

Klub zdravia

ČASOPIS KLUBU ZDRAVIA



Klub zdravia
WALMART[®]
...výhoda na vašej strane

FEBRUÁR 2008

Nemyslite
už na ovečky

Cukrovka
nebolí

Schudnúť
sa dá

Novinky
z Walmarku

Zdeněk
Svěrák

Život nie je „vratná lahev“

Myslíme aj na najmenších

Materské centrum je priestor, v ktorom môžu mamy s malými deťmi zmysluplne prežívať obdobie, kedy sa plne venujú rodine – rozvíjať sa, vzdelávať, pracovať na sebe, nachádzať vľúdnu podporu vo svojej novej životnej situácii a nebyť odtrhnuté od okolitého pulzujúceho života. Naše Materské centrum Nezábudka funguje v Žiline od októbra 2007 a od začiatku prináša radosť mamičkám a deťúrencom, ktoré si jeho priestory obľúbili.



Deti sa spoločnými hrami učia navzájom spolupracovať, prispôbovať, riešia svoje prvé vzájomné konflikty, pozorujú sa a učia od seba navzájom. Sú to pre ne nové podnety, s ktorými sa v domá-



Kedy ste sa naposledy zamysleli nad tým, aké krásne je mať svoj domov? Nielen v zmysle planéty, ale miesta, kam sa radi vraciame, ktoré je plné lásky, a kde nás čakajú naši blízki. Práve počas vianočných a novoročných sviatkov sme si možno o to viac uvedomovali, že nie všetky deti majú to šťastie stráviť ich v kruhu svojej rodiny



com prostredí nestretnú. Súčasná prítomnosť rodiča (matky) im dáva istotu pri nadväzovaní sociálnych kontaktov. Vďaka spoločnosti Walmark, ktorá nám sponzorsky venovala fitlopty, môže v našom centra prebiehať cvičenie mamičiek s deťmi, za čo sme veľmi vďační. Je krásne, že sú ľudia, ktorým nie je ľahostajná budúcnosť našej najmladšej generácie, a prostredníctvom ich daru a pohybových aktivít môžeme motivovať naše deti k zdravému životnému štýlu.

Spolu s odbornou verejnosťou pripravujeme psychologickú poradňu, prednášky na rôzne témy: starostlivosť o dieťa, problémy mamičiek, zdravá výživa, poskytovanie prvej pomoci, a pod. V novembri sme v spolupráci s Walmarkom zrealizovali prednášku

na tému: Vitamíny a deti. Možnosť dozvedieť sa, ako prekonávať úskalia choroby a čo je najlepšia prevencia voči nim, je dôležitá tak pre naše deti, ako aj pre nás, rodičov. A navyše sme si vyskúšali Marťankov s novou, jablkovou príchuťou.

V spolupráci s Akadémiou vzdelávania môžu mamičky navštevovať rôzne kurzy. Tie, ktoré sa prihlásia cez naše centrum, získajú kupóny na naše aktivity a sú zaradené do zoslovania o výrobky spoločnosti Walmark.

Súčasný stav Materského centra Nezábudka je predovšetkým výsledkom spolupráce štatutárov, dobrovoľníkov a tiež sponzorov. Všetkým srdečne ďakujeme.

Mgr. Mariana Sedliaková
MC Nezábudka

„Domováci“ nie sú z inej planéty!

Iste si spomínate na dojímavý Spielbergov príbeh o E. T. - mimozemšťanovi z roku 1982. O tom, ako sa chcel vrátiť domov. „E. T. phone home, E. T. zavolá domov,“ vysvetľoval svojmu malému kamarátovi Elliottovi. A keď odlietal, slzili v kine a neskôr pred televíznymi obrazovkami všetci – dospelí i deti.

a domovom je pre nich detský domov – štátna inštitúcia. Lenže „domováci“ nie sú z inej planéty! Sú to deti, ako je to vaše alebo susedovo, kamarátkino, kolegovo. Tiež potrebujú lásku, pohladenie, chcú sa tešiť z darčiekov. Ani naša spoločnosť Walmark na nich nezabudla. Rozhodla sa obdarovať päť detských domovov multivitamínmi

Marťankovia a zábavnými drobnosťami hodnotne 50 000,- Sk.

Vznášať sa v oblakoch je krásne, občas však treba pristáť aj na Zemi. Deti z detských domovov potrebujú našu pomoc. Nie sú z Marsu, sú NAŠE. Marťankov, tablety plné multivitamínov, budú len cmúľať. Aby boli zdravé. Veď im, našim deťom, patrí celý náš vesmír!

17
Predĺžená mladosť31
Dieťa
vo vaku

22 Zdravá kuchyňa

4 Lieky
Emoxen gél, Septofort6 V ordinácii
Otázky na ženské telo

8 Listáreň

9 Novinky z Walmarku

10 Lekár radí
Dotyky slnka11 Pomoc z Walmarku
Niет nad osobnú skúsenosť13 O čom sa hovorí
A nemyslite už na ovečky14 Hviezdné nebo
Zdeněk Svěrák16 Na návšteve
Discoworld 200717 Walmark seniorom
Predĺžená mladosť18 Pre lepší život
Cukrovka nebolí19 Pre všetkých
Nohy bez pavučiniek21 Odporúčame
Nech prekvitá imunita

22 Zdravá kuchyňa

23 Páni na slovíčko
Mužská záležitosť

24 GinkoPrim

25 Ženy na slovíčko
Kráľová zimnej dovolenky

26 Novinky na webe

26 Športová výživa

29 Náš typ
Schudnúť sa dá31 Čítanie pre mamičky
Dieťa vo vaku

32 Tajnička

33 Klubové správy
Pripravujeme pre vás35 Horoskop
Čo vás čaká a neminie

vítam vás v novom roku a želám vám, aby všetky nadchádzajúce dni s dátumom 2008 patrili medzi tie úspešné, na ktoré budete v budúcnosti radi spomínať. Verím a dúfam, že k tomu prispievajú aj naše výrobky a samozrejme aj Klub zdravia Walmark.

Hneď na úvod by som vám rada predstavila novinky, ktoré sme pre vás v Klube zdravia pripravili. Určite ste sa stretli už s informáciou o našom VIP klube. Tento klub je určený pre našich najaktívnejších zákazníkov a v roku 2007 využívalo jeho výhody viac ako 2 000 členov Klubu zdravia. Aby sme zatriaktívni VIP klub aj pre ostatných, pripravili sme pre tento rok niekoľko zaujímavých zmien, o ktorých sa dočítate na strane 33.

Vážení a milí čitatelia,

V každom čísle časopisu Klub zdravia vám prinášame nové súťaže a akcie. Nie je tomu inak ani teraz. Pri zaslaní 2 rovnakých kódov z vybraných výrobkov do 30.4.2008, získate zaujímavý bonus! Chcete vedieť viac, nalistujte si stranu 33.

Sme veľmi radi, že vernostný program sa stretáva u vás s čoraz väčším záujmom. V roku 2007 ste nám zaslali viac ako pol milióna (!) čiarových kódov z výrobkov Walmark a získali ste bonusy v hodnote vyššej ako 5 mil. Wk, ktoré väčšina z vás využila na "nákup" našich výrobkov. Máme radosť z týchto výsledkov. Je však stále veľa členov Klubu zdravia, ktorí sa do vernostného programu zatiaľ nezapojili, čo je veľká škoda. Preto sme doplnili katalóg vernostného programu o Najčastejšie otázky a odpovede, a priblížili tak túto službu všetkým členom. V prípade, že v katalógu nenájdete

odpoveď práve na tú vašu otázku, radi vám odpovieme na našej **bezplatnej linke 0800 191 191** alebo na mailovej adrese

klubzdravia@walmark.sk.

Medzi stále služby Klubu zdravia patrí telefonická a internetová poradňa s lekárkou. Poradňu pravidelne využívajú mnohí z vás a vyjadrujú nám svoju veľkú spokojnosť. Ak patríte medzi tých, ktorí nevedia o tejto kvalifikovanej službe, viac informácií nájdete na strane 34.

Čo dodať na záver? Verím, že strávite s našim časopisom veľa príjemných chvíľ. Teším sa na vaše postrehy, pripomienky a návrhy k činnosti Klubu zdravia Walmark.

Miroslava Kostelanská
Manažérka pre Klub zdravia
Walmark



Zima je už v plnom prúde a väčšina ľudí je zlákaná rôznymi zimnými športovými aktivitami. Lyžovanie, korčuľovanie, snowboarding či beh na lyžiach? Ak si už vyberiete ktorúkoľvek činnosť, zriedkavosťou nie je prípadné zranenie, ktoré sa pri športovaní môže „pritrafiť“.

Rýchlejšia a účinnejšia pomoc proti bolesti!

Štatistiky poukazujú nato, že väčšina nehôd s následkom zranenia sa stáva vo voľnom čase. Zranenia nepostihujú len športovcov! Práve naopak, väčšinou sú to športovci – amatéri, ktorí sa dobre pred športovaním nerozhýbu a následne ich čakajú bolesti svalov, natiiahnuté svaly, rôzne pomliaždeniny, či vyvrtnutie kĺbov. Lyžovanie stojí na druhej priečke zo všetkých športov, čo sa týka vzniknutých zranení. Hneď za futbalom, ktorý vedie tabuľku najväčšieho počtu športových zranení.

Pri športe sú v popredí najmä zranenia svalov. Často dochádza k pomliaždeninám, natiiahnutiam šliach alebo roztrhnutiam svalových vlákien, ktoré sa objavujú vtedy, ak sa po natiiahnutí šľachy trénuje alebo športuje ďalej.

Chladivý mentol na bolesť

Ak sa chystáte na lyžovačku, či len tak si chcete zimne zašportovať, majte pri sebe účinnú pomoc proti bolesti v podobe gélu s osviežujúcou vôňou mentolu a príjemným chladivým účinkom.

Takým nepochybne je Emoxen gel od spoločnosti Walmark, ktorý má lokálne analgetické a protizápalové účinky. Účinne odstraňuje bolesť, zápal a opuchy. Obsahuje prírodný mentol, ktorý vyvoláva na koži pocit chladu, znižuje citlivosť kožných nervových zakončení a v mieste aplikácie lokálne rozširuje krvné cievy. Odporúča sa používať na miestnu liečbu akútnych aj chronických reumatických ťažkostí, liečbu

zápalov kĺbových puzdier, šliach a svalových úponov. Pomáha odstraňovať bolestivé stavy pri osteoartróze, vzniknuté pomliaždeniny, vyvrtnutia kĺbov, poranenia mäkkých častí kĺbov a používa sa pri rehabilitačnej terapii.

Gél sa vďaka nelepivej forme ľahko nanáša na pokožku. Pri poúrazových stavoch, zápalových ochoreniach, bolestiach svalov a kĺbov sa aplikuje 2 až 6 krát denne počas 7 dní až dvoch týždňov.

Liek k vonkajšiemu použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.





Septofort

- nielen odstráni bolesti hrdla,
ale aj dezinfikuje ústnu dutinu.

Septofort sú pastilky na cmúľanie, v ústach dobre rozpustné s výbornou mäťovou príchuťou.

Použitie Septofortu ako lieku prvej voľby je vhodné nielen pri začínajúcich sa zápaloch hrdla a nosohltana, ale tiež pri dezinfekcii ústnej sliznice - pri problémoch s výskytom áft, pri zápaloch ďasien, jazyka, po extrakciách zubov, rôznych eróziách sliznice a tiež po operáciách v ústnej dutine a krku.

Účinná látka produktu - chlorhexidín pôsobí baktericídne (zabíja baktérie) a bakteriostaticky (zamedzuje ďalšiemu rastu a množeniu baktérií).

Septofort môžu používať aj diabetici a deti od piatich rokov.

Tento fakt je veľmi významný v tomto, na chrípky a angíny charakteristickom období, pri začínajúcich sa bolestiach v oblasti hrdla.

Druhé pole pôsobnosti tohto prípravku je z hľadiska hygieny ústnej dutiny nie menej dôležité. Tvorí sa afty, zápaly ďasien, jazyka, erózie rôzneho charakteru a pod. spôsobuje okrem iných faktorov aj zlú ústnu hygienu. Ústna dutina je jednou z oblastí ľudského tela najviac vystavených baktériám. Preto je na mieste, aby sme sa o túto časť nášho organizmu starali, čím sa vlastne staráme aj o zdravie našich zubov. Odporúčame používať Septofort aj preventívne!

Liek na vnútorné použitie. Pre informáciu o prípadných nežiaducich účinkoch si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.



Veľmi dobrý účinok až u 60% pacientov

užívajúcich Prostenal® PERFECT COMPLEX pri problémoch s prostatou



60 TOBOLIEK

Výživové doplnky

30 TOBOLIEK

Špeciálny prípravok určený mužom, ktorý predstavuje komplexnú formu starostlivosti o prostatu.

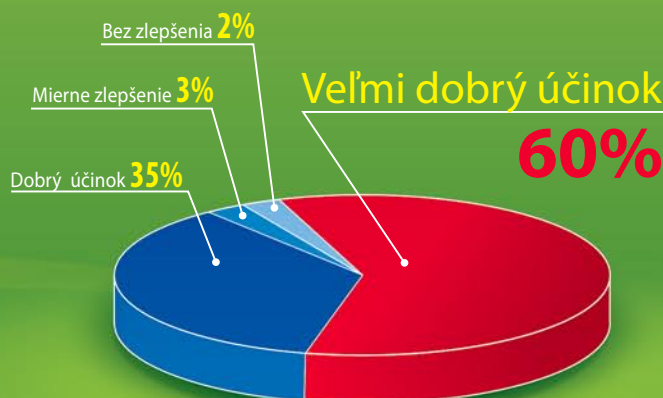
Slovami lekára:

Prostenal® s PERFECT COMPLEXOM v liečbe ťažkostí s močením u mužov s BHP I. stupňa zaujíma pevné miesto pre jeho pozitívne liečebné výsledky. Pacienti si ho okrem jeho účinkov, pochvalujú aj pre jednoduchosť užívania /1x denne 2 tob./ . V mojej urologickej praxi sa pri obštrukčných ťažkostiach tento výživový doplnok naozaj osvedčil.

MUDr. Ján Kleščinský
odborný lekár – urológ, Trebišov

VÝSLEDKY SLEDOVANIA ÚČINKOV:

Prostenal® PERFECT COMPLEX



Otázky na te

(ženské)



Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc., riaditeľ Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí

Ako by sa dalo klimaktérium charakterizovať?

Prechod alebo klimaktérium je prirodzeným vývojovým obdobím v živote ženy, ktoré začína niekoľko rokov pred menopauzou. Je charakterizované ťažkosťami, ktoré súvisia s postupným vyhasínaním činnosti vaječníkov. Menopauza je definovaná ako posledné menštruačné krvácanie. Vo vyspelých krajinách nastáva u žien vo veku 41 až 55 rokov. Pritom, k jej skoršiemu nástupu prispieva fajčenie, pobyt vo vysokých nadmorských výškach, diabetes mellitus, a tiež napríklad odstránenie vaječníkov a vajcovodov.

Premenopauza je obdobie pred menopauzou, dochádza pri nej k poruchám dozrievania folikulov, anovulačným cyklom, zníženiu produkcie progesterónu, a tým k relatívnemu nadbytku estrogénov. Postmenopauza je obdobím po menopauze a je charakterizovaná nedostatkom estrogénov a zvýšenými hladinami gonadotropínov.

Ako sa prejavuje tzv. klimakterický syndróm?

Prejavy možno rozdeliť na vegetatívne, organické, metabolické a psychosociálne. Typickými príznakmi sú návaly tepla, nespavosť, prírastok telesnej hmotnosti, opuchy, zmeny nálady, krvácanie, bolesti hlavy, citlivosť až bolestivosť prsníkov. Doba trvania klimakterického syndrómu je rôzna. Obyčajne začína v premenopauze a končí 5 až 10 rokov po menopauze. Stanovenie závažnosti klimakterického syndrómu je obťažné, skôr záleží na subjektívnych pocitoch jednotlivých žien. Vytvorený bol Kuppermanov index, ktorý hodnotí jednotlivé symptómy a násobky miery ich obťažnosti.

Len málokto muž u nás môže prehlásiť, že ženám skutočne rozumie. Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc., riaditeľ Ústavu pro péči o matku a dítě v Prahe, tak môže urobiť s pokojným svedomím. Tridsaťročná prax v odbore gynekológie a pôrodnictva ho k tomu doslova predurčuje. Dobré rozumie aj obdobiu, ktoré je pre mnohé ženy obávaným strašiakom. Klimaktérium – slovo, ktoré u žien vyvoláva neistotu a evokuje mnohé otázky. Práve na tie najčastejšie nám pán docent odpovedal.

Môžete podrobnejšie popísať jednotlivé poruchy?

Medzi psychosociálne poruchy možno zaradiť zhoršenie pamäti, zhoršenie schopnosti koncentrácie, úzkosť, stratu libida, zníženie sebavedomia, plačlivosť, podráždenosť, časté sú poruchy spánku a s tým súvisiaca depresia. Najnápadnejším prejavom klimaktéria sú vegetatívne vazomotorické poruchy. Ide o návaly tepla, ktoré trvajú niekoľko minút, často sa objavujú v noci a prispievajú k poruchám spánku. Objavujú sa až u 75 % žien v klimaktériu.

Medzi organické znaky nedostatku estrogénov patria zmeny na slizniciach, kostiach a prsnej žľaze. Najväčšie zmeny nastávajú v tkanivách s estrogénnymi receptormi, ako je pošvová sliznica, vulva, maternica, vaječníky a vajcovody. Strata elasticity panvového dna

Klimakterický syndróm spôsobuje nedostatok estrogénov, preto je logická ich substitúcia – náhrada. Najväčší význam má substitúcia len estrogénmi (ERT- Estrogen Replacement Therapy), ale tá je indikovaná iba ženám po odstránení maternice. Estrogén samotný vedie totiž u žien s maternicou k rozvoju hyperplázie maternicovej sliznice a následne k rozvoju karcinómu, a preto sa pridáva k liečbe gestagén, ktorý tento vplyv estrogénov vyrovnáva. HRT (Hormonal Replacement Therapy) je teda liečba, pri ktorej sa kombinuje estrogén s gestagénom. HRT je dnes indikovaná u klimakterických žien s výraznými vegetatívnymi alebo organickými prejavmi, ktoré negatívne ovplyvňujú kvalitu života ženy.

Stačí teda v klimaktériu užívať hor-

„Fytoestrogény môžu byť značným prínosom pre zdravie žien“

móny a máme po ťažkostiach?

Bolo by to krásne, keby to bolo také jednoduché, ale nie je. Aplikácia hormónov má trvať len nevyhnutne nutný čas a v minimálne účinných dávkach, ktoré vedú k potlačeniu klimakterických príznakov. U žien bez klimakterických príznakov nie je HRT indikovaná. Tu riziká HRT prevyšujú ich pozitíva. Navyše má HRT svoje kontraindikácie. V poslednej dobe sa realizovalo niekoľko štúdií na veľkom počte žien, ktoré významne zmenili, predtým tak optimistický, pohľad na HRT a jeho preventívne podávanie.

O ktoré riziká predovšetkým ide?

Veľmi diskutovaný je vzťah HRT a kar-

10

cinómu prsníka.

Hormonálna substitučná terapia zvyšuje relatívne riziko karcinómu prsníka. Toto riziko je závislé od dĺžky podávania a po vysadení začína klesať. Po 5 rokoch je riziko porovnateľné s rizikom žien, ktoré HRT neužívali. Vplyv HRT sa znižuje s rastúcim BMI. Riziko karcinómu prsníka je odlišné v rôznych režimoch HRT. Pri užívaní samotných estrogénov je relatívne riziko 1,3; pri kombinovanom HRT je toto riziko 2,0; pričom vyšším rizikom je zaťažená skôr cyklická ako súvislá aplikácia.

Aký je vzťah HRT a kardiovaskulárnych ochorení?

Pôvodné optimistické predpoklady preventívneho pôsobenia HRT vo vzťahu k ischemickej chorobe srdca zmenila štúdia HERS. Aplikácia konjugovaných estrogénov v kombinácii s medroxyprogesteronacetátom viedla k vyššiemu výskytu koronárnych príhod oproti skupine, ktorej sa podávalo placebo. Bol pozorovaný aj zvýšený výskyt tromboembolických komplikácií. Najrozsiahlejšia štúdia WHI dospela k podobným výsledkom. V skupine užívateľiek HRT bol dokázaný vyšší výskyt srdečnej ischemie, mozgovej ischemie a tromboembolických komplikácií. Dokázaný pozitívny vplyv v prevencii zlomenín krčka stehennej kosti, karcinómu maternicovej sliznice a čriev, bohužiaľ, nemôže vyvážiť uvedené kardiovaskulárne riziká.

Ktorým pacientkam by sa nemala HRT podávať?

Podľa súčasných znalostí sú dnes uznávanými kontraindikáciami aktuálny karcinóm prsníka, dosiaľ neliečený karcinóm maternicovej sliznice, hlboká žilová trombóza, pľúcne embólie, ischemická choroba srdcová či mozgová, neobjasnené vaginálne krvácanie a ťažká hepatopatia s poruchou funkcie pečene.

Môžu ženám, ktoré nemôžu alebo nechcú užívať HRT, pomôcť fytoestrogény?

Fytoestrogény sú látky rastlinného pôvodu s molekulou podobnou prirodzeným estrogénom cicavcov. Patria sem predovšetkým izoflavóny, lignany, kumestany, stilbeny. Izoflavóny obsahuje napríklad sója, ďatelina červená, raž, ríbezle alebo hrozno. Stabilizujú LDL cholesterol a zlepšujú pružnosť ciev. Lignany sa vyskytujú v ľanovom oleji, semenách, strukoch. Výrazne znižujú riziko rozvoja karcinómu prsníka. Kumestany nájdeme vo veľkom množstve v lucerne, stilbeny v šupkách červeného hrozna. Vyznačujú sa výrazným antioxidantným charakterom. Epidemiologické štúdiá na ázijských ženách, ktorých strava obsahuje veľké množstvo fytoestrogénov, ukazuje na preukázateľne nižší (až 20-násobný) výskyt nádorových ochorení. Tieto štúdie viedli k hypotéze o protinádorovom ochrannom účinku fytoestrogénov. Fytoestrogény sa intenzívne skúma-

jú a ich význam v prevencii či liečbe klimakterického syndrómu nie je celkom objasnený. Niektoré štúdie však poukazujú na efekt v liečbe vegetatívnych symptómov vo výške 30-35 %. Zhoda sa dosiahla v názore, že ich pozitívny účinok na zdravie všeobecne prevyšuje potenciálne riziká.

Účinnosť fytoestrogénov je teda výrazne nižšia než účinnosť HRT, ale ich užívanie nie je rizikové?

Opatrnosť je na mieste len v prípade ploštičníka strapcovitého, ktorý tiež patrí medzi fytoestrogény. Európska lieková agentúra a výbor pre rastlinné prípravky publikoval správu o častejšom výskyte hepatopatie - teda možného poškodenia pečene - u žien užívajúcich rastlinné prípravky s výťažkami z ploštičníka strapcovitého.

Pokiaľ teda doplnok stravy nebude obsahovať ploštičník strapcovitý, ale ponúkne kombináciu výťažkov ďateliny lúčnej a ľanu siateho, ako napríklad prípravok Mabelle, budete odporúčať ženám takýto produkt?

Ako som už uviedol, ukazuje sa, že fytoestrogény môžu byť značným prínosom pre zdravie žien. Takže by som takúto kombináciu odporúčal s pokojným svedomím.

Úľava v období klimaktéria



- prináša úľavu pri klimakterických problémoch
- pomáha obmedzovať návaly tepla, potenia a závratov
- prispieva k psychickej úľave - podráždenosti, nervozite a koncentrácii
- pozitívne pôsobí pri poruchách spánku, únavy a úzkosti
- priaznivo ovplyvňuje srdcovo-cievny systém a pevnosť kostí

S prehľadom

Vážená redakcia,

rozhodla som sa podeliť o radosť z Vašich prípravkov aj s Vami. Som s nimi veľmi spokojná, vyskúšala som ich už celý rad a dcéra si obľúbila Marťankov. Zatiaľ ako posledný som si kúpila Viaderm, aby som sa aj po pôrode páčila. Čakalo ma milé prekvapenie. Vlasy mi prestali vypadávať a nechty si už skoro nestíham upravovať. Viaderm je jednoducho skvelý! Navyše je výborné prečítať si katalóg Vašich produktov pekne v pokoji a pohodlí domova. Do lekárnice potom chodím s jasným cieľom. Želám Vám veľa úspechov a len spokojných zákazníkov. S pozdravom

Romana S.

Vážená pani Romana,

veľmi nás potešilo, že ste okrem našich výrobkov pochválili aj Katalóg produktov. Váš list nás totiž ubezpečil v názore, že zákazník privíta ucelený prehľad produktov, ktorý mu umožní objasniť si, aká je ponuka a čo najlepšie vyhovuje jeho požiadavkám. Potom už môže ísť do lekárnice, ako pekne hovoríte, s jasným cieľom. Samozrejme sme radi, že od Vás počujeme aj pochvalu na Viaderm, ktorý sa už stal pre mnohé ženy nevyhnutnou súčasťou starostlivosti o pleť. Za Váš milý list Vám posielame Viaderm a želáme celej Vašej rodine veľa zdravia.



(Z dôvodu obmedzeného priestoru stránky môžu byť niektoré listy krátené alebo jazykovo upravované. Ďakujeme za pochopenie. Vaša redakcia)



Cukrovka na ústupe

Vážení,

dovoľte mi, aby som sa Vám poďakoval za veľmi kvalitný prípravok Dialevel, ktorý užívam ako doplnok stravy pri cukrovke II. typu a ktorým som znížil hladinu cukru na 6,3 mol. Predtým som mával 9,5-12 mol a môžem povedať, že tak účinný prípravok som doteraz nemal, aj keď som sa snažil nákupom rôznych doplnkov stravy hladinu cukru v krvi znížiť. Tento kvalitný prípravok môžem odporúčať všetkým, ktorí trpia tak závažným ochorením, zvlášť pri type II. S pozdravom

Ján K.

Vážený pán Ján,

ďakujeme za Vaše slová, ktoré sú dôkazom toho, že doplnky stravy môžu pomáhať aj pri tak závažnom ochorení, akým je cukrovka II. typu určite je. Máme veľkú radosť zo všetkých pochvalných listov, ktoré prichádzajú ako kladné reakcie od zákazníkov, ktorí prípravok pre diabetikov Dialevel vyskúšali. Želáme Vám, aby Vás cukrovka čo najmenej obťažovala a aby Vám k lepšej pohode prispievali aj naše výrobky. Ako poďakovanie za Váš list Vám posielame balenie prípravku Dialevel.

Bez obáv zo slnka

Vážení,

musím sa Vám poďakovať už len za samotnú existenciu Klubu zdravia, prostredníctvom ktorého sa dozvedáme o ponuke prípravkov, ktoré majú pomáhať, a skutočne pomáhajú ľuďom od rôznych neduhov. Vaše informácie nám šetria čas v prípadoch, kedy naše problémy nie sú tak závažné, aby sme s nimi museli obťažovať svojho ošetrojúceho lekára. Konkrétne sa chcem zmieniť o prostriedku Betakarotén. Ja aj moja dcéra sme dlhé roky trpeli slnečnou alergiou – vždy po pobyte na slnku sme sa vysypali nepríjemnými vyrážkami. Trvalo nejaký čas, kým sme zistili, čo je pôvodom vyrážok, ako ich ošetrovať a tiež ako im predchádzať. Každú jar sme navštevovali našu ošetrojúcu lekárku a museli si nechať predpísať lieky proti alergii. Odvtedy, čo sme vyskúšali Váš výrobok Beta karoten, ktorý užívame každý rok už od jari, máme po problémoch. Chcem podotknúť, že Beta karoten nie je jediný prípravok Walmarku, ktorý užívame a ktorý nám pomáha pri našich zdravotných problémoch, avšak v tomto prípade je Vaša pomoc najmarkantnejšia. S pozdravom

JUDr. Mária L.

Vážená pani Mária,

máme radosť, že doplnok stravy Betakarotén od Walmarku pomohol Vám aj Vašej dcére prekonať nepríjemnú a pomerne často sa vyskytujúcu komplikáciu, ktorou je slnečná alergia. Množstvo ľudí bohužiaľ na vlastnej koži spoznalo, ako táto bolestivá a svrbivá kožná vyrážka dokáže znepríjemniť jarné a letné dni, alebo dokonca pokaziť dovolenku. Ďakujeme Vám, že ste nelutovali čas a podelili ste sa o svoje pozitívne skúsenosti s Beta karotenom s ostatnými čitateľmi. Radi by sme Vás tiež upozornili, že v našej ponuke je v súčasnej dobe ešte prípravok Betabronz, ktorý navyše obsahuje unikátnu látku Astin™, ktorá pomáha chrániť pokožku pred škodlivými vplyvmi slnečného žiarenia a prispieva k jej regenerácii. Ďakujeme Vám za Vašu priazeň, posielame Beta karoten a prajeme Vám aj Vašej dcére krásnu slnečnú jar.





Ženšen kórejský

Názov ženšen je odvodený od staročínskeho slova jen šen, teda ľudský koreň, pretože svojím tvarom pripomína ľudskú postavu. Existujú tri druhy ženšenu a medzi najznámejšie a najlepšie preštudované patrí Panax ginseng, alebo ženšen kórejský.

Pomaly rastúci koreň sa zbiera po 4 až 6 rokoch, kedy celkový obsah aktívnych zložiek ginsenoidov dosahuje svoj vrchol. Základné priaznivé účinky koreňa súvisia s jeho antioxidantnými vlastnosťami, so schopnosťou povzbudzovať imunitný systém a chrániť organizmus pred nepriaznivými účinkami stresu. Výskumy navyše dokázali, že kórejský ženšen môže potláčať rast niektorých nádorových buniek. Dokonca, podľa jednej kórejskej štúdie bolo riziko vývoja rakoviny u ľudí, ktorí užívali Panax ginseng, polovičné ako u ľudí, ktorí ho neužívali. Pomáha aj chorým s diabetom 2. typu, pretože obsahuje panaxany, látky, ktoré dokážu znižovať krvný cukor. Známe sú tiež pozitívne účinky kórejského ženšenu pri úprave impotencie, pretože vďaka schopnosti rozširovať cievy zlepšuje erekciu. Navyše pokusy na zvieratách dokazujú, že pri jeho užívaní stúpa hladina testosterónu a zvyšuje sa tvorba spermií.



Upozornenie: Kombinácia ženšenu s kofeínom môže vyvolať bolesť hlavy, nespavosť, nervozitu či žalúdočné ťažkosti.

Echinacea

Názov Echinacea má pôvod v gréckom slove echino – ježovka – pre šuškovitý tvar kvetu s ostňami. Indiáni používali Echinaceu odjakživa na hojenie rán a ako prostriedok proti hadiemu uštipnutiu.



Nenápadná rastlinka je totiž prírodné antibiotikum a osvedčený prostriedok proti infekciám. Aktivuje biele krvinky a dokáže si poradiť s vírusmi aj baktériami. Pretože má schopnosť pohlcovať voľné radikály, ktoré vznikli slnečným žiarením, plní aj funkciu ochrany kože. Asi najviac sa využíva na celkové posilnenie imunity a pri liečbe radu ochorení. Pomáha napríklad pri zápaloch horných ciest dýchacích, chrípkach, angínach, zápaloch močového mechúra a ženských pohlavných orgánov, prostatických ťažkostiach či zápaloch miazgových uzlín. Významné sú jej pozitívne účinky pri kožných problémoch. Pomáha hojiť abscesy, ekzémy, psoriázu, popáleniny, preležaniny a vredy predkolenia. Upozornenie: Echinacea môže spôsobiť alergickú reakciu, preto by ju nemali používať ľudia trpiaci tuberkulózou, leukémiou, cukrovkou, roztrúsenou sklerózou alebo HIV pozitívni.

Životná sviežosť

Novinkou určenou staršej generácii je prípravok **Vialong**. Obsahuje originálnu kombináciu liečivých rastlín a koenzýmu Q10, určenú ľuďom, ktorí chcú žiť plnohodnotný aktívny život bez ohľadu na pribúdajúci vek. Nesprávna životospráva, každodenný stres, uponáhľaný život či nevhodná diéta sa s pribúdajúcimi rokmi začínajú výrazne podpisovať na zdraví, a môžu viesť k dlhodobej únave, vyčerpaniu, poruchám sústredenia či výraznejším prejavom starnutia. Vialong vďaka jedinečnému zloženiu významne ovplyvňuje duševnú výkonnosť a vitalitu, celkovú telesnú zdatnosť, navyše koenzým Q10 s olejom zo semien čiernych ríbezlí podporuje správnu činnosť srdcovo-cievneho systému. Užíva sa 1 tableta denne a zapíja sa tekutinou.



5 plus pre Vialong

- pomáha udržať vitalitu a psychickú sviežosť
- podporuje odolnosť organizmu voči stresom
- priaznivo ovplyvňuje fyzickú výkonnosť
- zlepšuje pamäť, posilňuje mozgovú činnosť
- podporuje správnu funkciu srdcovo-cievneho systému

Dotyky slnka

Kto by rád nenastavil tvár prvým jarným lúčom... Lenže dlho očakávané slnečné pohladenie sa u citlivejších ľudí môže zmeniť na nepríjemnosť, laicky nazývanú slnečný ekzém.

Prejavuje sa červenými škvrkami a vyrážkami, ktoré svrbia a pália. Riešením pre všetkých, ktorí milujú slnko, ale chcú si ochrániť svoju pokožku, môže byť Betabronz.

V čom je Betabronz unikátny?

Zloženie prípravku využíva moderné látky BiAstin™ a Lyc-O-Mato®. Tieto látky pomáhajú chrániť pokožku pred negatívnymi vplyvmi opaľovania (predčasné starnutie pleti, tvorba vrások, pigmentových škvŕn a pod.) a prispievajú k rýchlejšej regenerácii pokožky, vystavenej slnečnému žiareniu. Aj ďalšie zložky prípravku - betakarotén, vitamíny E a C pomáhajú zamedziť predčasnému starnutiu kože a strate prirodzenej vlhkosti a elasticity.

BiAstin™ - je čistý prírodný antioxidant astaxantín. Napriek tomu, že je podobný známejšiemu antioxidantu betakaroténu, drobné rozdiely v jeho štruktúre majú za následok radikálne

V každej tobolke Betabronzu nájdete:

	hmot./1 tob.	%DDD*
BiAstin™	7,1 mg	-
Lyc-O-Mato®	16,7 mg	-
Betakarotén	7,0 mg	-
Vitamín C	30,0 mg	50
Vitamín E	5,0 mg	50

rozdiely v aktivite. Porovnávacie štúdie molekuly astaxantínu dokázali až 500-krát vyššiu antioxidačnú aktivitu, než tomu bolo pri vitamíne E, a 10-krát vyššiu antioxidačnú aktivitu, než má betakarotén. Na rozdiel od betakaroténu je astaxantín bezpečný aj vo vysokých dávkach. Silné antioxidačné účinky prispievajú k rýchlej regenerácii kože vystavenej slnečným lúčom a k mladistvému vzhľadu pokožky. BiAstin sa vyrába na Havajských ostrovoch z čistej kultúrnej mikroriasy Haematococcus.

Druhou jedinečnou látkou v zložení Betabronzu je Lyc-O-Mato®.

Na jeho výrobu sa používajú šľachtené rajčiny s vysokým obsahom lykopénu, pestované na poliach v Izraeli. Navyše, patentovaná technológia extrakcie zaručuje vysokú biologickú dostupnosť lykopénu, a teda ľahšie využitie jeho účinkov zdraviu prospešných. Účinky

Lyc-O-Mato® na podporu dobrého zdravia prostaty, srdca a kože sú klinicky overené.

Na opálenie, ktoré vydrží

Betabronz sa odporúča užívať aspoň 1 mesiac pred začiatkom letnej sezóny, pretože antioxidanty (látky, ktoré sú schopné viazať a ničiť voľné kyslíkové radikály) pôsobia účinne vtedy, ak sa podávajú v „predstihu“. Rovnako tak platí, že ak chceme, aby nám bronzové opálenie vydržalo čo najdlhšie, nemali by sme s užívaním prípravku skončiť hneď po ukončení aktívneho opaľovania, ale pokračovať v užívaní ešte minimálne celý nasledujúci mesiac.

Čo dokáže Betabronz

- * pomáha chrániť pokožku pred negatívnymi následkami UV žiarenia
- * podporuje zhnudnutie pokožky pri opaľovaní na slnku aj v soláriu
- * predlžuje dobu, počas ktorej zostáva pokožka opálená
- * zvyšuje odolnosť proti spáleniu slnkom
- * napomáha rýchlejšiu regeneráciu kože vystavenej slnku
- * redukuje tvorbu vrások a pigmentových škvŕn
- * pôsobí proti starnutiu a vysychaniu pokožky

Čo na to vedci

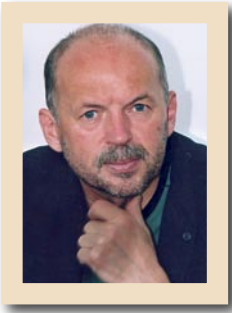
Pri prieskume nezávislým skúšobným laboratóriom bola 21 ľuďom podávaná denná dávka 4 mg BiAstinu. Pred podávaním, a potom znova po dvoch týždňoch užívania BiAstinu boli účastníci testovaní na odolnosť proti spáleniu od slnka (erytém). Vedci merali čas do výskytu sčervenania spôsobeného umelým zdrojom slnečného svetla. Najzásadnejší účinok bolo 50 % zvýšenie a priemer bol o 20 % dlhší, čo je skutočne štatisticky významný účinok.

(Poz.: Pre porovnanie - v Betabronze je v dennej dávke až 14,2 mg BiAstinu - pritom ide o dávku úplne bezpečnú, bezpečnosť bola dokázaná aj pri dávke zodpovedajúcej 28,6 mg BiAstinu.)

Betabronz

Prípravok Betabronz je unikátna kombinácia účinných látok, špeciálne vyvinutých pre podporu opaľovania a ochranu kože pri opaľovaní na slnku ale aj v soláriu. Zloženie prípravku vychádza z najnovších dermatologických a farmakologických poznatkov a využíva revolučné látky BiAstin™ a Lyc-o-mato™, ktoré pomáhajú zaisťovať pleti krásne zlatohnedé zafarbenie a dlho trvajúce opálenie. Podieľajú sa rovnako na ochrane pokožky pred negatívnymi vplyvmi opaľovania (predčasné starnutie pleti, tvorba vrások, pigmentových škvŕn na koži atď.). Tieto zložky vhodne dopĺňa beta karotén, ktorý prispieva k rýchlejšiemu zhnudnutiu pokožky pri opaľovaní a ako silný antioxidant ju pomáha chrániť pred škodlivými účinkami UV žiarenia. Komplex kartenoidov je obohatený o vitamíny C a E, ktoré pomáhajú zachovať pokožku pružnú a hebkú. Užívajú sa 1 až 2 tobolky denne behom jedla alebo po jedle a zapíjajú sa tekutinou. Doporučuje sa začať s užívaním prípravku už mesiac pred prvým opaľovaním.





MUDr. Ernest
Caban

Ani vo sne by ma nenapadlo, že tak ako som dlhé roky písal o pozitívnom účinku výživových doplnkov radu ArthroStop, budem raz písať o tom, ako pomohol mne. „Nikdy nehovor nikdy“ a to, že človek musí rátať so všetkým v plnej miere platilo aj pre mňa. Som zvyknutý celý svoj život športovať a šport patrí k môjmu každodennému životu.

Progres je život

A prečo nevyskúšať v tréningu aj nové metódy, veď progresu sa netreba brániť! A tak som na čas vymenil kolieskové

lyže za kolieskové korčule. Veď je to čosi podobné a život je predsa zmena! Pár hodín pohybu na korčuliach a postupne pridete na „finesy“ koliesok. Potom už začnete byť tak trochu „ošľahaný vetrom“, a získate pocit istoty v pohybe na ôsmich kolieskach. A to je chyba! Stačila krátká nepozornosť a po páde bolo moje zápästie tak zdeformované, že som sa v prvom momente zarazil, aký čudný tvar môže nadobudnúť ľudská ruka.

Prvá pomoc

Tridsaťročná prax na úrazovej ambulancii hneď zavelila napraviť si pokrivené zápästie do najprirodzenejšej polohy ako sa dá. A tak bola ruka raz-dva ako tak napravená. Improvizované znehybnenie, cesta do nemocnice a röntgenový snímok boli sprevádzané silnou bolesťou. Bolo to však v niečom pozitívne - je dobré, ak si aj lekár odskúša akútnu bolesť sám na sebe, aspoň potom viac verí pacientom.

Hotová dreváreň

Snímok ukázal peknú „dreváreň“, ako sme zvykli neformálne nazývať trieštivé zlomeniny. Päť úlomkov z dolnej časti vretennej kosti bolo ešte celkom slušne poskladaných dokopy, avšak o uspokojivom kĺbe sa dalo ťažko rozprávať. „Sem dáme jednu dlahu, sem skrutku a sem jeden drôt,“ ordinoval môj bývalý

kolega, úrazový lekár na ambulancii. To všetko sa malo udiť na operačnej sále. No mne sa tam ako pacientovi vôbec nechcelo. Ruka sa mi zdala celkom dobre napravená a v rámci hesla „príroda je mocná čarodejka“ som aj napriek protestu kolegov začal s vlastnou liečbou.

Príroda je mocná čarodejka

Po týždni s rukou v sadrovej dlaha som začal trénovať. Aj keď s bolesťou, ale, ako som žartoval, to bolelo tú ruku a nie mňa. Prsty postupne odpuchli a časom sa zmenila aj tmavomodrá farba na celkom prijateľnú. Začal som ruku používať na bežné práce okolo domu. A vtedy ma napadla zaujímavá myšlienka: „Čo tak vyskúšať na zreparovanie kĺbu a kĺbovej chrupavky to,

Niet nad osobnú skúsenosť!

čo dlhé roky odporúčam ľuďom, ktorí majú problémy s kĺbmi - ArthroStop!“. Veď na to, aby sa mi vytvorila nová kvalitná chrupavka je potrebné dodať jej to, z čoho sa buduje, a to predsa kompletne obsahuje ArthroStop Rapid. A tak vo mne zmizla trojmesačná dávka v pravidelnom odporúčanom užívaní - 3 tablety denne. Efekt sa dostavil pomerne rýchlo a bol pre mňa nečaká- ným prekvapením!

Predsa len aj neistota

Najprv som sa bál, ako bude ruka vyzerať, keď sa dá dolu sadrový obväz, ktorý ruku dva mesiace znehybňoval. Keď je človek lekár a pozná trochu problematiku zlomenín, v podvedomí samozrejme očakáva všetky možné komplikácie pri hojení. Jedna z nich je aj tá, že niektoré trieštivé úlomky zlomeniny môžu postupne stratiť výživu a odumrú, čo má za následok zdeformovanie oblasti zlomeniny. Ak však majú úlomky dostatočnú výživu, neodumrú a zlomenina má šancu zhojiť sa v dobrom osovom postavení. A to bol jeden z dôvodov, prečo som si nasadil ArthroStop Rapid. Ďalším závažným dôvodom bola účinná látka Boswellin®, ktorá mi skvele pomohla zmierniť bolesti.

Funfuje výborne!

Na moju spokojnosť, po odstránení sadrového obväzu, bola ruka celkom rovná. Rehabilitácia postupne zlepšovala pohyblivosť, zmenšili sa aj bolesti, ktoré sú pri rozcvičovaní samozrejmosťou. ArthroStop Rapid naďalej zlepšoval regeneráciu kĺbovej plochy môjho zápästia a postupne mohlo nasledovať aj pílenie dreva, vykopanie a zabetónovanie pivnice a iné „bežné“ práce okolo domu. Nedávno som ruku úspešne otestoval aj pri robote, ktorá je potrebná práve v tomto ročnom období, pri odhadzovaní snehu. A funguje výborne!

Najobávanejšia skúška

Zápästie prešlo aj testom, ktorého som sa najviac bál - tréningom na bežkách.

Bol som milo prekvapený - tridsať kilometrová tréningová dávka a žiaden problém! Pohyblivosť v zápästí je slušná na to, čo človek potrebuje k bežnému životu

a práci. Niekedy si ani neuvedomujem, že zápästie bolo zlomené.

Škaredý začiatok - neočakávané výborný koniec

Verím, že takýto pozitívny výsledok som dosiahol jednak preto, že som sa s rukou „nemaznal“, ale aj vďaka tomu, že v rámci hojenia zlomeniny a vytvárania novej kĺbovej plochy, bolo treba na novú regeneráciu zachovať chrupavky práve to, čo ArthroStop Rapid obsahuje: zložky, z ktorých sa skladá chrupavka. Kúru ArthroStopom si určite zopakujem. Môžem prehlásiť, že som si na svojej vlastnej kosti vyskúšal to, že keď človek telu dá, to čo potrebuje, v mojom prípade ArthroStop Rapid, je konečný efekt podpornej liečby často prekvapujúco výborný. A v mojom prípade tomu určite tak je.



KÚPEĽNÉ POBYTY & WELLNESS



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

**ATRAKTÍVNA
PONUKA
POBYTOV
S 5% ZĽAVOU**

Výhodné jesenné ponuky

SLOVENSKO: Piešťany, Bardejov, Trenčianske Teplice, Turčianske Teplice, Rájecké Teplice, Vysoké Tatry, Vyšné Ružbachy, ...

ČECHY A MORAVA: Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, Poděbrady, Teplice, Jeseník, Luhačovice, Teplice nad Bečvou

MAĎARSKO: Győr, Sarvar, Búkfürdő, Hévíz, Hajdúszoboszló, Eger, Harkany

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustroń



Požiadajte si o katalógy

alebo si ich prezrite na www.ck-pressburg.sk



ČO JE TO WELLNESS?

Ide o moderný pojem, ktorý sa začal rozvíjať ako odpoveď na čoraz sa zhoršujúce štatistiky civilizačných chorôb. Wellness celkovo znamená fyzickú a psychickú prosperitu človeka a udržanie dobrej kondície do vysokého veku. Skladá sa zo štyroch častí: ovládanie stresu – fyzická aktivita – optimálna váha – správna výživa.

Dobrou správou je, že pokiaľ máte výživu a váhu v poriadku, je telo schopné omnoho lepšie sa brániť negatívnemu vplyvu stresu. Odborníci ďalej uvádzajú, že pre správnu kondíciu nie je nutné aktívne športovať, ale stačí 12-30 minút pohybu denne. Dnes je už všeobecne známe, že jedným z hlavných dôvodov, prečo si telo robí zásoby tuku, je nevyvážená strava. Najdôležitejším faktorom vplyvajúcim na správnu kondíciu je teda kvalitná vyvážená strava dodávaná telu každý deň.

Práve na princípoch wellness sú založené naše moderné programy. Neposkytujeme len ďalšie diéty a drinu, ale kompletnú starostlivosť v atraktívnom prostredí, ktorá vám ukáže, ako si trvalo zachovať rovnováhu telesného a duševného zdravia.

Ak ste už rozhodnutí užiť si wellness pobyt alebo si zlepšiť kondíciu, navštívte naše stránky alebo sa obráťte na našich pracovníkov, ktorí Vám pomôžu s výberom toho správneho wellness pobytu pre vás.

Využite lákavú ponuku kúpeľných a wellness pobytov v atraktívnych lokalitách nielen na Slovensku. Okrem rekondičných a liečebných pobytov si môžete vybrať zo širokej škály antistresových, manažérskych, relaxačných a iných víkendových či týždňových pobytov.

katalógy:

- Kúpele a Wellness
- Zima
- Česko
- Slovensko
- Maďarsko
- Poľsko

Katalóg KÚPELE A WELLNESS 2008 bude k dispozícii od 1. 10. 2007

**5%
ZĽAVA**

pre členov Klubu zdravia Walmark na pobyty z našej ponuky

**CK Pressburg Bratislava a.s.,
Priekopy 20,
SK-82108 Bratislava**

tel.: 00421-2-49491007, fax: 00421-2-44455458

e-mail: dcr@ck-pressburg.sk

www.ck-pressburg.sk



Je noc,
a vy ste si
do postele ľahli
po vyčerpávajúcom
dni, ako sa hovorí, „na smrť
unavení“. Lenže oslobodzujúci
spánok nie a nie prísť. Neustále
sa prevaľujete, počúvate,
ako budík odkrajuje z času,
odháňate nepokojné myšlienky.
Počítanie ovečiek vás už dávno
nebaví, pretože – nefunguje.

Oficiálne štatistiky tvrdia, že 30-40 percent dospelých ľudí trpí rôznymi poruchami spánku. Až 95 percent populácie sa už stretlo s krátkodobým problémom tohto druhu. Žijeme vo svete plnom stresu a práve ten je jednou z hlavných psychických príčin nespavosti. Podľa ankety realizovanej v Českej republike firmou Walmark je nervozita, stres či úzkosť najčastejšou príčinou našich problémov so zaspávaním či spánkom. Ide o situácie, keď človek prežíva neobyčajne napäté obdobie, má za sebou náročný deň alebo naopak, je plný obáv, pretože ho také dni ešte len čakajú. „Nadmerný stres, nepokoj a existenčné obavy sú veľkým problémom súčasnosti,“ napísala jedna účastníčka anketu do dotazníka. „Žijem v meste, v oblasti, kde si ani nemôžem poriadne otvoriť okno, pretože ma ruší hluk z ulice. Ak sa k tomu pridajú starosti o rodinu, strach z nezamestnanosti vo veku po päťdesiatke, prípadne nejaké zdravotné problémy, o nespavosť mám postarané. Liekov na spanie sa však bojím, privítala by som niečo nenávykové, prírodného charakteru. Takéto prostriedky by sa mali väčšmi propagovať.“

Je pravda, že s liekmi navodzujúcimi spánok či s liečivami proti úzkosti treba narábať veľmi opatrne, pretože môže vzniknúť závislosť od nich. Tie zo skupiny benzodiazepínov môžu spôsobovať pocity opitosti, nevykonnosti na druhý deň a ich nevýhodou je narúšanie striedania spánkových fáz. Predpísať ich preto môže jedine lekár a aj vysadzovať by sa mali pod jeho dohľadom.

Prípravok **Benosen** však patrí medzi voľne predajné prípravky proti nespavosti, je to výživový doplnok, ktorý obsahuje výlučne rastlinné extrakty.

...a nemyslite už na ovečky!



**NAPOMÁHA
K RÝCHLEJŠIEMU
ZASPÁVANIU**



**POMÁHA SKVALITNIŤ
SPÁNOK**



**UĽAHČUJE RANNÉ
VSTÁVANIE**



Nejde teda o „chémiu“ v „prášku na spanie“, ktorej sa obáva 35 percent respondentov v dotazníkovom prieskume, ale o unikátnu kombináciu klinicky overených **PRÍRODNÝCH** látok pre komplexnú starostlivosť o spánok. **Valeriána lekárska** sa v ľudovom liečiteľstve používa na liečenie porúch spánku už od nepamäti! Podobne aj **chmeľ obyčajný**, účinné látky v ňom tlmia mozgovú kôru, veď prečo sa po pive zachce mnohým zdriemnuť? Na rozdiel od iných voľne predajných prípravkov na nespavosť obsahuje Benosen aj aminokyselinu **L-theanín**, ktorá pomáha riešiť problémy počas spánku, ako časté prebúdzanie, ľahký spánok a podobne. Benosen teda pomôže nielen lepšie a rýchlejšie zaspáť, ale postará sa aj o to, aby bol spánok kvalitný a človek sa zobudil odpočinutý a svieži.

Nemyslite už na ovečky! Vyspite sa s Benosenom. Bude to bez rizika!

Zásady spánkovej hygieny

- Večer chodievajte spať podľa možnosti v rovnakom čase a podobne v konkrétnej hodine aj vstávajte, vrátane víkendov.
- Niekoľko hodín pred spaním nepite kávu, čierny ani zelený čaj, kolové nápoje, nejedzte ťažké jedlá, nepozerajte napínať filmy, alkohol zvyšuje riziko prebúdzania!
- Pred spaním miestnosť dôkladne vyvetrajte, teplota by sa mala pohybovať okolo 18-19 stupňov Celzia.
- Pred spánkom je ideálna večerná prechádzka alebo teplý kúpeľ.
- V posteli nepracujte a nepozerajte z nej televíziu.
- Ak do 20 minút od zaľahnutia do postele nezaspíte, vstaňte a venujte sa nenáročnej aktivite, do postele sa vráťte, až keď pocítite ospalosť.

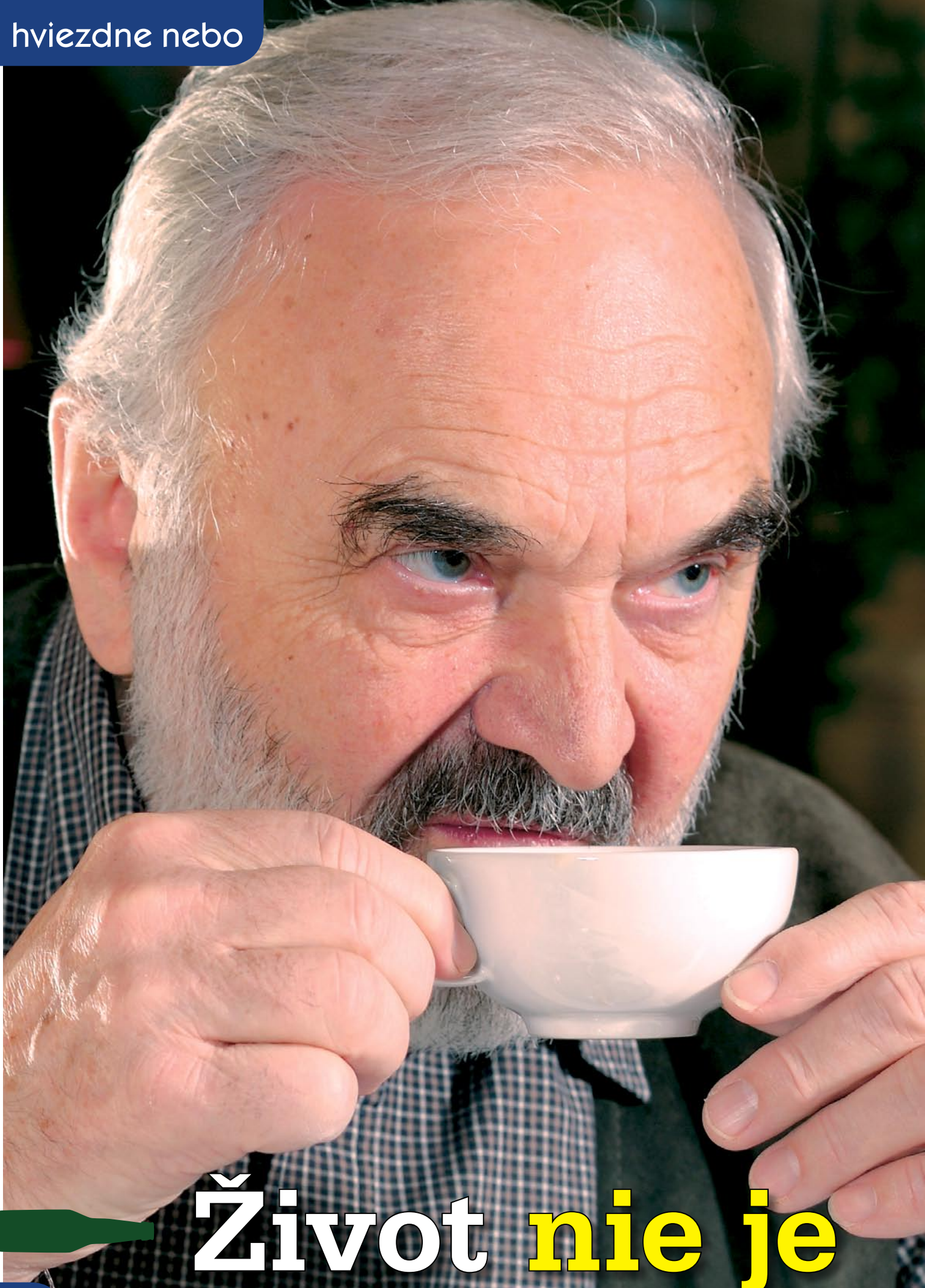
Hlavné príčiny nespavosti

Psychické: stres, predráždenosť, depresia, úzkosť, mánia a iné psychiatrické problémy

Fyzické: chronické ochorenia pľúc a priedušiek, srdcové choroby, tráviace ťažkosti, syndróm nepokojných nôh, Parkinsonova a Alzheimerova choroba, nadmerne aktívna štítina, bolesť

vonkajšie: svetlo, hluk, teplo, chlad, nepohodlná posteľ, nepokojne spiaci partner

iné: alkohol, vedľajšie účinky niektorých liekov, abstinenčné príznaky po užívaní benzodiazepínov (návykové lieky na spanie), pásmová choroba, práca na zmeny



Život **nie je**

■ Vo Vratných lahvách jazdíte na bicykli ako rýchly poštar - messenger. V civile si tiež rád zajazdíte?

Na bicykli jazdím veľmi rád, ale vlastne len cez prázdniny. Trávim ich v chalupe na Vlašimsku. Mával som bicykel Favorit, už takmer historický model, ale teraz k sedemdesiatke som dostal taký super horský bicykel. Má teleskopickú prednú vidlicu a kotúčové brzdy ako auto. Vybehnem na ňom skoro na celý kopec. Hovorím skoro ..., pretože ja častokrát radšej zleziem a idem vedľa neho. Na bicykli si totiž vychutnávam to, čo v aute nemám. Teda sluchové a čuchové vnemy. Počujem cvrčkov a spev vtákov, cítim hnoj, seno a cesta je hneď bohatšia práve o tieto vnemy. A tiež si hovorím - keby som mal takýto bicykel ako chlapec, to by bola jazda... Pretože ja som ako chlapec na bicykli trávil väčšinu života, neurobil som peši skoro ani krok. Tiež som odmontoval blatníky a samozrejme som závidel chlapcom, čo mali voľnobežky a „cvrkalo“ im to. Takže som si pripevnil medzi drôty pliešok, aby mi to tiež „cvrkalo“.

■ Určite jazdíte opatrne, nie ako vo filme...

Teraz už áno, ale ako chlapec som sa na bicykli skoro zabil. Chcel som sa zviezť na bicykli, ktorý má „berany“. Hovorili sme im „závodnícke riaditka“. Takže som si požičal od kamaráta Luboša Jägra tento bicykel a na tenisovom kurte som to poriadne rozfrčal. A pretože som vedel robiť krásne šmyky, tak som si pomyslel, že sa predvediem a na záver nádherne „zašmykujem“... Lenže som zabudol, že bicykel nemá pedálovú brzdú („torpédo“). Vletel som hlavou do drôteného pletiva, ktoré lemovalo kurt, tesne vedľa kovového stĺpika. V pletive potom zostala po mojej hlave pekná vydutina.

■ Aký bol v detstve váš syn Ján?

Honza bol dobrý chlapec a veľmi hravý. Stále niečo kreslil. Len čo mal

papier, stačil okraj novín, tak ho celý pomaloval, hlavne figúrkami. Bol veľmi trpezlivý pri zostavovaní stavebníc. Všimol som si, že keď dostal autíčko, tak si položil hlavu k nemu na koberec a vžíval sa do toho, že je vo vnútri, že je vodič. A to sa mu potom hodilo keď študoval, pretože hra pokračovala. Na FAMU si vymyslel, že natočí dokument zo sídliska, o dvoch starenkách, ktoré sa idú v snehu navštíviť. Film sa volal Vesmírna odyssea 2. Bol to veľmi pekný film, ktorý ma presvedčil o tom, že má talent. Lenže on na jeho realizáciu potreboval zasnežené sídlisko, kde by svietilo len jedno okno. A teraz to zariadte ...Takže sa rozhodol, že si ho postaví v pivnici. Tie dokonale „vytintané“ domy máme dodnes schované v chalupe. Na strechách boli antény rôzneho typu, hromozvody... boli to mesiace práce. On to do detailu vyrobil, potom zasnežil múkou, jedno okno si „rozsvietil“ a urobil „letecký“ záber...

■ Precíznosť je vidieť aj v jeho súčasnej tvorbe.

Áno, to mu zostalo. Tá „vytintanosť“..., trpezlivosť počkať si, kým záber nebude dokonalý. Je to vidieť aj vo Vratných lahvách. Napríklad v zábere (ktorý sa natáčal v Hostivaři v ateliéri), keď sme s Danou Kolářovou (mojou filmovou manželkou) doma, bolo treba, aby mesto za oknom žilo. Takže jeden z asistentov robil sanitku a zavýjal, ďalší blikal ako lietadlo. Honza zhodnotil záber ako skvelý - povedal: autíčko aj lietadlo vynikajúce, vy s Danou dobrí... Až nám to prišlo ľúto.

■ Vo filme vás vo vypätých situáciách prenasleduje neurotický tik. To asi dalo práce sa ho naučiť...

Tik som si poctivo cvičil, lenže to sa práve nemiese trénovať dlho, pretože potom vás začne bolieť vzadu za krkom. Takže dôležité je, keď už to viete, včas s tým prestať.

■ Ako sa staráte o svoju kondíciu?

Každé ráno robím tridsať „klikov“. Jaroslav Uhlíř hovoril: „Človeče, to rob, to je dobré na srdce, ja ich robím denne osemnásť.“ Tak som začal s pätnástimi, potom som stále pridával, až som sa dostal na tridsať. Povedal som si, schválne, ako dlho mi to vydrží... Zatiaľ cvičím každý deň, teda pokiaľ som zdravý. Keď neurobím tridsať „klikov“, tak to je väčšinou znamenie, že na mňa niečo lezie.

■ Beháte?

Nebehám, chodím. V divadle mi hovoria Prochádzkář. Pretože len čo je chvíľka času, trebárs prideme na „štáciu“ skôr, zoberiem si kabát a čiapku, vyrazím do mesta a rýchlou chôdzou sa pekne prejdem. To mi robí dobre.

■ Ako si najlepšie odpočívate?

Ja relaxujem tým, že zmením prácu. Keď píšem, tak si odpočinem tým, že idem do divadla a hrám. A miesto scenára vymýšľam piesňový text. To je tiež zmena k lepšiemu. Ide o krátky útvar a chce to iné premýšľanie. Hľadám rýmy, chcem, aby to bolo spevavé, a nemusím sa starať o charaktery postáv, dejový oblúk... A poviem vám, tešenie sa, ako k tomu Uhlíř vymyslí peknú hudbu, a potom to počuť dohromady, to je báječné..

■ Páčila sa vám snímka Tatínek, ktorú o vás natočil váš syn?

Dopadlo to, myslím, celkom dobre. Hrozilo tam totiž nebezpečenstvo „mramorizace“ zaživa... Ono lepšie je to urobiť teraz. Mohlo by to byť síce natočené až o pár rokov, ale tam už nie je istota, že by som bol schopný sa vyjadrovať, takže myslím, že to bolo akurát včas.

■ Chceli by ste, aby sa v živote dalo niečo vrátiť?

Ludský život sa nepodobá „vratné lahvi“, aspoň si to myslím. Aj keď niektorí veria, že áno, že sa ešte v nejakej podobe vráti. Nakoniec, aj ja vo filme v ústrednej pesničke spievam: Ani k stáru, ani k stáru, o živote nemám páru, až mi tváre zcela zblednú, dal bych si ho ještě jednou. To znamená, chcel by som ešte jedno kolo, aspoň...

Zdeněk Svěrák

má rád, keď sa ľudia smejú. Opäť nás o tom presvedčil v scenári k filmu Vratné lahve, ktorý natočil jeho syn, režisér Jan Svěrák, a v ktorom stvárnil rolu učiteľa Tkalouna.

Stretnutie so známym scenáristom, hercom, textárom a humoristom je pohladením duše. Nakoniec, posúďte sami.

„vratná lahve...“





DISCO WORLD 2007

WALMARK - reklamný partner podujatia

Svetová tanečná organizácia (International Dance Organization - IDO) už niekoľko rokov vytvára podmienky pre úspešnú reprezentáciu jednotlivých členských krajín po celom svete a prostredníctvom svojich podujatí je v centre súčasného, módného a najmä mladú generáciu oslovujúceho tanečného diania. Súčasné tanečné trendy sú mimoriadne atraktívne a zrozumiteľné, ako pre samotných aktérov (tanečníkov, trénerov, choreografov) tak aj pre divákov. Ďalším atribútom týchto aktivít je aj ich vysoká umelecká hodnota, žánrová rôznorodosť a variabilita.

Jedným z najväčších podujatí medzinárodnej tanečnej organizácie v roku 2007 boli Majstrovstvá sveta a Európy IDO - Discoworld 2007 konané v žilinskej športovej hale na Bôriku od 11. do 15. septembra. Predstavilo sa na nich 2507 tanečníkov z 19 krajín celého sveta v troch vekových kategóriách. Deti, juniori a dospelí súťažili počas mimoriadne náročných piatich dní o 34 titulov v individuálnych (sólo, duo) aj kolektívnych disciplínach (skupiny, formácie) v kategóriách Disco Dance, Disco Freestyle a Street Dance Show. Tanečná úroveň z roka na rok rastie a je

čím ďalej, tým ťažšie dostať sa do absolútnej špičky a udržať sa v nej. Z každej krajiny sa mohlo zúčastniť v jednotlivých disciplínach vždy maximálne 6 zástupcov, ktorí na svojich národných nominačných súťažiach museli poraziť desiatky, niekedy stovky súperov. Medzinárodná odborná porota tak mala hlavne vo finálovom kole často neľahkú úlohu spravodlivo vybrať víťaza spomedzi tanečníkov, ktorí predviedli širokú škálu rozmanitých techník a štýlov. O vyrovnanosti a každým rokom rastúcej medzinárodnej konkurencii svedčí aj fakt, že medailu sa podarilo získať zástupcom až pätnástich krajín. O to viac nás môže tešiť, že Slovensko sa v konečnej bilancii ocitlo s 9 zlatými, 5 striebornými a 12 bronzovými medailami na prvom mieste pred Českom a Talianskom. Domáci tanečný súbor Lentilky sa na tomto úspechu podieľal nemalou mierou, a to presne 5 zlatými, 1 striebornou a 3 bronzovými medailami a stal sa tak jednoznačne najúspešnejším slovenským súborom na Discoworld 2007.

Samotnému podujatiu predchádzala náročná, niekoľkomesačná intenzívna príprava, ktorá zahŕňala finančné zaisťovanie, technickú prípravu, propagáciu a komunikáciu s účastníkmi. Spolu s 2500 tanečníkmi do Žiliny zavítalo aj takmer rovnaké množstvo rodičov, trénerov a fanúšikov. Ubytovatelia boli od Považskej Bystrice po Martin a od Rajca po Makov. Fanúšikovia spoločne s divákmi vytvorili každý deň skvelú atmosféru, ktorá súťažiacim v náročnom tanečnom maratone vlievala vždy nové

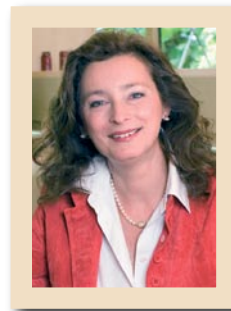


sily. Hlavne u detí bolo vidieť neuveriteľnú motiváciu s ktorou nastupovali a túžbu súťažiť pre čistú detskú radosť skvelý pocit z úspechu. Veľký „plyšák“ alebo doplnky výživy z Walmarku, boli potom spolu s pohárom, medailou, diplomom zaslúženou odmenou. Napriek nemalým starostiam a množstvu času, ktoré príprava pohltila, boli pre organizátorov práve tieto momenty tou najväčšou odmenou, pre ktorú sa rozhodli požiadať Medzinárodnú tanečnú organizáciu o možnosť privítať svetovú tanečnú špičku aj v septembri 2009.



Predĺžená mladosť

Prípravok Vialong obsahuje štyri zložky, pri ktorých bolo klinickými štúdiami potvrdené priaznivé pôsobenie na organizmus. Jednotlivé látky majú dokázaný účinok na konkrétne orgány či funkcie organizmu a ich pôsobenie sa vhodne dopĺňa.



MUDr. Eva Topinková, CSc.
prednostka geriatrickej kliniky
1.lékařské fakulty
Univerzity Karlovy

Na zachovanie celkovej zdatnosti, vitality a dobrej kvality života aj v pokročilejšom veku je potrebná nielen špecifická liečba prítomných chronických ochorení, ktoré so starnutím súvisia, ale tiež celkové posilňovanie organizmu, predovšetkým zdravou výživou, pravidelnou fyzickou aktivitou a užívaním vhodných doplnkov stravy. Medzi takéto prípravky patrí Vialong, obsahujúci originálnu kombináciu výťažkov z liečivých rastlín a koenzým Q 10. Vialong vďaka svojmu jedinečnému zloženiu pôsobí na ľudský organizmus komplexne. Priaznivo ovplyvňuje mozgové funkcie, celkovú psychickú výkonnosť a kondíciu, prispieva k dobrému pocitu zdravia, telesnej zdatnosti a vitality a podporuje správnu činnosť srdcovo-cievneho systému.

Pre koho je vhodný?

Vďaka svojim vlastnostiam je Vialong ideálnym doplnkom stravy pre **osoby, ktoré chcú aktívne posilňovať odolnosť organizmu voči stresu i infekciám**, pri zvýšenej záťaži s potrebou zlepšiť fyzickú a psychickú kondíciu. Ďalšou skupinou sú **osoby so zvýšeným rizikom rozvoja srdcovo-cievnych ochorení**, predovšetkým aterosklerózy (chorí s rodinnou náchylnosťou, cukrovkou, hypertenziou, poruchou krvného lipidového spektra a obezitou). U týchto osôb môže Vialong znižovať riziko komplikácií.

Vďaka priaznivému pôsobeniu na prekrvenie mozgu a zlepšenie metabolizmu nervovej bunky je vhodný aj pre **osoby s poruchami pamäti a koncentrácie**, podmienených dlhšie trvajúcim stresom, vekom alebo mozgovou aterosklerózou. V neposlednom rade je Vialong určený aj ako podporná liečba pre **pacientov s už rozvinutým metabolickým syndrómom**.

Užíva sa 1 tableta denne po jedle, najlepšie formou 1-2 mesačnej kúry, ktorú je možné po niekoľkotýždňovej prestávke opakovať.

Vo vyspelých krajinách sa stredná dĺžka života predlžuje každý rok o 3 mesiace.

1 Ginkgo biloba - na lepšie prekrvenie

Extrakt z ginkgo biloby zlepšuje krvné prúdenie, znižuje tendenciu krvných doštičiek k zhlukovaniu a bráni tak tvorbe krvných zrazenín; súčasne mierne rozširuje cievy. Tieto

zmeny vedú k zlepšeniu prietoku krvi orgánmi, a tým zlepšujú ich zásobenie kyslíkom a potrebnými živinami. Tento účinok využívame predovšetkým u osôb s poruchou prekrvenia mozgu, ktorá sa môže prejavovať poruchami sústredenia, pamäti, učenia, ale napríklad aj závratmi alebo psychickými problémami. Priaznivo pôsobí aj ako podporná liečba u chorých po mozgových príhodách. Ďalšie oblasti pre využitie priaznivých účinkov ginkgo biloby sú poruchy prekrvenia končatín (pocit studených nôh alebo rúk), nedoslýchavosť alebo ušné šelesty. Vhodný je aj pre osoby, ktorým hrozí kórnatenie ciev, napríklad pri cukrovke.



**ŠTYRI
TROMFY
Vialongu**

2 Žeňen - na chuť do života

Extrakt zo žeňenu obsahuje účinné látky ginsenoidy, ktoré zlepšujú prispôboivosť organizmu zmeneným životným podmienkam. Pomáhajú sa vyrovnávať so stresom a zlepšujú celkovú odolnosť a imunitu organizmu, a podľa niektorých výskumov aj sexuálne funkcie. Normalizujú reakciu organizmu na stres, môžu prispievať k zníženiu únavy a zvýšeniu celkovej telesnej výkonnosti. Priaznivo zasahujú do obranyschopnosti organizmu a predpokladá sa aj ich možný protektívny účinok v prevencii niektorých nádorových ochorení. Sú vhodné ako doplnok stravy pri zvýšenej záťaži organizmu, v rekonvalescencii, pri oslabení imunity a ako prevencia úbytku zdatnosti súvisiacej s menopauzou a andropauzou.

3 Čierne ríbezle - pre zdravé srdce

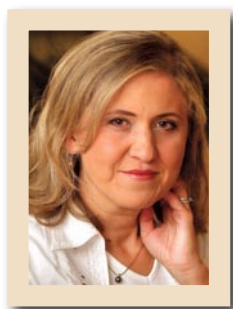
Olaj zo semien čiernych ríbezli obsahuje omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sú dôležité v prevencii ochorení srdcovo-cievneho systému. Ich pôsobenie je komplexné – mierne zlepšujú krvné prúdenie a znižujú tvorbu doštičkových krvných usadenín, zlepšujú tiež hladiny krvných tukov. Niektoré štúdie naznačujú, že môžu mať aj imunoregulačné a protizápalové schopnosti. Vhodné sú pre osoby so zvýšeným rizikom srdcovo-cievnych ochorení a prípadne ako doplnok liečby ich komplikácií.



4 Koenzým Q10 - pre viac energie

Koenzým Q10 je látka nevyhnutná pre tvorbu energie v každej bunke tela. Jeho antioxidantné pôsobenie zlepšuje schopnosť organizmu účinne sa brániť chemickému poškodeniu buniek vysoko reaktívnymi formami kyslíka. Pri celkovom užívaní zlepšuje koenzým Q10 celkovú fyzickú aktivitu a je vhodný pri niektorých ochoreniach srdca a dásien (parodontóza). Vytvára sa prirodzene v organizme, ale s pribúdajúcim vekom môže jeho syntéza klesať. Preto je dôležité jeho dopĺňovanie prostredníctvom potravy alebo doplnkov stravy.

Cukrovka nebolí...



**MUDr. Adirana
Ilavská**
diabetologička

Cukrovka je ochorenie, ktoré výraznou mierou ovplyvní život pacienta. Zasiahne do jeho života a človek sa jej musí prispôbiť. V minulosti sa táto choroba považovala skôr za ochorenie starých ľudí. V súčasnosti sa však čoraz častejšie stretávame s cukrovkou aj u tridsiatnikov.

Cukrovka, odborné nazývaná diabetes mellitus, je chronické ochorenie látkovej premeny. „Počet pacientov každým rokom výrazne stúpa. Odhaduje sa, že cukrovkou trpí približne 8% dospeléj populácie. Situácia je podobná tak vo svete, ako aj na Slovensku,“ vysvetľuje známa diabetologička, MUDr. Adriana Ilavská. Príčinou vzniku tohto ochorenia je najmä zmenený životný štýl – nedostatok pohybu a nesprávne zloženie stravy s množstvom tukov a jednoduchých cukrov.

Skutočne alarmujúcim faktom pri tejto chorobe je, že väčšina ľudí, ktorí majú zvýšenú hladinu cukru v krvi, nepociťuje žiadne sprievodné ťažkosti a ani len netuší, že cukrovka sa „nalepila“ už

aj na nich. Typické symptómy cukrovky totiž platia len pre plne rozvinuté štádium ochorenia. Podľa MUDr. Ilavskej je to napríklad intenzívny smäd, nutkanie na časté močenie, pocit svrbenia v nohách a pod. Preto odporúča všetkým, ktorí majú nejaké pochybnosti, či majú alebo nemajú cukrovku, aby čím skôr vyhľadali lekára a dali si u neho zmerať tzv. „glykémiu“, čo je vlastne hladina cukru v krvi. MUDr. Ilavská zdôrazňuje, aby lekára navštívili všetci tí, ktorí majú už cukrovku v rodine, majú nadváhu, obezitu alebo iný prejav metabolického syndrómu (vysoký krvný tlak, vysokú hladinu tukov, kyseliny močovej a pod.). Tam je totiž väčšia pravdepodobnosť vzniku tohto celoživotného ochorenia.

S cukrovkou sa dá žiť

Pri diagnostikovaní cukrovky 2. typu sa pacientovi výrazne zmení životný štýl. Pri cukrovke je „výhodou“, že si pacient môže v 75 – 85% toto ochorenie aktívne „riadiť“ sám. Racionálne stravovanie, pravidelný pohyb a zníženie hmotnosti sú prvým krokom k úspešnému spolunažívaniu s cukrovkou.

MUDr. Ilavská odporúča cvičenie, v rámci ktorého sa namáhajú všetky svalové skupiny. Je na každom pacientovi, aký druh cvičenia si sám vyberie. Najdostupnejším pohybom je chôdza, vhodná je aj turistika, bicyklovanie, plávanie, cvičenie na fit lopte, korčuľovanie či lyžovanie. Neodporúčajú sa adrenalínové športy.

Ku kompletnej starostlivosti o „cukrovkárske“ život patria aj špeciálne výživové doplnky pre cukrovkárov. Ich organizmus určite ocení účinné látky obsiahnuté v týchto doplnkoch výživy, ktoré pomôžu pri ochorení.

Dialevel napríklad obsahuje cennú kombináciu účinných látok: kyselina alfa-lipoová má výrazné antioxidantné účinky a chráni nervové tkanivá.

Vhodná je pri diabetickej neuropatii, ktorá postihuje približne 40% diabetikov. Škorica priaznivo ovplyvňuje hladinu cukru v krvi bez nežiaducich výkyvov a chróm je nevyhnutný pre správnu činnosť inzulínu.

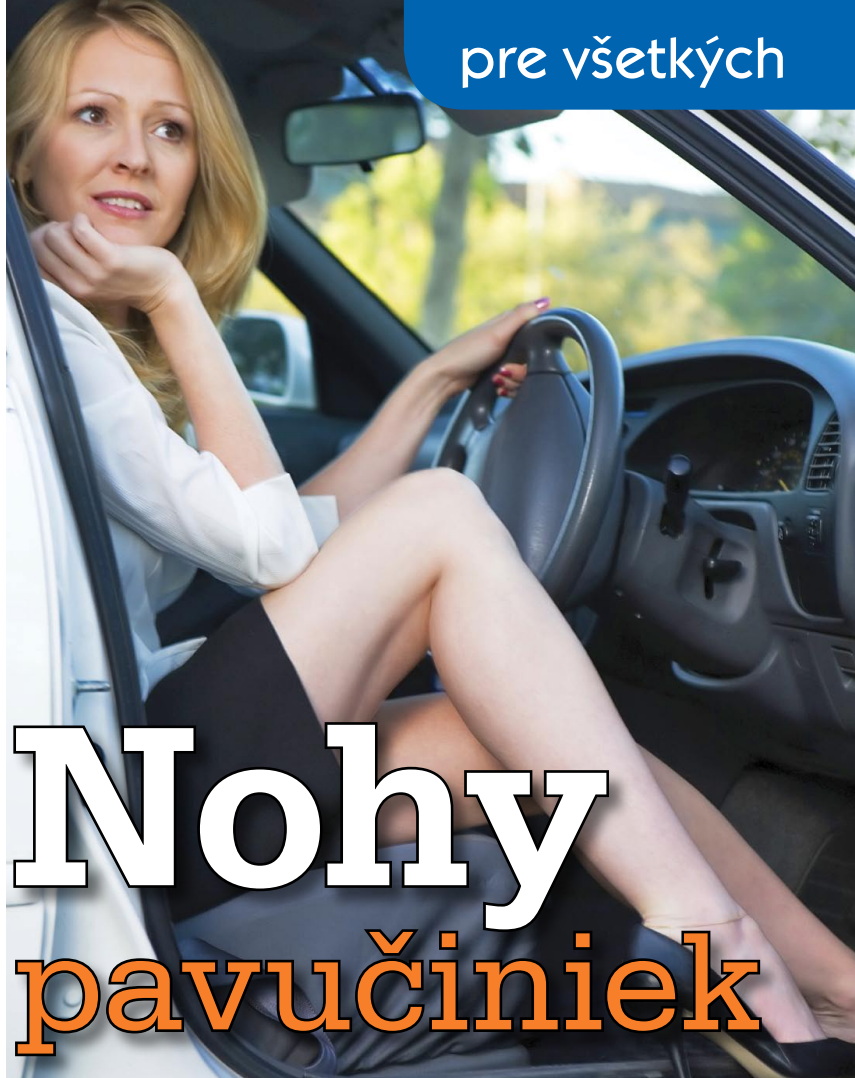




Prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD.
II. interná klinika
LF UK Bratislava

Vo vyspelých krajinách trpí kŕčovými žilami, tzv. varixami viac ako polovica žien a okolo 30% mužov. Ide o vakovito rozšírené, kľukaté povrchové žily rôznej veľkosti, od 1 milimetra až do niekoľkých centimetrov, ktoré majú červeno – modrú farbu. Netreba ich však brať na ľahkú váhu. Nie sú len estetickým problémom, ale súvisia s ochorením žíl. Patria medzi zdravotné problémy, ktoré súvisia s ekonomickou vyspelosťou a so zmenou životného štýlu.

Nohy bez pavučiniek



„**P**ríčinou vysokého výskytu kŕčových žíl v Európe je sedavý spôsob života. Sedenie na stoličke má totiž za následok hromadenie krvi v dolných končatinách, čím sa zvyšuje priemer žíl a spomaľuje sa lineárny prietok krvi asi na polovicu, v porovnaní s prietokom pri ležiacej polohe,“ vysvetľuje prof. MUDr. Viera Štvrtinová, PhD., predsedníčka Slovenskej angiologickej spoločnosti.

Kto má kŕčové žily?

Kŕčové žily sa objavia u ľudí, ktorí majú rizikové faktory podporujúce ich vznik. Podľa prof. Štvrtinovej medzi takéto rizikové faktory patrí okrem sedavého spôsobu života aj vek, ženské pohlavie, obezita, gravidita, práca v stoji a v seде, nosenie sťahujúceho oblečenia, nevhodujúca obuv, chôdza po mestskej dlažbe a aj nedostatok vlákniny v strave. Jednotlivé faktory idú spolu „ruka v ruke“ – staršie ženy sú zvyčajne obéznejšie a majú za sebou viac pôrodov. V súčasnosti prevláda názor, že na vznik kŕčových žíl vplyva kombinácia dedičnej predispozície a súboru faktorov vonkajšieho prostredia. Za najdôležitejší rizikový faktor sa považuje obezita.

Menej ješ a viac sa pohybovať

Prof. Viera Štvrtinová považuje za účinné preventívne opatrenia proti kŕčovým žilám najmä zníženie telesnej hmotnosti, zvýšenie fyzickej aktivity a striedanie pracovnej polohy. Čiže v sedavom zamestnaní si robiť prestávky vyplnené prechádzkou, pri práci v stoji si uplatňovať pauzy s cievnou gymnastikou. Okrem týchto odporúčaní sa k preventívnym radám pridáva aj vykladanie si nôh do zvýšenej polohy, studená sprcha od chodidiel smerom nahor, či nosenie správnej obuvi.

Liečba musí byť komplexná

„V liečbe chronických ochorení žilového systému dolných končatín sa okrem správnej životosprávy a fyzikálnej terapie, využívajú aj radikálne a konzervatívne postupy,“ vysvetľuje prof. Viera Štvrtinová. Radikálne, čiže chirurgické metódy liečby sa odporúčajú uplatňovať pri väčších varixoch, pretože pri menších by na koži zostali početné nepekné jazvy. Pri menších žilkách, najmä pavučinových cievach je najvhodnejšou metódou sklerotizácia.

Podstatou konzervatívnych postupov je používanie kompresívnych pančúch a užívanie venofarmák. Takúto kombináciu uplatňuje aj prof. Viera Štvrtinová. Odporúča, aby sa pri výbere venofarmák ľudia poradili s lekárom alebo lekárnikom a vyberali si skôr venofarmaká prírodného charakteru. Vynikajúce sú také, ktoré obsahujú výťažky z pagaštana konského, listnatca bodlinatého, čučoriedky obyčajnej, gotu coly, vitamínu C a hesperidínu, konkrétne napríklad Varixinal. Ich cieľom je posilňovať a stabilizovať cievne steny, znižovať tvorbu opuchov a modrín, zlepšiť prekrvenie a prekrvenie tkanív. Varixinal sa odporúča užívať aj bezprostredne po radikálnych výkonoch (operácie, sklerotizácie).



**Nakupujte
cez internet!**



**7 DÔVODOV PREČO NAKUPOVAŤ
NA WWW.HUSKYSK.SK:**

- 1- Najširší výber**
tovar Husky na sklade
- 2- Najrýchlejšia**
doba dodania
- 3- Najlepší servis**
od výrobcu
- 4- Doprava i balné**
pri objednávke nad 2000 Sk na náš účet
- 5- Automatická výmena**
bez udania dôvodov do 10 dní
- 6- Atraktívne zľavy**
pre členov klubu Husky
- 7- Denne 4 produkty v akčných cenách**
len na Huskysk.sk

**VÝHODY PRE
ČLENOV KLUBU!**

Nech prekvitá imunita!

Imunitný systém je po nervovom druhý najzložitejší systém v našom tele. Slovo imunita by sme mohli preložiť ako schopnosť organizmu odolávať choroboplodnému vplyvu rôznych mikroorganizmov či cudzorodých látok. V dnešnom svete stresu, nedostatku pohybu a čerstvého vzduchu či konzervovaných potravín si miliardy našich obranných buniek, strategicky rozostavených po celom tele, často nestíhajú plniť svoje funkcie. Aj imunológovia potvrdia, že porúch imunity neustále pribúda. Niektorí ľudia idú v zimnom období doslova z jednej choroby do druhej. Ich imunita je znížená – telo nie je schopné dostatočne sa brániť útoku mikróbov, z ktorých 90 percent tvoria vírusy. Inokedy sa zas imunitný systém „zblázni“ a neprímerane odpovedá na inak neškodné látky – tak vznikajú alergie.

Ak chcete posilniť svoju imunitu, musíte pre to niečo urobiť. V prvom rade treba jesť vyváženú stravu s množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Treba dostatočne spať a podľa možnosti sa venovať pravidelnej fyzickej aktivite, ktorá odbúrava stres. Organizmus treba otužovať, najjednoduchšie v podobe denných prechádzok na čerstvom vzduchu – v každom počasí!

A potom sú tu tzv. imunomodulátory. Ide o látky, ktoré vedia v pozitívnom zmysle slova ovplyvniť imunitný systém. Jedným z najznámejších prírodných imunostimulátorov je betaglukán. Je to látka, ktorá je známa v lekárskejších kruhoch už niekoľko desaťročí, získava sa z prírodných zdrojov, ako napríklad droždie alebo hľiva ustricová. Je dokázané, že zvyšuje odolnosť tela proti virózam, podporuje teda imunitný systém, regeneruje tkanivá, dokonca spomaľuje rast niektorých typov zhubných nádorov a znižuje hladinu cholesterolu.

Nezanedbateľnú úlohu na bojisku mikrosвета s infekciami zohráva zinok,

A je to tu! Vírusy a baktérie útočia zo všetkých strán! Ochráni nás náš imunitný systém pred týmito permanentným zimným atakom mikroorganizmov, ktoré sa tak jednoducho šíria kvapôčkovou infekciou? To, či váš imunitný systém funguje dobre, zistíte jednoducho. Proste, neochoriete.

ktorého nedostatok oslabuje aktivitu tzv. T-lymfocytov, špeciálneho druhu bielych krviniek. Zinok je po železe druhým najviac zastúpeným stopovým prvkom v ľudskom tele a pre svoje funkcie patrí medzi najvýznamnejšie. Na rozdiel od železa trpí však nedostatkom zinku omnoho viac ľudí. Príznakmi nedostatku zinku sú zníženie imunity a náchylnosť na infekcie.

A čo vitamín C? O jeho priaznivých účinkoch na obranyschopnosť organizmu, najmä v rámci prevencie, hádam ani netreba hovoriť. Biele krvinky zdravého človeka potrebujú vysokú koncentráciu tohto vitamínu, aby sa z nich stali po zuby vyzbrojení osobní strážcovia našej obranyschopnosti. Imunitná eskorta molekúl vitamínu C, slúžiaca na ozdravovanie buniek nášho tela, znižuje náklady na liečenie.

Viete, ktorý doplnok výživy obsahuje trojicu spomínaných strážcov našej imunity a ešte čosi navyše? Tým „čosi“ sú bioflavonoidy, ktoré pomáhajú zlepšovať vstrebávanie „céčka“. Komplex spomínaných látok nájdete vo výživovom doplnku Imunactiv™. V období chrípok a nachladnutí treba dve tablety denne zapíť tekutinou. Hapčí? Stačí!



Ako otužovať

Vzduchom: teplota v miestnostiach bytu by nemala prekročiť 22 stupňov Celzia, v spálni 18-19 stupňov Celzia. Treba dbať na dostatočné prúdenie vzduchu, časté vetranie. Odporúčajú sa každodenné prechádzky bez ohľadu na počasie (v tomto majú výhodu „psíčkari“). Obliekať sa treba cibuľovito, vo viacerých vrstvách, aby bola možnosť v prípade potreby vyzliecť si ktorúkoľvek z vrstiev. Pestujte zimné športy!

Vodou: otužovať vodou sa dá pravidelným plávaním (v zime na plavárňach alebo doma striedaním teplej a studenej sprchy. Sprchovanie vždy končíme vlažnou až studenou sprchou, pričom vodu si začíname púšťať od nôh, posúvame sa smerom vyššie, po nohách si sprchujeme ruky, nasleduje chrbát a až na záver hrud' a brucho. Začať sa otužovať je možné v každom veku! Otužovanie vodou je v porovnaní s otužovaním vzduchom účinnejšie!



Recepty s vôňou mora

Rolky z platesy na grile

(1045 kJ, cholesterol 95 mg)

12 filé z platesy	Do misy vložíme čerstvý
100 g čerstvého syra	syр, pridáme rozdrve-
2 strúčiky cesnaku	ný cesnak, nadrobno
8 vykôstkovaných čier-	posekané olivy, bylinky
ných olív	a všetko dobre premie-
2 lyžice nasekaných	šame. Filé rozložíme,
byliniek	osolíme a okoreníme,
16 cherry rajčín	každé potrieme syrovou
1 až 2 lyžice olivového	zmesou a zavinieme.
oleja	Závitky napichujeme
soľ, biele korenie	s špízy, striedavo

s cherry rajčinami, potrieme olivovým olejom a zapekáme pod grilom alebo na grile na drevenom uhlí, z každej strany asi 4 minúty.

Tip

Doplníme miešaným šalátom s citrónovou zálievkou.



Tip

Rajčiny môžeme opieť aj so stonkami.

Doráda pečená na cibuli

(1710 kJ, cholesterol 133 mg)

2 ryby po 600 – 700 g	Olúpanú cibuľu nakrájame
500 g cibule	na kocky a 5
1 strúčik cesnaku	minút opekáme
20 cherry rajčín	na olivovom ole-
2 zväzok petržlenovej	ji. Očistené ryby
vňate	zvnútra vytrie-
50 ml bieleho	me rozotreným
vína	cesnakom,
niekoľko vetvičiek	osolíme, oko-
tymianu	reníme a vlo-
2 bobkové listy	žíme vetvičku
olivový olej	tymianu a jeden
soľ, korenie	bobkový list.
	Pekáčik vyloží-
	me opečenou

cibuľou, zasypeme posekaným petržlenom, osolíme a okoreníme. Na zmes položíme ryby, ktoré obložíme rajčinami, zvyškom bylín a všetko pokropíme vínom. Pečieme 30 minút pri 170° C. Po 15 minútach rybu otočíme.



Tip

Ako prílohu podávame ryžu alebo bagetu.

Krevety v sherry omáčke

(1130 kJ, cholesterol 219)

500 g kreviet	Na panvici rozpustíme maslo, osma-
2 lyžice masla	žíme na ňom nadrobno pokrájajú
2 malé cibule	cibuľku až je sklovitá, pridáme kre-
½ lyžičky kari	vety a premiešame. Okoreníme kari,
2 lyžičky hladkej múky	zaprášime múkou, prilejeme smotanu,
250 ml smotany	osolíme a ochutíme prídavkom sherry.
2 lyžice sherry	Všetko dobre premiešame a necháme
soľ	chvíľu prevariť.



EPA marine rybáci olej 500 mg

Prípravok obsahuje olej z rýb žijúcich v studených arktických vodách, v ktorom je vysoké množstvo omega - 3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré plnia jedinečnú úlohu pri znižovaní hladiny cholesterolu a triglyceridov v krvi. Prípravok EPA Marine má blahodárny vplyv na srdce a cievy, priaznivo ovplyvňuje mozgovú funkciu a pomáha udržiavať psychické zdravie. Doporučené dávkovanie je 3 tobolky denne behom jedla alebo po jedle.

Texty a foto z knihy Mojská kuchačka

(Nielen) mužská záležitosť

Podľa štatistík má každý šiesty slovenský pár problém s počatím dieťaťa.

Ak sa kedysi za jediného viníka považovala žena, dnes sa už vie, že príčiny porúch plodnosti sú spoločne na strane muža a spoločne na strane ženy, mužský faktor dokonca začína prevažovať. „Nie vždy je pravidlom, že problém musí byť v žene, často je v spermiiach partnera,“ potvrdzuje MUDr. Miroslav Kozár, sexuológ z Nitry. „Okrem počtu je dôležitá ich kvalita, rýchlosť či schopnosť vniknúť do vajíčka ženy. Tieto mužské príčiny neplodnosti môžeme definovať ako poruchu spermiogenézy, pričom pod spermiogenézou rozumieme vývin a tvorbu spermií v semenníkoch muža.“ Bohužiaľ, na tvorbu spermií majú v súčasnosti negatívny vplyv mnohé faktory: stres, škodlivé vplyvy životného prostredia, nezdravý životný štýl, infekcie a podobne. Ďalším z problémov v intímnych záležitostiach na „mužskej strane barikády“ môže byť sexuálna túžba, zdatnosť, ale aj komplikácia známa ako erektilná dysfunkcia. Súvisia so stresom, vekom i s užívaním liekov. A na rozdiel od minulosti sa dnes o nich otvorene hovorí a jestvuje aj účinná pomoc.

Mohol by ňou byť **Permen**® - je prípravok vyvinutý špeciálne pre zlepšenie mužských sexuálnych funkcií. Účinné látky obsiahnuté v prípravku pomáhajú zlepšiť spermiogram a čiastočne zasahujú do zlepšenia stavu pacientov s erektilnou dysfunkciou.

Každá tableta obsahuje trio účinných látok. Prvou je **L-arginín**, ktorého podávanie pomáha zvyšovať počet spermií a ich pohyblivosť. Druhou **Tribulus Terrestris**, látka, ktorá pôsobí na zvý-



šenie hladiny mužského pohlavného hormónu testosterónu a následne na vzostup libida. Do tretice: **ženšen** - známe a po stáročia používané afrodisiakum, ktoré zlepšuje sexuálnu výkonnosť.

V spolupráci so sexuológom MUDr. Kozárom boli sledované účinky Permenu na 22 pacientoch s diagnózou poruchy plodnosti. Ich vekový priemer bol približne 32 rokov. Štvrt roka každý z nich užíval dvakrát denne jednu toboleku prípravku. Výsledok? Spermiogram sa zlepšil 73 percentám pacientov! Z nich dokonca 31 percent dosiahlo hodnoty tzv. normospermiogramu, to znamená, že ich spermiogram odborníci považujú za taký, čo ničím nevybočuje z normálu. A ešte čosi: všetci liečení pacienti pocítili počas prvých dvoch mesiacov

užívania zlepšenie libida. Do sledovania bolo zaradených aj 27 pacientov s erektilnou dysfunkciou, čiže problémami pri stoporení penisu, ktoré trvali priemerne 5 rokov. Účinnosť prípravku Permen možno aj v tomto prípade podľa doktora Kozára hodnotiť ako dobrú. „Užívanie prípravku Permen znášajú pacienti dobre, neobjavili sa u nich žiadne subjektívne ťažkosti,“ dodáva odborník. Je preto vhodný ako podporný prípravok pri liečbe zníženého množstva spermií ľahkého a stredne ťažkého stupňa, pričom ho možno použiť ako výživový doplnok prvej voľby s dolnou hranicou doby užívania 3 mesiace. Okrem toho však pomôže aj zlepšiť a predĺžiť erekciu, čiže skvalitniť a zintenzívniť sexuálny zážitok. A to nie je len mužská záležitosť, však?

Trio „šikovných pomocníkov“:

L-arginín - je nevyhnutný pre normálny proces spermiogenézy. Napomáha lepšie prekrvenie pohlavných orgánov a priaznivo ovplyvňuje erekciu. Podávanie L - argíninu neplodným mužom počas 6-8 týždňov významne zvyšuje počet spermií a ich pohyblivosť u väčšiny pacientov.

Tribulus Terrestris - táto látka sa pre svoje pozitívne účinky používala v tradičnej čínskej a indickej medicíne. Pozitívne ovplyvňuje spermiogenézu, kvalitu erekcie a zvýšenie libida. Pôsobí na zvýšenie hladiny mužského pohlavného hormónu testosterónu, čo sa prejavuje výrazným zvýšením libida.

Ženšen - známe a po stáročia používané afrodisiakum, ktoré zlepšuje sexuálnu výkonnosť. Vďaka jeho stimulačným účinkom na centrálny nervový systém pomáha ľahšie zvládať fyzicky i psychicky náročné situácie.



Mávate nepríjemne **studené** ruky a nohy?



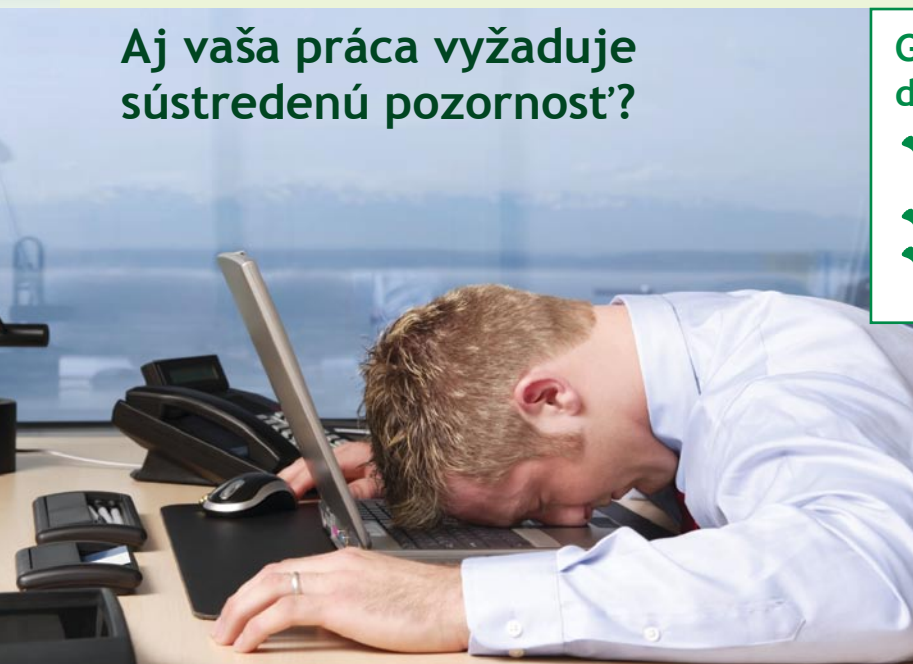
GinkoPrim Max pomáha:

- zlepšiť prietok krvi do všetkých častí tela
- zmierniť nepríjemné pocity chladu, najmä v rukách a nohách

Zvýšený obsah extraktu z ginka biloby v prípravku GinkoPrim Max pomáha **zlepšovať prekrvenie tkanív** a ich väčšie zásobenie kyslíkom a živinami. Tým dochádza k zmierneniu pocitu **chladu v rukách a nohách**. Ako silný antioxidant sa podieľa na **spomalení** zmien súvisiacich so **starnutím**.

Potrebujete, aby deň mal **25 hodín?**

Aj vaša práca vyžaduje sústredenú pozornosť?



GinkoPrim Max pomáha duševne pracujúcim:

- zlepšiť schopnosť koncentrácie, bystrosť a pozornosť
- posilniť pamäť
- lepšie zásobovať mozgové bunky kyslíkom a glukózou

Správna funkcia mozgu závisí od stáleho prísunu glukózy a kyslíka, ktoré sa privádzajú do mozgu krvou prúdiacou v tepnách. Zloženie prípravku GinkoPrim Max so zvýšeným obsahom extraktu z ginka biloby napomáha cirkuláciu a **prívod kyslíka do mozgu**, a tým pomáha zlepšovať mentálne funkcie, ako **pozornosť, bystrosť, koncentráciu**. Priaznivo ovplyvňuje **pamäť**, pomáha **zmiernovať únavu**, psychické vyčerpanie a **bolesti hlavy**.

Horčička v kombinácii s extraktom z ginka biloby doplnuje a prehĺbuje priaznivé pôsobenie ginka biloby na nervový systém a psychické zdravie jednotlivca. Ako významné sa javí aj ochranné pôsobenie horčičky na kardiovaskulárny systém, čo vedie k rozšíreniu spektra účinkov tohto prípravku vo vzťahu k prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

GinkoPrim Max odporúčame:

- starším ľuďom pri poruchách pamäti, zníženej intelektuálnej výkonnosti,
- študentom a manažérom na podporu koncentrácie a pamäti,
- ľuďom s poruchami periférneho prekrvenia, prejavujúceho sa pocitom chladu v končatinách,
- osobám trpiacim bolesťami hlavy, migrenóznymi bolesťami,
- ľuďom s prejavmi nahluchlosti a pri zvonení v ušiach,
- všetkým s nedostatočným príjmom horčičky v potrave,
- ako prevenciu prejavov tetanových symptómov



Staňte sa

kráľovnou zimnej dovolenky!

Vonku treští zima, všetko je biele a vy ste práve oblúčik po oblúčiku zlyžovali dole z kopca. Alebo ste sa boli len prejsť? Líca vyštípané od mrazu, vlasy schované pod čiapkou, ruky a nohy skrehnuté. Tešíte sa na teplý večerný kúpeľ – len tá pokožka, vlasy a nechty! Kožu máte po ňom suchú, svrbí vás, mráz a následne vysušený vzduch vo vykúrených priestoroch urobili svoje. Vlasy vám lietajú, elektrizujú, štiepia sa a sú bez lesku. Darmo, čiapka je dobrá ochrana pred chladom, ale účesu jej nosenie neprospieva. Ani nechtami sa veľmi pýšiť nemôžete, v zime vás trápí nedostatok vitamínov, „zdobia“ ich zábery, biele škvrny a štiepia sa odušu! Najmä pri nahaňovaní rukavíc!

Dáme vám radu. Vyskúšajte Viaderm, výživový doplnok na riešenie takýchto špecifických problémov. Tento prípravok totiž v každej tobolke obsahuje unikátnu kombináciu aktívnych látok s priaznivým účinkom na stav pokožky, kvalitu vlasov, pevnosť nechto. Vitamíny A, B, C, E, ďalej biotín, selén, zinok, pupalka, praslička či rybí olej pomôžu ochrániť vašu pokožku pred nepriaznivými vplyvmi počasia, predčasným starnutím, tvorbou vrások, zdôraznia prirodzenú farbu vla-

sov, podporia ich lesk, posilnia namáhané nechty. Obsiahnutý betakarotén vám dokonca umožní zdravo sa počas lyžovačky opáliť! Odborníci z odboru dermatológie a poprední vizážisti, ktorí sa podieľali na vývoji tohto produktu, veru vedeli, čo všetko by mal obsahovať, aby splnil svoj účel. Stačí dve tobolky denne zapíť tekutinou a stanete sa kráľovnou zimnej dovolenky. Roztopte ľady, rozpáľte srdcia! Vonku treští zima, vás však budú zahrievať plamenné pohľady mužov!

Viaderm - jedinečný pre...

- ...vaše vlasy:** dodá im pružnosť, objem, prirodzený lesk
- ...vaše nechty:** vráti im pevnosť, obmedzí tvorbu bielych škvŕn, zmierni lámavosť
- ...vašu pokožku:** zabezpečí jej dostatočnú pružnosť, vlhkosť, obmedzí tvorbu pigmentových škvŕn a vrások





Značka **AMINOSTAR** je neoddeliteľne spätá so športom a do svojho širokého portfólia doplnkov výživy premieta bohaté skúsenosti zo spolupráce so špičkovými športovcami. Práve šírka spektra produktov, nekompromisný dôraz na kvalitu a aktívny postoj v boji proti dopingovému sú základom úspechu a zaraďujú spoločnosť Aminostar medzi najvýznamnejších európskych producentov doplnkov výživy pre šport a aktívny životný štýl. Svoju produkciu dodáva nielen do vybraných obchodných reťazcov, ale aj do fitnesscentier, obchodov so zdravou výživou, predajní pre cyklistov a lekární. Všetky produkty sa v súčasnej dobe exportujú tiež do niekoľkých krajín nielen Európskej únie.

AMINOSTAR® výživa pre športovcov

Firma Aminostar bola založená v roku 1998 a už dávno nie je firmou s niekoľkými výrobkami, ale na poli športovej výživy vie ponúknuť servis profesionálneho partnera. Nie je to len ambiciózný prístup a množstvo plánov, ale aj činy, ktoré poukazujú na to, že Aminostar bude onedlho hrať prím na trhu športovej výživy. Vývoj a výroba produktov spoločnosti AMINOSTAR spĺňajú požiadavky normy ISO 9001. Zdravotnú nezávadnosť a používanie najkvalitnejších surovín zaručuje zavedený systém kritických kontrolných bodov – HACCP.

Naším zákazníkom chceme vždy ponúkať najkvalitnejší možný servis, preto nesmú chýbať prehľadné internetové stránky. Kvalitná webová prezentácia je v dnešnej dobe potrebnou nutnosťou. Čo môže očakávať spotrebiteľ pri návšteve www.aminostar.sk V sekcii Novinky sa dozviete najnovšie informácie zo sveta výživy, športu alebo aké výhodné akcie môžete v nadchádzajúcom období využiť. Zaujímavé informácie z diania vo firme Aminostar nebudú chýbať, pričom vám zároveň poodhalíme niečo z tajov vývoja a prípravy produktov.

Rady, návody a postupy od renomovaných odborníkov, špecialistov a špičkových športovcov objavíte pri kliknutí na tlačidlo Poradňa – alebo s nami to ide lepšie. Tu majú všetci návštevníci stránok možnosť klásť nášmu odbornému tímu otázky týkajúce sa cvičenia, posilňovania, výživy, problémov s redukciou hmotnosti, alebo naopak, problému „ako pribrať“. Tí, čo už mali možnosť naše stránky navštíviť, vedia, že nie sú len o novinkách a zaujímavostiach či dobrých radách pre zdravý život a cvičenie.

Každý návštevník sa môže stať členom Aminostar Prolife Clubu. Členstvo je zdarma, k ničomu vás nezaväzuje a prináša so sebou množstvo výhod. Začneme tými najpríjemnejšími. Každý člen automaticky získava 10-percentnú zľavu na všetok sortiment Aminostar. Systém internetových stránok je nastavený tak, aby bol pre každého pomocníkom.



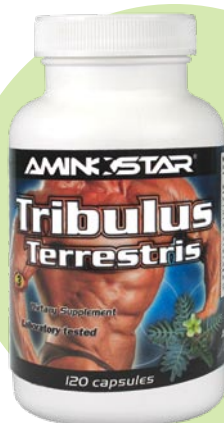
www.aminostar.sk

Navštívte aj vy www.aminostar.sk pre radu, výrobok alebo zaujímavú informáciu. A ak vás napadne pri surfovaní našimi stránkami zlepšenie alebo téma, ktorou by sme sa mali zaoberať, neváhajte nás kontaktovať.

Páni pozor!

Stimulujte vlastné hormóny a dostane ich do rovnovážneho stavu!

V našom jarnom vydaní sme pre vás pripravili špeciálnu akciu. Zostavili sme pre Vás špeciálny balíček troch doplnkov výživy, ktorý naštartuje vo vašom organizme produkciu hormónov, toľko potrebných (a v súčasnosti nedostatkových) pre vitálne a plnohodnotné fungovanie vášho organizmu. Pozrime sa bližšie na túto zázračnú kombináciu:



1 Tribulus terrestris – určite budete všetci súhlasiť, že testosterón je najdôležitejší hormón mužského tela. Nespočetné množstvá štúdií dokazujú, že muži s jeho väčším množstvom v organizme sú oproti svojim kolegom s jeho nižším pomerom v živote úspešnejší, priebornejší a majú väčší úspech u žien. Telo každého moderného muža je biologicky a geneticky nastavené na jeho určitú produkciu. Vplyvom nesprávnych stravovacích návykov, nedostatkom pohybu či každodennými stresmi sa však jeho prirodzené vylučovanie najmä s pribúdajúcimi rokmi utlmuje. Má to okrem iných dôležitých funkcií v organizme za následok aj to, že u väčšiny jedincov sa znižuje sexuálne libido i schopnosť regenerovať a odpočinúť si od hektického života. Látka Tribulus

terrestris je však prírodným stimulatorom tohto dôležitého hormónu a na naturálnej báze priaznivo ovplyvňuje jeho vylučovanie. Jeho účinky sú preukázané aj v prípadoch, kedy najmä u starších jedincov, trpiacich na absenciu vylučovania testosterónu dokonca priamo stimuloval a tým aj vyvolal jeho opätovné vylučovanie.



2 ZMA – je unikátna kombinácia minerálov zinku, horčíka, vitamínu B6 a špeciálnej patentovanej zložky. Svojím zložením podporuje pôsobenie tribulusu terrestris, pričom minerály v nej obsiahnuté priaznivo vplyvajú na kvalitu spánku a s ňou spojeným vylučovaním testosterónu a iných regeneračných hormónov. Priaznivo ovplyvňuje svalové kŕče a v stresových stavoch odbreňuje kardiovaskulárny systém.



3 SRH – alebo stimulant rastového hormónu. Vylučovanie samotného rastového hormónu výrazne klesá po 20tom roku života. To málo, ktoré sa vylučuje počas spánku je človek schopný vďaka zlej životospráve a častému ponocovaniu úplne utlmiť. Stimulant pôsobí práve počas noci a napomáha uvoľneniu tohto dôležitého hormónu bez ktorého bývajú problémy s opravou rôznych typov ľudských tkanív a ktorého účinok je čoraz viac spájaný s imunitou a pôsobením proti rakovine. Taktiež dodáva telu energiu a prispieva k vitálnemu štýlu života.

Kombinácia všetkých troch znamená veľký vplyv na vlastnú pohodu a kvalitu života, tak prečo si ju nezlepšiť už teraz na jar.

SUPER DETOX

Jar je čas očisty, na ktorú by nemal zabúdať každý z nás. Organizmus je plný vedľajších produktov metabolizmu z vianočných hodovačiek i novoročných osláv. Tieto takzvané metabolity je dôležité vypudiť z tela von. Proces, ktorý má za úlohu odstrániť metabolity z tela sa nazýva detoxifikácia. Práve ňou spejeme k odstráneniu škodlivých látok usadených prevažne v črevách a celkovo v tráviacom trakte, pričom jar je najvhodnejšie obdobie, najmä ak vezmeme do úvahy celkovú prebúdzanie sa organizmu spojené s prestavovaním vlastných biologických rytmov. Nielen na jar, ale vlastne počas celého roka by malo byť cieľom zredukovať v našom organizme to množstvo toxínov, kancerogénov a látok pôsobiacich vznik voľných radikálov, ktoré vo veľkom prijímame v bežnej strave.

Samotný proces detoxifikácie však predstavuje pre telo každoročne enormnú záťaž, ktorú najmä s pribúdajúcim vekom zvláda čoraz ťažšie. Divízia Walmarku - Aminostar preto vyvinula špeciálny doplnok výživy, ktorý má tento proces telu nielen uľahčiť, ale v mnohých prípadoch ho dokonca priamo vyvolať. Super Detox je v prvej rade potrebné predstaviť ako prostriedok k eliminovaniu, či odstráneniu už spomenutých javov. Jeho účinnosť sa skrýva v pôsobení koliformných (tzv. dobrých alebo prospešných) baktérií, účinkujúcich práve v miestach kde zvyknú nežiaduce látky deštruktívne vplyvať na tráviaci systém, teda v žalúdku a črevách. Tým vzniká priaznivá mikroflóra pre fungovanie trávenia, ktorá tiež účinne vplyva na fyzickú pohodu a kondíciu.



Rovnako aj ľudia s nepravidelným režimom stolice oceňujú bezproblémový chod čreva, ktoré im vďaka rytmickému fungovaniu umožní pravidelné vyprázdňovanie a s tým spojené odľahčenie od zažívacích problémov. Navyše má Detox ešte jednu funkciu, ktorá je prospešná predovšetkým z hľadiska prevencie. Svojím zložením ničí škodlivé baktérie, ktoré zvyknú v spojitosti s odpadnými látkami a toxínmi časom pôsobiť problémy. Preto vyskúšajte Detox, či už ako prevenciu alebo ako pomocku pri problémoch s nevyváženou stravou. Jar je na to tým najvhodnejším obdobím.



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 hriadiok, 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...

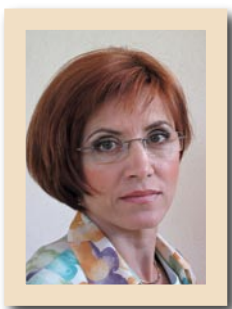


Kupón zašlite na adresu:
Engo s.r.o., Spartakovská 39, 917 01 Trnava.
Katalóg si môžete objednať aj mailom:
majchrakova@engo.sk, www.snz.sk.

KUPÓN
NA BEZPLATNÝ KATALÓG

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





MUDr. Jana Holešová
obezitologička

Na Slovensku trpia nadváhou a obezitou až dve tretiny dospelé populácie. Potreba zhodiť viac či menej kilogramov sa týka pol druhu až dvoch miliónov osôb! Hoci na trhu už jestvujú patentované účinné látky, napr. potláčače chuti do jedla alebo urýchľovače metabolizmu, ktoré pomáhajú pri úsilí zoštíhliet, odborníci zdôrazňujú: Bez pohybu a zmien v životospráve to nepôjde. Tvrdí to aj MUDr. Jana Holešová z obezitologickej ambulancie v Poprade.

Schudnúť sa dá!

Pani doktorka, prečo dochádza k tomu, že priberáme?

Vzorec pre vznik nadváhy a obezity je neustále rovnaký a všeobecne platný: energetický príjem je vyšší ako výdaj. Každý, kto chce schudnúť, mal by buď ubrať v prijímaní energie, alebo začať intenzívnejšie využívať svoje pohybové ústrojenstvo. V praxi sa však stále presviedčam, že úspech možno dosiahnuť najmä spojením oboch týchto prístupov. A ako „barličku“ pri chudnutí možno využiť niektoré „podporné prostriedky“ z lekárne.

Ktoré látky napríklad pomáhajú odbúrať tuky?

Takzvaná konjugovaná kyselina linolová, ktorú poznáme pod skratkou CLA, je paradoxne sama tukom. Podľa niektorých vedeckých výskumov je schopná v tele pôsobiť tak, že zvýši a podporí odbúravanie tukových zásob, zároveň bráni strate svalového tkaniva a pomáha dokonca znižovať hladinu cholesterolu v krvi. V menšom množstve sa nachádza v bežných potravinách ako mlieko, syry, mäso. Chróm sa zas napríklad podieľa na množstve metabolických pochodov, najmä tých, ktoré sú spojené s látkovou premenou cukrov a cholesterolu. Zlepšuje pôsobenie inzulínu v tkanivách. U časti populácie dôjde po zjedení sladkého ku nadmernému vylučovaniu inzulínu, ten neúmerne zníži hladinu cukru v krvi, nastanie hypoglykémia spojená s pocitmi nervozity a predráždenia. Človek zje ďalšie sladké, aby sa upokojil, a tak to ide stále dookola. V niektorých prípadoch dokáže práve chróm tieto výkyvy znížiť. Výživové doplnky vhodné pri znižovaní telesnej hmotnosti sú pre

laikov zázrakom posledných rokov. Ale pozor! Fungujú len vtedy, ak sú doplnkom nízkoenergetickej stravy a intenzívnej pohybovej aktivity.

A čo vláknina?

Vláknina patrí medzi tzv. potláčače chuti do jedla. V žalúdku napučí, a tým zvyšuje pocit nasýtenosti. Vláknina je navyše často vynechávaná zložka našej stravy, ktorá je nevyhnutná pre správny priebeh trávenia a chráni pred chorobami, ktoré súvisia s nezdravým životným štýlom. Pri užívaní odbúrava-

čov tukov, ale aj vlákniny neslobodno zabudnúť na dostatočný pitný režim.

Aké by mali byť naše ciele pri chudnutí?

Aby sme sa vyhli sklamaniam, treba si stanoviť reálne očakávania. Už zníženie hmotnosti o 5-10 percent prináša výrazný zdravotný ošoh. Väčšina našich klientov navštívi obezitologickú ambulanciu preto, že so sebou naozaj „chce niečo urobiť“. Ak je ich motivácia schudnúť podporená vnútorným presvedčením a „chcením“, majú takmer vyhrané. Nie je nič povzbudzujúcejšie, ako stretnúť vnútorne žiariaceho človeka, ktorý dokázal, že schudnúť sa dá!



Prípravky vhodné pri redukcii hmotnosti:

Názov	Počet tbl. v balení	Obsah účinnej látky/1 tbl.	Dávkovanie
Clarinol CLA 1000	30 a 60 toboľiek	konjugovaná kyselina linolová 800 mg	1-3 toboľky denne počas jedla alebo po jedle zapíť tekutinou
Chromdiet	30 a 100 tbl.	chróm (66 mikrogramov), chitosan, inulín, vláknina (každá 225,2 mikrogramov)	3-krát denne jednu tabletu hodinu pred jedlom zapíť väčším množstvom tekutiny
Chróm	30 tbl.	chróm (30 mikrogramov)	1 tabletu denne zapíť tekutinou
Chróm forte	30 tbl.	chróm (200 mikrogramov)	1 tabletu denne zapíť tekutinou
Vláknina	30 tbl.	vláknina (750 mg)	1-4 tablety denne zapíť väčším množstvom tekutiny
Slim cup	30 dávok	patentovaná emulzia ovseného a palmového oleja, vyvoláva pocit sýtosti už po prvom užití a tak umožní znížiť kalorický príjem až o 1/3.	1 - 2 dávky denne

Aj keď kočík patrí k nevyhnutnému vybaveniu každej mamičky, stále častejšie používajú rodičia na prepravu detí aj rôzne vaky, klokanky, krošne alebo šatky. Vďaka nim môžu mať bábätko stále pri sebe a zároveň im zostávajú voľné ruky. Ponuka je veľmi veľká, ako sa však v nej zorientovať?

Dieťa vo vaku

Nosidlá mamičkám umožňujú dostať sa s dieťaťom všade tam, kam by bolo obťažné vojsť s kočíkom. Práve tak sa dajú využiť aj pri návštevách u lekára alebo na krátkych prechádzkach. Existujú rôzne typy, a tie sa delia podľa veku a spôsobu použitia. V každom prípade však platí, že dieťa by v klokanej kapse nemalo byť bez prestávky dlhšie než pol hodiny. „Klokanky musia mať predovšetkým spevnený chrbát a umožňovať nosenie aj vo vodorovnej polohe,“ upozorňuje fyzioterapeutička Štěpánka Jedličková z rehabilitačného centra v Prahe 4. „Vyberáme ich podľa veku, váhy a vyspelosti dieťaťa.

Pre dojčatá sa hodia predovšetkým šatky a vaky, v ktorých sú deti vo fyziologickej polohe a je im príjemne, keď počujú tlkot matkinho srdca. Staršie deti, okolo pol roka, môžeme prepravovať v klokankách, ktoré však musia spĺňať niekoľko základných podmienok.“

Bezpečná skrýša

Nosiče musia predovšetkým zodpovedať bezpečnostným hľadiskám a mať atest EÚ. Pred nákupom je vhodné prezrieť si a skontrolovať spôsob uchytenia popruhov, ich šírku, overiť si, či majú nastaviteľnú dĺžku a ako je vyriešené zapínanie. Dôležité je voliť klokanku vždy s ohľadom na vek a váhu dieťaťa. A samozrejme, musí byť pohodlná pre matku aj dieťa.

„Pre deti, ktoré ešte neudržia hlavičku, je nutná opierka hlavy a pevná výstuž chrbta; klokanka tiež musí mať širší stredný diel, aby nožičky dieťaťa neviseli zvisle dolu, a nepreberali tak na seba váhu celého tela,“ upozorňuje Štěpánka Jedličková.

Zároveň by klokanky mali umožňovať niekoľko polôh nosenia, včítane horizontálnej (ležiacej) pre najmladšie deti.

Pre mamičky je dôležitý bedrový pás, ktorý pomôže rozložiť váhu dieťaťa a odľahčí chrbát nosiča.

Indiánske mamičky

Nosiče pre najmenšie deti sa zhotovujú z pevných látok s čalúneným okrajom a sú určené pre dojčatá a deti do 14 kg. Dieťa je v tomto vaku v prirodzenej polohe, ktorú pozná z čias, keď bolo v mamičkinom brušku, a postupne si tak zvyká na narovnanie chrbtice. Vaky sú väčšinou

obojsstranné a môžu ich nosiť striedavo na ľavom a pravom ramene. Umožňujú diskrétno dojčenie na verejnosti, nezaberú veľa miesta

a pri cestách poslúžia ako podložka na prebaľovanie.

V poslednej dobe sú obľúbené šatky, ktoré umožňujú veľa variantov uväzovania a deti sú v nich veľmi spokojné. Pri nákupe šatky treba si vybrať správnu dĺžku podľa výšky postavy mamičky a vyhnúť sa napohľad výhodným nákupom napodobnenín osvedčených značiek, ktoré sa nedajú poriadne uviazať a môžu byť aj pre dieťa nebezpečné.

S otcom na huby

Samostatnou kapitolou je krošňa, ktorá sa hodí pre deti od jedného roka. Dôležité je, aby mala opierku chrbta a hlavičky, ktorá podrží hlavu, keď dieťa na výlete zaspí. Vhodná je nastaviteľná sedačka a opierka pre nohy. Krošňa by mala mať striešku proti nepriaznivému počasiu a môžeme si prikúpiť aj nepremokavú pláštenku. Jednotlivé modely sa líšia použitými materiálmi, vybavením a aj hmotnosťou. To všetko treba pred nákupom uvážiť, aby sa nám drahocenný náklad cestou príliš nepreniesol.











Dieťa by malo byť v klokanej kapse bez prestávky maximálne pol hodiny.

Pregnum

Prípravok Pregnum je určený špeciálne pre obdobie plánovania tehotenstva, samotné tehotenstvo a dobu dojčenia. Obsahuje vyváženú kombináciu látok nevyhnutných pre zdravý vývoj plodu a zdravie tehotnej i dojčiacej matky. Pomáha dopĺňať predovšetkým látky dôležité pre obdobie tehotenstva a dojčenia, ktoré môžu byť pri nevyváženej strave prijímané v nedostatočnom množstve. Prípravok je úplne bezpečný pre organizmus matky a vyvíjajúceho sa plodu. Neobsahuje žiadne vitamíny alebo minerály, ktorých vplyv na priaznivý vývoj plodu alebo zdravie matky pri ich zvýšenom užívaní v čase materstva nebol vedecky dokázaný. Užívajú sa 2 tabletky denne, najlepšie počas jedla alebo po jedle, ktoré sa zapíjajú tekutinou. S užívaním je vhodné začať už pri plánovaní tehotenstva, a to najlepšie 3 mesiace pred plánovaným otehotnením, aby sa telo budúcej matky malo čas na zvýšené nároky tehotenstva pripraviť.



V predaji od marca 2008.

 Autor: Eubomír Kováčik	Meno speváčky Gombitovej	Mužské meno	Slovenská informačná služba	Starší poľský futbalista	Osepi			Slávny maďarský básnik	ŠPZ Rychnova nad Kněžkou	Zákryt, záklópka	SOS Ady, Aladár, Aurora	Severské mužské meno	Výrobca mliečnych výrobkov
Tuk z mlieka						Kapor, po rusky					Na vlastné riziko		
											3		
Inými slovami, ináč						Odsunula loptu nohou							
						Nápis na kríži							
2									Oblasť				
									ŠPZ Ostravy				
499 v Ríme			Ruská rieka					Ťažký kov					
			Kosil obilie					Dravý vták					
Prikazuj				Severo-európan									
				Skratka autobusu									Staro-babylonské mesto
					Inter-netová firma					Druh žaby			
					Kuknutie					Domovina			
SOS INRI, Lato, pípa	Slávny ruský križník, po česky					Súlrad							
		1				Kód na bankovej karte							
Západo-české mesto													
			Dub, po anglicky										
Uzlový telefónny obvod				Citoslovce rezu noža									
				Európan									
					Kúsok zlo-mila								
Zhubná výchrica						Medzinár. olim. výbor							
						Váh. jedn. v Číne							
Rýpaj													
			Spevný žen. hlas										
Krídlo (odb.)				Nasávali									
				Starý, po anglicky									
	Inter. Labour Org.					Opak dňa							
	Hnacia jednotka					Značka tonerov							
													
Vyvaľuj oči (hovor.)			Mačina, po česky										
			Časť tenisovej hry										
Ihličnatý strom so vzácnym drevom				Mamina (detsky)									
				ŠPZ Rokycian									
Preveroval													
Rečníctvo													



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 živostnom štýle, informácie o nových produktoch, rady a odporúčenia lekárov, rozhovory s osobnosťami, súťaže o zaujímavé ceny a veľa ďalších zaujímavých článkov. Zásielky obsahujú aj aktuálne katalógy produktov a vernostného programu, vzorky produktov a ďalšie zaujímavé informačné materiály.



2. VERNOSTNÝ PROGRAM

Všetky výrobky zakúpené v lekárni alebo formou zásielkovej služby majú na etikete alebo na krabičke čiarový kód. Zasláním čiarového kódu z výrobku Walmark na adresu zákazníckeho servisu, **ZÍSKATE BONUS, KTORÝ PRESTAVUJE V PRIEMERE 8% Z CENY VÝROBKU A JE UVÁDZANÝ VO WALMARK KORUNÁCH (WK)**. Za nazbierané bonusy si môžete objednávať výrobky alebo darčekové predmety zadarmo! Tabuľka bonusov s prehľadom darčiekov nájdete na zadnej strane tohto časopisu a na internetových stránkach www.klubzdravia.sk.

8% BONUS



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. Dať sem nejaký obrázok 7 % zľava na výrobky Walmark, 10% zľava na výrobky Aminostar

10%

AMINOSTAR®

7%

WALMARK®

A EŠTE NIEČO NAVIAC!

- členskú klubovú kartu, ktorú využijete pri uplatnení 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

Pošlite 2,
získate 3!

**BONUS
navyššie**



Pre jarné dni sme pre vás pripravili akciu na čiarové kódy z vybraných výrobkov Walmark. Každí, kto nám v termíne **OD 1.2.2008 DO 30.4.2008** pošle **2 ROVNAKÉ KÓDY** z výrobkov **Vialong, Mabelle, Dialevel, Imunactiv, Permen, Benosen** alebo **GinkoPrim MAX**, pripočítame mu **navyššie 1 kód v rovnakej hodnote**.

Uvedieme príklad: Pošlete nám 2 čiarové kódy z výrobku Dialevel 30 tbl. Normálne by sme vám pripočítali na váš účet 2 x 17 Wk = 34 Wk. Teraz vám však pripočítame na účet 3 x 17 Wk = 51 Wk.

Do akcie sú zapojené všetky balenia uvedených výrobkov. **NEZABUDNITE VŠAK, MUSÍTE POSLAŤ 2 ROVNAKÉ KÓDY (z výrobkov uvedených vyššie)**, aby vám tretí bol pripočítaný navyše!

Na vaše otázky radi odpovieme na našej bezplatnej linke **0800 191 191**.

Navyššie pre najaktívnejších

**VIP
zákazník**

Náš VIP klub zaznamenal za rok svojej činnosti veľký úspech. Dostali sme veľa námetov, pripomienok a ohlasov na činnosť VIP klubu. Na ich základe sme prehodnotili výhody klubu a rozdelili ho na 2 časti:

VIP KLUB DOBIERKA a VIP KLUB VERNOSTNÝ PROGRAM.

VIP DOBIERKA

VIP KLUB DOBIERKA

Tento klub združuje zákazníkov, ktorý si v priebehu kalendárneho roka zakúpili výrobky prostredníctvom Klubu zdravia v celkovej sume vyššej ako 5 000 Sk. (Zákazníci, ktorí splnili členstvo v roku 2007 sa automaticky stávajú členovia VIP klubu aj v roku 2008. V prípade, že si zakúpite výrobky v hodnote vyššej ako 5 000 Sk napr. v marci 2008, získavate členstvo vo VIP klube od apríla 2008).

ZĽAVA PRE ROK 2008:

Zľava 8 % pri nákupe tovaru v celkovej výške od 5 000 Sk do 14 999 Sk

Zľava 9 % pri nákupe tovaru v celkovej výške od 15 000 Sk do 24 999 Sk

Zľava 10 % pri nákupe tovaru v celkovej výške nad 25 000 Sk

Zľava sa počíta z celkovej sumy objednávky, bez poštovného a balného.

VIP VERNOSTNÝ PROGRAM

VIP KLUB VERNOSTNÝ PROGRAM

Tento klub združuje zákazníkov, ktorý v priebehu kalendárneho roka zaslali čiarové kódy z výrobkov Walmark v hodnote vyššej ako 1 000 Wk. (V prípade, že pošlete čiarové kódy v hodnote vyššej ako 1 000 Wk napr. v marci 2008, získavate bonus VIP klubu v apríli 2008)

BONUS PRE ROK 2008:

Do hodnoty zaslaných čiarových kódov sa nezapočítavajú bonusy získané za anketu, dotazníky, prípadne 50% a 100% bonus pri jubileách.

Bonus 300 Wk pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške od 1 000 Wk do 2 999 Wk

Bonus 400 Wk pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške od 3 000 Wk do 4 999 Wk

Bonus 500 Wk pri zaslaní čiarových kódov v celkovej výške nad 5 000 Wk

ĎALŠIE VÝHODY PRE ČLENOV VIP KLUBU

- zasielanie časopisu Klub zdravia 4 x ročne s výhodných akciovými ponukami
- expedícia zásielok expresnou poštou **bezplatne** - pri objednávkach nad 699 Sk
- pri splnení vyššie uvedených podmienok získanie príslušnej zľavy alebo bonusu
- pri životných jubileách bonus vo výške 50% a 100%
- TOP 5 zákazníkov získa vianočný darček vo forme balíčka výrobkov v hodnote 1 000 Sk

Nakupujte pohodlne a rýchlo!

Ako si objednávať?

1. TELEFONICKY

na bezplatnej linke zákazníckeho servisu Klubu zdravia **0800 191 191** v pracovných dňoch od 7,00 – 16,30 hod.

2. PÍ SOMNE

vyplnením objednávkového cenníka pre dobierkovú službu a zaslaním na adresu: Klub zdravia Walmark P.O.BOX A – 70, 010 90 Žilina.

3. ON - LINE OBJEDNÁVKOVÝM FORMULÁROM

na internetovej adrese www.klubzdravia.sk, po prihlásení na osobnej internetovej stránke

4. ELEKTRONICKOU POŠTOU

na adrese klubzdravia@walmart.sk



Ako ušetriť na poštovnom a balnom?

■ Pri expedícii tovaru do 10 pracovných dní od doručenia objednávky zákazníckemu servisu účtujeme poštovné a balné vo výške 92 Sk.

TENTO POPLATOK VÁM NEBUDEME ÚČTOVAŤ V PRÍPADE OBJEDNÁVKY VO VYŠŠEJ HODNOTE AKO 699 SK.

■ Pri dodaní tovaru do 5 pracovných dní od doručenia objednávky zákazníckemu servisu účtujeme poštovné a balné vo výške 150 Sk.

TENTO POPLATOK VÁM NEBUDEME ÚČTOVAŤ V PRÍPADE OBJEDNÁVKY VO VYŠŠEJ HODNOTE AKO 999 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.

Získajte zadarmo darček navyše!

■ PRI OBJEDNÁVKE PRODUKTOV

v celkovej cene (po odpočítaní zľavy)

NAD 1 499 SK ZÍSKATE

NÁKUPNÚ TAŠKU ZADARMO

■ PRI OBJEDNÁVKE PRODUKTOV

v celkovej cene (po odpočítaní zľavy)

NAD 2 999 SK ZÍSKATE

NEREZOVÝ ČAJOVÝ SET ZADARMO

■ PRI OBJEDNÁVKE PRODUKTOV

v celkovej cene (po odpočítaní zľavy)

NAD 4 999 SK ZÍSKATE SADU ČAJOV

V PRAKTICKEJ KRABÍČKE



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. Poskytujeme 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 poskytujeme 7% zľavu na neakciové tovary. Viac informácií o Husky nájdete na internetovej stránke

www.huskysk.sk



Martinus

najväčšie slovenské internetové knihkupectvo, poskytujeme zľavy 5% na neakciové tovary, pri akciových tovaroch poskytujeme 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





Baran

22. 3. - 20. 4.

Vládcom Barana je Mars, planéta vojny a vášne. Narodení v tomto znamení bojujú do roztrhania tela, podmienkou však je dostatočné publikum a obdiv. Radi zachraňujú zakliate princezné a pomáhajú núdznym. Aj tu ich však môžeme podozrievať, že za dramatickými gestami a túžbou zachraňovať väzí potreba byť najlepší a mať vplyv na ostatných. V Baranovi môžete nájsť ťahača všetkých projektov, dvorného rytiera a nevyliciteľného romantika. Zažiť sa s ním dá čokoľvek, len nie nuda.

Mimoriadne šťastné obdobie uplynulo Baranom s rokom 2007, netreba si však zúfať. O mnohých narodených v znamení Barana sa dá povedať, že sú deťmi šťasteny. Napriek tomu, pozor na preceňovanie vlastných možností a samolúbošť. Marec odporúčame stráviť osamote, niekde ďaleko - len tak možno predísť konfliktom takmer s každým.



Býk

21. 4. - 20. 5.

Narodení v tomto znamení sú obdarení zmyslom pre všetko krásne, drahé a estetické. Vzhľadom na svoj vycibrený vkus sa radi obklopujú peknými a cennými vecami. A pretože sú tiež veľmi žiadostiví, obklopujú sa až príliš. Býk spofahlivo odhadne výšku vášho konta, náklady na rozostavanú garáž a rok výroby kredenca po babičke. Stres a zhon Býka ničí. Nič nemiluje tak, ako zázemie s plnou chladničkou. Získame s ním pocit bezpečia a trvalej životnej istoty.

V prvom štvrtroku budú Býkom naklonené takmer všetky planéty. Jediné, čo hrozí, je prejedanie a márnivosť. Hnaní predstavou, že ich blízki musia dostať len to najlepšie, môžu liezť na nervy predovšetkým dospievajúcim deťom. Treba opustiť pohodlný gauč a vstať sa v ústrety životným zmenám.



Blíženci

21. 5. - 20. 6.

S Blížencom si užijete veľa zábavy, ale len za predpokladu, že docielite, aby vás dlhší čas vnímal. Je rozržitý, neuchopiteľný a nevypočítateľný. Blíženci sú motýle zverokruhu. Zbadáme ich na krátky okamih pri nejakom krásnom kvete, a už sú preč. Na druhej strane však zasa všetko o každom vedia, majú encyklopedické znalosti a kultúrny prehľad. Pre ich šarm, vtip a slobodomyselnosť nemôžeme tieto kozmopolitné tvory nemať radi.

Blíženci môžu mať pocit jazdy na plný plyn so zatiahnutou ručnou brzdou. Jediné, čo teraz spofahlivo funguje, sú úniky z reality pomocou snenia a záujmu o umenie všetkého druhu. Pokiaľ sa Blíženci nebudú púšťať do žiadnych zodpovedných úloh a alkohol budú dávkovať v primeraných dávkach, môžeme im ich opojenie len závidieť.



Rak

21. 6. - 22. 7.

Povaha Rakov je komplikovaná. Vládcom tohto znamenia je Mesiac so svojimi neustále sa striedajúcimi fázami. Rovnako tak, myseľ ľudí narodených v znamení Raka je pod neustálym prílivom a odlivom nálad, želaní, citov a predtúž. Rak sa riadi inštinktom. Ku svojej spokojnosti potrebuje milovať, starať sa a rozmaznávať druhých. Môžeme sa s ním cítiť ako v bavlnke. Pokiaľ však odoláme povestným citovým manipuláciám a vydieraniu Raka.

Niet sa čomu čudovať, že osoby narodené v tomto znamení sú ešte viac citlivé a náladovejšie než obvykle. V ich znamení sa práve stretávajú protichodné planetárne vplyvy. Občas sa dok onca môže zdať, že sa máličko pomiatli na rozum. Berme ich s rezervou a budme trpezliví. Málokto si tu zasluží tak, ako starostlivý Rak, ktorý má vždy napečené koláče a otvorenú rúču.



Lev

23. 7. - 22. 8.

Lev je vždy stredom pozornosti. Ako v krčme IV. cenovej skupiny, tak na plese v opere. Miluje ľudí a spoločnosť. Svojím založením je nezničiteľný romantik. Život je pre neho otvorená scéna, na ktorej hrá hlavnú úlohu. Zistenie, že svet sa netočí len okolo neho, môže byť pre neho osudovou traumou. Väčšina Levov to, našťastie pre nich, nikdy nezistí a ďalej sa chovajú tak, ako by mali vlastný sekretariát a učtárne. Šťastní sú tí, ktorí to skutočne vlastnia.

Dobrá správa pre Levov je, že začiatok roka praje nákupom a starostlivosti o svoj zovňajšok, zlá, že hrozí mylný pohľad na svet. Ani v nasledujúcich mesiacoch sa ľudia narodení v tomto znamení nebudú chcieť vzdáť ružových okuliarov a strkania hlavy do piesku. Hneď po návšteve krajčírka, kaderníka, solária a masážneho salóna hrozí tvrdý dopad do reality v podobe platenia poukážok.



Panna

23. 8. - 22. 9.

Základným rysom znamenia Panny je zmysel pre systém. Tu vzniká rad chybných výkladov tohto znamenia. Systém nie je to, čo poriadok. Hlavnou prednosťou Panien je zmysel pre realitu a schopnosť rozlišovať podstatné od nepodstatného. Na zjednodušené klíše o upravenej čistej ženuške, ktorá nikdy neprečerpá bankový účet a ktorej kuchynka žiari čistotou, zabudnite. Väčšina Panien sa tomuto obrazu len cynicky smejú.

Pokiaľ sa budú Panny chovať disciplinované, čo by im nemalo robiť problémy, môžu sa tešiť na priaznivé ponuky osudu, ktoré môžu od základu zmeniť ich život. Stačí sa vzdáť všetkého, čo je už neudržateľné, naučiť sa pokore a mať odvahu do nových začiatkov. Trochu taktu a diplomacie by pri tom vôbec nezaškodilo.



Váhy

23. 9. - 22. 10.

Ako už symbol Váh napovedá, narodení v tomto znamení sú obdarení zmyslom pre spravodlivosť, rovnováhu a harmóniu. Váhy sú plné protikladov, často si nedokážu vyjasniť, čo vlastne chcú. Ich hlavnou životnou témou sú vzťahy. Váha nedokáže žiť sama. Problémom môže byť prílišná racionalita a obavy z prejavovania citov. Prenesenie lásky z roviny intelektu do roviny srdca je základnou životnou úlohou všetkých Váh.

Začiatok roka 2008 ponúkne Váham možnosť pozrieť sa na seba zamilovanými očami a obzrieť si vlastné krásne rysy. To môže byť začiatkom novej cesty, na ktorej si budú seba viac vážiť. Váhy, snažte sa o čo najväčšiu vyrovnanosť a umožnite lepším stránkam svojej povahy, aby sa prejavili. Pozor na narcizmus!



Škorpión

23. 10. - 22. 11.

V povedomí väčšiny vládne predstav Škorpióna ako uhrančivého mystika s temnými očami a ešte temnejšími úmyslami, ktorý nám vidí až do žalúdka. Treba podotknúť, že Škorpión môže byť aj celkom obyčajný človek. Škorpión je vodné znamenie, a to znamená, že jeho hlavným vkladom aj nebezpečenstvom sú emócie. Je si toho vedomý, a tak sa snaží držať ich na uzde. Sú totiž hlboké a plné vášne. Škorpión je jedným z najcitovnejších znamení zverokruhu.

Škorpión, už sa nebude môcť skrývať pred svetom. Treba ukázať, že si schopný brať veci vážne. Nedávajte druhým najavo, že vás ťiaži zodpovednosť, ktorú ste na seba vzali. Urobte si bilanciu doterajšej činnosti a stanovte si ciele. Pri nepredpokladaných ťažkostiach pomôže seriózne a spofahlivé chovanie.



Strelce

23. 11. - 21. 12.

Strelce je veľkým optimistom smerujúcim stále ďalej a vyššie. Jeho najväčším nepriateľom je nuda. Neustále sa mení, vášnivo rád hrá rôzne úlohy, hľadá stále nové cesty, nové prezelečenie, nové pózy, nové techniky. To, čo ho zaujíma, je zmena a skúmanie neznámych oblastí. Jeho hnacím motorom je viera, že život je zmysluplný. Miluje prírodu, šport a zvieratá. Kto má rád voľnosť a potrebuje toleranciu, tomu môžeme Strelca vrelo odporučiť.

Príšiel čas zbaviť sa ako had starej kože. Na to, aby ste dali najavo svoju nezávislosť a nekonvenčnosť, si nemusíte zaobstarávať práve zelené vlasy. Do života Strelcov vstupujú nové hodnoty. Kúpajte si veci, ktoré vás urobia slobodnejšími. Nekupujte však slobodu, ktorá by vás vyšla príliš drahá.



Kozorožec

22. 12. - 20. 1.

Kozorožec je pracovitý, trpezlivý a ambiciózne znamenie. Aj keď má krehkú citlivú dušu, dokáže byť neobyčajne cieľavedomou a silnou osobnosťou. Kráčať životom pre neho nie je žiadny med. Už preto, že morálne vlastnosti mu nedovoľujú zaháľať. Kozorožec neberie nič ako zaručené, a už vôbec nie šťastie, ktoré považuje za nanajvýš nespoľahlivé a často neexistujúcu veličinu. Spolieha sa preto radšej vždy len sám na seba.

Kozorožca môže zaskočiť to, čoho sa najviac na svete obáva. City. Málokedy sa stane, že bezhľadno vzplanie. Rozumom nevysvetliteľný zážitok ho môže celkom vyviezť z rovnováhy. Obyčajne dáva Kozorožec prednosť výhodnej partii pred veľkou romantickou láskou. Žeby to tentoraz mohlo byť inak?



Vodnár

21. 1. - 19. 2.

Vodnári majú prinajmenšom podozrivý vzťah k normám, tradícii a existujúcemu usporiadaniu vecí. Búria sa tak povediac proti všetkému, majú sklony k experimentovaniu a humanizmu. V znamení Vodnára je narodených mnoho revolucionárov a vedcov, ktorí boli vo svojej dobe považovaní za podivínov, aj keď svojím myslením predstihli dobu. Hlavným záujmom Vodnára je blaho spoločnosti, je to fantasta a rojko, sympatický, nekonvenčný a večne rebelujúci.

V nasledujúcom období bude Vodnár bojovať za svoje vízie a teórie ešte viac ako obvykle. Bude sa musieť rozhodnúť, či chce v druhých ľuďoch vzbudzovať súcit, alebo naopak, či chce hrať, všade kam príde, úlohu záchrancu. Ide o to, nájsť správnu rovnováhu medzi týmito dvoma sklonmi.



Ryby

20. 2. - 20. 3.

Ryby, posledné znamenie zverokruhu, v sebe majú z každého znamenia niečo. Nikto nie je taký herec a chameleón, ako práve Ryby. Majú v sebe niečo plynúce a premenlivé, čo ostatných ľudí striedavo okúzľuje a striedavo hnevá. Sú znamením mystiky. Mnoho Ryb je silne duchovne založených. Túžia po inej skutočnosti, po niečom transcendentnom, mystickom, neuchopiteľnom, vedľa čoho je obyčajný život prázdne fádne slzavé údolie.

Ryby sa len nerady nechávajú zviazať pevnou pracovnou dobou. Príšiel čas nájsť si prácu, ktorá by im poskytla viac slobody a nezávislosti. Denné povinnosti budú plniť nekonvenčným spôsobom a budú na to patrične hrdé. Otázkou zostáva, čo na to povie ich okolie.

tabuľka bonusov

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
ABC Spektrum	30 tbl.	3154	12	153
Acerola 500mg	30 tbl.	3604	8	105
Alicin 1000mg	30 tob.	3383	5	62
Antioxidant	30 tbl.	3260	7	96
ArthroStop krém	100 ml	6315	10	135
ArthroStop PLUS	100 tbl.	6131	46	513
ArthroStop Proactiv	90 tbl.	3021	46	518
ArthroStop RAPID	60 tbl.	6483	31	366
ArthroStop RAPID	90 tbl.	0197	45	504
ArthroStop RAPID	180 tbl.	0203	80	854
B komplex + C	30 tbl.	3345	5	57
B komplex + C	100 tbl.	3109	11	149
Benosen	20 tbl.	1521	10	125
Beta Karotén 1000 I.U.	30 tob.	3376	7	82
Beta Karotén 1000 I.U.	100 tob.	3406	17	198
Betabronz NEW	30 tbl.	1781	12	154
Betabronz NEW	60 tbl.	2689	23	290
Brontíkovia - vit. C 100mg	30 tbl.	3581	6	79
Céčko - vit. C 100mg pomaranč	40 tbl.	4571	2	24
Céčko - vit. C 100mg višňa	40 tbl.	6179	2	24
Clarinol 100 mg CLA	30 tob.	0401	33	381
Clarinol 100 mg CLA	60 tob.	0418	56	618
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tob.	5004	22	280
Coenzyme Q10 10mg	30 tob.	4687	13	166
Coenzyme Q10 10mg	60 tob.	4731	24	291
Coenzyme Q10 15mg	30 tob.	3284	17	193
Coenzyme Q10 15mg	60 tob.	4564	23	290
Coenzyme Q10 30 mg	30 tob.	5776	27	326
Coenzyme Q10 60 mg	30 tob.	1286	39	435
Denoxinal	30 tbl.	5936	18	208
Denoxinal	60 tbl.	0449	32	375
Dialevel	30 tbl.	2207	17	193
Dialevel	60 tbl.	4454	29	349
Dolomit	70 tbl.	3321	7	91
Echinacea	30 tbl.	5499	8	96
Echináčkovia bubble gum	30 tbl.	4540	7	90
Echináčkovia čierna ríbezľa	30 tbl.	3574	7	90
Emoxen gél	50 g	0591	9	-
Energý Q10 Spektrum 2 + 1	60 + 30tbl.	5127	30	358
EPA marine - 500 mg	30 tob.	4816	8	112
EPA marine - 500 mg	100 tob.	5226	21	269
Ginkgo biloba + Pupalka dvojrročná	30 tob.	4298	12	154
GinkoPrim 30 mg	30 tbl.	5585	12	154
GinkoPrim 30 mg	60 tbl.	5592	22	271
GinkoPrim Max 60 mg	30 tbl.	3082	18	204
GinkoPrim Max 60 mg	60 tbl.	3099	28	339
GinkoStim	30 tbl.	4618	15	180
Guarana 800mg	30 tbl.	3390	8	109
Guarana 800mg	100 tbl.	3949	23	290
Horčík 200mg	30 tbl.	5790	6	81
Horčík 200mg	100 tbl.	5899	18	208
Chróm 0,200 mg	30 tbl.	6223	16	186
Chróm 30 ng	30 tbl.	6230	6	73
Chromdiet	30 tbl.	0074	12	158
Imunactiv	30 tob.	2672	38	435
Kelp	50 tbl.	3444	7	87
Lecithin 1200mg	30 tob.	6384	7	90
Lecithin 1200mg	80 tob.	6476	17	193
Mabelle	30 tbl.	1767	28	339
Mabelle	60 tbl.	4447	55	601
Martankovia imuno pomaranč	30 tbl.	0111	9	118
Martankovia imuno jahoda	30 tbl.	0128	9	118
Martankovia imuno jahoda	100 tbl.	3457	24	294
Martankovia imuno pomaranč	100 tbl.	3440	24	294
Martankovia oligo jablko	30 tbl.	3327	9	117
Martankovia oligo jablko	100 tbl.	3334	24	294
Martankovia oligo lesná zmes	30 tbl.	4072	9	117
Martankovia oligo lesná zmes	100 tbl.	3464	24	294
Megacéčko - C 600mg jahoda	100 tbl.	4861	19	232
Megacéčko - C 600mg jahoda	30 tbl.	4946	7	96
Megacéčko - C 600mg pomaranč	30 tbl.	3475	7	96
Megacéčko - C 600mg pomaranč	100 tbl.	3987	19	232
Megacéčko Aktiv	30 tbl.	6094	9	116
Melatonín 3 mg.	60 tbl.	1576	36	417
Melatonín 3 mg.	30 tbl.	5189	19	232
MemoPlus NEW	30 tbl.	0210	16	183
MemoPlus NEW	60 tbl.	0227	27	330

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZASLANÝ ČÍAROVÝ KÓD (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA VÝROBKU (WK)
Paranit	60 ml	0249	48	-
Permen	30 tbl.	0234	38	435
Pregnum	60 tbl.	5628	NOVINKA	
Proenzi 3	90 tbl.	6414	53	581
Proenzi Forte	90 tbl.	6407	55	601
Prostenal	30 tob.	5745	19	232
Prostenal	50 tob.	6452	29	344
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	30 tbl.	0951	20	252
Prostenal s PERFECT COMPLEXOM	60 tbl.	1064	42	473
Pumpkin 275mg	30 tob.	3314	9	116
Pupalka dvojrročná	30 tob.	3291	9	116
Pupalka dvojrročná	100 tob.	3888	24	299
Pupalka dvojrročná + vit. E 70 I.U.	30 tob.	4304	10	132
Reghaar aktivátor - vlasová vody	50 ml	3062	7	87
Reghaar šampón	175 ml	3079	8	112
Reghaar vlasový stimulátor	30 tbl.	3086	11	144
Santoin Excelent zubná pasta	65g	6032	6	74
Santoin ústna voda	200 ml	3055	7	95
Santoin zubná pasta	120g	4045	9	117
Santoin zubná pasta	65g	3048	6	74
Selén	30 tbl.	4076	6	74
Selén	100 tbl.	4595	16	187
Selezin ACE	30 tbl.	0654	11	143
Senior Spektrum	30 tob.	3543	18	207
Septofort	12 tbl.	6117	4	-
Septofort	24 tbl.	6100	6	-
Spektrum imunaktiv	30 tbl.	1613	14	175
Spektrum imunaktiv	90 tbl.	1668	36	417
StresVit	30 tbl.	3161	15	178
Trigrip	20 tbl.	1590	8	-
Urinal	30 tob.	5943	19	224
Urinal	60 tob.	0647	30	352
Vápnik - Horčík - Zinok	30 tbl.	3369	7	92
Vápnik - Horčík - Zinok	100 tbl.	3925	19	224
Vápnik s rybím olejom	30 tob.	4939	8	111
Vápnik s rybím olejom	60 tob.	0944	16	189
Varixinal	30 tbl.	4779	18	202
Varixinal	90 tbl.	4786	42	476
Varixinal gél	75 ml	0630	11	145
Viaderm NEW	50 tob.	1279	33	382
Viaderm NEW	30 tob.	1309	20	242
Vialong	30 tbl.	5284	28	339
Vitamin A 6000 I.U.	30 tob.	3659	5	67
Vitamin E 100 I.U.	30 tob.	3642	6	73
Vitavision	30 tbl.	1804	16	183
Vitavision new	60 tbl.	2306	28	338
Vláknina	30 tbl.	4625	9	118
Yucca 500mg	30 tob.	4212	12	154
Zinok 10mg	30 tbl.	3352	4	55
Zinok 10mg	100 tbl.	3123	10	132
Ženšeň kórejský	30 tbl.	5505	10	135
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	19	239
Darčkové predmety				
Cestovná taška na kolieskach	1 ks	3700	0	1171
Ruksak Husky	1 ks	2300	0	793
Spoločenské hry	1 ks	3900	0	557
Hrnček na cesty	1 ks	2500	0	230
Digitálny tlakomer	1 ks	0380	0	985
Multifunkčný nožík	1 ks	0391	0	545
Fit lopta	1 ks	0270	0	267
Peňaženka Husky	1 ks	3200	0	171
Farby na sklo	1 ks	0250	0	210
Pastelky	1 ks	4000	0	130
Plážová taška	1 ks	0290	0	406
Osuška	1 ks	0350	0	343
Nerezová sada	1 ks	2400	0	416
Samonafukovacia karimatka	1 ks	3000	0	750
Výpredaj - darčkové predmety (len do vypredania skladových zásob)				
Reflexná vesta	1 ks	3300	0	150
Taška Husky	1 ks	1400	0	793
Fleesová vesta M	1 ks	0260	0	528
Fleesová vesta XL	1 ks	0370	0	528
Sada nožov	1 ks	0390	0	947
Plyšová hračka	1 ks	0392	0	204
Taška cez plece	1 ks	0394	0	370

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

Tabuľka bonusov je platná od 1.2.2008 do 15.9.2008.