Varixinal si pochvaľujeme aj my tu v redakcii, pretože od stáleho sedenia za počítačmi máme podobné ťažkosti, ako opisujete Vy. Pravidelné užívanie Varixinalu však skutočne od týchto prejavov žilovej nedostatočnosti rýchlo pomáha. Sme radi, že pri výbere produktov Walmark je Vám nápomocný aj náš časopis, želáme Vám veľa zdravia a spokojnosti s našimi výrobkami.

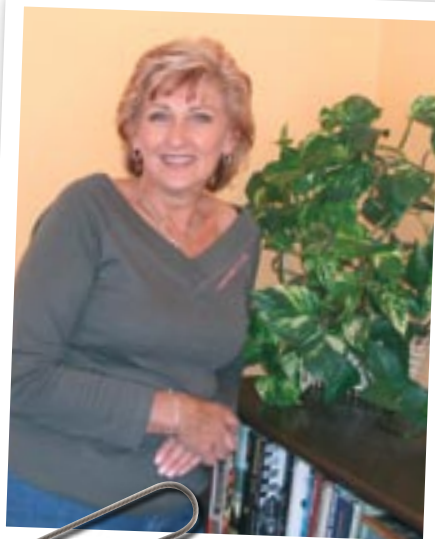
Dobrá skúsenosť

Milí priatelia vo Walmarku, už dlhší čas si hovorím, že Vám napíšem, pretože si naozaj zaslúžite pochvalu. Inšpirovali ma k tomu listy, ktoré uverejňujete v klubovom časopise. Určite je pre Vás príjemné čítať výpovede ľudí, ktorým Vaše doplnky stravy alebo lieky pomohli. Ja osobne mám výborné skúsenosti s Viadermom, ktorý som dostala od svojej dcéry vlani na Vianoce, a samotnú ma prekvapilo, ako dobre sa prejavil na kvalite mojich vlasov a nechťov. Mám tiež veľmi dobré skúsenosti s prípravkami Urinal a Varixinal – ten mi pomáhal predovšetkým v čase, keď som bola v zamestnaní od rána do večera na nohách. Teraz plánujem vyskúšať niektorý výrobok s koenzým Q 10. Želám Vám, aby sa

Vám práca darila prinajmenšom tak ako doteraz, a aby ste mali stále viac spokojných zákazníkov, medzi ktorých patrím aj ja.

Vlasta S.

Milá pani Vlasta, Váš list nám urobil veľkú radosť, a preto teraz potešíme aj my Vás. Posielame Vám úplnú novinku – prípravok VesiSorb®Q10, čo je koenzým Q10 vyrobený unikátnou švajčiarskou patentovanou technológiou. Tento postup zaručuje, že každá tableta VesiSorb®Q10 sa 3 až 6 krát lepšie vstrebáva než bežné prípravky s koenzým Q10. Viac sa o tejto prevratnej technológii a samotnom prípravku môžete dočítať v tomto čísle časopisu. Želáme Vám pevné zdravie a tešíme sa na Vaše ďalšie postrehy.



Športujete, jazdíte na bicykli alebo sa len radi prechádzate, a zrazu cítite, akoby sa vám zadreli kĺby? Váš pohyb nie je už tak ľahký a hladký a vaše kĺby niekedy vŕzgajú? Tak ako v motore vášho auta musí byť olej, aj pre vaše kĺby je nevyhnutné, aby boli správne premazané.

Práve vám je určená novinka z osvedčeného radu kĺbovej výživy ArthroStop® - prípravok ArthroStop® Hyal. Tento jedinečný prípravok prináša kĺbovej tekutine výživu a regeneráciu, pomáha premazať vaše kĺby a zlepšuje ich pohyblivosť.

ArthroStop® Hyal je určený na špeciálnu starostlivosť o kĺbovú tekutinu, ktorá je potrebná pre správne fungovanie vašich kĺbov.

■ Čo je kĺbová tekutina

Kĺby tvorí nielen chrupavka, ale aj kĺbová tekutina, ktorej hlavnou zložkou je kyselina hyalurónová. Prírodný extrakt tejto kyseliny obsahuje ArthroStop® Hyal.

2 základné funkcie kĺbovej tekutiny:

- znižuje trenie kĺbových plôch a tým zlepšuje pohyblivosť kĺbu
- je zdrojom živín pre kĺbové chrupavky

Celý kĺbový systém je teda úzko prepojený a kĺbová chrupavka a tekutina sa navzájom ovplyvňujú. Dá sa povedať, že bez zdravej kĺbovej tekutiny niet ani zdravej chrupavky. Starostlivosť o ňu nemožno v žiadnom prípade podceňovať.

■ ArthroStop® Hyal premaže naše kĺby

Pokiaľ v kĺbe prebiehajú nejaké negatívne degeneratívne zmeny, dochádza zároveň 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 prejavovať celkom nenápadným praskaním či vŕz-



gáním pri pohybe a postupne aj zhoršením pohyblivosti kĺba. A to je práve ten moment, keď cítite, akoby sa vám v kĺboch ukladali zrnka piesku a kĺby sa zadreli.

ArthroStop® Hyal vám pomôže chrániť, vyživovať a regenerovať kĺbovú tekutinu a tým zlepšiť pohyblivosť kĺbov.

Je to také isté, ako keby ste premazali reťaz na vašom bicykli. Pokiaľ mu doprajete kvalitné mazanie, je pre vás jazda na ňom skutočnou radosťou.

■ ArthroStop® - skutočne kvalitné produkty

Spoločnosť Walmark pri výrobe svojich produktov neponecháva nič na náhodu. Preto pri výrobe produktu ArthroStop®, prísne dodržiava všetky legislatívne požadované postupy na výrobu liečiv zabezpečujúce ich najvyššiu kvalitu. V prípade ArthroStopu od Walmarku máte istotu, že užívate produkt skutočne vysokej kvality, ktorý naozaj účinkuje a navyše je veľmi šetrný a bezpečný.

Na účinnosť ArthroStopu sa môžete úplne spoľahnúť. Na kĺby už myslieť nemusíte. Myslí na ne ArthroStop®.

Nový trend v starostlivosti o kĺby

ArthroStop® Hyal obsahuje vysoko kvalitný prírodný extrakt tejto kyseliny hyalurónovej, ktorý prispieva k lepšiemu premazaniu vašich kĺbov a zlepšeniu ich pohyblivosti.



Ako ArthroStop® Hyal pomáha vašim kĺbom?

- prispieva k lepšiemu „premazaniu“ a pohyblivosti kĺbov
- chráni, vyživuje a regeneruje kĺbovú tekutinu
- zvyšuje viskozitu kĺbovej tekutiny a znižuje trenie kĺbových plôch
- zaisťuje kvalitnú výživu kĺbovej chrupavky a pomáha zvyšovať jej pružnosť
- pomáha obmedzovať stuhnutosť kĺbov
- prispieva k regenerácii a ochrane celého kĺbového a pohybového systému

MAXIMÁLNE EFEKTÍVNA A KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ

O KÍBY

ArthroStop® teraz ako jediný prináša úplne nový, účinnejší prístup v starostlivosti o kĺby. Pre maximálne efektívnu a komplexnú starostlivosť o Vaše kĺby odporúčame kombinovať **ArthroStop® HYAL** s prípravkom **ArthroStop® RAPID**.

ArthroStop®RAPID vďaka kombinácii glukóзамínsulfátu, chondroitínsulfátu a protizápalovej zložke BOSWELLIN® prispieva k správnej tvorbe štruktúry chrupavky. Pomáha udržiavať zdravé kĺby, kosti, väzivo a šľachy.

ArthroStop®HYAL prispieva k lepšiemu „premazaniu“ kĺbov a zlepšeniu ich pohyblivosti.

Kombináciou oboch prípravkov dosiahnete maximálnu starostlivosť o celý kĺbový aparát.

Ako prípravky užívať?

- užívanie **ArthroStop®RAPID** počas 2 až 3 mesiacov a následne na 2 mesiace prerušenie
- počas tejto prestávky venovať špeciálnu starostlivosť synoviálnej tekutine, a to optimálne užívaním **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. Kĺbová chrupavka nie je zaťažovaná nadmerným trením kĺbových plôch a zostáva hladká, pevná a pružná.



Pomoc a úľava, ktorú mi poskytol ArthroStop® Rapid, sa nedá opísať slovami.

Volám sa Martin Hnidák a tohto roku oslávim 30. narodeniny. Celý život som sa venoval športu aktívne aj pasívne. Moje problémy s kĺbmi sa začali pred dvoma rokmi. Píchalo ma v celej pravej nohe a niektoré pohyby boli nemožné, občas bola problematická aj bežná chôdza.

Najprv ma liečili na zápal nervu a až po veľkých problémoch s vyšetreniami mi diagnostikovali aseptickú nekrózu bedrového kĺbu. Povedali mi, že už nikdy sa nebudem hýbať tak, ako predtým, a že asi o 10 rokov budem musieť podstúpiť výmenu bedrového kĺbu. Vraj sa toto ochorenie nedá ničím ovplyvniť. Dozvedel som sa, že ide o úbyt看 chrupavky v kĺbe. Začal som hľadať možnosti zlepšenia môjho stavu.

A tak som natrafil na ArthroStop® RAPID. Nevieť si tento váš výrobok vynachváliť. Úľava, ktorú mi poskytol, sa nedá opísať slovami. Pohybové schopnosti sa vrátili takmer do normálu. ArthroStop® RAPID som užíval 3 mesiace a teraz mám prvý mesiac pauzu. Bolesti a stuhnutosť ustúpili. Verím, že spolu s týmto produktom vykočím ešte veľa krát bez bolestí a obmedzení a prejdeť tisíce kilometrov.

Stálica slovenského návrhárskeho neba

Móda. Okolo nej sa točí ženský svet. Okolo nej sa točí aj svet Lýdie Eckhardt. Je hviezdou medzi slovenskými módnymi návrhármi.

svoje kamarátky.... V období založenia salónu som už mala za sebou tri samostatné prehliadky (prvú som ušila vlastnoručne) a moje modely sa úspešne predávali v GIFT SHOPE hotela FORUM, čo tiež prinášalo novú klientelu. Nedá sa hovoriť o nejakom „BODE“ zlomu v mojej kariére. Všetko plynulo postupne, veľakrát schodík hore a dva dole.

■ **V tomto roku ste oslávili už 17. výročie založenia vášho módného salónu. Čo vám tie roky dali a čo vzali?**

Naozaj ničoho neľutujem - ani to negatívne. Možno len to, že som nemala viac detí. Ťažké obdobie vzniku a rozbiehania firmy ma naučili veľmi rýchlo stáť rovnými nohami na zemi. Nasiakla som pokorou a stále vnímam realitu života: všetky dosiahnuté úspechy sa môžu veľmi rýchlo zmeniť....

■ **Ako by ste charakterizovali váš salón?**

Salón nie je obchod, kde prídete, keď idete okolo. Salón funguje na individuálnom prístupe ku každému zákazníkovi. Jeho hlavné poslanie je splniť túžby a potreby každej zákazníčky. Snažím sa vytvoriť uvoľnenú atmosféru, aby dáma, ktorá odchádza bola spokojná nielen s modelom, ale naplnená aj vnútorným povznesením

■ **Vaše značky LÝDIA ECKHARDT EXKLUZIVE a LÝDIA ECKHARDT DIONE sa tešia mimoriadnej obľube nielen u celebrit. Aký je to pocit vytvoriť a kreovať takéto silné značky?**

Naozaj ste ma potešili ohodnotením SILNÁ ZNAČKA. Totiž samotná značka predstavuje určitú kvalitu, ku ktorej sa musela rokmi prepracovať. Najväčší

■ **Vaša cesta na vrchol pripomína krásnu rozprávku o splnenom sne. Keď sa obzriete späť, na rozbeh kariéry módnej návrhárky, čo vidíte?**

Asi najväčšie šťastie bolo, že som ani netušila, do čoho sa rútim! Veď ako by som aj mohla, keď celé obdobie môjho vývoja zasiahol socializmus, ktorého hlavné heslo bolo v duchu: Podnikatelia = vykorisťovatelia = úhlavní nepriatelia. Ale bola som mladá, odvážna, tešila som sa z novej spoločensko-ekonomickej situácie a tak 2.mája 1991 som založila v plnom nadšení skromný salónik v suterénnych priestoroch. Prvé vytriezvenie prišlo však veľmi rýchlo,

keď mi ekonómka povedala, že zamestnávateľ je povinný okrem výplat odvádzať ešte aj „nejaké odvody“, preplácať dovolenky, stravné lístky.....zn. pohroma. Vníkala som to ako totálny podraz štátu, ktorý nechal celé zaťaženie na podnikateľovi. Začala pravidelná nočná mora (ktorá ináč trvala 10 rokov), či už náhodou nie sú výplaty a či na ne budem mať, či budem schopná zohnať prácu pre 10 pracovníkov a či budem mať na nájomné...

■ **Existuje bod zlomu vo vašej kariére? Po akom období sa dostavili prvé výraznejšie úspechy?**

Na začiatku sme nemali žiadnu reklamu. Spokojné zákazníčky posielali



Muži jej života - manžel a syn.

úspech nie je len predať, ale aby sa zákazník vrátil. A preto možno za jeden z najväčších úspechov môžem považovať, že väčšinu zákazníčok máme ešte z „pivničky“, a tak isto takmer celý kolektív pretrváva v nezmenenej zostave.

■ **Ako vyzerajú vaše bežné pracovné „nerozprávkové“ dni?**

Ja mám naozaj rozprávkové dni! Robím prácu, ktorá ma baví a to, že stále nesvieti slnko, je bežné aj v iných profesiách. Som klasická mama, ktorá varí, perie, neznáša neporiadok a zlé známky na vysvedčení. Som klasicky pracujúca žena, ako každá iná, či už lekárka či učiteľka, len moja práca je viac mediálne vnímaná.

■ **Aké sú vaše zákazničky? Venujete sa každej z nich osobne?**

Dobrý zákazník je ten, ktorý vie, čo chce a dá si poradiť. V rámci línie LE - EXKLUZIV sa naozaj venujem každej individuálne, aj keď po mne nasleduje rad ďalších odborníček. Ak mám vytvoriť model pre novú zákazničku, musím aspoň tušiť jej potreby. A to naozaj nejde bez osobnej komunikácie.

■ **Každoročne predstavujete svoje nové kolekcie na sérii módnych prehliadok, ktorým právom patrí punc veľkolepých show. Čo všetko obnáša príprava?**

Naša módna prehliadka sa pripravuje dva a pol mesiaca a pracuje na nej tím 15-tich ľudí. Od zadania tém cez prípra-

vu modelov, výberu hudby, choreografie a celého scenára prehliadky. Je to naozaj veľmi vzrušujúca práca, aj keď to veľakrát tak nevyzerá. Prehliadky pripravujem 17 rokov s veľkým pocitom zodpovednosti. Publikum je na nás náročné a neustále očakáva viac....

■ **Čo všetko vás inšpiruje?**

Naozaj všetko! Kytica kvetov (svojimi farbami), bežný život, dokonca náročná predstava zákazníčky, divadlo, historické filmy, pokazený model, ale aj vydarený a jeho rozpracovanie.

■ **Neprenasleduje vás občas pocit, že „vyhoríte“?**

Jasne a stále!!! Veď keď, si predstavíte, koľko modelov chrlíme mesačne na takom malom území, kde sa každý s každým pozná....

■ **Ktorých zo svetových módnych návrhárov obľubujete? Máte medzi nimi vzor?**

Niektorí sú naozaj „UMELCI“. Veľakrát mi to až zatají dych, koľko invencie, koľko hodín ručnej práce.... Napriek tomu dlhodobo ma fascinuje klasik Armani, ktorý okrem iného ako jediný je 100% majiteľ svojho impéria.

■ **Máte vo vašom šatníku zvlášť obľúbené kúsky svetových značiek?**

Môj pocit ženskej márnivosti je uspokojený tým, že všetko čo je v salóne môžem mať. Mám slabosť pre topánky!!! A keď si

uvedomíte, že moja nôžka má veľkosť č.41 (zn. lyže), niet o čom pochybovať. V odevnej značke, ak inú ako LYDIA ECKHARDT, tak športové... Veď predstavte si, že by som Vás v salóne vítala v modeli od Armaniho. Zásadne nosím našu značku, či už LE - EXKLUZIVE alebo DIONE. Jednak inšpirujem, ale aj vychytávam chybičky.

■ **Vaše životné tempo je určite veľmi vysoké. Napriek tomu ste stále dobre naladená, skvelá energia srší z vašich modelov. Čo všetko poháňa váš životný motor?**

Nemám rada ľudí, ktorí sa neustále sťažujú a všetko vidia čierno. Každý ma

svoje problémy, ale nemusí to pociťovať celé okolie. Snažím sa tešiť zo všetkého!!! Že sme zdraví, že svieti slnko, alebo aj keď prší.... Že budem mať peknú záhradku. Všetko je v postoji a vnútornom pocite, aj keď netvrdím, že niekedy to aj na mňa doľahne. Ale zabojujem.

■ **Zvyknete užívať výživové doplnky?**

Snažím sa stravovať výživne, ale beta-karotén a ginko bilobu budem musieť asi zdvojnásobiť.

■ **Blíži sa jeseň a zima, pre mnohých ľudí neprijemné ročné obdobie. Ako je to s vami?**

Chúdatko zima, nech mi odpustí, ale ja ju stále ohováram. Nuž fakt ju nemusím! A hlavne tmavé rána a skoré zotmenia. Ale už mám liek!! Na dovolenku chodím vo februári a novembri a leto si vychutnávam v mojej krásnej záhrade!

■ **Aké sú charakteristické črty vašej jesennej a zimnej kolekcie?**

Zima je vždy menej farebne hravá ako leto, čo objektívne vyplýva z počasia. To však neznamená, že je menej výpravná. Vsadila som na fialovú, okrem čiernej aj na smotanovú a striebornú. Objaví sa zelená či lesklé materiály. Ponuka je vždy široká, stačí si len vybrať a nepodľahnúť pokušeniu podobať sa dcére.

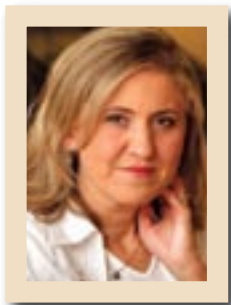
■ **Ako sa teda jednoducho zorientovať vo svete módy?**

Armani povedal neskutočnú vetu so silným dopadom: „Ten, kto má svoj štýl, by ho nikdy nezmenil kvôli módnym trendom.“ ...a ja s ním 100% súhlasím.

Ten kto vstúpi do môjho domu, stáva sa mojim priateľom, ak nie, nemôžem ho obliekať.



Sladká krv znamená trpkú chorobu



**MUDr. Adriana
Ilavská**
diabetologička

Podľa odborníkov má cukrovka dve tváre. Tá prvá, dobrá, znamená, že samotný diabetik má vo vlastných rukách až 85 percent svojho osudu, za 10 percent môže jeho lekár a len za 5 percent matka príroda. Táto choroba sa totiž z 95 percent dá ovplyvniť. Druhá tvár cukrovky je zákerná – táto choroba nebolí a pacient sa pri nej nemôže spoliehať na svoje pocity. O možnostiach, ako pozitívne ovplyvniť hladinu svojho cukru v krvi, hovoríme s diabetologičkou MUDr. Adrianou Ilavskou.

Pani doktorka, ľudia vnímajú cukrovku ako chorobu, pri ktorej sa v krvi nachádza zvýšená hladina cukru. Ako k tomu dochádza?

Pri cukrovke je narušený metabolizmus, premena látok v tele. Spôsobuje ju porucha tvorby a uvoľňovania hormónu podžalúdkovej žľazy – inzulínu – alebo jeho nedostatočné využitie v tkanivách. Ak si hormón inzulín neplní svoju funkciu, organizmus nedokáže spracovať cukry zo stravy. Cukor sa teda v tele hromadí a jeho zvýšená hladina ho vážne poškodzuje.

Možno dostať cukrovku, ak vo zvýšenej miere jeme sladkosti?

Konzumovanie sladkostí nie je vyvolá-

vacím faktorom cukrovky. Podžalúdková žľaza zdravého človeka vylúči toľko inzulínu, že cukor obsiahnutý v zjedných sladkostiach dokáže bez problémov spracovať. Ak však človek má dedičné sklony na to, aby dostal cukrovku 2. typu, čiže tú, ktorú má 90 percent diabetikov, zvýšené maškrtenie môže urýchliť objavenie sa cukrovky. Navyše pravdepodobnosť tejto choroby zvyšuje obezita, s ňou súvisiace prejedanie sa a nedostatok pohybu.

Podľa závažnosti ochorenia sa cukrovka lieči diétou a režimovými opatreniami, tabletkami a pichaním inzulínu. Kde majú svoje miesto doplnky výživy, ktoré pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi?

Odhaduje sa, že asi jedna tretina diabetikov užíva výživové doplnky. Väčšina má svoj pôvod v rastlinách, iné sú vyrábané synteticky – ide hlavne o minerály a stopové prvky. Názory na používanie výživových doplnkov sú rôzne. Pravdou je, že ich účinnosť vychádza najmä zo skúseností. Dôležitá je osobná skúsenosť a nemenej významná je aj pacientova možnosť aktívne zasahovať do svojej liečby. Doplnky výživy môžu mať svoj význam napríklad u ľudí, ktorí majú cukrovku v rodine, môžu ich vyskúšať obézni s „nábehom“ na cukrovku. Alebo pacienti, ktorým už dokonca diagnostikovali akúsi „predcukrovku“, to znamená poruchu glukózovej tolerancie. Pri cukrovke je diéta základom celkovej lieč-

by, jej efekt je dokonca výraznejší ako efekt liečiv. Samozrejme, diabetikom s istými hodnotami hladín cukru už diéta a prípadne aj doplnok výživy nestačia, musia prejsť aj na liečbu liekmi a neskôr, ak sa glykémie (hodnoty hladiny cukru v krvi) zhoršujú, prechádza sa na liečbu inzulínom. Slovo doplnok výživy však znamená, že môže liečbu vhodne „doplňať“.

Zdôrazňujete diétny režim. Sú jedlá, ktoré majú diabetici vyslovene zakázané?

V súčasnosti vyslovene zakázané jedlá pre diabetikov nejestvujú. Strava však má byť pestrá a nie monotónna, až dve jej tretiny majú tvoriť rastlinné jedlá s vysokým obsahom sacharidov a vlákniny. Pozornosť treba venovať cukrom, ktoré sú ukryté nielen v klasickom repnom cukre, ale aj v múke či výrobkoch z nej. Denne odporúčame zjesť asi 700 gramov ovocia a zeleniny. Z mäsa treba uprednostniť to biele, zvýšiť príjem rýb, mliečne výrobky majú byť nízko-tučné. Z rastlinných bielkovín treba zvýšiť príjem strukovín – asi o štvrtinu. Príjem tukov je potrebné znížiť najmä u obéznych diabetikov, pričom treba sledovať aj príjem cholesterolu, ktorý sa nachádza v živočíšnych výrobkoch.

Dá sa cukrovka vyliečiť?

Bohužiaľ nie. Ale diabetik ju môže do veľkej miery ovplyvniť, držať pod kontrolou. A to je na tomto ochorení veľmi dôležité.



Studené nohy, horúce srdce

Aj pre vás sú vlnené ponožky neodmysliteľnou súčasťou nočného úboru a partner funguje ako ohrievač? Pocit ľadových rúk a nôh spôsobuje ich nedostatočné prekrvenie a týmto problémom trpia najmä ženy.

Ako si pomôcť pri pocitoch studených rúk a nôh

- užívajte výživové doplnky s obsahom gínka dvojlaločného, najlepšie v kombinácii s horčíkom
- účinným prostriedkom na povzbudenie prekrvenia a látkovej výmeny je masáž tela kefou nasucho alebo prehrievacím krémom, začnite od nôh smerom k srdcu
- pred spaním vám môže pomôcť aj teplý kúpeľ nôh či celého tela, možný je aj termofoor do postele
- počas dňa dajte prednosť ponožkám z kombinovaného materiálu (bavlna s umelými vláknami), lepšie chránia nohy pred vlhkosťou, teda aj pred chladom
- nefajčite a vyhýbajte sa stresu
- dbajte na dostatočný prísun tekutín, v sychravom a zimnom období teplých nápojov, vývarov
- palčičky sú lepšie ako prstové rukavice, lepšie uchovávajú teplo celej dlane
- verte, že ak si budete chrániť pred chladom hlavu, budú vás menej oziabať aj ruky a nohy, aby ste si teda udržali správnu teplotu končatín, musíte nosiť aj čiapku!
- alkohol síce krátkodobo rozprúdi krv, ale teplo rýchlo unikne cez pokožku, organizmus teda v skutočnosti ochladzuje
- známy otužilec Pavol Dinka tvrdí, že na problém studených rúk a nôh pomáha postupné otužovanie organizmu, napr. studenou vodou zo sprchy v kúpeľni, dôležitá je však pravidelnosť!

Na zlom krvnom a lymfatickom obehu sa podieľa najmä súčasný životný štýl, charakteristický práve nedostatkom pohybu. Ale napríklad aj fajčenie. Nikotín škodí krvnému obehu dvojakou: pod jeho vplyvom sa v cievach ukladajú povlaky a zároveň sa sťahujú malé cievky. Teplota rúk a nôh sa vráti do normálu až o 20 minút po dofajčení cigarety! Aj príliš veľa kofeínu však škodí, takže pozor na priveľa kávy a kolových nápojov obsahujúcich túto látku, ktorá takisto spôsobuje zúženie ciev.

Podobnú reakciu ako chlad vyvoláva aj stres. Emocionálna rovnováha pre nás totiž predstavuje dôležitý zdroj tepla. Charakteristickým príznakom stresovej reakcie typu „uteč alebo boj“ je zesilnený prítok krvi do mozgu a do vnútorných orgánov na úkor končatín. V nedostatočne prekrvených rukách a nohách potom cítime nepríjemný chlad.

Ženy trpia týmito nepríjemnými pocitmi častejšie práve preto, že majú pomalší metabolizmus. Majú tenšie cievy a na tele menej svalstva, ktorého sťahy podporujú prúdenie krvi v tele. Častejšie mávajú nízky tlak. Svoju úlohu zohrávajú aj hormonálne vplyvy.

Sťahovanie ciev pod vplyvom chladu či stresu a pocit studených pr-

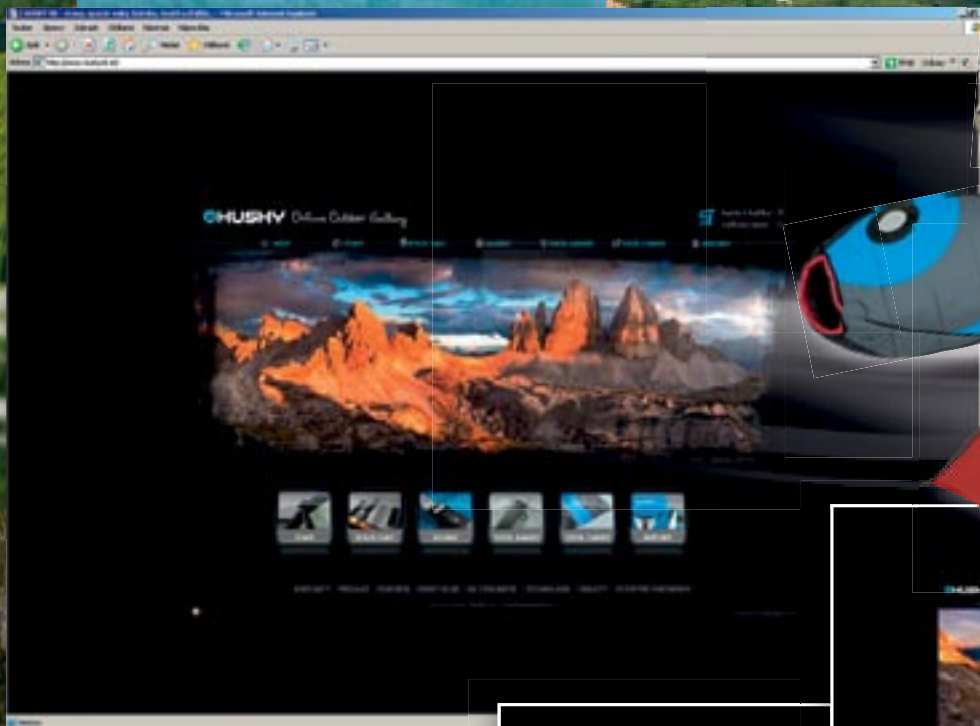
tov na rukách a nohách má aj svoj oficiálny lekársky názov - Raynaudova choroba. Rozumie sa pod ňou záchvatovitá bledosť prstov na rukách (ale aj nohách, nose, ušných lalôčikoch), ktorú vyvoláva chlad alebo duševné vypätie. Pôsobením spomínaných faktorov sa periférne tepny a tepničky na rukách a nohách stiahnu a tento krč či dočasné zúženie spôsobí dočasné nedokrvenie prstov. Obeh sa obnoví až po krátkej dobe a prstom i nechtom sa vráti prirodzená farba. Toto ochorenie po prvýkrát opísal francúzsky lekár Maurice Raynaud už v roku 1862.

Koncentrácia účinných látok v listoch „elixíru života“ stromu ginkgo biloba, ktorý sa dožíva aj dvetisíc rokov, podporuje krvný obeh, najmä mikrocirkuláciu v drobných cievach. Okrem iného to pozitívne pôsobí aj na mozgové funkcie, veď aj naše myslenie potrebuje výživu v podobe dostatočného prekrvenia. Priaznivé pôsobenie gínka dopĺňa a prehĺbuje horčík. Napokon, aj samotný horčík pomáha v prevencii mnohých chronických ochorení, má pozitívny vplyv na nervový a svalový systém, udržuje správnu funkciu srdca a ciev.

Nech vás netrápi, ak patríte medzi tých, čo mávajú ruky a nohy ako z ľadu. Teraz si už viete pomôcť! Navyše sa vraví: Studené nohy, horúce srdce. Tak čo!



**Nakupujte
cez internet!**



**VÝHODY PRE
ČLENOV KLUBU**

**NAPOMÁHA
K RÝCHLEJŠIEMU
ZASPÁVANIU**



**POMÁHA
SKVALITNÍŤ
SPÁNOK**



**UĽAHČUJE
RANNÉ
VSTÁVANIE**



Vyspíte sa doružova!

Dôverne to poznáte. Po celom tom vypätom dni sa už tešíte do mäkkých perín. Chcete sa schúlif do obľúbenej polohy, slastne privrieť oči a prepnúť pomyselnú páčku na vašom tele z pozície ON na OFF. Jednoducho „vypnúť“, veď si to po tom celodennom strese v práci i doma zaslúžite. Bezmyšlienkovite sa však prevaľujete a očakávaný spánok neprichádza. Počítate ovečky? Už je ich poriadna črieda a niet jej konca. Ten váš už na druhom konci postele dávno slastne odfukuje a vás to jeho pochrapkávanie len znervózňuje.

Avyskúšali ste už Benosen? Nie, nemávajte rukou v odmietavom geste, že nemáte v pláne stať sa „závislým“ na tabletkách. Nejde o syntetický liek, pri ktorom je obmedzená doba užívania, ale o čisto prírodný prípravok obsahujúci rastlinné extrakty, ktoré pomáhajú odstraňovať napätie, stres a urýchľujú tak zaspávanie. Valeriána je rastlina používaná v ľudovom liečiteľstve na liečenie porúch spánku už od nepamäti! Účinné látky v chmeli tlmia mozgovú kôru a mnohé klinické štúdie potvrdili práve prospešný účinok kombinácie chmeľu s valeriánou. A to ešte nie je všetko. Tablety Benosenu obsahujú aj aminokyselinu L-theanín. Tá so svojimi relaxačnými účinkami

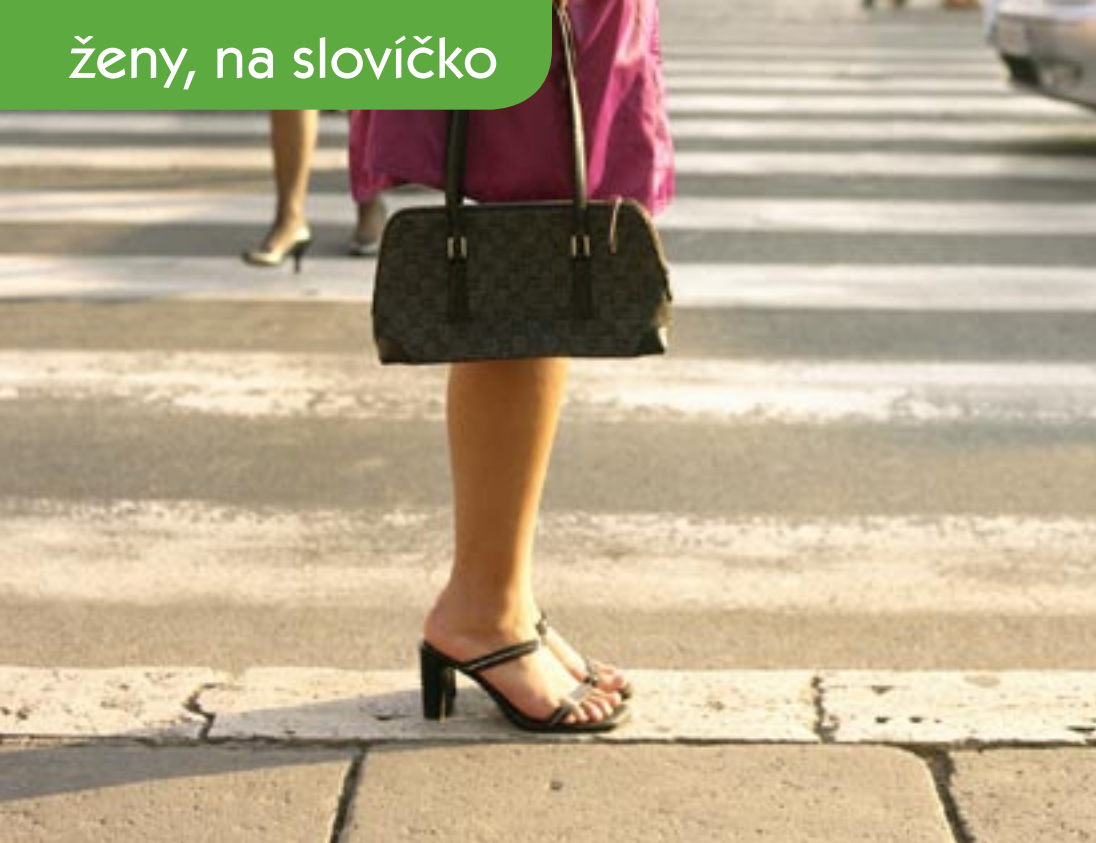
zlepšuje regeneráciu organizmu počas spánku, obmedzuje nočné prebúdzanie, znižuje pravdepodobnosť výskytu nočných mór a vôbec – po prebudení je vďaka nej človek svieži a cíti sa byť oddýchnutý! Benosen však neovplyvňuje len kvalitu spánku. Upokojí vás, ak máte ťažký deň, pomôže aj pri depresiách a úzkosti, dokonca pri bolestiach hlavy!

Cez deň bdíte, v noci spíte! Pol hodiny pred plánovaným „schrupnutím“ zapite vodou jednu-dve tablety Benosenu a dajte sa do režimu OFF! ON vás nespozná, keď sa vedľa neho doružova vyspinkaná prebudíte!

Benosen:

- pomôže vám rýchlejšie zaspáť
- blahodarne ovplyvní kvalitu vášho spánku
- obmedzí nočné prebúdzanie, zabráni nočným morám
- pomôže odstrániť napätie a stres, depresívne nálady
- zmiernuje bolesti hlavy, stavy nepokoja
- nespôsobuje závislosť





Návaly horúčavy, potenie, nespavosť, výkyvy nálady. Aj tak sa môže prejavovať obdobie hormonálnych výkyvov začínajúce sa medzi 45. až 50. rokom života ženy.

Prejsť prechodom bez hormónov (a bez problémov)

Klimaktérium nie je choroba, ale nedostatok prirodzených hormónov sa môže negatívne prejavovať. Niektoré ženy v tomto období nemajú takmer nijaké ťažkosti, iné ho prežívajú s veľkými problémami – sú podráždené, nesústredené, úzkostlivé, nemôžu spať, trpia stratou libida, majú závraty atď. Väčšina žien v zásade vie, že problémy súvisiace s nedostatkom hormónov možno riešiť ich nahradzáním. Čoraz viac z nich však zo zdravotných dôvodov alebo pre osobné

obavy z rizikových faktorov nemôže a nechce užívať klasickú hormonálnu liečbu. Preto uprednostnia prírodné preparáty, keď celkový fyzický i psychický stav organizmu priaznivo

Príznaky menopauzy

Psychické: podráždenosť, nespavosť, depresie, nesústredenosť, poruchy pamäti, strata libida

Fyzické: návaly horúčavy, únava a nedostatok energie, nočné potenie, ochabovanie prsníkov, suchosť v pošve, atfia močovo-pohlavného ústrojenstva, rednutie kostí

ovplyvňujú rastlinné extrakty, nie syntetické hormóny.

Na ázijskej populácii sa totiž dokázalo, že zvýšená konzumácia tzv. fytoestrogénov,

látok, ktoré sa nachádzajú vo vyše 300 rastlinách a v črevách sa premieňajú na molekuly podobné estrogénom, zabezpečuje tamojším ženám akúsi odolnosť voči viacerým ťažkostiam spojeným s obdobím prechodu. Me-

dzi fytoestrogény patria napr. izoflavóny či lignany.

Izoflavóny sa vo veľkej miere nachádzajú napríklad **v sóji** či **lúčnej ďate-line**, lignany zas obsahujú lanové semená. Aj preto mnohí lekári považujú fytohormonálnu terapiu za bezpečnú alternatívu hormonálnej substitučnej liečby, najmä u žien, ktoré takúto liečbu netolerujú, majú genetickú predispozíciu na vznik nádorových ochorení, ale aj u takých, ktoré jednoducho liečbu hormónmi z rozličných dôvodov odmietajú.

Fytoestrogény majú tú výhodu, že sú bez vedľajších nežiaducich účinkov a sú voľnopredajné. Sú určené pre ženy, ktoré hľadajú INÉ možnosti. Alebo skôr pre tie, ktoré hľadajú PRIRODZENÉ možnosti. Prejsť cez prechod bezpečne a bez problémov.

Ktoré ženy nesmú užívať hormóny

- mali alebo majú rakovinu prsníka, resp. jestvuje na ňu podozrenie
- mali alebo majú zhubný nádor, ktorý je ovplyvňovaný pohlavnými hormónmi

- mali alebo majú nádor pečene (aj nezhubný)
- majú vážne ochorenie pečene, obličiek, srdca
- sú po srdcovom infarkte
- mali trombózu (vznik krvnej zrazeniny)
- trpia záchvatmi migrény atď.



Pre zdravé vlasý, krásnu pleť a pevné nechty

Užívali ste si leto plnými dúškami? Užili ste si slnko, vodu, prírodu, pohyb v maximálnej možnej miere? Ak áno, iste ste plní energie, s elánom ste sa pustili do bežného kolotoča pracovných dní.

Možno však leto zanechalo na vás aj svoje negatívne stopy v podobe vysušených vlasov a pokožky. Ak sú vaše vlasy bez lesku, vaša pleť a pokožka dehydrovaná, vysušená, či popraskaná a nebudaj vám pribudli nové vrásky, je najvyšší čas, aby ste jej vrátili stratenú rovnováhu. Je najvyšší čas na regeneráciu!

Ako mi Viaderm pomohol

Na začiatku leta som zistila, že som pribrala viac ako mi bolo milé. Pevne som sa rozhodla nadbytočné kilá zhodiť. Počula som však, že rýchlo chudnúť nie je zdravé, preto som si vyhľadala prijateľnú diétu. Radila som sa aj s kozmetičkou, ako predísť ochabnutiu pleti a pokožky počas chudnutia. Poradila mi, že okrem produktov vplývajúcych na vonkajší stav pokožky, potrebujem aj vnútornú výživu. Lenže moja strava ani zďaleka nie je ideálna, preto som uvítala pomoc vo forme toboliek. Praktické a naozaj efektívne. Viaderm som začala užívať začiatkom mája. Po čase som s potešením zistila, že mi veľmi pomohol a priniesol mnoho pozitívnych zmien. Schudla som dosť radikálne a aj napriek tomu moja koža ostala pružná a elastická, pekne hydratovaná. Tak sa aspoň vyjadrila moja kozmetička. Zistila som, že moje nechty spevneli a prestali sa mi lámať. A kaderník ma pochválil za pekné, zdravé a lesklé vlasy. Vďaka Viadermu! Preto ho vrelo odporúčam aj vám!

Linda Kováčová



Rady kaderníka Alexa Csonku:

Zamerajte sa najmä na prípravky:

upokojujúce, hydratačné, regeneračné.

Doprajte si v hojnej miere aktívne a vitamínové masky, krémy, séra, masáže.

Vhodné sú prípravky, ktoré obsahujú:

olivový olej, ľubovník, kostihoj, extrakt zo zeleného čaju, pantenol, kalcium, betaglukán, ženšen, vitamíny.

Po lete je dôležité, aby vlasy získali pevnosť, pružnosť, ľahkosť, lesk a bohatý objem.

Používajte kvalitné:

šampóny, séra, krémy, kondicionéry.

Pomôžu vytvoriť zdravý a príjemný vzhľad vlasov vďaka obsahu proteínov a výživných látok.

Ak sa budete držať rád odborníkov a urobíte pre svoje vlasy, pleť, pokožku a nechty maximum, vašou odmenou bude vynikajúci pocit z nadobudnutého príjemného a zdravého vzhľadu.



Veľká časť novorodencov vykazuje určité známky dysfunkcie, teda zlého držania tela, ktoré sa prejaví neskôr – hoci v šiestich alebo dvanástich rokoch skoliózou či bolesťami hlavy. Týmto komplikáciám sa dá predísť, pokiaľ sa dysfunkcia včas odhalí. Mozog sa totiž dá najlepšie ovplyvniť do pol roka života.



Najlepší darček

Ako poznáte u novorodenca, že jeho držanie tela nie je v poriadku?

Tých príznakov je veľa. Keď mám pred sebou trojmesačného dojča, poznám dysfunkciu podľa postavenia hlavičky, ramienka, zápastia, podľa toho, či má nožičky natiahnuté alebo skôr skrčené, či má päty viac alebo menej zdvihnuté nad podložkou, či má zvrátenú kožu na chrbtici. To všetko sú prejavy svedčiacie o tom, ako sú svaly vzájomne prepojené.

Môžete uviesť konkrétny príklad?

Napríklad, keď vidím na dojčati výraznú vrásku v oblasti zadnej časti krku, znamená to už v tomto veku, že preťažuje krčnú chrbticu. O tomto dieťati viem, že má oslabený niektorý svalový reťazec. Tento svalový reťazec treba špeciálnymi technikami zaktívovať tak, aby presným polohovaním a stimuláciou zón dieťa pohyb samo urobilo. Výsledný pohyb je presne definovaný, preto viem, že keď ho dieťa urobí, svaly sa správne zapojili. Tým sa chrbtica rovnomernejšie zaťažuje.

Ide o Vojtovu metódu?

Áno, základné princípy vychádzajú z metódy Václava Vojtu. Doktor Vojta povedal: „Dieťa urobí v určitej polo-

he a v danom veku pohyb, ktorý je u všetkých zdravých detí vždy rovnaký.“ Ide totiž o pohyb založený na určitom „programe“ uloženom v mozgu. Táto terapia je veľmi presná, a pokiaľ sa robí správne, prináša okamžité viditeľné výsledky. Nejde však len o Vojtovu metódu. Ide o ucelený systém vývojovej kineziológie, ktorý mapuje pohybový vývoj dieťaťa, ako ho rozpracoval doc. Pavel Kolář.

Táto metóda sa však skôr spája s postihnutými deťmi.

Vojtova metóda je dodnes v povedomí širokej verejnosti spájaná len s ťažkým telesným postihnutím. Pritom je do-

Dobré základy

Aj krátkodobý včasný zásah má vplyv na to, ako sa dieťa neskôr vyvíja. Napríklad rotácia chrbtice sa vyvíja vo 4., 5. mesiaci veku. Keď funkcia chýba, má to vplyv aj na to, kedy a ako dieťa vstáva, čiže má to vplyv na funkciu, ktorá nasleduje až o pol roka alebo o rok. Je to rovnaké, ako keby boli na dome zlé základy, a potom by sa na nich malo stavať...

konale využiteľná ako liečba drobných odchýlok a dokonale prepracovaný spôsob prevencie neskoršieho vzniku bolestí a komplikácií vychádzajúcich z dysfunkcií a zlého držania tela. Aj krátkodobý zásah má totiž vplyv na to, ako sa dieťa neskôr vyvíja. My by sme chceli dosiahnuť to, aby aj zdravé deti s menšími dysfunkciami mali možnosť zbaviť sa svojich problémov pomocou princípov vývojovej kineziológie.

Kedy je najvhodnejšie začať s terapiou?

Čo najskôr. Veľa vecí sa dá u dieťaťa do pol roka ovplyvniť natrvalo. Neskôr už



Mgr. Tomáš Rychnovský,
AVETE OMNE,
s. r. o.

sa riešia len následky. Ideálne teda je, keď sa prípadná svalová dysfunkcia odhalí v prvých šiestich mesiacoch života. Mozog sa totiž v prvom roku veľmi rýchlo vyvíja - je to priam ozlomkrk - toto sa už nikdy neskôr neopakuje. Masívne sa vytvárajú spoje a spolupráca medzi neurónmi, ktoré riadia svalovú činnosť. Tým vzniká „pohybový software“. A pokiaľ neurónom hovoríte štyrikrát za deň - tento sval sa musí zapojiť, takto to rob, tak sa mozog (a tým aj sval) veľmi dobre formuje.

Dysfunkcie je teda možné odhaliť už u niekoľkodňového dieťaťa?

Určite. Napríklad u dieťaťa v pôrodnici, ktoré leží na chrbte a má rozložené nožičky s kolenkami na zemi, vieme, že v oblasti bedier je dysfunkcia. Pritom pri vyšetrení ultrazvukom môže byť všetko v poriadku, ale len z hľadiska kostí a kĺbov. Lenže postavenie kostí a kĺbov spolu vytvára ťahy svalov. Takže dysfunkcia sa neprejaví v prvom roku, ale napríklad o pätnásť rokov, keď bude dieťa športovať a budú ho bolieť kolená a bedrá. Pretože ťah svalov je zle nastavený už od detstva a deformuje kosť a chrupavku. Je to to isté, ako keď voda kvapká na kameň. Zo začiatku sa dlho nič nedeje, ale raz sa na kameni vytvorí jamka...

Milá mama,

podľa dvoch čiarok na tehotenskom teste už asi vieš, že mám prísť na svet. Cítim tvoju radosť, vzrušenie z budúcnosti, to, že sa na mňa s ockom tešíte, som plánované a chcené. Teraz potrebujem nejaký čas na to, aby som mohlo ohromnou rýchlosťou znásobovať svoju dĺžku i hmotnosť, a keď budem na to pripravené, uvidíš ma v celej mojej kráse!

Aby som sa mohlo správne vyvíjať, potrebujem, aby si sa zdravo stravovala a bola v pohode.

Už pri veľkosti necelých dvoch milimetrov, keď som ešte priam neviditeľným zárodokom, sa mi vyvíja centrálny nervový systém a mozog, aj preto už reagujem na vonkajšie podnety. Neuveríš, na konci 2. mesiaca už budem mať takmer všetky orgány a na konci prvého trimestra, pri váhe 30 gramov, ti už budem môcť klopať na bruško zreteľnými zárodkami prstíkov, pohybovať sa a robiť prvé grimasy. Ty to však ešte nebudeš cítiť. **V tejto fáze vývoja potrebujem najmä dostatočné množstvo kyseliny listovej.**

V druhom trimestri sa na mojej hlave objavia prvé vlásky, na rukách budem mať základy nechtov, moja tvár nadobudne „bábätkovské“ rysy, srdiečko mi bude silno a hlasno biť. Začnem sa prispôbovať rytmu dňa a noci a budem dokonca snívať. O čom, to je zatiaľ mojím tajomstvom, dobre? **V tomto období však potrebujem dostatočné množstvo jódu a DHA.** Tieto tri písmená znamenajú vzácnu látku zo skupiny nenasýtených mastných kyselín, ktorá sa priamo zabudováva do mojich nervových buniek, a vďaka ktorej sa môj mozog a nervová sústava môžu správne vyvíjať. Z tohto dôvodu potrebujem aj spomínaný jód. Si si istá, že mi dokážeš zabezpečiť dostatok všetkého? Ďakujem.

V treťom trimestri už budem „hotovým“ dieťaťom. Koncom siedmeho mesiaca budem mať asi 1200 gramov a moja dĺžka bude 35 centimetrov. Doslova budem dozrievať ako jabĺčko na strome. Postupne bude pre mňa v mojom útulnom príbytku, v maternici, stále menej miesta, takže sa pokúsím uložiť tak, aby som, keď nadíde náš čas, mohlo bez väčších problémov prísť na svet. Ten je iste krásny, a aby som ho mohlo

dobre uvidieť, budem tiež potrebovať DHA, špeciálnu omega-3 mastnú kyselinu, ktorá je potrebná nielen pre moju inteligenciu, ale aj zrak. Okrem toho pre správnu funkciu svalstva maternice, v ktorej si zatiaľ v pokoji a bezpečí hoviem, nezabúdaj aj na horčičk. Maternica mi totiž so svojimi sťahmi veľmi pomôže pri neľahkej, ale radostnej ceste na svet.

Mimochodom, **po narodení bude potreba DHA pre môj správny mentálny vývoj najvyššia**, nebudem si ju však asi vedieť vytvoriť v dostatočnom množstve. Môj mozog totiž bude vážiť okolo 300 gramov, čo je štvrtina váhy mozgu dospelého človeka. Postaráš sa, prosím ťa, o to, aby som túto látku mohlo prijímať v potrebnej hladine z tvojho materského mlieka? Fajn.

Takže, nezabúdaj, mami: **kyselina listová, jód, horčička a DHA majú priaznivý vplyv na môj vývoj, je to dokázané. Množstvo mozgových funkcií sa vyvíja práve počas vnútromaternicového života a moje mozgové bunky si zaslúžia starostlivosť**, ktorú nesmieš pokaziť fajčením, alkoholom ani zbytočným hnevom. Budem chlapec či dievča? Mami, sľúbila si, že sa necháš prekvapíť. V čom si však musíš byť istá, je to, že budem zdravé. To je najdôležitejšie na svete.

Čoskoro sa uvidíme!

Tvoje nenarodené dieťaťko.



Pregnum

je výživový doplnok ideálny na doplnenie potrebných látok pred počatím, počas tehotenstva a v čase dojčenia.

Nie je to klasický multivitamín, ale produkt obsahujúci látky, ktoré sú v tomto období nevyhnutné: kyselina listová, magnézium, jód a DHA. Práve DHA má významný podiel na rozvoji mentálnych funkcií dieťaťka.

Kúpeľné pobyty a Wellness



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

www.ckpressburg.sk



hotel Slovakia***
Tr. Teplice

hotel Linea***
Piešťany

hotel Kriváň**
Vysoké Tatry

hotely Odevák II***
a Odevák I***
Piešťany

Atraktívna ponuka

KÚPEĽNÝCH POBYTOV NA JESEŇ!

Využite lákavú ponuku kúpeľných a wellness pobytov v atraktívnych lokalitách na Slovensku. Sami si môžete zvoliť dĺžku pobytu, liečebné procedúry, zúčastniť sa fakultatívnych výletov či len relaxovať. V prípade týždenných pobytov ponúkame osobám starším 55 rokov obedy zadarmo. *Pre všetkých výlet do termálov (Podbanské) alebo kúpeľov (Piešťany, Trenčianske Teplice) v cene!

*Platí v termíne 11.10 - 21.12. 2008 týždenné pobyty zakúpené do 30.9. 2008

5% zľava

pre členov
Klubu zdravia



z ceny pobytov

Ženy už nemusia ťahat'

za kratší koniec!

A to nielen v prenesenom význame slova, ale doslova. Máme totiž podstatne kratšiu močovú rúru, a tak prípadná infekcia nemusí smerom nahor prekonať dlhú cestu. Hovoríme o infekciách močových ciest. Polovica z nás okúsila aspoň raz v živote „veľké problémy s malou potrebou“. Nezriedka sa vyskytujú práve v lete, pretože k nim môže prispievať nielen kúpanie sa v špinavej vode, zotrúvanie v dlho schnúcich plavkách, ale aj častejší sex. A keďže potvorská baktéria *Escherichia coli* ohľady neberie, „nehoda s močovými cestami“ môže pekne otráviť hoci dlho očakávanú dovolenku. Počas balenia si cestovnej lekárničky je teda dobré počítať aj s možnosťou, že nás ofúkne nielen zhora, ale aj zdola, a zobrať si so sebou účinný voľnopredajný prípravok ako prvú pomoc. Štandardným prostriedkom v takýchto prípadoch je dostatočne koncentrovaný extrakt z brusníc, pretože práve tieto nevelké červené guľôčky môžu byť veľkou pomocou. Zabraňujú totiž prichyteniu škodlivých baktérií

Jestvujú zdravotné problémy, pri ktorých ťaháme my ženy v porovnaní s mužmi, takpovediac, „za kratší koniec“.

na stenách močovej rúry a močového mechúra a možno ich užívať aj ako podpornú liečbu spoločne s antibiotikami či v rámci prevencie opakovania infekcie. Ako čisto prírodný extrakt nemajú nežiaduce účinky. V doplnku výživy Urinal Akut od Walmarku sa nachádza 10-krát koncentrovanejší výťažok z brusnice veľkoplodej v porovnaní s bežnými výživovými doplnkami! Dve tablety denne zodpovedajú príjmu takmer 150 g čerstvých plodov. Ocenia ho aj budúce mamičky, ktoré sú pre tlak dieťatka na močový mechúr náchylnejšie na infekciu a obávajú sa liečiv. Urinal Akut pomôže vyriešiť akútny problém s močovými cestami, ale aj mu predísť v prípade, že je žena na podobné zápaly náchylná. Majte ho so sebou a máte to „v suchu“!

Účinky:

- účinná pomoc pri akútnych zápaloch močových ciest
- pomáha zabraňovať prichyteniu cudzorodých baktérií na stenách močového ústrojenstva
- pomáha udržiavať zdravé močové ústrojenstvo

UrinalAkut

Tablety Urinal Akut obsahujú úplne novú aktívnu zložku Hi-PAC™, silne koncentrovaný extrakt z brusníc veľkoplodých, ktorý priaznivo pôsobí pri náhlom a silnom močovom diskomforte. Množstvo extraktu v dennej dávke zodpovedá približne 144 000 mg plodov brusníc. Jedinečná technológia spracovania brusníc vo forme extraktov Hi-PAC™ zaručuje kvalitu a obsah účinných látok. Urinal Akut obsahuje v dennej dávke garantované množstvo 36 mg proanthokyanidínov, vedecky overených látok*, ktoré práve v tejto štandardizovanej koncentrácii pomáhajú zabraňovať prichyteniu baktérií, predovšetkým *E. coli*, na steny močovej rúry a močového mechúra. Tým výrazne prispievajú k zdraviu močového ústrojenstva.

Denná dávka (2 tbl.) obsahuje: Brusnica veľkoplodá 900 mg

* Approval of Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments – AFSSA.



Zápcha, ale nie dopravná

Podľa odporúčaní by mal človek denne prijať aspoň 30 gramov vlákniny. Vláknina spomaľuje trávenie, pomáha regulovať uvoľňovanie cukru do krvného riečiska, napomáha dlhší pocit sýtosti po jedle a takisto zintenzívňuje detoxikáciu, čiže zbavovanie sa škodlivín tým, že „poupratuje v čreve“.

Vláknina sa delí na rozpustnú, ktorá pomáha znižovať cholesterol a udržiavať vyváženú hladinu cukru v krvi, a nerozpustnú, ktorá zas zvyšuje objem stolice a znižuje riziko vzniku zápch. Najznámejšia vláknina v doplnkoch výživy pochádza z rastliny nazývanej indický skorocel, tzv. Psyllium. Pripravuje sa z mletých obalov jej semien a väčšinou ju dostať kúpiť v prášku. Novinka Psyllium Husks od Walmarku však prináša tento bylinný výťažok v tobolečkách, ktoré stačí zapíť tekutinou, a tak je jej užívanie pohodlné aj na cestách. S dostatkom tekutín pomáha chrániť pred škodlivými vplyvmi moderného štýlu života a dlhodobu aj pred rakovinou hrubého čreva.



Alfa a omega pre srdce i mozog

Podľa veľkej štúdie, ktorá predčasom mapovala zdravotný stav obyvateľstva, má takmer polovica dospelých Slovákov hladinu celkového cholesterolu vyššiu, ako odporúča norma. V SR na srdcovo-cievnej ochorenia zomiera každý druhý človek, takže sú omnoho väčším zabijakom ako toľko obávaná rakovina.

Je známe, že ku zvýšenej hladine cholesterolu a ateroskleróze vedie nadmerná konzumácia tukov, najmä tých živočíšneho pôvodu, obsahujúcich nasýtené mastné kyseliny. Nie všetky tuky sú však „zlé“. Tuky pre svoj život potrebujeme, najmä tie „dobré“, nenasýtené. Sú to najmä tuky rastlinného pôvodu, ale aj veľmi zdravý rybí tuk. Veď práve vďaka



ka nim ľudia žijúci v okolí Stredozemného mora, ktorí jedia veľa rýb a zeleniny, omnoho menej umierajú na infarkty či mŕtvice.

Doplnok výživy Omega 3-6-9 obsahuje kombináciu základných nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú alfa a omega pre srdcovo-cievny systém. Priaznivo ovplyvňuje hladinu tukov v krvi, prispieva tým k zdraviu srdca a ciev, ale obsahom DHA, ktorá je súčasťou komplexu omega-3, priaznivo ovplyvňuje aj činnosť mozgu. Najdôležitejšie nenasýtené mastné kyseliny v tomto prípravku, komplexy omega-3, omega-6 a omega-9, sú získané z prírodných zdrojov, a to z rybieho, ľanového a borákového oleja.

Prastaré, ale stále „in“

Ginkgo biloba je najstaršou rastlinou na našej planéte. Tento strom sa totiž vyznačuje mimoriadnou odolnosťou voči klimatickým zmenám a prírodným živlom, vrátane ohňa. Zostal prakticky nezmenený viac ako 150 miliónov rokov a mohol tu rásť už vtedy, keď na zemi behali dinosaury. Dosahuje výšku až 30 metrov a šírku 9 metrov a môže sa dožiť až dvoch tisíc rokov, takže na záhradke by vám vydržal pomerne dlho...

Ginkgo biloba je veľmi populárny a vyhľadávaný. Výťažky z jeho listov obsahujú viac ako 60 biologicky aktívnych látok (predovšetkým flavonoidy a terpenolaktóny), ktoré priaznivo ovplyvňujú krvný obeh a prísun kyslíka a živín do mozgu. To má pozitívny vplyv na pamäť, schopnosť sústredenia a ďalšie mozgové funkcie a zároveň i na zmiernenie nepríjemného pocitu chladu v rukách a nohách.



V tomto období prinášame na trh novinku - Ginkgo biloba 40 mg, ktorý okrem blahodárnych účinkov Ginkgo biloby obsahuje aj ďalšie dve účinné látky, a to hloh obecný a vitamín E, ktoré pôsobenie tejto látky na ľudský organizmus dopĺňajú a zosilňujú.

Ako poznám, že mi chýba zinok

Ďalším produktom, ktorý vám chceme v rade noviniek predstaviť, je Zinok, teraz s vyššou účinnou dávkou 15 mg. V encyklopédiách o výžive sa dočítame, že zinok je potrebným stopovým prvkom, ktorý sa vyskytuje v mnohých orgánoch a tkanivách a plní celý rad biologických funkcií. Medzi časté príznaky nedostatku zinku patrí sklon k zväčšenej prostate, ktorá sa môže u mužov objaviť už okolo štyridsiat-

ky. Ďalšími príznakmi sú neplodnosť a impotencia u mužov, oneskorené dospievanie, pomalý rast, menštruačné poruchy, náchylnosť k infekciám, pomalé hojenie rán, bolesti kĺbov, ateroskleróza, poruchy krvného obehu, strata schopnosti učiť sa, strata chuti a čuchu, alergie, akné, predčasné kontrakcie v tehotenstve, biele škvrny na nechtoch, zvýšené padanie vlasov a neprimerané potenie. Priemerný človek prijme denne iba 8,5 mg zinku, pričom odporúčaná denná dávka je 15 mg

pre dospelé osoby a 10 mg pre deti. A nesmieme zabúdať, že práve zinok v kombinácii s vitamínom C pozitívne ovplyvňuje našu imunitnú sústavu a zlepšuje našu odolnosť proti nachladnutiu, chrípkam a infekciám.



Koenzým Q10

novej generácie

Tri dôvody, prečo zvoliť VesiSorb® Q10

- 1.** Zaručuje rýchly prísun energie a vyššie vstrebávanie koenzýmu Q10 oproti bežným koenzýmom.
- 2.** Patentovaná švajčiarska technológia VesiSorb® Q10 a klinická štúdia dokazujúca vyššiu schopnosť vstrebávania sú zárukou mimoriadnej kvality výrobku.
- 3.** Je finančne výhodný – za vynaložené peniaze získate oveľa viac koenzýmu Q10 ako pri užívaní bežného prípravku s Q10.

Moderné technológie ovládli hádam všetky priemyselné odbory a aj v medicíne a farmácii zaujímajú čím ďalej významnejšie postavenie. Príkladom môže byť novinka VesiSorb® Q10 – prípravok vyrobený technológiou, ktorou dosahuje 3 až 6-krát vyššiu schopnosť vstrebávania oproti bežným koenzýmom na trhu.

Nová technológia využitá v doplnku stravy má doslova revolučný prínos, pretože umožňuje oveľa vyššie vstrebávanie a dostupnosť dôležitých látok pre organizmus. Zvlášť pri vitamínoch rozpustných v tukoch, medzi ktoré patrí napr. koenzým Q10. Tento vitamín má tendenciu viazať sa na tuky, takže sa v zažívacom trakte ťažko vstrebáva.

Koenzým Q10 obsiahnutý v tobolkách prípravku

VesiSorb® Q10 vytvára pri zmiešaní s vodným roztokom tzv. nanočastice veľkosti okolo 50 nm. Častice tejto veľkosti sa vo vode veľmi ľahko rozptyľujú a sú schopné preniknúť cez črevnú bariéru do krvného obehu v potrebnom a účinnom množstve.

Prejdite na VesiSorb® Q10

Ešte viac nevyhnutnej životnej energie pre celý organizmus prináša novinka

od Walmarku VesiSorb® Q10, čo je koenzým Q10 s vyššou schopnosťou vstrebávania. Vyrobený je švajčiarskou patentovanou technológiou VesiSorb® Q10, ktorá garantuje 3 až 6-krát vyššie vstrebávanie oproti bežným koenzýmom na trhu! Za vynaložené peniaze teda váš organizmus dostane 3 až 6-krát viac

koenzýmu Q10 - výsledkom vlastne je, že ušetríte.

VesiSorb® Q10 umožňuje dobiť energiu, kedykoľvek sa cí-

títe fyzicky či duševne vyčerpaní. Posilňuje výkonnosť celého organizmu, pomáha predchádzať únave a stresu. Dodáva energiu srdcovému svalu a pomáha ho chrániť. Poskytuje ochranu pred voľnými radikálmi, ktoré sú zodpovedné za starnutie buniek, a tým prispieva k spomaleniu procesu starnutia. Je tiež vhodným doplnkom pri krvácaní ďasien a parodontóze.

VesiSorb® Q10

- účinnejší a lacnejší

zdroj životnej energie

Kedy je vhodné užívať koenzým Q10

Koenzým Q10 je skutočne nevyhnutný vitamín pre každého človeka. „Strážič“ by ste si ho mali predovšetkým vtedy, keď:

- ✓ váš vek presiahol 30 rokov (po 20. roku veku totiž jeho hladina v tele prirodzene klesá);
- ✓ prežívate často stres;
- ✓ vykonávate ťažkú fyzickú prácu;
- ✓ veľa športujete;
- ✓ bývate často unavení;
- ✓ zotavujete sa po chorobe;
- ✓ trpíte zápalmi ďasien;
- ✓ prekonali ste kardiovaskulárne ochorenie;
- ✓ užívate statíny (lieky znižujúce cholesterol ničujú zároveň aj hladinu koenzýmu Q10).



Čokoládové cookies

150 ml bio oleja lisovaného za studena
10 lyžíc javorového sirupu
250 g špaldovej hladkej múky
1 lyžica vínneho kameňa (kypriaci prášok bez fosfátov)
3 lyžice kakaa alebo 2 lyžice karobu (svätováňsky chlieb)
100 g horkej čokolády

Olej s javorovým sirupom premiešajte metličkou. Potom vmiešajte zvyšok surovín a čokoládu nakrájanú na malé kúsky. Lyžičkou tvarujte hrudky a pečte v rúre vyhriatej na 150 ° C asi 15 minút. Ihneď po dopečení s cookies nemanipulujte a nechajte ich na plechu vychladnúť, pretože sú spočiatku veľmi krehké.



Recepty v bio štýle



400–500 g bravčovej bio panenky (podľa chuti 4 lyžice maizeny - kukuričného škrobu)
kvalitný olej (sezamový, olivový alebo palmový tuk), ktorý vydrží aj veľmi vysoké teploty, ale neodporúčame ho používať príliš často kvôli neadekvátnemu zloženiu mastných kyselín
3 strúčiky cesnaku
závor na dva palce
3 póry
prírodná sójová omáčka podľa chuti

Rezančky s pórom

Mäso nakrájajte na tenké rezančky, prípadne ho premiešajte s kukuričným škrobom. Do veľkej panvice (woku), nalejte väčšie množstvo oleja, rozpáľte ho a vhodte do neho rezančky mäsa. Mäso smažte necelú 1 minútu, a potom zlejte prebytočný olej. Pridajte cesnak a závor pokrýjaný na maličké kocky a bielu časť póru. Spoločne chvíľu restujte. Nakoniec pridajte aj zelenú časť póru a prírodnú sójovú omáčku a ešte prehrejte tak, aby pór bol mäkký, ale krehký a zostal sviežo zelený. Pokiaľ chcete zvýrazniť zázvorovú chuť, po dovarení pridajte lyžičku čerstvo vytlačenej šťavy z čerstvého zázvoru.

Tip: palmový tuk, ktorý vydrží aj veľmi vysoké teploty, by sa nemal používať príliš často pre neadekvátne zloženie mastných kyselín.

200 g sušeného cícera
olivový olej – bio a lisovaný za studena
2 väčšie cibule nakrájané najemno
1 lyžica sladkej papriky
morská soľ
približne ½ l vody alebo vývaru z cícera či zeleniny
1 väčší pór nakrájaný našikmo
1 smotana (bio, sójová či obilná)
citrónová šťava

Cícer na paprike

Prepláchnutý cícer na noc namočte. Pred varením vodu zlejte a použite novú. Tým sa zbavíte väčšiny látok, ktoré nadávajú. Cícer zalejte litrom vody a dajte variť do tlakového hrnca. Po uvedení do varu varte 35 – 40 minút. Strukoviny varené v tlaku majú krémovejšiu chuť a sú lepšie stráviteľné! Uvarený cícer sceďte a zvyšok vývaru si nechajte na omáčku. Vo väčšom kastróle opražte na oleji cibuľku, sladkú papriku a morskú soľ. Prilejte vývar s polovicou uvareného cícera a všetko rozmixujte na hustú kašu. Do hrnca pridajte zvyšok nerozmixovaného cícera, pór a spoločne krátko povarte. Nakoniec prilejte smotanu a dochuťte soľou, prípadne citrónovou šťavou.

Tip: pre lepšiu stráviteľnosť strukovín pridajte pri varení kúsok morskej riasy, majoránky či saturejky.

Salutil

Je ideálnym pomocníkom pre celú rodinu. Pomáha pri tráviacich problémoch spojených s cestovaním, pri zvýšených fyzických a psychických nárokoch a v období pri a po užívaní antibiotík.

Salutil je vhodné mať vždy po ruke. Jeho kvality a prínos oceníte najmä v prípadoch, kedy z akýchkoľvek dôvodov nemôžete konzumovať mliečne výrobky s obsahom živých kultúr na podporu črevnej rovnováhy. Salutil však nie je nutné skladovať v chladničke!

Odporúčané dávkovanie: 1 tobolka denne



Možno ste už počuli o tom, že v našich črevách sa to baktériami len tak hemží. My, dospeli, si ich tam nosíme až desať na štrnásť, pokiaľ ide o ich počet, a približne 1,5 kg, pokiaľ ide o ich váhu. V našom črevnom trakte, najdôležitejšom imunitnom orgáne v tele, ktorého vnútorná plocha zaberá veľkosť dvoch tenisových kurtov, prebieha každodenný boj o prežitie: „priateľské“ baktérie, čo telu prospievajú, proti tým škodlivým, patogénnym. Celý tento systém musí byť v rovnováhe a nazýva sa „črevná mikroflóra“. Je to bojisko, kde proti sebe stoja šiky vítaných i nevítaných podnájomníkov, niektorí tu žijú trvale, iní prichádzajú s potravou, načas sa usadia, a potom zas „tiahnu“ ďalej. Ak sa tento vzájomný súlad naruší, prichádzajú zdravotné komplikácie v podobe tráviacich problémov, dokonca únavy a zhoršenia alergií i celkového oslabenia obranyschopnosti.

Antibiotiká sú lieky, ktorých objav spôsobil prelom v medicíne, pretože účinne zabíjajú baktérie. Paradoxom je však to, že mnohé z nich, najmä tzv. širokospektrálne, likvidujú nielen našich mikroskopických nepriateľov, ale aj

Antibiotiká versus probiotiká

spojencov. Častým sprievodným javom užívania antibiotík je preto hnačka, u žien aj rôzne vaginálne mykózy. Aj preto sa dnes odporúča počas, a najmä po antibiotickej liečbe užívať probiotiká v podobe doplnkov výživy.

Probiotiká sú teda baktérie, ktoré stoja na našej strane. Sú ich stovky druhov a miliardy kusov, medzi najznámejšie patria laktobacily a bifidobaktérie, ale aj niektoré druhy kvasiniek. Pozitívny účinok na človeka majú len v prípade, že sa do čreva dostanú živé a v dostatočnom množstve, to znamená v miliardách. Doplnok vý-

zvom Salutil je toho zárukou. Okrem laktobacilov a bifidobaktérií obsahuje v unikátnom spolení 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! Odporúčaná denná dávka tohto prípravku v podobe troch kapsúl krátko po hlavných jedlách znamená 15 miliárd životaschopných bojovníkov, ktorí vám salutujú v očakávaní splniť úlohu - vybojovať svoju malú vojnu o vaše zdravie.

Čo znamenajú 4 fázy pôsobenia Salutilu?

Fungovanie prípravku Salutil je ojedinelé v tom, že oproti iným probiotikám obsahuje kvasinku *Saccharomyces boulardii* a tým zabezpečuje rozšírené 4 - fázové pôsobenie:

1

Fáza 1: kvasinka *Saccharomyces boulardii* pomáha v celom črevnom obsahu eliminovať nežiaduce baktérie a vytvárať priaznivé prostredie pre rast črevnej mikroflóry.

2

Fáza 2: priaznivé baktérie *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* vytvárajú na črevnej stene ochrannú vrstvu zabráňujúcu prichyteniu nežiadúcich baktérií a vytvárajú tak prostredie priaznivé pre správnu funkciu zažívacieho ústrojenstva.

3

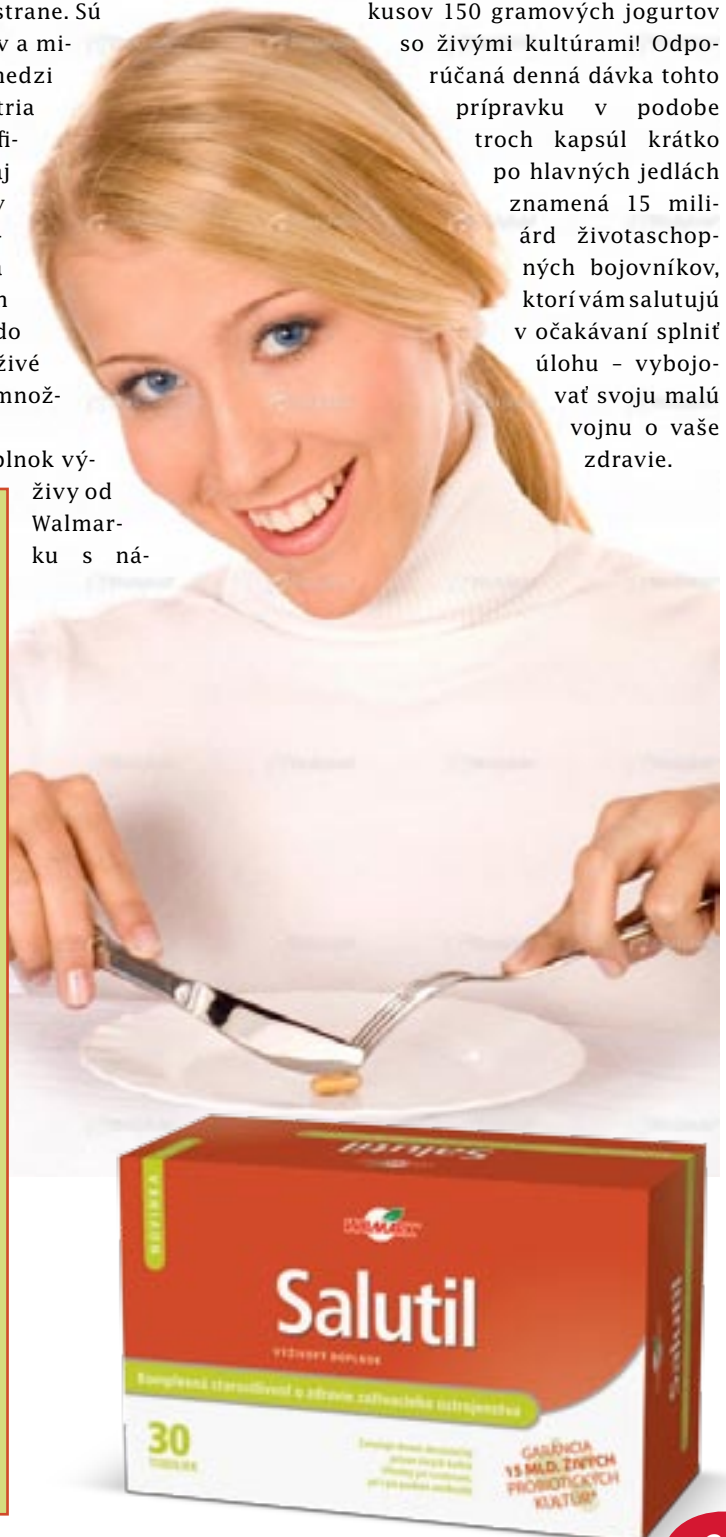
Fáza 3: synergický efekt priaznivých baktérií a kvasinky prispievajú k správnejmu tráveniu, vstrebávaniu prijatej potravy a vyprázdňovaniu.

4

Fáza 4: baktérie pozitívne ovplyvňujú funkciu obranyschopnosti a tým zdravie celého organizmu.

Baktérie obsiahnuté v tomto prípravku vytvárajú ochrannú bariéru proti prichyteniu škodlivých baktérií a viažu ich na seba. Tým prispievajú k správnejmu tráveniu, vyprázdňovaniu a posilneniu imunitného systému. Denná dávka výrobku Salutil obsahuje 15 mld. živých probiotických kultúr, ktoré sú odolné voči kyslému prostrediu žalúdka, vďaka čomu sa dostanú živé na miesto pôsobenia – do čriev.

Živy od
Walmartu
s ná-



Aloe Vera Drink Lahodné a zdravé osvieženie

Prírodný, osviežujúci fitness nápoj s obsahom aloe vera gélu, s pravými kúskami aloe a prídavkom medu a vitamínu C.

Unikátne zloženie obsahuje až 200 biologicky aktívnych látok, ktoré:

- účinne pomáhajú posilňovať imunitný systém
- podporujú hojenie
- urýchľujú a prehľbujú regeneráciu
- podporujú správnu funkciu tráviaceho traktu
- pomáhajú udržiavať hebkú a pružnú pleť

(500 ml)



L-Carnitine 2000 mg

Vysoko účinný L-karnitín, špeciálne pripravený v produkte L-Carnitine 2000 v koncentrovanej tekutej forme pre rýchle vstrebávanie do krvi, je látkou telu vlastnou. Jeho hlavnou funkciou je prenos mastných kyselín do mitochondrií, kde sa spracovávajú za vzniku energie. Podporuje spaľovanie tukov pri redukcii nadváhy, priaznivo ovplyvňuje fyzický výkon a srdcovú činnosť, pomáha znížiť hladinu cholesterolu v krvi.

32x25 ml ampulky,
príchut' pomaranč a pink grep



Proteínové tyčinky ROX

ROX 27 s banánovou príchuťou a čokoládovou polevou 60 g

ROX 33 s arašidovo - karamelovou príchuťou a čokoládovou polevou 60 g

ROX 27 a 33 sú špeciálne proteínové tyčinky bohaté na kvalitné proteíny. Sú určené predovšetkým pre podporu tvorby svalovej hmoty. Je možné ich použiť i v priebehu záťaže na doplnenie živín.



„šumáky“ od WALMARK-u

Calcium 500 mg Pharmavit Voľne predajný liek

Calcium Pharmavit - šumivé tablety citrónovej príchuti s obsahom vápnika. Vápnik je potrebný pre správnu funkciu svalov a nervov, pre rast kostí a zubov. Prípravok je určený predovšetkým na pokrytie zvýšenej potreby vápnika v období rastu u detí, u žien v tehotenstve a po pôrode počas dojčenia. Zvýšený prísun vápnika taktiež podporuje rýchlejšie hojenie zlomenín.

Prípravok sa môže užívať počas 2 mesiacov bez kontroly lekára. Pokiaľ užívate prípravok na odporúčanie lekára, určí dávkovanie i dĺžku liečby lekár.

Prípravok môžu užívať dospelí, mladiství a deti od 5 rokov veku. Prípravok neobsahuje cukor a je vhodný i pre diabetikov.



Vápnik a jeho úloha v organizme

- Zabezpečuje pevnosť a tvar kostí a zubov, kde je uložená väčšina vápnika v organizme.
- Malé množstvo vápnika obieha v krvnej plazme a pomáha pri prestupe živín bunkovými membránami.
- Je dôležitý pri tvorbe hormónov a enzýmov, ktoré regulujú trávenie a metabolizmus.
- Je nevyhnutný na zabezpečenie normálneho prenosu medzi nervovými bunkami, pre zrážanlivosť krvi, hojenie rán a činnosť svalov.

Obsah vápnika v niektorých potravinách (v mg na 100 g)			
sušený petržlen	1 467	tekvicové semená	135
sezam	783	slniečnicové semená	116
sušený zeler	645	chren	105
sardinky	300	mliečne výrobky	100 - 850
petržlen	245	sušené bôby	74
lieskové orechy	226	vlašské orechy	90
sója obyčajná	225	sušené pšeničné klíčky	69
kel	212	zeler koreň	68
sója zelená	197	hlávkový šalát	65
pistácie	138	raž	64

Konkrétne odporúčané hodnoty vápnika:

Skupina	Optimálny denný príjem vápnika v mg/deň
Dojčatá 6-12 mesiacov	600
Deti 1-5 rokov	800
Deti 6-10 rokov	800 - 1200
Dospievajúci 11-24 rokov	1200 - 1500
Muži 25-65 rokov	1000
Muži nad 65 rokov	1500
Ženy 25-50 rokov	1000
Ženy nad 50 rokov	1500
Ženy tehotné a dojčiace	1200 - 1500

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu.

Magnesium 250 mg Pharmavit Voľne predajný liek

– šumivé tablety jahodovej príchuti s obsahom horčička.

Horčík je nevyhnutný pre správnu funkciu nervového systému a svalov, pre stavbu kostí, zubov a chrupaviek. Bez porady s lekárom je možné prípravok

užívať ako doplnok dennej dávky horčička pri zvýšenej námahe.

Prípravok môžu užívať dospelí, deti od 5 rokov veku, mladiství i tehotné a dojčiace ženy. 2 hodiny pred a 2 hodiny po užití prípravku nejeme mliečne výrobky a nepijeme mlieko.

Prípravok obsahuje cukor, preto nie je vhodný pre diabetikov.



Horčík a jeho úloha v organizme

Ludské telo obsahuje necelých 30 g horčička, ale toto malé množstvo je životne dôležité pre množstvo telesných funkcií. Navyše sa množstvo horčička ľahko vyčerpáva pri strese, niektorých ochoreniach, užívaní určitých liekov a pri intenzívnej telesnej aktivite.

Horčík je jeden z najšetrnejších minerálov:

- zúčastňuje sa na tvorbe energie a nervových funkcií
 - spoločne s vápnikom a draslíkom reguluje srdcový rytmus, krvnú zrážanlivosť a pomáha pri tvorbe a využití inzulínu
 - na svalovú relaxáciu
 - na tvorbu zubov a kostí
- Nedostatok horčička sa prejavuje:**
- svalovými kŕčmi
 - únavou
 - nepravidelným búšením srdca
 - podráždením a nervozitou

Obsah horčička v niektorých potravinách (v mg na 100 g)

Otruby	520 mg
Pšeničné klíčky	300 mg
Ovsené vločky	300 mg
Proso	162 mg
Ryža, jačmeň	90 - 110 mg
Pšenica	32 - 47 mg
Jačmenné krúpy	20 mg
Sójové bôby	65 mg
Suchá fazuľa	170 mg
Cícer	160 mg
Suchý hrach, šošovica	80 - 110 mg
Špenát	59 mg
Kaleráb a kukurica	47 mg
Banán	42 mg
Černice	30 mg

Doporučená denná dávka horčička je u mužov 420 mg/deň a u žien 320 mg/deň.

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte príbalovú informáciu.

Bolívia 2008

V čase od 30.4. do 26.5.2008 pôsobila v bolívijských Andách osemčlenná horolezecká skupina v zložení Martin Stolár, Janko Zorkóci, Vlado Gembeš, Peter Kostelanský, Mišo Juríček, Martin Požár, Boris Muroň a Maroš Muroň. V tomto období sa im podarili výstupy na Pico Tarija 5355 m, Pequeño Alpamayo 5446 m, Cabeza del Condor 5748 m, Huayna Potosi 6107 m a na najvyšší vrch Bolívie, vyhasnutú sopku Sajama 6553 m.

Tridsiaty apríl roku 2008 sa stal asi naším najdlhším dňom. Veď nebýva zvykom, aby mal deň od svitania do svitania tridsať hodín. Časový posun však nebolo to najhoršie, čo nás v Bolívii privítalo. Letisko El Alto sa nachádza v nadmorskej výške 4064 metrov nad morom a naše organizmy vôbec neboli z náhleho nedostatku kyslíka nadšené. Dychiac sme sa presunuli pred letisko, kde sa nám v prvých ranných lúčoch začali vynárať obrysy Cordilier, vrátane majestátnych šesťtisícoviek Huayna Potosi a Illimani. Naša prvá cesta viedla na jazero Titicaca a jeho Isla del Sol (ostrov Slnka), kde sa podľa legiend z jazera vynorila pramatka Inkov Pachamama. Ďalší aklimatizačný výlet smeroval do najstaršieho archeologického náleziska predkolumbovských kultúr, osady Tiahuanaco. Ruiny sta-



rých pyramíd, kamenné sochy, brány, ay-marské múmie a rôzne vykopávky skutočne stoja za návštevu. Po dvoch dňoch, keď sme nadobudli pocit, že zaháľania už stačilo, sa naším cieľom stala päťtisícovka Pequeño Alpamayo. Podľa horolezeckého sprievodcu Bolívie z roku 2004, ktorého jediného sme zohnali, bola obťažnosť III-/AD 55° a výstup mal trvať štyri hodiny. Prepletajúc sa pomedzi ľadovcové trhliny a sledujúc ubiehajúci čas nám bolo čím ďalej, tým viac jasné, že naplánovaný cieľ nedosiahneme. Mohli sme akurát skonštatovať, že naša adaptácia na výšku ešte nedosiahla potrebnú úroveň. Pokochali sme sa výhľadmi na okolité kopčeky, zhodnotili, že Alpamayo stojí ešte za jeden pokus a dychciac sa splazili do tábora. Po dni oddychu opäť známa trasa. Tentokrát boli tempo a čas v pohode. Skalný pilier z Tarije do sedla

a strmý firnový hrebeň na Pequeño Alpamayo bol o chvíľu za nami a po piatich hodinách sme stáli na vrchole vo výške 5446 metrov. Okolo nás sa dvíhali krásne päťtisícovky, pričom na niektorých z nich ešte nestála ľudská noha. Aj keď pri zostupe bolo vidieť, že s našou adaptáciou na výšku je to už podstatne lepšie, predsa len ďalší deň oddychujeme a plánujeme výstup na najvyšší vrchol oblasti Condoriri - Cabeza del Condor, tiež prezývaný aj ako „bolívijský Matterhorn“; má obťažnosť III AD+ 55° a výšku niečo cez 5700 metrov. Na budíček ráno o pol šiestej sme reagovali len dvaja: ja a Maťo, ostatní mali pocit, že ich organizmus ešte potrebuje oddych. A tak sme vyrazili iba vo dvojici. Svitanie nás zastihlo v sutinách pod nádherne padajúcim ľadovcom a po krátkom kľučkovaní pomedzi skalné vežičky sme sa ocitli nad jeho serakmi na veľkom ľadovcovom plató. Po prelezení skalnej vežičky sme vystúpili po ostrej a strmej ľadovcovej hrane a o chvíľu sme



boli na vrcholovom hrebeni. Ešte kúsok po jeho ostrí a po päť a pol hodine od opustenia tábora sme stáli na vrchole vo výške 5748 m.

Balenie a odchod z tak krásneho miesta by asi mali byť smutné, ale teraz nám to uľahčovalo vedomie, že nás čakajú nové krásne miesta. Zostup dole, prevoz k priehrade Zongo a ubytovanie v malej chate na jej brehu nám zabralo celý deň. Nasledujúci deň nás čakal výstup do Campamento Argentino vo výške okolo 5400 m, kde sme si chceli postaviť tábor. Po luxusných raňajkách na chate sme zbalili stany, spacáky, potraviny, výstroj a v dopoludňajších hodinách vyrazili. Vo výške 5184 m nás prekvapila novopostavená bivačovacia chata Alto Roca. Keďže sa počasie začalo výrazne kaziť, vymenili sme stany za pohodlie chaty. Nočná búrka potvrdila správnosť našej voľby. Výstup sme začali až o 8,00 hod. nasledujúceho rána. Hmla, sneženie, vietor a slnko, v rôznom poradí, nás nasledujúcich šesť hodín sprevádzali až na vrchol 6107 metrovej Huayna Potosi. Obťažnosť výstupu, ktorý sme zvolili, nebola vysoká, ale radosť z vrcholu nebola o nič menšia.

Nasledovalo opäť balenie a presun na najdôležitejšiu časť expedície - výstup na najvyšší vrh Bolívie - Sajamu. Celodenný presun sme si spestrili návštevou aymarského pohrebiska a po absolvovaní vstupných formalít v Národnom parku Sajama sme sa ubytovali v dedinke Sajama. Ranné balenie a presun do base campu prebehlo bez problémov a podvečer sme už mali pod východnou stenou postavený základný tábor. Na Sajamu vedú dve výstupové cesty, my sme si zvolili severný hrebeň obťažnosti II/AD 50'. Má viac

skalných partií a podľa informácií od miestnych vodcov tam bola menšia šanca výskytu „kajúcnikov“. Sú to husto sa vyskytujúce ľadové vežičky dosahujúce výšku až jedného metra a z pohodového prechodu ľadovcom vám urobia doslova „peklo“. Výškový tábor sme umiestnili za malou skalnou vežičkou vo výške 5690 m. Miesto bolo naozaj nádherné a počasie a pohľady do výstupovej trasy vzbudzovali nádeje. No hneď, ako sme ráno vyrazili, narazili sme na obávaných „kajúcnikov“. Aj keď tí naši dosahovali iba okolo 30 až 40 cm, výrazne spomalili náš postup. Strmý firnový žľab a skalný hrebenok, ktoré tvorili najťažšiu časť výstupu, sme zvládli ľahšie, ako sme čakali. Posledný výšvih, posledná trhlina a sme na vrchole vo výške 6553 metrov. Aj keď vrchol je v tomto prípade asi nepresný výraz, pretože by sa tam dalo postaviť celé futbalové ihrisko. Na druhý deň balíme a schádzame až do dedinky Sajama. Odtiaľ nás Marcos, náš sprievodca z agentúry Natural, odviezol k termálnym prameňom. No, poviem vám, že „čvachtať“ sa v teplej vodičke a pozeráť sa na zasneženú Sajamu, je skutočne nezabudnuteľným zážitkom.

Koniec nášho pobytu sme si vyplnili spoznávaním Bolívie. Navštívili sme solné jazero Salar de Uyuni, ktoré sa nachádza vo výške 3653 m a má rozlohu cez 10 000 km², kde sme videli neuveriteľne nádherný západ slnka. Čerešničkou na torte bolo ubytovanie v hotelíku postavenom zo solných kvádrov. Našu návštevu Bolívie sme ukončili prehliadkou La Paz a návštevou františkánskeho kláštora v jeho centre. Utratili sme posledné boliviány a „hasta la vista“. Možno čoskoro.

Peter Kostelanský

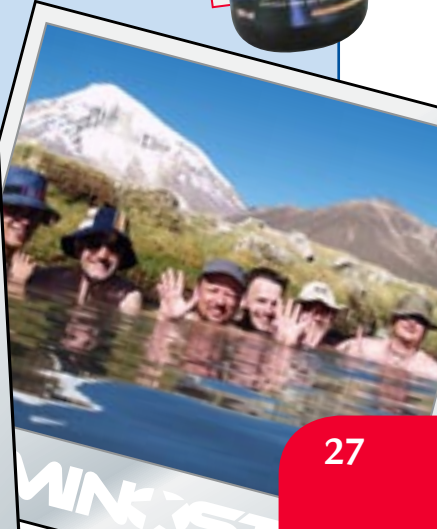
Doplňky výživy pri pohybe vo vysoko-horskom teréne

Pri pohybe vo výškach človek stráca okrem vody aj mnoho užitočných látok a samozrejme aj energiu. My sme stravu dopĺňali výrobkami Aminostar: L-Carnitin je životne dôležitá prirodzená živina, ktorá dodáva energiu do mnohých telesných orgánov, čím zabezpečuje ich funkciu. V spolupráci s kyselinou hydroxycitrónovou (HCA), ktorá je dobre známa pre svoju schopnosť redukovat tvorbu tukov z energie prijatej stravou, dokáže premieňať vnútrobunkové tuky na energiu.

Tyčinky Müsli galaxi a Protein Star s proteínmi, s prídavkami fyziologických zmesí peptidov a vetvených aminokyselín, sme mali v mnohých rozmanitých chutiach, aby sa nám neprejedli.

Ako čisto externý zdroj energie sme používali Carbogel Professional, ktorý je špeciálne vytvorený pre osoby s vysokou fyzickou záťažou. Pitný režim sme si zabezpečovali pomocou sirupu IontStar Sport.

Za podporu a možnosť testovať spomínané produkty ďakujeme firme Walmark, spol. s r.o.



*Nakupujte knihy pohodlne,
za výborné ceny a s dôverou!*

- @ **najväčšie** slovenské internetové kníhkupectvo
- @ knihy predávame už **od roku 1990**
- @ desiatky tisíc **spokojných zákazníkov**
- @ ponuka viac ako **25 000** knižných titulov všetkých žánrov
- @ na všetko **zľavy od 5% až do 80%**



www.martinus.sk

Vytvorte si vlastnú oázu zdravia a relaxu

Pre niekoho je záhrada hromada hriadok, medzi ktorými sa od rána do večera nedá zastaviť, pre iného možnosť vychutnať si čerstvý vzduch a užiť si radosť z pohybu. Kto dokáže nájsť rovnováhu medzi prácou, aktívnym odpočinkom a relaxom, vyhne sa mnohým zdravotným problémom.

Záhradka, terasa či balkón sú pokračovaním vášho obytného priestoru. Správnou výsadbou a starostlivosťou sa z nich dá vyčarovať miesto ako stvorené pre relax, oddych a celkovú harmóniu tela i ducha.

Objednajte si **zdarma katalóg** zásielkového obchodu

Snívajme na záhrade

a začnite meniť svoj sen na skutočnosť. V katalógu nájdete širokú ponuku balkónových rastlín, trvaliek, ruží, jarných cibuľov, drevín a exotických rastlín s radami pre ich úspešné pestovanie. Tiež ostatný tovar ako hnojivá, trávne osivá, pestovateľské nádoby, náradie, dekoratívne predmety, záhradnú mechanizáciu a iný zaujímavý sortiment.

Pretože krajšia záhrada začína lepšími rastlinami...



Kupón zašlite na adresu:

Engo s.r.o., Spartakovská 39, 917 01 Trnava.

Katalóg si môžete objednať aj mailom:

majchrakova@engo.sk, www.snz.sk.

Všetci členovia „**Klubu zdravia Walmark**“ si môžu počas kalendárneho roka 2008 uplatniť **zľavu** vo výške **5 %** na nami ponúkaný tovar.



KUPÓN
NA BEZPLATNÝ KATALÓG

Črevná mikroflóra a jej zmeny i dôsledky

Acidophilus a Bifidus sú kultúry telu veľmi prospešných baktérií žijúcich v čreve. Ak dôjde k ich nedostatku, zmení sa nežiaduco črevná flóra, nastane tzv. disbióza, ktorá má veľmi negatívny vplyv na rovnováhu celého organizmu. Vplyvom nedostatku baktérií acidophilus sa v organizme premnožia patogénne baktérie (napr. enteropatogénne E. coli), huby (Candida) a vírusy, ktoré sa inak v čreve nachádzajú len v malom množstve. Tieto patogénne baktérie spôsobujú v črevách hnieť, narušujú vstrebávanie živín a syntézu dôležitých vitamínov (vitamín B6, biotín, vitamín K). Črevná stena stráca svoju odolnosť a škodliviny sa cez črevnú stenu dostávajú do celého tela. V dôsledku premnoženia napr. kvasinky Candida vzniká tak často sa vyskytujúca kandidóza, pri hubách a plesňach mykóza.



Proti čomu Acidophilus a Bifidus účinkujú:

- hnačka a zápcha (častý následok poškodenej črevnej flóry)
- zápach z úst (zápach pochádza priamo z rozkladajúcich sa zvyškov potravy v črevách, takže proti nemu nepomáhajú ústne vody ani spreje)
- akné, ekzém, kandidóza, mykóza a ďalšie kožné zmeny (toxíny vznikajúce pri črevnej disbióze, ktoré nestačí vylúčiť telo pomocou pečene a ľadvín, vylučujú sa kožou)
- alergía (niektoré hnilobné baktérie produkujú histamín a ten spôsobuje alergiu)
- Crohnova choroba (závažné zápalové ochorenie čriev)
- nafukovanie (signalizuje zle trávenie cukrov, celulózy a hnieť bielkovín)
- rakovina hrubého čreva (ako prevencia vzniku ochorenia)



Užívanie acidophilu a bifidu má tiež významné preventívne účinky proti rakovine, hlavne rakovine hrubého čreva

Bifidus sú takzvané priateľské baktérie, ktoré na stenách čreva vytvárajú ochranný štít a zabraňujú tak škodlivým mikroorganizmom, aby sa v tráviacom trakte usadzovali a množili.

Ďalej Acidophilus a Bifidus pomáhajú eliminovať:

- afty a vaginálne zápaly (candida z postihnutého čreva putuje po celom tele)
- zápaly maternice, vaječníkov, vajcovodov a močového mechúra
- bolesti kĺbov
- plesňové infekcie na nechtoch a koži (mykóza)
- bolesti hlavy
- únavu
- neschopnosť sústredenia
- zlú pamäť (dôsledok zaplavenia mozgu toxínmi, hubami a baktériami)
- popudlivosť a neurózu
- vysokú hladinu cholesterolu a nedostatok niektorých vitamínov (zdravé črevné baktérie, ktoré pri disbióze chýbajú, totiž produkujú niektoré veľmi dôležité vitamíny).

Osobný strážca vašej imunity



výživový doplnok

- pomáha posilňovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu
- dodáva ľudskému telu potrebné látky, ktoré pozitívne pôsobia pri prejavoch nádchy, chrípky alebo nachladnutia
- pomáha posilniť vyčerpaný organizmus



Prípravok **Imunactiv™** predstavuje výnimočné a účinné riešenie v posilnení imunitného systému. Kombinácia štyroch aktívnych látok pomáha posilňovať prirodzenú obranyschopnosť (imunitu) ľudského organizmu. Týmito látkami sú **betaglúkán, vitamín C, zinok** a **bioflavonoidy**.

Uvedené zložky sú navyše získavané z **organických zdrojov**, vďaka čomu sa **lepšie vstrebávajú** a sú viac **účinné a využiteľné pre organizmus**.



Pre lepšiu kondíciu

Nedávno sme sa s kolegynou Katkou rozhodli, že vyskúšame spinning-jazdu na trenažeri. Bola som zvedavá, ako bude prvá hodina prebiehať. Zo začiatku som bola nadšená a šliapala som na bicykli ako o život. Lenže zrazu mi začali dochádzať sily. Ukradomky som pozorovala Katarínu, ale ona vyzerala spokojne. Ja som naopak musela stále častejšie oddychovať a ku koncu som hypnotizovala hodiny s priateľom, aby sa toto utrpenie už skončilo. Keď sme konečne mohli zliezť z bicyklov, s problémami som sa dovliekla do spísch.

Vrátila som sa do šatne, Katka už na mňa čakala umytá, oblečená, usmievavá a pýtala sa ma, ako sa mi to páčilo. „Skoro nemôžem chodiť,“ odpovedala som a cestou na autobus som sa priznala, že ma spinning zaskočil svojou náročnosťou. „Ale mne sa to nezdaľo náročné,“ divila sa Katarína. Začali sme porovnávať svoje cvičebné aj stravovacie návyky a zistili sme, že máme veľmi podobný životný štýl. Snažíme sa žiť zdravo, ráno cvičíme jogu, večer si dáme dvadsať minút na rotopéde..... „Čím

to teda je, že mám horšiu kondičku?“ uvažovala som, keď tu Katka hovorí: „Vieš, čo ma napadlo? Teraz začiatkom jari som sa cítila stále unavená, každú chvíľu ma skolila chrípka. Potom som v lekární objavila prípravok Spektrum. Zaujalo ma, že jedna tableta dodáva telu 100 % dennú dávku vitamínov a minerálov, navyše je doplnená komplexom Imunactiv™, ktorý má priaznivé účinky na imunitu. A pretože sú zdroje látok, ktoré Spektrum obsahuje, predovšetkým organického pôvodu, dobre sa vstrebáva a tým lepšie účinkuje. Skúsila som ho a začala užívať a až v tejto chvíli si uvedomujem, že som od vtedy nebola chorá a mám energie na rozdávanie. Mala by si ho tiež vyskúšať.“ „To si píš, že si ho kúpim. Ešte raz, akože sa to ten životobudič volá?“ opýtala som sa pre istotu. „Spektrum,“ odpovedala a ja som sa už tešila, ako jej to pri ďalšom spinningu „natriem“.

Lenka D., Bratislava



výživový doplnok

Už ani zimy

nie sú to, čo bývali!

Keďže pomaly prichádza opäť jesenné obdobie nasledované zimou, prirodzene očakávame i zvýšený výskyt chrípkových ochorení. Podľa predchádzajúcich rokov sa dá predpokladať účinok globálneho otepľovania i v tomto roku. Treskúce zimy so snehom a mrazmi vymalované obloky stále viacej nahrádza premenlivé teplejšie a vlhkejšie počasie, pri ktorom majú baktérie a vírusy výborné podmienky pre svoj život.

Ako sa vyvarovať chrípkových ochorení?

Predovšetkým **je potrebné posilňovať si svoju imunitu** - a to pravidelným cvičením a otužovaním. Za veľmi efektívne sa pokladajú aj dlhšie prechádzky na čerstvom vzduchu.

Ďalším predpokladom podpory imunity je **správna výživa**, a to konkrétne **príjem vitamínov**, či už v prirodzenej forme, alebo vo forme podporných prípravkov. V prirodzenej forme je to predovšetkým príjem v ovocí a zelenine. Medzi podporné prípravky s obsahom vitamínov patria jednak jednodložkové vitamíny, prípadne doplnky výživy s komplexom vitamínov, minerálnych látok a iných doplnkových látok, ktoré sú na našom trhu v dostatočnom množstve v rôznych zloženiach a for-

mách užívania (tablety, kapsuly, sirupy, gély,...). Treba si len správne vybrať, ktorá z foriem pacientovi najlepšie vyhovuje.

U detí je v tomto období tiež veľmi dôležité **dodržovanie zásad správnej hygieny** - hlavne v školských zariadeniach, kde je väčšia koncentrácia detí a tým aj väčšia možnosť prenosu nákazy medzi nimi.













Ďalší spôsob ochrany pred chrípkou je **očkovanie**. Túto ochranu by mali využívať najviac náchylní jedinci, pre-

dovšetkým starší ľudia a deti. Tu však nesmú „prepásť“ vhodný termín očkovania. O vhodnom termíne očkovania sa informujte u svojho obvodného lekára, a to s dostatočným predstihom. I keď sa každoročne vyskytujú iné a nové kmene pôvodcov chrípkou, očkovanie je aj tak veľmi dôležité, pretože zmierňuje príznaky chrípkou u pacienta. Chrípka má u očkovaného pacienta rýchlejší a miernejší priebeh, bez zanechania vážnejších následkov na zdravie.

V prípade, že napriek všetkým hore uvedeným opatreniam sa vás „zmocní“ chrípka, máme pre vás výborný tip - balíček proti bolesti hrdla s vitamínom C = **Septofort + Céčko zadarmo a balíček proti všetkým príznakom chrípkou so zinkom na posilnenie imunity = **Trigrip + Zinok zadarmo**.**



Liek na vnútorné použitie. V prípade nežiaducich účinkov sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Āutor: Āubomír Kováčik	Usadala	1	Pod- mienková spojka	Podaruje	Predložka			Boxerský úder	Filipínska sopka	Na pás ženy	Jeden s muške- tierov	6 v Ríme	Hliník
Ocitol sa na zemi							Druh plátna na vyššivanie						
Oblúkovité stĺpy							Oblial horú- cou vodou Ústna voda						
Latinská predložka			Aroma- tická zlúčenina	Prášok na pranie Nár. obec hnutia				Olympia Omotaj				Piť	Skratka dĺžkovej miery
Meno Lesyka					Adolf 				Ruské mesto ŠPZ Ostravy				
Aviváž							Skúsim odor Obchodný reťazec						
2		P											
	Štátne lesy Nadutci			Súhlas Svetlo- vlasý človek									
Kremík			Ples Vonku, po česky										
Nevernosť													
Značka auto- mobilu					Spevohra	Meno Turnerovej							
Rindžanie													
Dvojhĺaska			Opoj alkoholom Koniec modlitby										
	Miliampér 			Elektrické napätie Erika								Lákaj	Juho- americká kukučka
							 Cestovný doklad		Zodieraj	ŠPZ Olomouca	Kmitá	Valuta	
Jazerá, po rusky							Vodný vták Vyhynutý kočovník					3	
Jazero v Etiópii					Orol, po nemecky Predložka					Vyhľbuje Ovocná záhrada			
Osobné zámeno			EČV Trenčína	Polit. vých. svetnice Mimo- zemšťan				 Bushel				Lantán	Špa- nielsky člen
Písmeno							Kojenec, po česky						
	Vstup, po anglicky						Ozna- moval úradom						



5 vyžrebovaných úspešných lúštiteľov odmeníme darčekom od firmy Husky

a **ďalších 5 vyžrebovaných** úspešných lúštiteľov obdrží novinku **ArthroStop Hyal**.

Správne odpovede posielajte na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina, do 15.12.2008.**

V žiackej knižke len jednotky s hviezdíčkou!

Často čítame o tom, že naše deti potrebujú na to, aby mohli dobre rásť a boli zdravé, pestrú stravu. Pritom si neuvedomujeme, že aj ich mozog potrebuje pre svoj vývoj správnu výživu, aby sa mohli v škole sústrediť a neboli malátne či podráždené.

O tom, že aj duševná práca našich ratolestí v školskej lavici vyžaduje dostatočný prívod živín, sa hovorí čoraz častejšie. A nejde len o obsah výživných látok, ale aj rozloženie jedál v priebehu dňa, čiže stravovací režim. Mnohé deti na desiatu jedia sladkosti alebo nezdravé jedlo zo školského bufetu. Táto nesprávna a nepravidelná výživa vedie nielen k obezite, ale je aj jedným z dôvodov neprosievania v škole. Treba si uvedomiť, že mozog ako sídlo duševnej činnosti sa buduje a regeneruje z látok, ktoré prijímame stravou. Má vysoké nároky na prísun energie - hoci váži len 2 percentá z našej telesnej hmotnosti, využíva až 15 percent z celkovej energetickej spotreby organizmu. Nesprávne rozdelenie jedál v priebehu dňa, k tomu nedostatok pohybu a zlý jedálny lístok, zohrávajú svoju úlohu nielen pri vzniku detskej obezity, ale aj nesústrednosti na vyučovaní. Dlhé prestávky medzi jedlami spôsobujú pokles hladiny cukru v krvi, následnú malátnosť, nesústredenosť, bolesti hlavy i podráždenosť. Častou chybou je aj nízky príjem tekutín.

Vedci zistili, že pre optimálny vývoj mozgu a mentálnych funkcií dieťaťa sú nesmierne dôležité tzv. omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, konkrétne DHA (so zložitým názvom kyselina dokozahehexaenová). DHA sa totiž nachádza vo vysokej koncentrácii v mozgovom tkanive a je tak najbohatšie zastúpenou kyselinou zo skupiny omega-3 mastných kyselín v šedej mozgovej kôre. Podporuje totiž správne fungovanie mozgových buniek, len má jednu nevýhodu - telo si ju nevie vyrobiť samo a nachádza sa predovšetkým v mäse tučných rýb, resp. v rybom tuku, ktorý deti tak úprimne a od srdca nenávidia pre jeho špecifickú príchuť i pach. Podľa prieskumu ryby minimálne raz do týždňa konzumuje len 14 percent detí!

Výživa je jedným z činiteľov, ktoré významne ovplyvňujú výkon dieťaťa v škole. Ak máme podozrenie, že dieťa neprijíma potrebné množstvo vitamínov a omega-3 mastných kyselín v pestrej strave, môžeme ešte siahnuť po doplnkoch výživy. Najmä takých, na ktorých chuti naši školáci s vyberanými jazýčkami nepocítia, že konzumujú rybí tuk. DHA, vitamín C, A a D môžu zjesť aj v želatínovej tobolke s príchuťou pomaranča, ktorá podporí ich sústredenie, pamäť, pomôže udržať psychickú vyrovnanosť, priaznivo pôsobí na rozvoj mentálnych funkcií a odbúra hyperaktivitu. Nech majú naši školáci v žiackej knižke len jednotky s hviezdíčkou!

Najčastejšie chyby vo výžive detí

- vynechávanie raňajok
- desiatovanie sladkostí z automatov v škole
- vynechávanie polievok, nedojedanie obedov
- prejedanie sa vo večerných hodinách
- nedostatočný pitný režim a pitie sladkých kolových nápojov
- nedostatočný príjem ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov a rýb

Hviezdíčkovia - tobolky pre bystrú hlavu

Chutné želatínové žuvacie tobolky Hviezdíčkovia obsahujú omega-3 nenasýtenú mastnú kyselinu DHA, ktorá má zásadný vplyv na správny vývoj mozgu a mentálnych funkcií dieťaťa a zároveň pozitívne pôsobí na činnosť srdcovo-cievneho systému a vývoj zraku. DHA sa nachádza vo vysokej koncentrácii v mozgovom tkanive, kde tvorí až 20% šedej kôry mozgovej, a tak je najbohatšie zastúpenou kyselinou z celého komplexu omega-3 v mozgu. Ľudské telo však nevie túto látku samo vyrobiť, a preto je potrebné zabezpečiť jej príjem vhodnou stravou. Jedna tobolka Hviezdíčkov denne zabezpečí dieťaťu potrebný príjem DHA. Hviezdíčkov majú deti rady vďaka ich vynikajúcej pomarančovej chuti, takže odpadajú problémy s konzumáciou rybieho tuku v jeho izolovanej forme.



Účinky:

Želatínové tobolky Hviezdíčkovia pomáhajú dopĺňať príjem DHA, dôležitej omega-3 nenasýtenej mastnej kyseliny, ktorá:

- priaznivo podporuje správny rast a vývoj mozgu dieťaťa
- priaznivo pôsobí na rozvoj mentálnych funkcií dieťaťa
- podporuje sústredenie, pamäť a proces učenia
- pomáha udržiavať psychickú vyrovnanosť
- priaznivo ovplyvňuje príznaky súvisiace s hyperaktivitou



Martankovia

Tento rok sa Martankom podarilo zozbierať veľké množstvo škatuliek od ich multivitamínov. Robili to s jasným zámerom, aby ich mohli poslať deťom a ony z nich vyrobili niečo originálne a zábavné.

opäť
v školách!

Vyhlásili preto „Martankovskú supersúťaž“ a informácie o nej poslali až do 2000 slovenských škôl. Netrpezlivo čakali na odpovede. Úlohou pre detské kolektívy bolo vymyslieť odpoveď na otázku: „Čo by ste postavili, keby ste mali 4000 škatuliek od multivitamínu Martankovia?“

Deti sa tejto úlohy zhostili naozaj zodpovedne. Zaujímavé projekty prišli až zo 65 škôl. Martankovia vybrali 3 najlepšie nápady. Vybrané školy potom svoj projekt zrealizovali a poslali nám fotodokumentáciu. Úloha, ktorú Martankovia vymysleli, bola veľmi náročná na čas, predstavivosť i prácnosť. No zostrojovanie projektov sa deťom naozaj vyplatilo. Víťazi z Základnej školy na Rozmarínovej v Komárne získali školské pomôcky v hodnote 50 000,- Sk. Na druhom mieste sa umiestnila Základná škola, Energetikov v Prievidzi a tá získala školské pomôcky v hodnote 10 000,- Sk. Tretie miesto patrí Základnej škole na Komenského v Rožňave s výhrou v hodnote 5000,- Sk. Okrem toho sa Martankovia rozhodli odmeniť všetky triedy, ktoré sa do súťaže zapojili a poslali im „martankovskú pozornosť“ v podobe detského multivitamínu od spoločnosti Walmark.

A ako vyzerajú víťazné projekty? Posúďte šikovnosť našich detí sami.



1. miesto



2. miesto



3. miesto



Martankovia

Nový darček
Martanský
hlasomnič

Milí kamaráti,

noví Martankovia vám tradične prinášajú najzdravšie ingrediencie z celej galaxie a tento rok navyše s novinkou v príchutiach! V jednom balení Martankov s Imunactivom môžete mať jahodovú aj pomarančovú príchúť. Martankovia obsahujú vitamíny, minerály, stopové prvky a niektoré ďalšie prospešné látky, ktoré sú nevyhnutné pre váš správny rast, vývoj a vaše celkové zdravie. Takže ešte raz, Martankov s Imunactivom si môžete vybrať v dvoch príchutiach jahoda a pomaranč alebo v celkom novom mixovanom balení, kde nájdete obe príchute naraz.

Vyskúšajte aj Martankov s oligosacharidmi, ktoré stimulujú rast a aktivitu prospešných baktérií v črevách a tým nielen pomáhajú správne tráveniu a vyprázdňovaniu, ale majú taktiež celkovo pozitívny vplyv na vašu kondíciu a zdravie. Martankov s oligosacharidmi nájdeš v príchuti lesných plodov.

Navyše vďaka obsahu xylitolu ochráni vaše citlivé detské zuby, podporia ich zdravie a vytvoria príjemnú chladivú chuť v ústach.

Ale čo je hlavnou bombou v tomto roku?

No predsa pravý **Martamenič hlasu!** Konečne budete aj vy počuť na vlastné uši, aký hlas majú Martankovia. A to si píšete, že s ním zažijete veľa zábavy.

Takže neváhajte a v prípade, že ešte nemáte Martankov s Martameničom hlasu, rýchlo si ich zožehňte v lekárni, aby ste aj vy mohli zažiť zábavnú jeseň!



www.martankovia.sk

Nakupujte pohodlne a rýchlo!



Objednávať produkty je tak ľahké....

Zásielkový predaj Klubu zdravia sa stal vašim spoľahlivým partnerom. Umožňuje pohodlný nákup priamo z pohodlia vášho domova so zľavou 7% oproti nečlenom Klubu zdravia. Súčasne s výrobkami si môžete objednávať produkty alebo darčkové predmety za našetrené Wk.

■ Telefonicky na bezplatnej linke
0800 191 191 **V PRACOVNÝCH DŇOCH
OD 7,00 DO 16,30 HOD.**

■ Písomne, vyplnením objednávky v doberkovom cenníku a zaslaním na adresu: **KLUB ZDRAVIA
WALMARK, P.O.BOX A-70, 010 90 ŽILINA**

■ On - line **NA INTERNETOVEJ ADRESE
www.klubzdravia.sk**. Pri tejto objednávke si môžete vybrať formu platby (prevodným príkazom, platobnou kartou alebo dobierkou)
■ **ELEKTRONICKOU POŠTOU** na adrese klubzdravia@walmart.sk



Ako nakupovať prostredníctvom internetu?

Keďže sa s touto otázkou neustále stretávame, rozhodli sme sa vypracovať pre vás malý manuál a pomôcť vám tak urýchliť proces objednávania.

1. PRIHLÁSENIE

Pred spracovaním objednávky musíte zrealizovať prihlásenie na stránke www.klubzdravia.sk, a to zadaním vášho ID čísla (8 miestne číslo) a zadaním prístupového hesla. Pri prvom prihlásení je vaším heslom vaše priezvisko s diakritikou, prvé písmeno je veľké. Po správnom prihlásení sa na obrazovke objaví vaše meno a stav vášho účtu vo Wk.

2. OBJEDNÁVANIE

Objednávky môžete zrealizovať prostredníctvom „Rýchlej objednávky“ alebo výberom jednotlivých produktov. Po zadaní všetkých produktov nastavujete akým spôsobom je potrebné objednávku zaslať a spôsob úhrady.

3. Doobjednanie výrobku, chyba v objednávke, problémy so spracovaním - ak potrebujete do odoslanej objednávky niečo doplniť, alebo vymazať, je potrebné vždy kontaktovať zákaznícky servis na bezplatnom telefónnom čísle 0800 191 191 alebo e-mailom na adrese klubzdravia@walmart.sk



Telefonická poradňa lekára



Neváhajte sa obrátiť na MUDr. Ľubomíru Branickú v prípade, že máte zdravotné ťažkosti a neviete, ktoré výživové doplnky by ste mali užívať, ako ich môžete kombinovať alebo kedy ich užívať nesmiete. Kvalifikované rady vám pomôžu pri riešení vášho problému. Presvedčili sa o tom už mnohí naši členovia, ktorí túto nadštandardnú službu využili.

Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Ľubomíra Branická
vždy v stredu
od 12,30 do 16,30 hod.
na bezplatnej linke
zákazníckeho servisu
0800 191 191
alebo na internetovej adrese
www.klubzdravia.sk
v časti otázky



Získajte zadarmo darček navyše!

■ Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 1 299 Sk získate **ŠPECIÁLNE NÁPLASTE** zadarmo

■ Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 2 999 Sk získate **EURO PEŇAŽENKU** zadarmo

■ Pri objednávke produktov v celkovej cene (po odpočítaní zľavy) nad 4 999 Sk získate **SADU ČAJOV V PRAKTICKOM DREVENOM OBALE** zadarmo



Klubové NOVINKY



Ak iní pri prechode na euro ceny zvyšujú, tak my ich znižujeme!

Pre všetkých členov Klubu zdravia sme pripravili darček **ZNÍŽENIE CIEN VÝROBKOV WALMARK.**

Všade sa píše o zvyšovaní cien v obchodnej sieti a preto my sme sa rozhodli, že ceny znižíme.

Táto úprava cien sa týka dobierkového predaja a samozrejme aj vernostného programu, kde si za našetrené body - Walmark koruny (Wk), objednávate naše výrobky. Preto si pozorne prečítajte dobierkový cenník a tabuľku bonusov.

VERÍME, ŽE VÁS TENTO DARČEK POTEŠÍ.



S vybranými čiarovými kódmi získate teraz ešte viac!

V termíne **od 15.9.2008 do 31.12.2008** získate za čiarové kódy z vybraných výrobkov Walmark (zakúpených v lekárni alebo prostredníctvom dobierkového predaja) až **100% navyše.**

Za ktoré výrobky môžete tento zvýhodnený bonus získať?

ArthroStop Hyal, Ginkgo biloba, Echinacea, Hviezdičkovia, Omega 3-6-9, Psyllium Husks, Salutil, Urinal Akut, Urinal Hot Drink, Vesisorb Q10 a Žeňšeň kórejský.

Všetky výrobky zapojené do akcie Zvýhodnený bonus, nájdete označené aj v tabuľke bonusu, uvedenej na zadnej strane nášho časopisu.

Zásilky doručené po uvedenom termíne tento bonus nezískajú.

Pre získanie bonusu je rozhodujúci dátum doručenia kódov do Klubu zdravia, a to 31.12.2008!



Nakupujte na dobierku a vyhrajte zaujímavé ceny!

Samozrejme sme nezabudli ani v tomto čísle na **OBLÚBENÚ SÚŤAŽ.** Aká je to súťaž a ako sa môžete zapojiť? Pravidlá sú veľmi jednoduché! Stačí v termíne **od 15.9.2008 do 15.12.2008** nakupovať naše výrobky prostredníctvom zásielkového predaja Klubu zdravia.

AŽ 50 OBJEDNÁVKOV S NAJVYŠŠOU HODNOTOU ZÍSKA TIETO ZAUJÍMAVÉ CENY:

1. cena	- víkendový pobyt pre 2 osoby od CK Pressburg
2. cena	- balíček produktov a darčkových predmetov v hodnote 2 000 Sk
3. cena	- balíček produktov a darčkových predmetov v hodnote 1 000 Sk
4 - 15. cena	- balíček produktov a darčkových predmetov v hodnote 500 Sk
16 - 50. cena	- praktický nerezový hrniec

Priebežné informácie o súťaži a vyhodnotenie súťaže nájdete na internetovej stránke www.klubzdravia.sk v časti Súťaže, alebo sa môžete o priebehu informovať telefonicky na číslo 0800 191 191.



Objednávajte výrobky Walmark za nazbierané body a získajte darček navyše!

Máte našetrené body na svojom osobnom účte a neviete čo si máte objednať? Poradíme vám! Objednajte si v čase **od 15.9.2008 do 15.11.2008** za nazbierané body výrobky Walmark v hodnote minimálne 499 Wk, a **ZÍSKATE** od nás navyše **MEGACÉČKO AKTIV ZADARMO!**

Upozornenie: hodnota 499 Wk sa vzťahuje iba na objednanie výrobkov Walmark. Do tejto hodnoty nebudú započítavané objednávky darčkových predmetov!



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 knihkupectvo, 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



Snívajme na záhrade
zásielkový obchod so záhradníckym zameraním. Nájdete v ňom všetko, čo potrebuje vaša záhrada, balkón či terasa. Poskytuje 5% zľavu z katalógovej ponuky. Viac informácií nájdete na internetovej stránke www.snz.sk

Výhody Klubu zdravia Walmark



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

8% BONUS

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
- telefonickú a internetovú poradňu s lekárkou, ktorá vám poradí, ktoré doplnky výživy pomôžu vyriešiť váš zdravotný problém
- bezplatnú zákaznícku linku na telefónnom čísle 0800 191 191 v pracovných dňoch od 7,00 do 16,30 hod.
- pravidelné infomaily s informáciami o nových výrobkoch alebo s akciovými ponukami
- prednostný nákup noviniek prostredníctvom internetu



Najaktívnejší členovia Klubu zdravia môžu využívať výhody VIP Klubu. Členom VIP Klubu sa stávajú zákazníci, ktorí dosiahnu obrat v kalendárnom roku nad 5 000 Sk, alebo zákazníci, ktorí pošlú v kalendárnom roku viac ako 1000 Wk.

Výhody VIP Klubu:

1. zľavy 8 - 10% pri nákupe na dobierku
2. bonus 300 - 500 Wk v závislosti od množstva zaslaných čiarových kódov
3. zasielanie časopisu Klub zdravia s výhodnými akciovými ponukami 4x ročne
4. expedícia zásielok pri objednávke nad 699 Sk expresnou poštou bezplatne
5. pri životných jubileách bonus vo výške 50% a 100%
6. TOP 5 zákazníkov získava vianočný darček vo forme balíčka výrobkov v hodnote 1000 Sk

Slnčné znamenia sa delia do štyroch kategórií na: ohnivé, zemité, vzdušné a vodné.

Vzdušné znamenia

Vzduch je tým najťažšie uchopiteľným elementom. Vzdušné znamenia – Blíženci, Váhy a Vodnár – sú charakterizované rozumom a intelektuálnym pohľadom na svet. Usilujú sa o objektivitu, vo veciach myslenia a chápania sú neporaziteľní, emócie dávajú najavo len málokedy. Môžu pôsobiť neprístupne, ale za chladným rozumom sa skrýva nežný romantik, ktorý nedokáže svoje city vypočítavo(niečo chýba)

Blíženci

Aj keď sa na vašu zodpovednosť kladú nároky, máte tiež otvorený priestor na slobodné vyjadrovanie svojich postojov. Nemusíte hneď všetko rozvracať, ale v rámci svojich možností si budujte nezávislosť. Na partnerovi, na deťoch, na zamestnávateľovi... Je to jediná cesta, ako sa prestať cítiť neustále obmedzovaný a neslobodný. Nakoniec, určitá neprispôsobivosť je jednou z charakteristík vášho znamenia.

Váhy

Niektoré z Váh začnú možno pomaly cítiť démona za chrbtom. Máte ešte rok na vybavovanie všetkých záležitostí, a potom vás Saturn požiada o predloženie účtov. Takže – aj keď bude nadchádzajúce obdobie vcelku radosť, nezabudnite ani na povinnosti a medzi jednotlivými návštevami priateľov a kultúrnych akcií zaplaťte všetky zložky, venujte sa deťom a nerozhádzajte si to so svokrou. Čistý stôl príde vhod.

Vodnár

Vodnárom tranzituje planéta Neptún, čo môže mať pre narodených v tomto znamení negatívny vplyv spočívajúci v tom, že sa zdajú byť akosi „mimo realitu“. Stavajú si vzdušné zámky, utápajú sa vo fantáziách či alkohole, vytvárajú veľkolepé vízie o lepších a spravodlivejších zajtrajškoch a úplne zbytočne sa sebaobetujú. Riešenie týchto komplikácií je: zložiť ružové okuliare a nestrácať pevnú pôdu pod nohami.

Vodné znamenie

Zo všetkých astrologických živlov je voda tým najtajomnejším. Medzi vodné znamenia patrí Rak, Škorpión a Ryby. Narodení v týchto znameniach sú citliví, vnímaví a hlbaví. Sú obdarení zvláštnou schopnosťou vycítiť, čo je vo vzduchu, alebo čo sa odohráva v druhých. Pretože vodné znamenia sú od prírody súcitné a empatické, ostatní sa im radi zverujú. Sú výbornými duchovnými, lekármi, psychológmi a umelcami.

Rak

Raci, ak cítite, že je vám váš pancir akýsi malý, je to úplne v poriadku. Planéty sú teraz priaznivo naklonené odstráneniu všetkého, čo vás tiesni. Urobte generálny poriadok v šatníku aj v diári. Zbavte sa haraburdia v pivnici aj vo vzťahoch. Len pozor, neburajte aj steny, ktoré vás chránia pred vonkajšou nepohodou. Potrebujete byť zaujímaví, ale predsa len radšej v suchu, teple a s plným žalúdkom.

Škorpión

Škorpión sa priam vyžíva v ničení a skaze. Momentálne je však skôr v období budovania nového života na troskách toho starého. Netreba sa báť, podnety, ktoré k vám práve prichádzajú, vám pomôžu vybudovať si život tak, ako ste o tom už dlho snívali. Solidne a nekonvenčne zároveň. Vyvarujte sa len možných podvodníkov, nárúživosti a sebaklamu.

Ryby

Možno ste práve náchylní na zásadné prelomy vo svojom živote. Aj keď sa tomu bránite, nečakané zmeny v zaberanom režime sa dajú využiť na rozpoznanie súvislostí, ktoré vám doteraz zostávali skryté. Aj keď odporúčame nechať sa prekvapiť a nebojovať s osudom, pamätajte, že „príležitosť praje pripraveným“ a napíšte si na papier tri želania a tri kroky na dosiahnutie ich splnenia.

Ohnivé znamenia

Oheň prináša svetlo, teplo a úžitok. Zároveň je prchavý a nevyočítateľný. Je v ňom pátos, romantika, dobrodružstvo aj nebezpečenstvo. Dokáže pomáhať aj ničiť. Takisto je to aj s ľuďmi, ktorí patria astrologicky elementu ohňa. Ak sa pozrieme na Barana, Leva a Strelca predovšetkým ako na ohnivé znamenia, možno pochopíme všeličo z ich chvíľami dramatického života a chovania.

Baran

Pokiaľ ste ešte nevydali zbierku svojich milostných básní z obdobia dospievania, je najvyšší čas. Pri znamení vášho typu je to síce niečo úplne neobvyklé, tvorivý pretlak vás však predsa len nenecháva na pokoji. Je to rozhodne lepšie, ako sa utápať v alkohole a nadržanom vodiť domov neznáme individuá, ktoré považujú za svojich nových priateľov. Hrozí precenenie vlastných síl a nekritické zbožňovanie seba samého.

Lev

Dovolenku odložte na začiatok jesene. V tom čase budete ešte krajší a tvorivejší než obvykle. Môžete stretnúť zaujímavých ľudí. Riziko je v tom, či dokážete odhadnúť, kto to s vami myslí dobre a kto vás chce len využiť. Starostlivo zväzťe, kedy ste skutočne druhým na ošoh a kedy pomáhate len preto, že sami potrebujete zachrániť. Napovie vám duchovnejšia časť vašej osobnosti.

Strelce

Nejednen Strelce už vie, kde je jeho dno. Tí z vás, ktorí to ešte neurobili, majú za úlohu zvliecť starú kožu a tváriť sa ako znovuzrodení. Neskrývajte ani temnejšie stránky svojej povahy, pre druhých budete v každom prípade príťažliví. Ak sa obzeráte po novom partnerovi, vhodným obdobím na nové kontakty bude prelom októbra a novembra. Koncom roka odporúčame celkovú regeneračnú a detoxikačnú kúru.

Zemité znamenia

Zem, to sú korene, obživa, hmota. Astrologický živle Zem znamená realizmus a spoľahlivosť. Zemítmí znamení sú Býk, Panna a Kozorožec. Nezaujímajú ich žiadne prečo, nesoria po nesmrteľnosti chrústa. Zaujímajú sa o to, čo sa robí v tejto chvíli a ako to zvládnuť. A vždy nájdu východisko. V hmotnom svete sa cítia ako doma, vedia zachádzať s peniazmi, povinnosťami neriešia, jednoducho ich plnia.

Býk

Sny pre vás v nadchádzajúcom období môžu byť zavádzajúce. Venujte sa radšej svojej obľúbenej činnosti, čo je budovanie hmotných statkov. Ak pocítite nutkavú túžbu vybočiť z radu, rozhodne to urobte. Nemusíte robiť to seba práve šaša, ale trochu nekonvenčnosti určite oživí váš každodenný stereotyp. Len ak prestanete byť závislí na hodnotách druhých, objavíte svoju vlastnú ľudskú hodnotu.

Panna

Panny, musíte sa naučiť mať sa rady. V nasledujúcom období sa vyvarujte autoritatívnych postojov, väčšinou sa za nimi aj tak skrýva nedostatok sebavedomia. Teraz môžete získať vnútornú autoritu raz navždy. Pokiaľ neprepadnete panike, že na vás život kladie príliš vysoké požiadavky, možno sa vám konečne podarí dospieť a budete prekvapení, čo všetko to pre vás bude znamenať.

Kozorožec

Pokiaľ ste teraz mali príležitosť na vlastné presadenie sa, čaká vás príležitosť na vlastnú premenu. Do vášho znamenia vstupuje na niekoľko rokov planéta Plúto, ktorá vás bude možno nútiť uvedomiť si, že svet nefunguje podľa vašich pravidiel a spravodlivosť neexistuje. Čaká vás boj s vlastnými úzkosťami a lekcia pokory. Ak obstojíte, budete na konci zbierať plody ľudskej zrelosti a nového pohľadu na svet.

