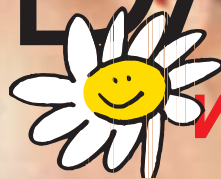


KLUBOVÝ

ZPRAVODAJ

Ú N O R 2 0 0 4



Klub sdraní
WALMARK
... výhoda na vaší straně

INTERNET
nová struktura
stránek KZW

Encyklopedie
zdraví
tabulka vitaminů

SOUTĚŽ
Beta karoten

Osobnost KZW

HEIDI
J a n k ů



OBSAH

2	Editorial
	Klubové informace
3	Klubové aktivity
3	Dobírková služba
4	Z Vašich dopisů
5	Než se zeptáte
8	Nové dárky spotřebitelské soutěže
36	Tabulka bonusů
6	Lékař radí
	Internet
7	Nové internetové stránky
	Nové výrobky
22	ArthroStop krém
25	Santoin Excellent
24	Reportáž
	Výrobky
12	Beta karoten a Betabronz
15	GinkoPrim
19	Viaredin
21	Denoxinal
29	Urinal
29	Prostenal
32	Marfánci
	Zdraví
14	Test
16	Osobnost Klubu zdraví Walmark
28	Představujeme
35	Křížovka

Milí přátelé Klubu zdraví Walmark, příznivci a příznivkyně zdravého životního stylu,

dovolte mi, abych Vás po necelém půlroce co nejsrdečněji pozdravil a popřál Vám v roce 2004 hodně štěstí, úspěchů a hlavně zdraví.

Na první pohled se Vám možná zdá, že jste obdrželi docela jiný časopis, ale už následující stránky Vás přesvědčí, že se jedná o Váš Klubový zpravodaj.

Nová grafická úprava má přinést sjednocení celkového grafického stylu, přehlednější orientaci v časopise i zlepšení čitelnosti. Novou grafickou podobou časopisu jsme chtěli širokou paletu témat (prevence a ochrana zdraví, informace o výrobcích, zdravém způsobu života) spojit do jednotného harmonického celku.

Nyní k samotnému obsahu nového zpravodaje. Seznámíme Vás s novými aktivitami, které jsme pro Vás v Klubu zdraví Walmark připravili. Spotřebitelskou soutěž, do níž se v minulém roce zapojil rekordní počet soutěžících, jsme doplnili o nové atraktivní dárky (ty jste sami navrhli v zářijovém dotazníku). Představíme nové internetové stránky KZV, poskytují více informací, lepší členění a přehledný internetový obchod pro členy našeho klubu. V rozhovoru s osobností kulturního života Vám Heidi Janků, zpěvačka a moderátorka dětských pořadů, prozradí recept na udržení dobré kondice i plánované projekty své profesní kariéry.

Nejvíce prostoru jsme věnovali současným výrobkům i novinkám, jako je zubní pasta Santoin Excellent, ArthroStop krém či Megacéčko AKTIV.

Na své si přijdou jak dříve narození, tak také naši nejmenší na stránce pro děti.

Byli bychom rádi, kdyby se pro Vás stal náš zpravodaj inspirací pro předsevzetí do letošního roku a dobrým pomocníkem na cestě k lepší fyzické kondici, větší psychické pohodě, vyšší pracovní výkonnosti a zdravějšímu způsobu života.

Přeji Vám zajímavé čtení a příjemné chvíle s Klubovým zpravodajem a Klubem zdraví Walmark.

Ing. Oto Toman

ŘEDITEL DIVIZE FARMACIE PRO ČR

KLUBOVÉ AKTIVITY

NOVÝ KLUBOVÝ ZPRAVODAJ, AKCE DVOJITÝ BONUS

ZE ZÁKULISÍ KZW



Můžeme říci, že jsme po odeslání podzimní zásilky (září 2003) byli skutečně zahlceni poštovní korespondencí,

Při práci na novém čísle časopisu jsme se odrazili od postřehů a potřeb Vás, čtenářů - členů našeho klubu, kteří jste zaslali na adresu zákaznického servisu vyplněný dotazník s hodnotnými připomínkami. Díky Vaším názorům máme větší přehled o tématech, která Vás v Klubovém zpravodaji nejvíce zajímají, o produktech a dárcích, které byste chtěli "nakupovat" ve spotřebitelské soutěži.

e-maily i telefonáty na zelené lince zákaznického servisu.

S velkým zájmem se setkala akce dvojitý bonus, kterou jsme v uplynulém roce připravili jako poděkování všem aktivním členům, účastníkům se věrnostního programu. Mimořádný zájem Vás soutěžících překvapil i nás samotné. Chtěli bychom se touto cestou omluvit Vám všem, u nichž se nám nepodařilo dodržet smluvní termín odeslání zásilky s dárky či výrobky ve spotřebitelské soutěži. Akce **Dvojitý bonus** se zúčastnilo cca **3400 soutěžících**. Těm jsme za naspořené Walmark koruny zaslali vybrané výrobky či dárky v celkové hodnotě **700 000,- Wk.**

Každý měsíc se do našeho klubu přihlašují noví členové, kteří se dotazují na základní principy spotřebitelské soutěže. Považujeme proto za vhodné připomenout v tomto čísle klubového zpravodaje (str. 8) princip získávání bonusů a odpovědět na nejčastější dotazy týkající se soutěže.

Rádi bychom poděkovali za spousty milých telefonátů, dopisů a e-mailů, které každý den přicházejí na zákaznický servis. Snažíme se na všechny dotazy co nejdříve a nejlépe odpovídat, ať už se týkají Vašich zdravotních problémů, dotazů nebo poznámek k výrobkům či soutěžím.

Váš zákaznický servis

DOBÍRKOVÁ SLUŽBA - NAKUPUJTE POHODLNĚ

Dobírková služba Klubu zdraví Walmark Vám nabízí možnost kdykoliv si objednat naše výrobky, aniž byste museli opustit pohodlí svého domu. Jsme velmi rádi, že se Vám tento způsob nákupu osvědčil, o čemž svědčí stále větší množství takto realizovaných objednávek. Většina našich členů si po vyzkoušení dobírkové služby již objednává zboží touto formou pravidelně.

DORUČÍME RYCHLEJI!

Velice nás těší stále rostoucí zájem o tuto službu, kterou se snažíme neustále zkvalitňovat a umožnit tak co nejširší veřejnosti nakupovat naše výrobky pohodlně se zárukou rychlého dodání.

Již v první polovině tohoto roku plánujeme ve spolupráci s Českou poštou zasílat balíčky s výrobky ve formě „obchodního balíku“, což umožní doručit balíček s výrobky do 24 hod. resp. tří dnů od přijetí objednávky.

Zkrácení doručení zásilek o více než polovinu přitom zásadně nezmění cenu balného a poštovného v případě nízké ceny objednaného zboží.

O přesných podmínkách zasílání výrobků dobírkovou službou Vás budeme informovat na našich internetových stránkách a bezplatné telefonní lince.

JAK SI OBJEDNAT?

- 1. Telefonicky** na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7.00 - do 17.00 hod.
- 2. Písemně** vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a.s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, Třinec 739 61.
- 3. On-line** objednávkovým formulářem na internetové adrese: www.kzw.cz po přihlášení na osobních internetových stránkách.
- 4. Elektronickou poštou** na adrese farmainfo@walmark.cz.

Abyste ihned věděli, o jakou zásilku se jedná, připravili jsme nový karton s logem našeho klubu.



PIŠTE! MAILUJTE! FAXUJTE!

Vyjadřujete v nich své zkušenosti s našimi výrobky, spokojenost s činností klubu či úrovní služeb našeho zákaznického servisu. Některé z těchto dopisů jsme se rozhodli publikovat i v tomto čísle Klubového zpravodaje. Příjemně nás překvapily ohlasy našich zákazníků na výrobek Prostenal. Na adresu našeho zákaznického servisu Walmark dorazily dopisy mnohých spokojených uživatelů, ve kterých kladně hodnotí své zkušenosti s tímto novým produktem. Pozitivně byly přijaty úpravy cen v dobírkovém ceníku a mnohé z Vašich dopisů obsahovaly přání k 5. výročí našeho Klubu zdraví Walmark.



Pan Jiří z Opavy nám napsal:

Dobrý den, chtěl bych Vám vyjádřit svůj dík za výrobek, který jste v nedávné době uvedli na český trh. Velice oceňuji, že jste se tímto produktem rozhodli řešit speciálně mužské problémy - problémy s prostatou.

Mé těžkosti začaly zhruba před rokem, kdy jsem byl lékařem informován, že pro zlepšení současného stavu (problémy s močením) bude zřejmě v nejbližších letech nutný chirurgický zákrok. Proto jsem se rozhodl vyzkoušet přípravek PROSTENAL, což jsem nejprve se svým lékařem konzultoval. Protože se o složení Prostenalu vyjádřil pochvalně a povzbudil mě, že by k jistému zlepšení skutečně mohlo dojít, začal jsem přípravek užívat. Výsledný efekt, i přes počáteční nedůvěru, překonal

všechna očekávání. Problémy s močením, které mě velmi trápily a ztrpčovaly můj osobní život, jsou díky tomuto produktu prakticky minulostí. Víím, že účinek není trvalý, ale při dlouhodobém užívání mám dle slov svého lékaře velkou šanci na celkové uzdravení, a to bez nutnosti podstupovat výše zmíněný chirurgický zákrok.

Ještě jednou díky a s přáním mnoha úspěchů Vás zdraví J.K., Opava

Výňatek z dopisu pana Bohouše z Prahy:

Vážení, byl jsem příjemně překvapen, když jsem srovnával ceny v objednávkovém ceníku pro dobírkovou službu platném od 1. 9. 2003 s cenami v ceníku platném od 1. 2. 2003. Protože jsem viděl, že ceny se snížily, došel jsem k závěru, že jste velmi

pozitivně reagovali na mé dopisy, ve kterých jsem srovnával ceny v lékárnách a obchodech.

Dle zkušenosti s Vaší poslední dávkou bych Vám chtěl sdělit, že jsem nyní velmi spokojen s rychlostí doručení zásilek. Na dlouhé doručovací lhůty jsem upozornil svým dopisem zákaznický servis. Zřejmě jste učinili kroky, které vedou k jejich rychlejšímu doručování.

B. S., Praha

Paní Jana nás potěšila tímto dopisem:

Vážení přátelé, děkuji za milé kosmohodinky přiložené ke 100 tbl. balení Martánek.

Už předtím nás stačila potěšit balení Martánek se svítícím rádiem. Já sama jsem ho využila při nepříjemném pobytu v nemocnici. Jsou to milé dárky, které přinesou radost nejen dětem. Synovi jsou tři roky a již užívá Martánky. Vždycky se těší, až si bude moci panáčka Martánka (tabletku) vzít. Takže teď má na výběr Martánky s jahodovou příchutí a s oligosacharidy s příchutí lesních plodů. Chutnají mu oboje a hlavně se mu líbí, že mají tvar panáčku Martánek a ne jako „normální“ tabletky.

Já sama také užívám různé potravinové doplňky, často kupuji vitaminy od Vaší firmy a jsem s nimi spokojená. Doma sice jíme hodně ovoce a zeleniny, ale teď na podzim a v zimě, kdy rádí různé virózy a chřipky, je potřeba se i „dopovat“ Vašimi vitaminy a různými jinými potravinovými doplňky a snažit se tak udržet své zdraví. Posíláme vyplněnou přihlášku do Klubu Martánek a těšíme se na „noviny od Martánek“. Přejeme Vám hodně zdravíčka, protože toho nemůže být nikdy dost ani ve firmě podporující zdraví.

A také přejeme hodně štěstíčka, toho je také vždycky potřeba. Mějte se moc moc fajn.

S pozdravem J.M., Praha



V TOMTO PRAVIDELNÉM OKÉNKU ODPOVÍDÁME NA NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Než se nás zeptáte, doporučujeme Vám, abyste si přečetli následující odpovědi na nejčastěji kladené otázky. Možná mezi nimi naleznete i tu svou.

Kde mohu získat objednávací kartu spotřebitelské soutěže, když nemám přístup na internetové stránky?

Objednávací kartu spotřebitelské soutěže si můžete objednat na bezplatné telefonické lince 800 141 141. Nic se ovšem nestane, když čárkové kódy z výrobků Walmark nalepíte na list papíru a zašlete poštou na naši adresu zákaznického servisu Klubu zdraví Walmark.

Posílala jsem do spotřebitelské soutěže čárkové kódy z výrobků Nature's Bounty, ale žádné body mi na osobní účet nebyly přičteny?

Spotřebitelská soutěž KZW je určena jen pro vitaminy a doplňky výživy vyráběné společností Walmark. Výrobky americké firmy Nature's Bounty jsou naší

společností v České republice výhradně distribuovány, ale nejsou do spotřebitelské soutěže zahrnuty. Do soutěže také nejsou zahrnuty čárové kódy z nápojů, Confitů, Daydrinku a Digimonů.

Jak mohu využít členskou kartu Klubu Marťánek?

Členskou kartu zasíláme všem dětem - novým členům Klubu Marťánek. Karta plní roli drobného praktického dárečku a je na ní uvedeno členské číslo v Klubu Marťánek. Pomocí členského čísla se majitel může přihlásit na Marťanské stránky (www.martanci.cz), kde se může účastnit řady her o zajímavé ceny. Další výhody užití karty připravujeme a děti budeme včas informovat. Protože se jedná o kartu dětského klubu, není určena pro nákup zboží na dobírku a pro poskytování slev.

Posílala jsem objednávku výrobků na dobírku a zároveň kartu s čárkovými kódy do spotřebitelské soutěže s žádostí, aby mi jejich hodnota byla odečtena od ceny zasílaných výrobků. Za zboží jsem platila plnou cenu. Proč mi bonus získaný za odeslané čárkové kódy nebyl z faktury odečten?

Spotřebitelská soutěž a nákup výrobků dobírkovou službou jsou nyní dvě zcela odlišné aktivity, které není možné propojovat. Výrobky či dárky ve spotřebitelské soutěži lze objednat jen za získané bonusy ze zaslaných čárkových kódů. Nevyčerpané body zůstanou na Vašem klubovém kontě a mohou být využity při příští objednávce. Připravujeme pro Vás propojení těchto aktivit, o samotné realizaci Vás budeme včas informovat.

Koupila jsem si v lékárně výrobek s čárkovým kódem přelepeným čárkovým kódem lékárny. Bude mi za něj uznán bonus do spotřebitelské soutěže?

Je-li výrobek přelepený dalším kódem, který z originálního kódu nejde odlepit, pokuste se odtrhnout oba kódy najednou a poslat je tak, jak jsou na sebe nalepené.

Bez originálního čárkového kódu bychom podle pravidel soutěže nemohli bonus přidělit. Podobné pravidlo platí i u čárkových kódů, které lze jen těžko odstranit. Vždy se pokuste odstranit čárkový kód s pokud možno čitelným číselným označením samotného kódu.

Naši pracovníci zákaznického servisu mají s „luštěním“ čárkových kódů velké zkušenosti, přesto však v lékárnách žádejte o nepřelepené produkty.

Nalepila jsem kódy úhledně jeden přes druhý na objednávací kartu, aby se mi tam všechny vešly. Přesto některé nebyly přičteny. Proč?

Kódy jsou čteny laserovou čtečkou, celý kód musí být vidět, aby mohl být zaregistrován. Pokud máte větší množství kódů, než se vejde na objednávací kartu, nalepte zbytek na papír tak, aby nebyly nalepeny překryté.

Je vhodné lepit kódy stejných produktů např. v řadách za sebou, usnadní to zpracování zásilky.

LEKÁŘ RADÍ

ZAJÍMAVÉ DOTAZY



NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDAJÍ MUDR. LUCYNA ŠKŇOUŘILOVÁ A MGR. JAN HEINRICH, ODBORNÍCI Z ŘAD LÉKAŘŮ A EXPERTŮ NA ZDRAVOU VÝŽIVU.

Lékař ortoped mi na kloubní potíže doporučil některé volně prodejné kloubní preparáty. Koupil jsem si ArthroStop Plus a nevím, zda mi to bude pomáhat. Je mi totiž 70 let a dosud se aktivně pohybuji (jízda na kole, pěší procházky). Mám tento preparát užívat?

Přípravek ArthroStop Plus obsahuje kombinaci glukosamin hydrochloridu, boswellových kyselin, MSM (methylsulfonylmethanu) a manganu, které zajišťují kvalitní výživu pohybového systému a hrají významnou úlohu v prevenci před kloubními onemocněními. Ty postihují především starší osoby, osoby se zvýšenou zátěží nosných kloubů (sport, nadváha, náročná fyzická práce) a také postižené vrozenými vadami kloubů.

Glukosamin hydrochlorid zpomaluje rozvoj degenerativních artrotických změn, zlepšuje funkci kloubů a tlumí bolest a zánět. Boswellové kyseliny mají výrazný protizánětlivý účinek, tlumí bolest kloubů a zlepšují kloubní pohyblivost. MSM redukuje zánětlivé příznaky a přináší úlevu při akutních zraněních jako

natažení šlach a svalů, a mangan podporuje tvorbu kloubní chrupavky. Vzhledem k Vašemu aktivnímu životnímu stylu (jízda na kole, pěší procházky) bych Vám doporučil právě tento přípravek, jenž by mohl právě díky kombinaci výše uvedených aktivních složek pomoci předejít komplikacím spojeným s opotřebením kloubů, jež se mohou projevit bolestivostí a ztuhlostí s pozdějším vývojem deformace kloubů a chorob pohybového systému.

Dovolil bych si Vám doporučit také další přípravky z řady ArthroStop, jako jsou želatinové nápoje s příchutí meruňky, citrónu nebo jahody, které kromě glukosaminu obsahují látky, jež jsou bohatým zdrojem živin pro kloubní chrupavky a jež účinně potlačují zánět, bolest a zlepšují pohyblivost kloubů.

Čeká mě operace křečových žil. Je mi 37 let, nemám nadváhu. Hledám přírodní preparát, který mi pomůže podpořit žilní systém nejen po operaci, ale i jako prevence vzniku křečových žil.

Můžete mi odpovědět, jaký je Váš prostředek Varixinal?

Přípravek Varixinal je přípravek, který vyhovuje Vaším požadavkům. Obsahuje aktivní látky, které jsou běžně přítomny v přírodě (extrakty čtyř léčivých rostlin, vitamin C a bioflavonoid hesperidin).

U všech těchto látek se klinicky potvrdila účinnost při léčbě a prevenci křečových žil. Jejich množství je v přípravku takové, aby ho bylo možné užívat dlouhodobě bez rizika nežádoucích účinků.

Proto Vám přípravek Varixinal doporučuji. Je možné, že Vám lékař před nebo po operaci předepíše některé léčivo, které může obsahovat obdobnou látku, jako je ve Varixinalu, proto jeho užívání konzultujte s lékařem.

Již několik týdnů užívám přípravek Viaredin a jsem s ním velice spokojena. Prosím o informaci, z jakého důvodu není vhodný pro těhotné ženy a do jaké míry je nebezpečné, když ho žena užívá a v době užívání otěhotní. Může dojít k ohrožení plodu?

Přípravek Viaredin neobsahuje látky, které by byly nebezpečné pro vyvíjející se plod. Upozornění o nevhodnosti pro těhotné ženy je zde pouze proto, že při otěhotnění není obecně vhodné redukovat tělesnou hmotnost. To znamená, že pokud dojde k otěhotnění během užívání Viaredinu, nic se neděje, je ovšem vhodné užívání přípravku na celou dobu těhotenství a kojení přerušit a stravovat se podle zásad správné výživy pro těhotné ženy. K doplnění vitaminů a minerálů je v těhotenství vhodný např. přípravek ABC Spektrum.

Je mi 78 let a při užívání Ginko-Primu jsem pocítil oteplení končetin. Schází mi ale informace o celkové době užívání přípravku.

Přípravek GinkoPrim je upravován speciální legislativou jako potravinu pro zvláštní výživu. Pokud to není v informacích upřesněno, je možné při dodržení doporučeného denního dávkování takový přípravek užívat dlouhodobě. To platí i pro přípravek GinkoPrim. Doba užívání je individuální, záleží na tom, jaké má účinky na konkrétního jedince.

Jestliže máte studené končetiny, předpokládám, že to je zejména v chladných obdobích, proto GinkoPrim užívejte právě tehdy. V obdobích, kdy nemáte větší potíže, můžete přípravek vysadit nebo užívat jen jednu tabletu obden.

NOVÉ STRÁNKY KLUBU ZDRAVÍ WALMARK



informace v něm chcete mít. Tyto a další výhody se zpřístupní až se přihlásíte na naše stránky.

Jak se přihlásit?

V levém horním rohu stránek je přihlašovací formulář. Do políčka „číslo“ uveďte své členské číslo a do pole „heslo“ Vaše heslo. Když zaškrtnete políčko „zapamatovat“, bude si Vás počítat pamatovat a pokaždé, když přijdete na naše stránky přes tento počítač, stránky Vás automaticky přihlásí. (K tomu potřebujete mít na daném počítači zapnuté tzv. „koláčky“ - cookies.)

POKUD VÁM NEBUDE NĚCO JASNÉ, HLEDEJTE IKONU OTAZNÍČKU.

Po kliknutí se otevře nové okénko s nápovědou. A pokud v nápovědě řešení nenaleznete, kontaktujte náš zákaznický servis e-mailem farmainfo@walmart.cz nebo telefonicky na bezplatné lince 800 141 141. Rádi Vám pomůžeme.

CO JE NA NICH NOVÉHO? ČTĚTE A DOZVÍTE SE VÍCE. NEJPATRNĚJŠÍ ZMĚNOU JE NOVÝ DESIGN. LÍBÍ SE VÁM?

Velkou změnou prošel také dobírkový prodej po internetu. Teď je to ten pravý elektronický obchod s nákupním košíkem. **Nyní můžete pohodlně nakupovat ze svého domova.**

A nejen to, díky novému systému můžete sledovat aktuální stav svých objednávek.

Samozřejmostí je objednávání jak za korunu, tak i za Walmart korunu.

Další výraznou změnou jsou informace o produktech. Každý produkt má svou produktovou kartu, na které najdete spoustu zajímavých informací souvisejících s tímto výrobkem.

Také jsme rozšířili možnosti Vaší osobní stránky. Můžete například zadávat **osobní dotazy lékařům**, které uvidíte pouze vy. Také si můžete sami určit, zda chcete dostávat náš infomail a jaké

SPOTŘEBITELSKÁ SOUTĚŽ

ZÍSKEJTE DÁRKY NEBO NAŠE VÝROBKY ZDARMA!



Jak se zúčastnit:

Spotřebitelské soutěže se mohou účastnit jen členové Klubu zdraví Walmark. Při koupi kteréhokoli výrobku značky Walmark v lékárně či na dobírku můžete využít nabídky věrnostního programu. Všechny výrobky mají na etiketě anebo na papírové krabičce čárkový kód. Každý z nich má přidělen bonus různé hodnoty. Bonus je stanoven vtzv. Walmark korunách (dále jen Wk). Hodnoty bonusů ve Wk naleznete v tabulce na poslední straně našeho zpravodaje. Čárkové kódy nalepujete na Objednací kartu spotřebitelské soutěže, kterou obdrží každý nový člen KZW. Vyplněnou kartu zasíláte na naši adresu zákaznického servisu Walmark.

Jak vyplnit objednací kartu:

Zadní strana objednací karty je určena pro nalepování čárkových kódů. Na přední stranu (do kolonky Celkem bonus) napište celkovou hodnotu nalepených kódů a do části Objednávka vyplňte objednací číslo dárků nebo produktů, které si za body přejete zdarma obdržet, a jejich počet.

Shrnutí:

1. Vystříhnete čárkové kódy z našich výrobků.

2. Nalepte tyto čárkové kódy na zadní stranu karty.
3. Do kolonky Celkem bonus na přední straně karty napište celkovou hodnotu bonusu nalepených kódů.
4. Do části Objednávka vepište objednací číslo nebo čísla zvolených odměn a jejich počty.
5. Odešlete kartu na naši adresu.
6. Nejpozději do 20 dnů očekávejte svou odměnu.

Než se zeptáte:

- Platnou tabulku bonusů s bodovým ohodnocením výrobků a dárků a objednacími čísly naleznete vždy na zadní straně v nejnovějším čísle našeho Klubového zpravodaje.

- Je-li celková hodnota objednaných dárků nižší než nasbíraný bonus na kartě, o body jejich zasláním nepřijmete, zůstanou uchovány na vaší Osobní kartě.
- Je možno zasílat i čárkové kódy bez objednání dárků či výrobků.
- Pokud nasbíraný bonus nedosáhne požadované hodnoty objednaných dárků, nebudou vám dárky zaslány. Chybějící body není možné doplatit v Kč.
- Nedosáhne-li výše objednávky 100 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 20 Wk poštovného.
- Na objednací kartu spotřebitelské soutěže nelze objednat výrobky na dobírku.
- Jste-li členem klubu a nemáte objednací kartu, řekněte si o ni. Kartu si můžete vytisknout z internetových stránek KZW. Pokud se Vám čárkové kódy již nevejdou na Objednací kartu můžete je nalepit a přiložit k zásilce na obyčejné čtvrtce papíru.
- Je-li čárkový kód přelepený jiným čárkovým kódem z lékárny, pošlete jej přelepený.
- Dárky a výrobky objednávané ve spotřebitelské soutěži není možné nijak kombinovat s objednávkou výrobků na dobírku.
- Svůj aktuální bonus zjistíte na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz nebo na bezplatné lince zákaznického servisu 800 141 141.

Máme pro vás nové dárky:

Rozhodli jsme se doplnit spotřebitelskou soutěž o dva nové dárky, budete tak mít možnost vybrat si z 10 dárků.

Byly vybrány na základě vámi vyplněných dotazníků.

Jedná se o originální skládací deštník, a knihu Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek. Upozorňujeme na limitovaný počet knih, které máme na skladě. Po vyprodání zásob budeme tuto knihu nahrazovat jinou knihou s podobnou zdravotní tematikou.

Tabulka bonusů			
Wk	Objednací číslo	Objednací cena (Wk)	Objednací číslo
30 Wk	00000000000000000000	0	100
50 Wk	00000000000000000000	0	50
100 Wk	00000000000000000000	0	25
200 Wk	00000000000000000000	0	10
300 Wk	00000000000000000000	0	5

Objednací číslo - objednací číslo pro přesnější identifikaci produktu (je to také poslední čtyřčíslí na čárkovém kódu daného výrobku).

Objednací cena (Wk) - V tomto sloupci zjistíte, kolik potřebujete nasbírat Wk, abyste si za ně u nás mohli zdarma objednat výrobky nebo dárky.

Váš bonus za zakoupený výrobek (Wk) - Každý výrobek je bodově ohodnocen. Chcete-li zjistit, kolik Walmark korun (Wk) můžete získat za odeslaný čárkový kód z daného výrobku, hledejte v tomto sloupci.

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA? V počtu případů rakoviny tlustého střeva má Česká republika smutný světový primát.

Je to způsobeno naším životním stylem. Pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu považujeme málem za sci-fi, pijeme málo tekutin - a ty, které pijeme, jsou plné barviv, cukrů a konzervačních látek.

A jídlo? Hutnou českou kuchyni jsme vyměnili za hamburgery a hranolky zhltnuté v běhu. A to má své důsledky.

Jste bez ustání tak trochu unaveni? Trápí vás zácpa či nadýmání? Tak se podívejte, co sami se sebou děláte! Co jíte? Mastné, sladké, smažené, chemicky upravované a konzervované potraviny, kofein... , prakticky vše, co naše kultura (na rozdíl od našeho zažívacího traktu) považuje za požitelné. Myslíte si, že to, co tělo nechce, prostě vyloučí? Ale ono není na takový „frontální útok“ připravené, prostě na to nestačí.

A tak dochází k tomu, že v našich střevech zůstává natrávená, postupně zahnívajících potrava. Ta způsobuje na stěně tlustého střeva nevratné procesy, které mohou vést až ke zhoubnému bujení - rakovině tlustého střeva. Mimo jiné.

Zanesené tlusté střevo se stává shromaždištěm zdraví škodlivých toxinů, které trvale poškozují čistící systém organismu. Nevyužitý materiál se zpětně vstřebává do krve, koluje v našem těle a ukládá se do buněk. Ano, mluvíme o toxickém odpadu! Výsledek? Cítíme se velmi špatně a velmi snadno na nás může jakákoliv infekce, protože náš imunitní systém je oslaben.

Co s tím? Zkuste Colonhydroterapii

Ta pohrdaná a opomíjená část těla – tlusté střevo – potřebuje vaši péči. Nevíte jak na to? Jako doplněk ke všemu,

co je třeba dělat pro tělesné zdraví obecně (cvičení, dodržování pitného režimu a zdravé), byla vyvinuta Colonhydroterapie (CHT), efektivní metoda pro čištění tlustého střeva. Několik colonhydroterapeutických sezení může změnit to, co jste svým vnitřním světem až doposud prováděli.

CHT je čistá a uvolňující procedura. Kontrolovaný proud filtrované na určité teplotě udržované vody příjemně cirkuluje tlustým střevem a vymývá z jeho stěn toxiny a odpad usazené uvnitř.

Pár otázek k této proceduře jsme položili MUDr. Pavle Münzové:

Jaké jsou známky špatné funkce tlustého střeva?

Hlavní znaky toxického střeva jsou: jazyk s povlakem, zapáchající dech, abnormální tělesný zápach, tmavé kruhy pod očima, studené ruce a nohy, křehké, třepivé a lámavé vlasy, vyčerpanost, špatné trávení, chronické bolesti hlavy, nervozita, deprese a bolesti zad.

Mohou projímadla či klystýry dosáhnout stejného výsledku jako CHT?

Vyčistit spodní část tlustého střeva pomocí klystýru je dobré. Ale vynechal jste asi 120 cm tlusté střevo. Projímadla dráždí tělo. A přestože produkují jímou vodovou substanci, procházející tlustým střevem, toxiny a odpadní látky usazené na jeho stěnách odstranit nedokáží.

Jak konkrétně může CHT ovlivnit zdraví?

Mezi běžné efekty patří: zlepšení hybnosti, zpevnění pokožky, úleva od bolesti, menší únava a zlepšení funkce střeva; břišní partie jsou měkčí a menší a srovnává se držením těla. To vše následně přináší pocit omládnutí.

Moji klienti uvádějí, že u nich došlo k vyčištění akné a alergií i vyléčení astmatu.

CHT není léčba, ale velmi prospěšná procedura, napomáhající při řešení široké škály zdravotních problémů.

Zlepšením aktivity tlustého střeva, zdokonalením vylučování, odstraníme z těla mnoho zdrojů nemocí. Navíc umožníme tlustému střevu účinněji vylučovat odpadní látky a zlepšit vstřebávání nutričně bohatých látek, což je důležité pro ozdravné pochody v těle. Je to též první krok vedoucí k normalizaci tlustého střeva, díky němuž se mohou přátelské bakterie vrátit a pomáhat udržet střevo v dobré kondici.

Působí CHT rozpaky?

NE. Důstojnost je absolutně respektována, procedura probíhá v privátním pokoji, klient leží na zádech přikryt příkrývkou. Zápach je při proceduře eliminován díky dvoucestnému systému hadiček.

A pocity po proceduře?

Většina lidí zaznamenala pocity lehkosti a čistoty: „Jako kdybych se osprchoval zevnitř!“, vzestup energie a pocit pohody.



MUDr. Pavla Münzovou najdete v centru
CHERUBÍN - Andělské lázně, Školská 36, Praha 1,
tel.: 603 969 170,
e-mail: cherubin@quick.cz, www.cherubin.cz



Objednávám roční předplatné
časopisu **APATYKA** ve zvýhodněné
ceně 90,- Kč pro členy Klubu zdraví
Walmart

Jméno _____

příjmení _____

Organizace _____

Adresa _____

PSČ _____

Telefon _____

E-mail _____

Způsob platby

složenkou fakturou

Údaje pro fakturaci

(v případě, že chcete vystavit fakturu)

IČO _____ DIČ _____

Číslo účtu _____

OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO

Objednávkový kupón zašlete prosím na adresu:

Zákaznický servis, Walmart, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec

KOVOTOUR PLUS
cestovní kancelář

KLUB

Jadran 2004 Černá Hora letecky z Ostravy, Brna a Prahy

ZDARMA PRO VÁS

bezplatný program pro děti a dospělé
velikonoční květináček
mimořádné pro děti filmové
možnosti zapůjčení sportovních potřeb
Kvíz pobyt, gala večer a gala večerem či účastí zvláštní akce
sezónní společenská napáje a sváteční kluzkové večery
vyškolování naší vlády

Stručná zkratka: Klobučnik



Autokarové odjezdy z celé
České republiky.

Možnost vlastní dopravy

Více než 500 autorizovaných
smluvních prodejců v celé ČR

**Exkluzivně
nejnižší
ceny v ČR**

Kromě kapacity uvedené
v tomto inzerátu

Vám nabízíme v našich
katalozích na sezónu 2004
širokou nabídku kapacit
v Černé Hoře a Chorvatsku.



LETECKÉ ZÁJEZDY z OSTRAVY, BRNA a PRAHY

11/ 12 DENNÍ ZÁJEZDY (10/ 11 NOCÍ)

Kód: C4203 1/2 SWC			Kód: C4203 1/2 SWC		
termín	cena Kč	price EUR	termín	cena Kč	price EUR
22.06. - 02.07.	11990	375	03.08. - 13.08.	12490	390
02.07. - 13.07.	12990	405	13.08. - 24.08.	12990	405
13.07. - 23.07.	12490	390	24.08. - 03.09.	12490	390
23.07. - 03.08.	12990	405	03.09. - 14.09.	12490	390

Cena za osobu zahrnuje: 10/11x ubytování, 10/11x polopenzí, letenku, transfery do a z pobytového místa, služby delegáta v místě pobytu, pojištění léčebných výloh, pojištění dle zákona č. 159/99 Sb.

Cena nezahrnuje: pobytová taxa - osoby 12-18 let 30 Kč/ os./ den, nad 18 let 50 Kč/ os./ den, letištní taxa 1190 Kč/ 38 EUR/ osoba.

Služby: děti do 2 let - zdarma, 1. dítě 2 - 12 let ve 2 dospělých - ubytování a polopenze zdarma, plati pouze za dopravu 4990 Kč/dítě + za pojištění 50 Kč/dítě/den, děti 2 - 12 let na vlastním ložku -15%, děti 2 - 12 let na přistýlce -25%, dospělí na přistýlce -5%.

Příplatky: plná penze 150 Kč/ os./ den, 1,7 - 31.8. pokoj 1/1 +30%.

KOVOTOUR-PLUS s.r.o., tel.: 596 122 090, 596 123 545, fax: 596 124 443, mobil: 602 549 943, e-mail: prodej@kovotour.cz www.kovotour.cz

Pro členy



na tyto zájezdy
10% sleva!

POBYTY S KLUBEM ZDRAVÍ

WALMARK

Sutomore - hotel Zlatna Obala a Korali

Připravili jsme pro Vás speciální pobyty pod záštitou Klubu zdraví Walmark, které jsou zaměřeny na zdravý životní styl! Po celou dobu Vašeho pobytu bude přítomen na stejné ubytovací kapacitě také specialista lékař, který Vám umožní vstupní prohlídku, poradí Vám v oblasti zdravého životního stylu a zároveň Vám poskytne odborné konzultace v oblasti zdravé výživy. Zároveň jsme pro všechny účastníky těchto speciálních a velmi oblíbených pobytů připravili zajímavé dárky.



AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY

10 DENNÍ ZÁJEZDY (7 NOCÍ)

termín	cena Kč	price EUR
28.05. - 06.06.	6990	220
04.06. - 13.06.	6990	220
11.06. - 20.06.	6990	220
10.09. - 19.09.	6990	220
17.09. - 26.09.	6990	220
24.09. - 03.10.	6990	220

LETECKÉ ZÁJEZDY z OSTRAVY, BRNA a PRAHY

8 DENNÍ ZÁJEZDY (7 NOCÍ)

termín	cena Kč	price EUR
12.06. - 19.06.	9990	315
19.06. - 26.06.	9990	315
26.06. - 03.07.	10490	330
04.09. - 11.09.	9990	315
11.09. - 18.09.	9990	315
18.09. - 25.09.	9990	315

AUTOBUSOVÉ ZÁJEZDY

Cena za osobu zahrnuje: 7x ubytování, 7x polopenzí, dopravu luxusním autobusem, služby průvodce po dobu cesty, služby delegáta v místě pobytu, pojištění léčebných výloh, pojištění dle zák. č. 159/99 Sb., vstupní prohlídka, poradna o zdravé výživě, odborné konzultace, besedy, zajímavé dárky.
Cena nezahrnuje: pobytová taxa - osoby 12-18 let 30 Kč/ os./ den, nad 18 let 50 Kč/ os./ den.

LETECKÉ ZÁJEZDY z OSTRAVY, BRNA a PRAHY

Cena za osobu zahrnuje: 7x ubytování, 7x polopenzí, letenku, transfery do a z pobytového místa, služby delegáta v místě pobytu, pojištění léčebných výloh, pojištění dle zákona č. 159/99 Sb., vstupní prohlídka, poradna o zdravé výživě, odborné konzultace, besedy, zajímavé dárky

Cena nezahrnuje: pobytová taxa - osoby 12-18 let 30 Kč/ os./ den, nad 18 let 50 Kč/ os./ den, letištní taxa 1190 Kč/ 38 EUR/ osoba.



Zdravý životní styl? Zkuste to!

Přejete si být zdraví a v kondici? Hutnická zaměstnanecká pojišťovna nabízí v roce 2004 řadu možností pro zdravý styl a aktivní způsob života.

- **500 Kč** na vybrané pohybové, sportovní a relaxační aktivity pro pojištěnce v průběhu prvního roku pojištění u HZP:

fitness

saunování

kalanetika

aerobic

solárium

rehabilitace

masáže

akupunktura

plavání

- **Hodina plavání zdarma jednou týdně** ve vybraných bazénech
- **300 Kč na nákup permanentky** ve vybraných bazénech



HUTNICKÁ ZAMĚSTNANECKÁ POJIŠŤOVNA
Dobře pojištěné zdraví

BETA KAROTEN, BETABRONZ

ZNÁME NAŠE SLUNCE?

HŘEJIVÉ POHLAZENÍ SLUNEČNÍCH PAPERKŮ BEZ NEPŘÍZIVÝCH NÁSLEDKŮ



PŘÍTOMNOST SLUNCE NA OBLOZE JE PRO NÁS TAK SAMOZŘEJMÁ JAKO VZDUCH A VODA. VZTAHY MEZI ČLOVĚKEM A SLUNCEM VŠAK UŽ NEJSOU TAK JEDNODUCHÉ. DOSTATEK ENERGIE PRO ŽIVOT, FOTOSYNTÉZA ROSTLIN, ZLEPŠENÍ HOJENÍ RAN, STERILIZAČNÍ ÚČINKY (BOJ PROTI BAKTERIÍM A VIRŮM), ZABEZPEČENÍ TVORBY DŮLEŽITÝCH LÁTEK (VITAMIN D)... TO JSOU POZITIVNÍ ÚČINKY SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ NA ŽIVÝ ORGANIZMUS.

ZNÁME NAŠE SLUNCE?

Za určitých okolností může být nadbytek slunečního záření nepříjemným, ba až nebezpečným společníkem. Za to je odpovědné UV záření, které má tři typy označované jako **UVA**, **UVB** a **UVC**.

Nadměrný příjem UV záření spektra může poškodit zdraví kůže, zrak, podporuje vznik šedého zákalu nebo melanomu oční sítnice.

NĚCO O OPALOVÁNÍ...

Vraťme se však k naší kůži a její ochraně.

Ještě v 18. a 19. století byla hnědá pokožka výsadou lidí z nižších vrstev. Zato dámy z vyšší společnosti se zahalovaly, aby ani nejmenší sluneční paprsek nepronikl k jejich pokožce.

V minulém století přešli lidé k dalšímu extrému, když se až nadměrně oddávali opalování při nedostatečné ochraně pokožky a organismu. Dnes je era opalování u konce a lidé si uvědomují záporně opálené pokožky.

Přes všechny negativní účinky není nutné zcela se vyhýbat slunečnímu zá-

ření, je jen potřebné naordinovat jeho správnou dávku ve správný čas a nezapomínat přitom na ochranu před UV zářením.

Lidská kůže má sice svoje přirozené prostředky, jimiž se chrání proti UV záření, např. tloušťku zrohovatělé vrstvy kůže a přítomnost kožního pigmentu melaninu.

Ale nevyhnutelné je používat opalovací krémy s různým ochranným faktorem podle fototypu pokožky a ostatních podmínek.

Do této chvíle jsme hovořili jen o vnější ochraně před působením UV záření. V posledním období však vědci hovoří o nutnosti „vnitřní“ ochrany organismu.

V ČEM SPOČÍVÁ?

Jde o příjem biologicky aktivních látek, které svými účinky blokuji škodlivé působení UV záření.

Pod vlivem UV záření vznikají v pokožce, ale např. i v sítnici oka tzv. volné kyslíkové radikály, velmi agresivní molekuly, které napadají ostatní buňky a ničí je. V pokožce tyto radikály narušují buňky kolagenu, tím narušují pružnost pokožky. Výsledkem je předčasné stárnutí kůže, vrásky a nepěkná pigmentace. Velmi nebezpečná je schopnost volných radikálů ovlivnit genetický materiál buněk a přestavět je na potenciální rakovinné buňky.

Působení těchto radikálů ovlivňují anti-oxidanty. K nim patří důležitý **beta karoten**, látka ochranných barviv rostlin. Touto látkou se lidský organizmus zásobuje příjmem dostatečného množství ovoce.

JAK PŮSOBÍ BETA KAROTEN?

Kromě toho, že sám působí proti **volným radikálům**, přeměňuje se v těle na **vitamin A**, který ochraňuje a regeneruje buňky.

Na vitamin A se přemění jen takové množství, které je nezbytně potřebné. Zbytek se ukládá v pokožce a to způsobuje její



Nyní k dostání i nové balení **Betabronz 60 tobolek s užitečným dárkem zdarma** – speciální kartou na měření intenzity nebezpečného UV záření při opalování! Vystavte čelní stranu karty (viz. foto) slunečnímu záření - zabarvení citlivého pole pak znázorní intenzitu UV záření a vy se můžete tak správně rozhodnout pro krém či mléko na opalování s vhodným UV faktorem pro vaši kůži. Použití až pro 500 měření!



hnědý nádech. Příznivě ovlivňuje obrannou schopnost kůže proti UV záření a jinými škodlivinami.

Beta karoten je rovněž potřebný k udržování dobrého zraku a ochraně buněk sítnice před volnými radikály, které vznikají působením UV záření. Ne vždy však máme dostatek kvalitního ovoce a zeleniny a ani jejich nutriční hodnota nemusí být na požadované úrovni. Je proto potřebné doplnit svoji stravu **beta karotenem** v podobě doplňku výživy.

ZNÁTE PŘÍPRAVKY S BETA KAROTENEM?

V posledních letech se stal neodmyslitelnou součástí výbavy mnohých lidí na dovolené přípravek **Beta karoten** z naší produkce, který obsahuje 6 mg účinné dávky. Doporučuje se

nejen při opalování, ale i při únavě očí, slabosti zraku, v období růstu a dospívání, při práci v těžkých podmínkách (prach, barvy, rozpouštědla...).

Pro zdravé opalování byl vyvinut speciální přípravek s příznačným názvem **Betabronz**.

Navazuje na účinky **Beta karotenu**, jeho složení je obohaceno o kyselinu pantotenovou (**vitamin B5**), která je důležitá při regeneraci buněk poškozených slunečním zářením a volnými radikály. Kombinace těchto dvou složek tvoří sílu, která chrání organismus před negativními účinky UV záření, zejména volných radikálů.

Pro dosažení optimálního výsledku je potřebné začít s užíváním jmenovaných přípravků jeden až dva měsíce před za-

čátkem dlouhodobějšího vystavování těla slunečním paprskům. Je nutné upozornit, že zde nehovoříme jen o tradiční letní sezóně, ale i o sezóně zimní, hlavně při pobytu ve vysokohorském prostředí.

Aby pobyt na sluníčku přinesl jen očekávanou pohodu a příjemný pocit, je potřebné používat s přípravky **Betabronz** a **Beta karoten** i vhodné opalovací krémy a ošetřovat pokožku před i po slunění.



VYHRAJTE 550 + 1 CENU S BETA KAROTENEM!

I letos za Vámi spolu s prvními ostrými paprsky „jarního“ slunce přicházíme s Velkou letní soutěží s Beta karotenem. Ve hře je tentokrát 550 jednorázových vodotěsných aparátů AquaShot a jako hlavní cena skvělá digitální videokamera CANON DM-MV600i Kit. Navíc je pro každého přichystán dárek již při nákupu, a to v podobě 10 tobolek navíc zdarma v každém 100 tob. balení.

MYSLÍTE NA SVOU POKOŽKU PŘI OPALOVÁNÍ?

Beta karoten chrání Vaši pleť

Beta karoten jakožto provitamin vitamínu A příznivě ovlivňuje obranné po-

chody kůže před škodlivým slunečním zářením, které je zejména na jaře a v začátku léta velice nebezpečné. Organismus si na vitamin A přeměňuje jen tolik beta karotenu, kolik potřebuje, zbytek se ukládá v kůži. To je příčina, která způsobuje

nazlátlý nádech v barvě pleti a pokožka vypadá opáleně. Navíc je chráněna před ultrafialovým zářením. Beta karoten Vám tedy pomůže předejít bolestivým spáleninám a mít pokožku krásně do zlatohněda opálenou. A nejen to, jako antioxidant chrání tělo také před škodlivým působením volných radikálů, které narušují buněčnou membránu a genetický kód, čímž zrychlují proces stárnutí.

Účinky Beta karotenu:

- zlepšuje odolnost pokožky proti spálení a propůjčuje jí zlatohnědé zbarvení,
- chrání pokožku před předčasnou tvorbou vrásek,
- vhodný pro udržení dobrého zraku, blahodárně působí při očních potížích.

JAKÁ JSOU PRAVIDLA SOUTĚŽE?

Stačí do **30. 6. 2004** na adresu: Walmart, a.s., Divize farmacie - zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec (heslo: **Beta karoten**) zaslat:

- 1 čárkový kód ze 100 (100 + 10)tob. balení Beta karotenu nebo
- 1 čárkový kód z 30 tob. balení a 1 čárkový kód z 60 tob. balení Beta karotenu nebo
- 3 čárkové kódy z 30 tob. balení Beta karotenu.

Poté už se můžete začít těšit na báječné dárky pro letní dny a dovolenou zvláště. Čárkových kódů můžete samozřejmě zaslat i více, vaše šance na výhru se tím násobí. **Všechny výherce vylosujeme a odměníme již během měsíce července.**

TEST

JE TVŮJ ZPŮSOB STRAVOVÁNÍ SPRÁVNÝ ?



VÍŠ, JAK SI UCHOVAT ZDRAVÍ A ŠTÍHLOU LINII?

Přáním každého z nás je udržet si zdraví a štíhlou linii. K tomu ovšem nestačí jen pohyb a diety, ale také dodržování zásad zdravé výživy. Jak často se zamýšlíš nad tím, zda je tvůj způsob stravování správný? Jíš dost ovoce a zeleniny, přijímáš dostatek tekutin, nekonzumuješ příliš velké množství alkoholu, vyvaruješ se příliš tučným jídlům a vůbec, trávíš svůj volný čas v souladu s potřebami organismu? Zkus si udělat náš test a zjisti, jak na tom jsi.



1. Pokud nemáš čas nebo chuť na cvičení, můžeš ho částečně nahradit tím, že:

- méně jíš,
- doběhneš na autobus,
- se procházíš v rychlejším tempu.

2. K tomu, abys shodil pár kil, musíš denně vydat víc energie, než kolik přijmeš. Víš, kolik je doporučená průměrná denní "dávka" kilojoulů při hubnutí?

- 9 000 kJ,
- 6 500 kJ,
- 5 000 kJ.

3. Ideální dieta je taková, když:

- nehladovíš,
- hladovíš jen večer,
- hladovíš celý den.

4. Pokud si chceš zachovat štíhlou linii musíš:

- snížit příjem energie a zvýšit její výdej,
- snížit množství jídla,
- držet speciální typ diety.

5. Sladkosti jsou při dietě:

- povoleny,
- zakázány,
- povoleny v minimálním množství.

6. Při dietě by se měly pít:

- jakékoli nápoje, tekutiny jsou pro dietu důležité a zahánějí hlad,
- jen neochucené nápoje,
- nápoje, které nedodávají zbytečné kilojouly navíc.

7. Kolikrát denně jíš?

- třikrát a více,
- dvakrát,
- jednou.

8. Snídáš pravidelně?

- vždy,
- jednou za týden,
- zřídka.

9. Jak často si během dne zakousneš něco mezi snídaní, obědem a večeří?

- nikdy,
- jednou dvakrát,
- třikrát a více.

10. Jak často jíš ovoce a zeleninu?

- méně než třikrát čtyřikrát za týden,
- třikrát denně,
- jednou dvakrát denně.

11. Kolikrát týdně jíš smažená jídla?

- jednou,

- třikrát čtyřikrát,
- skoro každý den.

12. Zákusek si dopřeješ:

- jednou týdně,
- dvakrát až čtyřikrát týdně,
- téměř nikdy.

13. Co si mažeš na chleba?

- rostlinný tuk,
- střídám rostlinný tuk i máslo,
- máslo.

14. Jak často jíš ryby?

- méně než jednou za týden,
- jednou dvakrát týdně,
- víckrát než jednou dvakrát týdně.

15. Kolik šálků čaje nebo kávy denně vypiješ?

- jeden dva,
- tři až pět,
- šest i více.

0 - 6 správných odpovědí

Tvůj jídelníček se podobá tarokové kartě kola štěstí. Jednou dieta, pak cukrárna. Máš zřejmě pocit, že nadbytečná kila můžeš sundat jen zázkem. Tak to ale není. Musíš mít pevnou vůli, správné znalosti a pak půjde vše samo.

7 - 13 správných odpovědí

Přibližnou představu o tom, co potřebuje tvůj organizmus a jak si máš udržet štíhlou postavu, máš. Jenže to bohužel zcela nestačí. Budeš si muset znova prostudovat, co tvé tělo potřebuje.

14 - 15 správných odpovědí

Blahopřejeme. Tvé vědomosti z oblasti zdravého životního stylu a správného způsobu stravování máš v malíčku. Pokud tyto zásady rovněž dodržíš, nemusíš se obávat o své zdraví, ani o svou postavu.

9B, 10-B, 11-A, 12-C, 13-A, 14-C, 15-A, 1-C, 2-B, 3-A, 4-A, 5-B, 6-C, 7-A, 8-A,
Správné odpovědi:

GINKOPRIM

PRO LEPŠÍ PROKRVENÍ KONČETIN A DOBROU PAMĚŤ

CO JE TO GINKGO BILOBA A PROČ JE V NAŠEM ORGANIZMU NEZBYTNÁ?



O NAŠEM PŘÍPRAVKU GINKOPRIM I ROSTLINĚ JMÉNEM GINKGO BILOBA UŽ JSTE SI MOHLI V NAŠEM ZPRAVODAJI MNOHÉ PŘEČÍST, ALE NYNÍ BYCHOM SE NA NĚJ CHTĚLI PODÍVAT I Z TROCHU JINÉHO ÚHLU A PŘIBLÍŽIT VÁM NĚKOLIK ZAJÍMAVOSTÍ.

GIN KYO

Hlavní účinnou látkou obsaženou v GinkoPrimu je extrakt z listů stromu ginkgo biloba, v Japonsku nazývaného **GIN KYO** neboli stříbrná meruňka (stejně tak v čínštině yinh-sing). Jedná se o jeden z nejstarších stromů na světě, jeho doba výskytu se odhaduje až na 200 milionů let. Výtažky z jeho listů obsahují více než 60 biologicky aktivních látek, které se vzájemně doplňují ve svých účincích na organizmus.

Již starověcí Číňané po dlouhá tisíciletí užívali semena ginkgo biloby např. k léčbě astmatu, otoků rukou a nohou nebo tuberkulózy, jeho plody k pod-

poře trávení či proti tasemnicím v trávicím traktu. Upražená semínka se dodnes v Japonsku i Číně podávají na svatebních hostinách a oslavách pro podporu trávení a také jako prevence alkoholizmu. Listy pak zejména v Číně využívali pro zlepšení krevního oběhu a duševního vývoje nebo pro zmírnění dýchacích potíží. O různorodém využití tohoto stromu svědčí i fakt, že např. slupky ze semen byly hojně využívány pro hubení obtížného hmyzu.

Avšak i moderní věda přináší stále nové a nové důkazy o dalších léčivých účincích ginkgo biloby.

V současnosti existuje přes 400 kli-

nických studií o účincích ginkgo biloby. Jako nejzajímavější se vědcům jeví dvě specifické sloučeniny obsažené zejména v listech tohoto stromu, a to flavonoidy a terpenolaktony. Flavonoidy především chrání stěny cév a aktivizují antioxidanty. To v praxi např. znamená, že ginkgo zvyšuje účinnost vitamínu C nebo chrání nervová pouzdra (využívá se při léčbě roztroušené sklerózy).

TERPENOLAKTONY CHRÁNÍ NERVOVÉ BUŇKY PŘED POŠKOZENÍM.

Mají velký význam pro zdokonalení paměti (zvýšení metabolismu glukózy v mozku) a mentálních funkcí. Standardizovaný extrakt z ginkgo biloby obsažený v GinkoPrimu obsahuje ideální poměr flavonoidů a terpenolaktonů, a proto je bezpečný a účinný. Je možné užívat ho krátkodobě i dlouhodobě bez rizika vedlejších účinků.

NEMÉNĚ DŮLEŽITOU LÁTKOU OBSAŽENOU V GINKOPRIMU JE HOŘČÍK.

Tento minerál je nezbytný pro činnost více než 250 enzymů či enzymových systémů v organizmu. Hořčík pomáhá prevenci mnoha chronických onemocnění, příznivě ovlivňuje nervový a svalový systém a udržuje správnou funkci srdce a cév. Nedostatek hořčíku se může projevovat častými křečemi, svalovým třesem, úzkostnými stavy, bolestmi hlavy, podrážděností nebo poruchami spánku. Denní doporučená dávka hořčíku je 300 mg, ale jeho potřeba se zvyšuje při nadměrném požívání alkoholu či ve stresových situacích. Hořčík v kombinaci s extraktem z ginkgo biloby doplňuje a prohlubuje příznivé působení na nervový systém a psychické zdraví člověka.

Na závěr snad můžeme ještě připomenout, že strom ginkgo biloba, jako jeden z mála přežil i výbuch atomové bomby v Hirošimě a začal znovu rašit ze země.



Speciální akce - Ke každému 60 tbl. balení GinkoPrimu nyní zdarma získáte teplý polštářek, který jednoduchým uvolněním skryté tepelné energie zahřeje vaše prostudlé nohy či ruce a podpoří tak účinek tablet GinkoPrimu. Polštářek lze použít opakovaně.

HEIDI JANKŮ

ROZHOVOR S POPULÁRNÍ ZPĚVAČKOU

„POSLOUCHÁM SVÉ TĚLO,
TO MI VŽDYCKY ŘEKNE,
CO CHCE A POTŘEBUJE“



Zpěvačka Heidi Janků (1962) pochází z Ostravy, žije v Praze, zpívá, tancuje a má ráda děti. Nejen proto jsme si ji vybrali pro rozhovor do Klubového zpravodaje WALMARKU. Její život a program je opravdu nabitý a zajímavý, posuďte sami...

V září 2002 Vám vyšlo zatím poslední album "Zlatý důl jsem přece já", jak ho s odstupem času hodnotíte?

Jsem moc ráda, že toto CD vůbec vzniklo. Byla to totiž taková náhoda, jednou jsem vystupovala s country tanečním souborem Caramella, slovo dalo slovo a rozjela se spolupráce. Se sbírali jsme materiál na CD, které se tváří tak trochu country, i když je ryze taneční. Je to parketa, která mi vyhovuje. Mohla jsem tím pádem i do televize nabídnout čísla, která se lišila od ostatních. Naučila jsem se americký step, prostě si myslím, že toto CD byl v mé kariéře dobrý počín.

Chystáte už písničky na nové CD? Kdy a na co se můžou Vaši fanoušci v tomto roce těšit?

Je asi jasné, že pokud máte ročně až sto vystoupení a zpíváte stále ty samé písně, po čase máte prostě pocit, že chcete zpívat i něco novějšího. Proto jsem začala spolupracovat s Martinem

Hájkem a už máme tři písničky natočené. Dvě z jeho autorské dílny a jedna je cover verze mé starší písničky Tahiti, která loni v létě bodovala v různých hitparádách.

Co muzikály, televizní pořady, přišly nějaké nabídky?

Co se toho týká, stále čekám na nabídku do muzikálu, kde budou všichni zpívat, tančit i hrát. Zatím jsem v takovém muzikálu hrála jen jednou, a to byl muzikál JEPTIŠKY. Muzikál byl postaven na pěti ženských, takže jsme musely opravdu makat, ale moc mě to bavilo. Snad se ještě takové role dočkám. Taký jsem zaslechla neoficiální zprávu, že by se měl obnovit rodinný muzikál Popelka, ve kterém jsem hrála zlou sestru Kateřinu. Pokud znovu dostanu nabídku v tomto muzikálu účinkovat, ráda ji přijmu. Televizní vystoupení jsou přece jenom jiná kapitola. Bez nich na vás lidé zapomenou, ale když jste v televizi příliš často, tak to podle mého není taky dobře. Dělán tak tři čtyři televizní vystou-

pení za půlrok. Snažím se, aby to nebyla jen odzpívaná píseň, ale aby to bylo číslo. Příprava je vždy trochu delší, takže víc takových vystoupení bych ani nestihla.

Nemáte sklon, jako v poslední době spousta zpěváků, herců a modelek, mít svůj vlastní televizní pořad? Pokud ano, o čem by byl? Jaké téma Vás zajímá?

Vymyslela jsem hudebně soutěžní pořad, ale zatím ho mám jen v počítači. Chybí mi čas, abych se mu věnovala naplno, a já chci dělat věci jen pořádně.

Kdybyste měla účinkovat v pořadu o zdravé výživě a zdravém životním stylu, měla byste čím přispět svou troškou do mlýna? Žijete a jíte zdravě?

U mě je to s tou zdravou výživou složitější. Za svůj trochu hektický život jsem si vypěstovala chronický zánět tlustého střeva, takže moje strava obsahuje knedlíky, buchty a bílé pečivo. Nesmím moc vlákniny, a tak vitaminy do sebe dostávám ve formě tablet.

A co oblíbené téma - diety? Je jaro, léto pomalu klepe na dveře, plavková sezóna se blíží....řešíte to nějak?

O svém stravování jsem už mluvila, ale co se štíhlé linie týká, nemám s tím problémy. Jsem zvyklá jíst jen jedno větší jídlo denně, nevečeřím a nepřejídám se. Prostě: jím, abych žila, a určitě nežiji, abych jedla.

Nejoblíbenější jídlo?

Jakékoli maso.

Nejméně oblíbené?

Nemusím moc sladké, takže rýžové nákypy a podobné pokrmy sice vařím pro manžela, ale sobě udělám raději masíčko. Co opravdu nemusím, je švestková omáčka, rozinky a kandované ovoce. Jsem tak trochu vybíravá.

A co Vaše koníčky?

Já fakt ráda zpívám, proto musím napsat tu stokrát otřepanou frázi, že mým koníčkem je mé povolání, ale co se volného času týče, tak donedávna byl mým velkým koníčkem můj pes Falco. Ten nás bohužel po patnácti letech opustil, a teď je mým koníčkem vyhledávání v knihách a na internetu, jakého pejska si pořídím příště. Ještě to není rozhodnuto úplně, ale moc se mi líbí Jack Russell teriér. No uvidíme, příští rok vám řeknu, jak to dopadlo, protože koupi plánuji až na podzim.

Sledujete módní trendy, líčení,

HEIDI JANKŮ

ROZHOVOR S POPULÁRNÍ ZPĚVAČKOU

módu? Řídíte se podle nich? Musíte být za každou cenu „in“?

Samozřejmě, že módní trendy sleduji, patří to k mému povolání, ale... Přece jen mi už není 16 let. Vybírám si to, v čem se dobře cítím, co je moderní, ale v čem nejsem ostatním k smíchu. To znamená, že IN ano, ale ne za každou cenu.

Jak nakupujete? Pořádáte nálety na obchody a domů se vracíte s několika desítkami tašek, nebo nakupujete náhodně, co vidíte za výlohou, nebo jen když Vás něco zaujme?

Většinou nakupuji sezónně. Ta móda se i sezónně mění, takže je to určitá výhoda. Ale dá se říct, že když mě něco zaujme za výlohou, většinou neodolám. Ale do obchodů určitě nechodím jen tak kouknout se, co mají, tolik času už nemám, vždy jdu s jasnou představou.

Pojďme zpátky k hudbě, jakou muziku ráda posloucháte?

Snažím se poslouchat úplně všechno, protože jen tak si pak můžete udělat vlastní názor na to, co je dobré a co už si podruhé pustit nemusíte. Nedávno jsem dostala CD Grammy 2002, což by v podstatě mělo být to nejlepší, co ve světě, resp. v Americe, vzniklo - a i tam mám své oblíbené písničky a ty, které přeskakuji. Ale konkrétně asi nejvíc poslouchám moderní a novou pop-music, protože v muzice chci být IN.

Pocházíte z Ostravy, jak dlouho Vám trvalo zvyknout si na život v Praze? V porovnání je určitě rychlejší, rušnější, uspěchanější?

Trvalo mi to asi rok. Ani ne tak zvyknout

si, záleží, kým se obklopíte, ale spíš se adaptovat, najít ty správné lékaře, ty správné úředníky, vědět, kam zajít, když nastane problém. Myslím, že tu rychlost života si každý může určit sám, a znám lidi, kteří žijí hekticky a bydlí na vesnici.

A co doprava v Praze? Dělal Vám problém zorientovat se v Praze? Řídíte vůbec? Víte, že spousta celebrit se tomu vyhýbá...

Mně řízení problém nedělá a nedělalo. Po Praze jsem uměla jezdit dávno před tím, než jsme se nastěhovali. Je ale pravda, že v autě i doma máme neustále po ruce mapu Prahy a když neznám ulici, tak si ji prostě najdu, a pak už se i na těch cestách lépe orientuji. Myslím, že se za to nemusím stydět, Praha je opravdu velké město.

Je o Vás známo, že máte velice blízko k dětem. Se svým programem jste potěšila už nesčetně dětských dušiček. Společnost Walmark také připravuje nejrůznější akce pro děti, měla jste již možnost na nějaké spolupracovat?

Opravdu pro děti zpívám velmi často, ať jsou to různé venkovní akce, mikulášské nadílky, oslavy konce školního roku, kde dětem nejenom zpívám, ale soutěžíme, povídáme si, prostě bavíme se a jelikož vím, že WALMARK je společnost, která myslí na zdraví dětí, napadlo mě tyto naše činnosti spojit. WALMARK se tak načas stal takovým sponzorem dětských dáreků na mých vystoupeních. Každý vítěz v mých soutěžích dostane balíček Martánek s hračkou. Musím říct, že nejen děti, které už balíčky vyhrály, byly nadšené, ale přišly

mi už poděkovat i jejich maminky, protože mají o jednu starost míň. Myslím, že je to bezva nápad, a pokud Walmark bude v naší spolupráci pokračovat, budu velmi ráda.

Vidím, že pro Vás tedy Walmark a jeho produkty nejsou žádnou neznámou. Se kterým z výrobků máte Vy osobně nejlepší zkušenosti?

Jak jsem říkala už dřív, jsem odkázána na vitaminy v tabletách, takže multivitaminy Spektrum užívám pravidelně. Potěšil mě také výrobek Betabronz, jehož součástí byl i krém na opalování s vyšším faktorem. Nedávno jsem byla služebně v Chicagu a před cestou jsem si nasadila Varixinal. Musím říct, že během letu i po něm mě nohy ani nebolely, ani mi nenatekly, což se mi dřív stávalo.

Vaše odpověď se teď právě určitě stala dobrou radou pro spoustu čtenářů, takže svou poslední otázku směřuji právě k nim. Je něco, co byste jim ráda prostřednictvím tohoto zpravodaje vzkázala?

Aby byli moc zdraví, aby měli dobrou náladu, protože i ta přispívá k dobré fyzické i psychické kondici. A aby poslouchali své tělo, to jim vždycky řekne, co mu schází a co potřebuje.

Heidi, moc Vám děkuji za rozhovor a těším se na další setkání, třeba právě na některé z akcí pořádané společností Walmark.

Připravila Zuzana Hanačíková
PETARDA PRODUCTION, a. s.



MEGACÉČKO AKTIV

AKTIVNÍ OBRANA PŘED CHŘIPKOU A NACHLAZENÍM



DALŠÍ NOVINKOU NAŠEHO SORTIMENTU JE PRODUKT MEGACÉČKO AKTIV.

Předností produktu je, že díky speciální technologii postupného uvolňování dávkuje vitamin C postupně v průběhu celého dne a tím přispívá ke zvýšení vaší obranyschopnosti před virovým onemocněním a nachlazením. Navíc je přípravek obohacen o extrakt ze šípků.

Důležitou vlastností tablet MegaCéčka Aktiv je také fakt, že jsou opatřeny hladkým povlakem pro snadné polykání a produkt je balen v praktických blistrech, které jsou kdykoli po ruce.

PROČ JE POSTUPNÉ UVOLŇOVÁNÍ TAK DŮLEŽITÉ?

Náš organizmus nedokáže tolik důležitý vitamin C skladovat, a přestože jej prakticky neustále v malých dávkách spotřebovává, momentálně přebytné množství vitaminu C je z těla bez užítka vyloučeno. MegaCéčko Aktiv bylo vyvinuto právě se zřetelem k tomuto hledisku.

Tablety MegaCéčka Aktiv jsou speciálním technologickým postupem připraveny tak, že postupně uvolňují vitamin C do organismu, který jej dokáže využít. Tím je dosaženo stálého přísunu vitaminu C v optimálním množství po celý den. Stačí jedna tableta denně a máte

jistotu dostatečné ochrany před virózy, chřipkou a nachlazením.

O dalších vlastnostech a blahodárných účincích vitaminu C a jeho důležitosti pro Váš organismus čtěte dál na této straně "Vitamin C - všestranný pomocník".

PROČ PŘÁVĚ EXTRAKT ZE ŠÍPKŮ?

Šípky jsou bohatým přírodním zdrojem vitaminu C a bioflavonoidů, což výrazně přispívá k posílení funkce imunitního systému a tím i zvýšení odolnosti Vašeho organismu. To, že právě šípky jsou velmi vhodným doplňkem stravy, věděly již naše babičky. V lidové medicíně byly často využívány jako zdroj vitaminů s výraznými preventivními účinky právě proti běžným nachlazením i jako přírodní životabudič.

Pro všechny své výše zmíněné vlastnosti lze MegaCéčko Aktiv označit za moderní produkt vycházející z tradic lidové medicíny.

VITAMIN C - VŠESTRANNÝ POMOCNÍK

Vitamin C je ve vodě rozpustný vitamin, který můžeme směle nazývat všestranný vitamin. Již v roce 1742 byl zná-

mý účinek citrónové šťávy v prevenci kurdějí, objev aktivní složky - vitaminu C - byl ovšem učiněn až v roce 1928. Jeho chemický název - kyselina askorbová - je odvozen právě od latinského názvu zmíněné nemoci - skorbutu.

Vitamin C dokáže výrazně zmírnit projevy nachlazení a významně zkrátit dobu jeho trvání. Lidem ve vyšším věku pomáhá zvládat infekce dýchacích cest. Je tudíž i účinným prostředkem při léčbě astmatu, kde pomáhá v léčbě astmatických příznaků. Zvýšený příjem vitaminu C může rovněž napomoci chránit organismus před problémy se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Jeho aktivitu můžeme vysledovat ve všech tělesných tkáních. Pomáhá posilovat:

- vlasečnice a buněčné stěny,
- je důležitým činitelem při tvorbě kolagenu pro pojivové tkáně, čímž podporuje dobrý stav vaziv,
- je důležitý pro odolnost dásní
- proti krvácení,
- pomáhá tělu vstřebávat železo z potravy.

Navíc je vitamin C vhodné v organismu doplňovat proto, že dokáže naše tělo chránit před srdečními chorobami - dle vědeckých studií je přímá spojitost mezi hladinou vitaminu C v organismu a infarktem. Pro všechny tyto klinicky prověřené účinky je nezbytné tento všestranný vitamin do organismu doplňovat. Vitaminem C se člověk nemůže předávkovat, tělo si samo reguluje jeho spotřebu a přebytný vitamin se z těla vyloučí. Především v zimních obdobích je příjem vitaminu C z běžné potravy velmi omezený, proto je nutné jeho dávky doplňovat pomocí potravních doplňků. O tom, že vitamin C je zdraví prospěšný, již nikdo nepochybuje. To, že vitamin C nemusí být kyselý, již ale samozřejmě není. Právě kyselost většiny produktů na trhu nás přivedla k vyvinutí nových velmi chutných příchutí produktu Céčko - vitamin C 100mg. Nyní už tedy můžete vyzkoušet i Céčko s pomerančovou nebo višňovou příchutí.



VIAREDIN

PRO ŽENY

CHCI ZHUBNOUT...



... to je věčný problém nás žen. Zvláště pak po Vánocích je jedním z nejčastějších předsevzetí nekompromisní „musím zhubnout“. Drastické diety jsou nezdravé a navíc většinou nemají dlouhého trvání. Moderní věda však v poslední době objevila nové možnosti jak zhubnout bez nutnosti nadměrného odřikání jídla nebo hladovění.

OBJEVTE I VY TAJEMSTVÍ HUBNUTÍ, OBJEVTE VIAREDIN.

Viaredin je moderní přípravek na hubnutí, jehož složení bylo vyvinuto na základě nejnovějších světových studií a zkušeností předních odborníků zabývajících se problematikou hubnutí. Hlavní účinnou látkou je extrakt z indické léčivé rostliny garcinia, který obsahuje velké množství kyseliny hydroxycitronové (HCA). Ta je schopna enzymaticky přibrzdit tvorbu a ukládání tuků v těle. Dalším významným efektem je pocit sytosti a snížená chuť k jídlu. HCA je vhodně kombinována s dalšími látkami, které aktivně podporují proces hubnutí. Karnitin je označován jako látka, která „pálí tuky“. Chitosan patří do skupiny nestravitelné vlákniny. Má úžasnou schopnost vázat na sebe v trávicím traktu tuky a cholesterol a zvyšuje tak jejich vylučování z těla ven. Vláknina z akácie a inulin jsou stravitelné složky, které zvětšují objem obsahu žaludku a tím navozují pocit sytosti. Zároveň regulují trávicí proces a podporují pravidelné vyprazdňování.

Viaredin je k dostání ve formě tablet (30 a 60 tbl. balení) nebo ve formě chutného koktejlu s jahodovou, vanilkovou a čokoládovou příchutí. Pro ještě větší účinek je možné užívat oba přípravky současně - balení Viaredin mix.

VIAREDIN:

- omezuje hlad a chuť na sladké
- brzdí ukládání tuků
- navozuje pocit sytosti
- podporuje spalování tuků

Objevte tajemství hubnutí, objevte

Viaredin

Pauly Jones

Změňte životní styl a sáhněte po Viaredinu

Pesnáte tak vynikající účinky indické rostliny Garcinia, která v kombinaci s karnitinem, chitosanem a chitosanem působí jako účinné brzděno apetitu a navíc snižuje tvorbu a ukládání tuků v těle. Užívejte tablety i koktejl současně - budete se cítit a vypadat opravdu fajn.

Nyní speciální balení Viaredin Mix v příchutích jahoda, čokoláda a vanilka

Tablety a koktejl s mixérem ZDARMA!

K dostání ve Vaší lékárně a vybraných řetězcích. bezplatná infolinka: 800 141 141

VÍTE, ŽE...

ZAJÍMAVOSTI Z OBLASTI ZDRAVÉ VÝŽIVY A ŽIVOTNÍHO STYLU

Léčba tropickým ovocem

Zařaďte do svého jídelníčku papáju a zajistíte si tak dodatečný příjem draslíku.

Papája, chutné tropické ovoce, v současné době dostupné v mnoha supermarketech a prodejnách s ovocem a zeleninou, je bohatým zdrojem draslíku. V jednom plodu se nachází asi 781 mg tohoto minerálu. Několik významných studií dokazuje spojitost mezi příjmem draslíku a poklesem rizika mozkové mrtvice.

Papáju se doporučuje nakrájet na plátky a přidávat do salátů, cereálních snídaní, či podávat s grilovanou rybou.

Trpíte skřípáním zubů?

Pokud snížíte příjem kofeinu, můžete tak zamezit nepříjemnému nočnímu skřípání a vrzání zubů.



Pohyb a naše zdraví

Jestliže se snažíte o zachování štíhlého pasu, nevzdávejte to!

Vaše úsilí může znamenat jak zdravější tělo, tak i bystrou mysl. Nový výzkum Alzheimerovy choroby ukázal, že existuje spojitost mezi obezitou a touto chorobou. Studie prováděná u žen ve věku nad 70 let dokázala mnohem větší pravděpodobnost propuknutí nemocí u žen s nadměrnou než u jejich štíhlejších vrstevnic.

Pozitivní myšlení a imunitní systém

Nedávno prováděné výzkumy ukazují, že pokud se soustředíte na pozitivní nestresující události, může to příznivě ovlivnit Váš imunitní systém.

Ve sledované skupině lidí byli jedinci



s negativními životními zkušenostmi schopni produkovat méně látek, které chrání organismus před nemocemi, než osoby se zkušenostmi pozitivními.

Nezapomínejte na vitaminy skupiny B

Pokud do svého jídelníčku nezařazujete maso, měli byste zvážit užívání vitamínu B12.

Většina lidí konzumujících maso má dostatečný příjem vitamínu B12, naopak vegetariáni a lidé, kteří jedí masa málo, můžou mít přísun vitamínu B12 nedostatečný. Tento doplněk stravy pomáhá udržovat v dobré kondici nervové buňky. Vyskytuje se většinou v živočišných produktech. Pokud přijímáte méně než 25 mikrogramů tohoto vitamínu denně, lze jej doplnit potravinovými přípravky.

Fyzickou aktivitou proti mozkové mrtvici

Pokud alespoň o něco zvýšíte svou fyzickou aktivitu, bude Vám za to odměnou podstatné snížení rizika mozkové mrtvice.

Nedávná studie ukázala, že u lidí, kteří alespoň mírně sportují, je riziko výskytu mrtvice o 20 procent nižší než u lidí nesportujících vůbec. Nejvíce tělesně aktivní lidé vykazovali nejnižší pravděpodobnost propuknutí mrtvice. Lékaři doporučují sportovat pokud možno alespoň třicet minut denně.

Česnek

Abychom z česneku získali maximum prospěšných látek, je třeba jej přidávat do pokrmů až v poslední minutě.

Česnek je bohatým zdrojem alicinu, rostlinné složky zabraňující růstu některých rakovinových buněk. Jeho převarněním však můžeme zničit všechny prospěšné látky, které obsahuje. Proto přidávejte česnek do pokrmů až těsně před ukončením vaření.



Konzumování stimulantů, např. kofeinu, způsobuje růst rizika vzniku nemoci zvané „brygmus“, noční nerovnováhy, charakteristické nočním skřípáním a vrzáním zubů. Toto onemocnění může kompletně zničit Vaše zuby. Pokud máte tyto problémy, omezte příjem kofeinu a navštivte svého zubaře.

Dýně

Pokud budete jíst dýni, můžete se tím lépe chránit proti rakovině.

Dýně je výborným zdrojem beta karotenu.

Studie ukazují, že strava bohatá na ovoce a zeleninu obsahující vyšší množství beta karotenu, tedy např. konzumování dýně, může dopomoci ke snížení rizika výskytu některých druhů rakoviny, zvláště rakoviny prsu. Doporučuje se přidávat vařenou nebo konzervovanou dýni do polévek.

ZBAVTE SVŮJ ORGANIZMUS ŠKODLIVÝCH LÁTEK

Kouříte? Pijete kávu nebo černý čaj? Žijete ve městě, blízko silnice či továrny? Nemáte čas na zdravou stravu? Nemáte dostatek pohybu? Držíte právě redukční dietu? Pokud jste alespoň na jednu z těchto otázek odpověděli kladně, je nejvyšší čas, abyste si sáhli do svědomí a zbavili svůj organizmus škodlivých látek, které se tam dostaly působením nikotinu, teinu, kofeinu, znečištěného ovzduší, nedostatku pohybu...

Lidé se snaží dělat vše pro to, aby byli zdraví, avšak donedávna bojovali hlavně s chorobami infekčními. Proti mnohým už současná medicína umí zasáhnout.

DNES SE DO POPŘEDÍ ZÁJMU DOSTÁVAJÍ CHOROBY CIVILIZAČNÍ:

- choroby srdce,
- cév,
- kloubů,
- nádorová onemocnění,
- poruchy látkové přeměny,
- obezita a řada dalších.

Souvisí to především s negativními vlivy životního prostředí a současného životního stylu, který má na zdravotní stav člověka podíl 50 - 70 %.

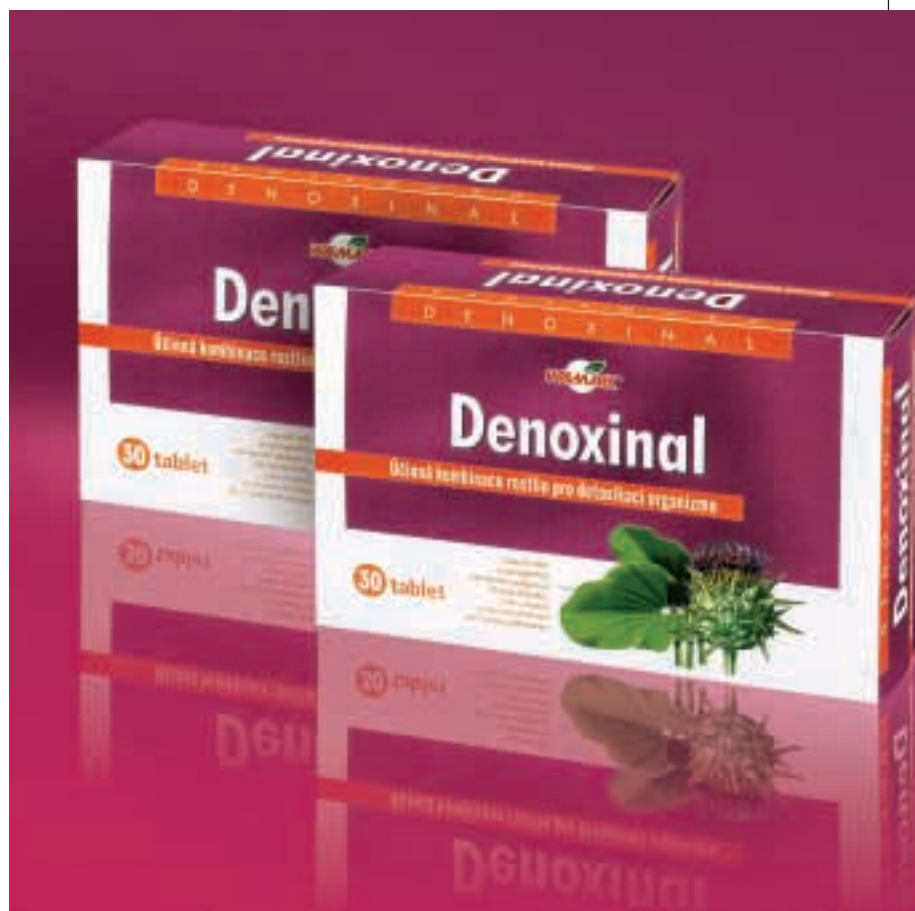
Narušují jeho vnitřní prostředí a kladou zvýšené nároky na orgány s detoxikační funkcí, tedy na ledviny a játra.

DETOXIKACE: ANO? NE?

Detoxikací rozumíme proces zbavování organismu látek, které mohou mít toxický účinek. Ty se mohou do organismu dostat z vnějšího prostředí, ale mohou vznikat i během látkové výměny přímo v organismu. Pokud jsou nežádoucí, tělo se jich zbavuje pomocí ledvin a jater.

Protože jsme vystaveni nežádoucím vlivům životního prostředí a životního stylu, je vhodné přirozené detoxikační procesy podpořit a pomoci organismu zbavit se škodlivých látek. Detoxikační kúra má totiž velký význam v prevenci mnohých civilizačních chorob a příznivě se odráží na obranyschopnosti, celkové kondici a vitalitě organismu.

Firma Walmark pro tento účel vyvinula přípravek Denoxinal. Obsahuje kombinaci léčivých rostlin a látek s nutričním významem podporující přirozené detoxikační procesy v organismu. V každé tabletě přípravku je 9 složek - výtažků z léčivých rostlin, které podporují činnost



jater a ledvin a chrání játra před poškozením (zvláště ostropestřec mariánský). Jiné výtažky (chlorella a česnek) ulehčují odstraňování těžkých kovů z těla a mají očisťující účinek na krevní řečiště.

Ve spojení s pektinem a vitaminem C regulují hladinu cholesterolu a cukru v krvi, příznivě ovlivňují činnost trávicího traktu.

Detoxikační kúru doporučujeme provádět čtyřikrát za rok po dobu jednoho měsíce - vždy, když potřebujete organismus zbavit nahromaděných škodlivých látek.

Denoxinal je možné užívat jako součást redukční diety.

PO JEJÍM SKONČENÍ SE VÁM ZLEPŠÍ:

- výkonnost,
- vitalita,
- obranyschopnost organismu.

ÚČINNÉ LÁTKY OBSAŽENÉ V PŘÍPRAVKU:

- regulují trávicí procesy,
- upravují vyprazdňování,
- zlepšují psychickou výkonnost a paměť.

PŘÍZNIVĚ OVLIVŇUJÍ PRŮBĚH CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ.

ARTHROSTOP KRÉM

NOVINKA

ZAHŘEJTE SVÉ KLOUBY



Firma Walmark se již dlouhou dobu zaměřuje na kloubní potíže a jejich účinnou léčbu. V sortimentu našich produktů lze nalézt nápoje ArthroStop v různých příchutích, tablety ArthroStop s glukosamin sulfátem a výtažkem z celerových semenek a především Vám jistě dobře známý preparát ArthroStop PLUS - moderní přípravek proti bolestem kloubů a pro regeneraci kloubní chrupavky obsahující jak glukosamin v klinicky doporučené denní dávce 1500 mg, tak i MSM a extrakt z byliny boswellia serrata. Vývoj krémové formy je logickým doplněním řady ArthroStop pro zajištění celkové léčby potíží s klouby.

ArthroStop krém je spolu s ostatními produkty řady ArthroStop účinným pomocníkem v péči o Vaše klouby.

Krém se nanáší na postižená a bolestivá místa v okolí kloubů, a to jak v oblastech velkých nosných kloubů kolenou a kyčlí, popřípadě loktů, tak i v oblasti páteře a ostatních menších kloubů, např. kloubů prstů.

Klinicky ověřené účinné látky, které krém obsahuje, lokálně prokrvují a prohřívají postižená místa, snižují bolestivost, ztuhlost a zároveň se podílejí na obnově a regeneraci kloubních chrupavek.

Jeho složkami jsou **glukosamin sulfát, MSM a extrakt z boswellie**, tedy látky, jejichž účinnost potvrdila i klinická studie provedená u tabletové formy ArthroStopu PLUS a dále pak

methyl salicylát a linum oil - dodávající krému právě zmíněný hřejivý a prokrvující účinek.

Užívání ArthroStopu krému v kombinaci s tabletovými formami produktu je doporučováno zejména při bolestivosti kloubů, kdy je krém právě tou nevhodnější formou produktu, která dokáže bolest rychle a účinně potlačit. Prohřátí a prokrvení postižených partií přináší rychlou a citelnou úlevu.

ArthroStop krém doporučujeme užívat dlouhodobě, nejlépe v kombinaci s produktem ArthroStop PLUS tablety nebo ArthroStop nápoj.

ArthroStop - STOP bolavým kloubům!



BOSWELLIA SERRATA - ZÁZRAČNÁ ROSTLINA Z INDIE

Jednou z nejdůležitějších účinných látek ArthroStopu PLUS je extrakt z kůry indických stromů *Boswellia serrata*. Tato rostlina je už po staletí hojně využívána ve staré indické medicíně Ayurveda (název vznikl nejspíš spojením slov „áju“ - život a „véda“, jenž překládáme jako znalost nebo věda) k léčbě zejména pohybového systému. Indická Ayurveda je považována za jeden z nejstarších a zároveň i nejpropracovanějších systémů léčby na světě. Tato medicína není jen souhrnem znalostí o zdraví a nemoci, ale zároveň také jakýmsi filozofickým směrem zabývajícím se podstatou tělesného i duchovního bytí.

Boswellia serrata - extrakt z kůry tohoto stromu obsahuje boswellové kyseliny, které se pro své silné protizánětlivé a antirevmatické účinky dnes už i v Evropě hojně uplatňují v léčbě především zánětlivých revmatických onemocnění, artrózy a chronických zánětů tlustého střeva. Nejnovější vědecké studie pozitivně hodnotí i vliv boswellových kyselin na léčbu astmatu či bronchopneumonie. Výrazný protizánětlivý účinek boswellových kyselin je s oblibou srovnáván s protizánětlivým účinkem Ibuprofenu, oproti nesteroidním antirevmatikům však boswellové kyseliny nemají žádné nežádoucí účinky negativně ovlivňující zažívací trakt. Přítomnost extraktu z boswellie v přípravku ArthroStop PLUS pomáhá především výrazně tlumit bolest kloubů (odstraňuje zánět) a zlepšit kloubní ztuhlost. Nezanedbatelný je i účinek při zmenšení otoků a zlepšení prokrvení postižených kloubů. Zdroj pro extrakt se získává v podobě čerstvých pryskyřičných výměšků z kůry stromů připomínajících gumu. Tato guma obsahuje obrovské množství prospěšných sacharidů, triterpenových kyselin a také širokou škálu éterických olejnatých polysacharidů. Pro indickou oblast Radžastán, kde se nachází nejvíce boswellových lesů, má tento strom nezanedbatelný hospodářský význam. Kromě využití ve farmacii se jeho dřevo osvědčilo i jako stavební materiál nebo jako zdroj pro výrobu papíru.



„Jedinečná účinnost preparátu ArthroStop® PLUS s extraktem z boswellie a glukosaminem HCL je ověřena a doporučována českými lékaři“



BOLAVÝM KLOUBŮM

Čeští lékaři doporučují ArthroStop® PLUS



MUDr. Ingrid WALICOVÁ

Primářka oddělení léčebné rehabilitace nemocnice Podlesí - Třinec.

Preparát ArthroStop PLUS doporučuji všem lékařům pro pacienty pro řešení degenerativních kloubních onemocnění.

Po 3 měsíčním užívání pacienti, sledovaná ve studii, užívají méně bolestivých léků a zlepšili hybnost. Sleduje se i frekvence výskytu útoků kloubů.

Preparát ArthroStop doporučuji rovněž jako prevenci degenerativních onemocnění kloubů u športovních sportovců. ArthroStop PLUS užívají i kolegové z nemocničního lékaře.



MUDr. Ivo SKÁCEL

Revmatologická a interní ambulance, Hranice na Moravě

ArthroStop PLUS se výrazně uplatňuje v prevenci a zmírnění onemocnění pohybového systému, zvláště osteoartrózy a reumatoidní artritidy, u kterých účinně odstraňuje zánět a bolest a zlepšuje pohyblivost kloubů. Pohybové zlepšení je výraznější u degenerativních onemocnění, rovněž účinně zlepšuje celkové pohybové komfortu. Studie prokázala vysokou bezpečnost při užívání ArthroStopu PLUS i vysokou účinnost v mírnění bolestivého syndromu u degenerativních i revmatoidních chorob. Obecně je pak preparát vhodný i k prevenci nemoci pohybového aparátu a zvláště se uplatňuje u pracovní, sportovní či rekreační zátěží.

Studie potvrdila vysokou účinnost přípravku ArthroStop® PLUS!

Četné studie prokazují, že účinné látky obsažené v přípravcích ArthroStop zaujímají podstatné místo v prevenci a potlačení degenerativních kloubních onemocnění. K této studii se nejnověji zařazuje i studie provedená firmou Walmark na účinnost přípravku ArthroStop PLUS, která byla realizována za pomoci českých praktických a odborných lékařů.

Ověřená účinnost přípravku ArthroStop PLUS
ArthroStop PLUS, kombinace glukosamin hydrochloridu, boswellových kyselin, MSM a manganu, je doporučován jako prevence a pro odstranění příznaků onemocnění pohybového systému, zvláště osteoartrózy.

Účinnost přípravku ArthroStop PLUS v terapii osteoartrózy je ověřena na základě studie, která byla provedena formou prospektivního sledování účinnosti a bezpečnosti. V prezentované studii je hodnoceno celkem 735 pacientů, kteří užívali preparát ArthroStop PLUS po dobu 3 měsíců v doporučeném dávkování.

Pokles bolestivosti po 3 měsících

Po tříměsíčním užívání ArthroStopu PLUS došlo u sledovaných uživatelů k výraznému poklesu bolestivosti kloubů (v průměru z indexu 3,05 na 1,69) a obdobně i ke snížení ztuhlosti kloubů (z 2,7 na 1,7). To jsou jednoznačné výsledky hovořící pro snadný a bezbolestný pohyb. Spolu s úlevou od bolesti a ztuhlosti kloubů se u většiny osob zvýšil i rozsah hybnosti kloubů, a to z 57 na 72 %.

Celkově bylo po tříměsíčním užívání ArthroStopu PLUS zlepšení příznaků osteoartrózy zaznamenáno u 88% všech sledovaných osob.

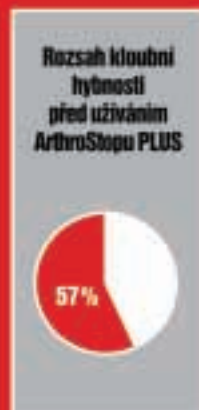
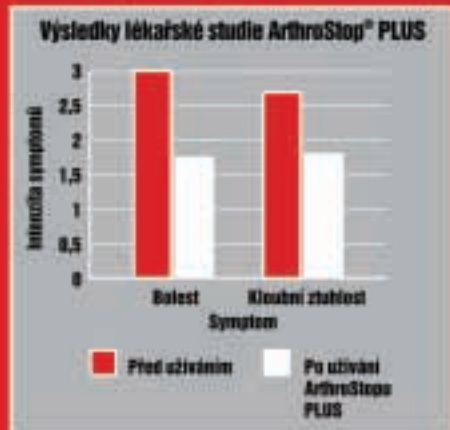
Předností ArthroStopu PLUS je sledování všech jeho účinných složek do poměru, který jednoznačně dokáže odstranit bolestivost kloubů. Jeho dlouhodobější užívání řeší problémy spojené s bolestmi kloubů tak, aby bylo dosaženo účinné nápravy.

Boswellové kyseliny odstraní zánět a tím i bolest
Nejzákladnější pro tyto vlastnosti je obsah extraktu z Boswellie serrata a glukosaminu HCL ve složení ArthroStopu PLUS. Boswellové kyseliny jsou pro organismus a speciálně pro klouby důležité zejména pro svůj protizánětlivý účinek. Odstranění zánětu je

důležitým předpokladem pro obnovu a ozdravení kloubů. Glukosamin je v lidských kloubech obsažen již od narození. Se vzrůstajícím věkem a při namáhání kloubů se však pomalu ztrácí a je nutné jej doplňovat. Bez této látky není kloub schopen správně fungovat a každý pohyb se stává bolestivým.

Užívejte dlouhodobě

Závěrem lze konstatovat, že ArthroStop PLUS zaujímá významné místo v prevenci a potlačení degenerativních onemocnění kloubů. Výsledky provedené studie dokumentují, že dlouhodobé užívání vede ke statisticky významnému zlepšení klinických potíží bez nežádoucích účinků souvisejících s klasickou léčbou NSA.



JE TAKÉ ÚČINNOST VÁMI UŽÍVANÉHO PREPARÁTU STUDOVÁNA V ČESKÉ REPUBLICĚ ZA POMOCI ČESKÝCH LÉKAŘŮ?



Zádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince: 800 / 141 141. Více informací o přípravku naleznete také na www.walmark.cz

Walmark, a.s., Třinec, Česká republika, e-mail: samainfo@walmark.cz

REPORTÁŽE

Z AKCÍ

ZAHRADA ČECH 2003

Koncem září jsme se zúčastnili největšího zahrádkářského veletrhu u nás - Zahrady Čech v Litoměřicích. Po celý týden trvání této akce jsme návštěvníkům nabízeli ve velkém bílém stanu naše vybrané výrobky za výhodné velkoobchodní ceny. Jako jednomu ze sponzorů veletrhu bylo naší společnosti určeno atraktivní místo vedle hlavního pódia místního amfiteátru. Zde se každý den konal hlavní kulturní program za účasti mnoha známých osobností, především z řad zpěváků a herců. I my jsme denně připravovali pro návštěvníky různé akce - od ochutnávek chutných koktejlů Viaredin či Arthrostop, tablet Megacéčka s ovocnými příchutěmi, až po různé soutěže pro děti.



V neděli 21. září byl Walmark, a.s., hlavním sponzorem výstavního dne, a tak měl podíl na kulturním programu, ve kterém jako hlavní hvězdy vystoupili Přemek Podlaha a baviči Mladý a Náhlavský.

Moderátor Zdeněk Vrba spolu s námi připravil řadu soutěžních otázek o vitamínech a minerálech.

Náš maskot Marťánek pak soutěžícím divákům předal spoustu hodnotných cen, kterými byly nejen naše výrobky, ale i věcné dárky.

ZDRAVÁ SOBOTA V ZOOLOGICKÉ ZAHRADĚ

Již tradiční „zdravá sobota“ se zajímavým programem pro celou rodinu se tentokrát konala v areálu pražské zoologické zahrady. Na přípravě a realizaci se podílelo oddělení marketingu Divize farmacie ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou. Kromě prohlídky ZOO se tak mohli malí i velcí zapojit do atraktivního koktejlu soutěží, zábavných her a písniček, kterými je celou dobu provázely známé postavičky - Marťánek a papoušek Relaxák.



Akci moderoval Zdeněk Tulis. Vybídl všechny odvážné k soutěži o titul správný kluk a správná holka. Svými obrázky početné obecenstvo potěšil a pobavil populární Miloš Nesvadba a slavný loutkoherec Bója Šulc, působící v di-

vadle Spejbla a Hurvínka, doslova loutky roztančil.

Nabitý program na hlavním pódiu dětského koutku ZOO byl navíc doplněn předvedením živých zvířat, návštěvníci si mohli zabroukat písničky a samozřejmě získat lákavé ceny.

Kromě soutěží probíhajících na pódiu bylo pro děti přichystáno 5 stanovišť, kde se mohly pokusit plnit mnohdy nelehké úkoly. Za každou splněnou úlohu obdržely kartičku s obrázkem zvířátek, za celou sérii pak v cíli získaly hezký dárek od Walmarku a od Všeobecné zdravotní pojišťovny. Pro rodiče a prarodiče byl připraven test fyzické kondice zahrnující měření tlaku, síly výdechu, cholesterolu, výšky i váhy, a to vše pod dohledem lékařů a zdravotních sester, které rovněž ochotně odpovídaly na četné dotazy všech zájemců.

Dále se účastníci akce mohli dozvědět vše o sortimentu naší společnosti, získat informace o výhodách členství v



Klubu zdraví Walmark a zároveň se přímo na místě do klubu přihlásit.

Připravena byla i ochutnávka MegaCéčka, želatinového nápoje ArthroStop a džusů Relax pro děti.

SANTOIN EXCELLENT

ÚČINNÝ SPECIALISTA NA PARODONTÓZU

PARODONTÓZE LZE PŘEDCHÁZET A LZE JI LÉČIT!



Jak se projevuje toto onemocnění, které u nás postihuje 80 – 90 % obyvatelstva nad 30 let?

CO JE TO PARODONTÓZA?

Jde o chronické onemocnění závěsného aparátu zubů, tedy dásně a kostního lůžka. Podobně jako zubní kaz patří i parodontální onemocnění k velmi rozšířeným jevům. Přitom se po dlouhou dobu rozvíjí, aniž by o sobě dalo vědět. Teprve ve stadiu plného rozvoje nemoci se dostávají jednoznačné příznaky: kývání zubů a bolesti.

JAK POZNÁTE, ŽE JSOU VAŠE DÁSNĚ NEMOCNÉ?

Varováním je krvácení dásní při čištění zubů nebo při jídle. Všimnout byste si měli i barvy dásní. Plně rozvinuté parodontóze předchází tzv. gingivitida, zánět horního kraje dásně. Projevuje se zduřením tohoto okraje, jeho krvácením po lehkém dotyku a hlavně zčervenáním dásní.

POZOR NA PLAK

Příčinou zánětu dásní je v první řadě zubní plak. Škodlivé látky vznikající v plaku

napadají tkáň dásně. Zánět, který se vyvine, vede k prohloubení dásňového žlábků a může, pokud není léčen, sestoupit podél zubního krčku až ke kořenu. Zub se pak postupně uvolňuje a může i vypadnout.

PARODONTÓZE LZE PŘEDCHÁZET A LZE JI LÉČIT

Základem všeho je správná a pravidelná ústní hygiena. Aby Vaše péče o ústní dutinu byla dokonalá, doporučujeme:

- Správnou volbu zubního kartáčku - ten má mít krátkou pracovní část (2,5 až 3 cm) se středně měkkými umělohmotnými vlákny se zaoblenými konci o stejné délce. Kartáček by měla doplňovat zubní nit nebo mezizubní kartáček.
- Správnou volbu techniky čištění zubů -

nesmíme zapomenout na žádnou plošku zubů ani dásní. Důležité je čištění mezizubních prostor.

- Pravidelné a pečlivé čištění zubů – nejlépe po každém jídle, minimálně však dvakrát denně.
- Po vyčištění zubů použití ústní vody, která podporuje účinek zubní pasty a osvěžuje dech.
- Minimálně dvakrát ročně navštívit zubaře.
- Správnou volbu zubní pasty - kvalitní zubní pasta by měla obsahovat především antimikrobiální a protizánětlivé látky.

SANTOIN EXCELLENT - ÚČINNÝ SPECIALISTA NA PARODONTÓZU

Právě s ohledem na vysoký protizánětlivý a hojivý účinek byla ve spolupráci s Lékařskou fakultou Univerzity Palackého, vyvinuta speciální zubní pasta Santoin Excellent, která zmírňuje riziko vzniku parodontózy a značně zlepšuje průběh již akutních případů. Účinnými složkami této unikátní zubní pasty jsou extrakty z rostlin *Prunella vulgaris* a *Macleaya cordata*, allantoin a fluor. Klinické zkoušky provedené týmem Prof. Viléma Šimánka prokázaly protizánětlivé a léčivé účinky aktivních látek.

Prunella vulgaris (černohlávek obecný) je pro své antivirové a hojivé působení hojně používanou léčivkou při různých zánětlivých onemocněních, zvláště pak infekcích dutiny ústní a hrdla a napomáhá i v léčbě oparů. *P. vulgaris* obsahuje ve vysoké koncentraci polyfenolické sloučeniny (flavonoidy, kyselina rozmarýnová a kávová), jejichž antioxidační a antimikrobiální aktivitu, zejména pro *Streptococcus oralis*, prokázaly i farmakologické testy.

Extrakt z *Macleaya cordata* je bohatým zdrojem směsi farmakologicky ověřených účinných látek, alkaloidů sanguinarinu a chelerytrinu, které vykazují antimikrobiální a protizánětlivé účinky. Navíc mají vysokou schopnost neutralizace siriých látek, které jsou často příčinou nepříjemného zápachu z úst.

Santoin Excellent nad to obsahuje allantoin, který urychluje hojení zánětů.

V jedinečné zubní pastě Santoin Excellent je obsažen rovněž fluor, nezbytný k ochraně zubů před vznikem zubního kazu, a řada doplňkových a aromatických složek pro dosažení optimálního čistícího účinku a dlouhotrvajícího pocitu svěžesti v ústech.





Sedíte či stojíte dlouhou dobu během dne
Trápí Vás nadváža
Chystáte se na dlouhou cestu
Cítíte bolest, mravenčení, otoky či slabost nohou



Začíná to pocitem těžkých nohou...

a může končit drahou operací!

Křečové žíly neboli varixy se projevují jako měkké, nebolestivé, lehce stlačitelné žilní provazce modrého zbarvení vystupující mírně nad povrch kůže. Nejčastěji se jedná o tzv. primární varixy, projevující se jemným vyduřím kůže, které zejména u žen působí jako negativní kosmetický defekt. Těm často předchází pocit těžkých nohou, mravenčení, únava a noční křeče zejména v dolních končetinách, popřípadě přichází otoky, bolesti nebo zánětlivá zduření. Začne-li se však objevovat i zvýšená pigmentace kůže, její tuhnutí a otoky, můžeme hovořit již o prvních příznacích, které vedou ke vzniku tolik nebezpečných bérčových vředů!

Proč křečové žíly (varixy) vznikají?

Lumen - průsvit cévy

Chlopně

Epitel

Intima

Medie

Adventice

Pojivová tkáň



Základem zdravého žilního systému je dobrá funkce chlopní ve stěnách žil.

Ty umožňují, aby odkysličená krev odtékala směrem vzhlůru, napřikládá z dolních končetin směrem k srdci, a naopak brání průchodu krve zpět ve směru gravitace.



Chlopně však s přibývajícím věkem ztrácejí svou pružnost, otvory v chlopních se rozšiřují, následkem je postupná stagnace krve v žilách.

Tim vzniká tlak na cévní stěny, dochází k jejich rozšiřování.

Tak začíná buďný kruh degenerativních změn.



V okamžiku, kdy méněcenná stěna žíly povolí a krev vlastní vahou přeplní krevní řečiště, vzniká tlak.

Žíla se stáčí a kaprovitě rozšiřuje, pod kůží se začínají objevovat útvary, kterým říkáme varixy neboli křečové žíly.

Žilní nedostatečnosti trpí až 50 % dospělých lidí v ČR!

VYZKOUŠEJTE VARIXINAL!

Ryze přírodní preparát, který výrazně posiluje a stabilizuje žilní stěny

Příznivě působí při pocitech těžkých nohou

Pomáhá zmenšit otoky a bolestivost dolních končetin

Příznivě ovlivňuje průchodnost a funkčnost žilních systémů

Napomáhá při hemeroidech

VARIXINAL® – rychlá úleva po Vaše nohy

Aby chlopně ve stěnách žil správně fungovaly je třeba látek, které dodají našim cévám pružnost, zlepši prokrvení tkání a zpevní žilní stěny. Pozitivní účinek VARIXINALU je garantovaný klinickými studiemi čtyř léčivých rostlin:

Botanický kaktus

obsahuje účinnou látku anson, která výrazně podporuje otok krve v žilách, zpevňuje žilní stěny a snižuje jejich křehkost a lakovost

Limonová kyselina

posiluje se proti chronické žilní nedostatečnosti, hemoroidům a křečovým žilám

Čistá káva

vyvolává krevní tlak, zlepšuje pružnost a sílu cév, uvolňuje žíly ran a zároveň působí preventivně i u dermatitid, ekzémů, křečův a okultitů

Barvivo

podporují tvorbu pojivových tkání a pomáhají zlepšit otok krve v žilách

Jako jediný přípravek ve své kategorii obsahuje VARIXINAL také účinnou látku **bioflavonoid hesperidin**, která s korelátiní a přirozeným **vitaminem C** výrazně přispívá k posílení žilních stěn, chrání je před poškozením a zmenšuje otoky



Novinka: Nyní i ekonomické balení VARIXINAL® 90 tbl. pro 3měsíční kúru.
ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH nebo NA BEZPLATNÉ INFOLINCE 800 141 141

www.walmark.cz





VARIXINAL VYHODNOCENÍ TESTŮ

VARIXINAL - VÝSLEDKY KLINICKÉ STUDIE

Varixinal byl klinicky sledován v pražské fakultní nemocnici Královské Vinohrady na dermatovenorologické klinice pod vedením prof. MUDr. Petra Arenbergera, DrSc.

Bylo sledováno 47 pacientů, kteří trpěli křečovými žilami či jinými projevy chronické žilní nedostatečnosti, jako jsou otoky, bolesti dolních končetin, pocit těžkých nohou apod. Všem pacientům byla podávána 1 tableta Varixinalu po dobu 3 měsíců v období jara až léta 2003.

A VÝSLEDEK?

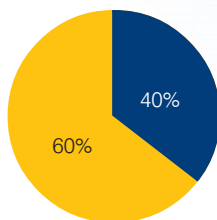
U VĚTŠINY PACIENTŮ DOŠLO PO TŘÍMĚSÍČNÍM PODÁVÁNÍ KE ZLEPŠENÍ SLEDOVANÝCH PARAMETRŮ.

Varixinal přispěl k významnému snížení bolestivosti dolních končetin, subjektivního pocitu otoků, pocitu těžkých nohou a rovněž se snížila závažnost případného vzniku křečí.

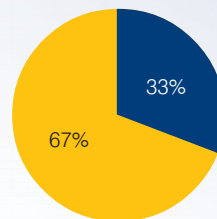
Taktéž při objektivním sledování otoků pomocí měření obvodu bérce došlo k významnému snížení otoků na obou dolních končetinách.

Sumarizace účinnosti léčby - obvod bérce

Obvod bérce LDK



Obvod bérce PDK



Komentář ke grafu: u 2/3 pacientů došlo během tříměsíčního užívání Varixinalu k výraznému zmenšení obvodu bérce na nohách, a to konkrétně o více než 1 cm.

Vysvětlivky:

LDK - levá dolní končetina, PDK - pravá dolní končetina, ● - Došlo ke zlepšení sledovaného parametru, ● - Stav sledovaného parametru se nezměnil

Tímto klinickým sledováním **byly potvrzeny příznivé účinky Varixinalu** u chronické žilní nedostatečnosti a **Varixinal** se tak jeví jako výrazná pomoc při řešení tohoto závažného a dosti rozšířeného problému v populaci.

Dobrá zpráva pro Vás:

Společnost Walmark vstupuje do světa cestování!

Cestovní kancelář Čedok ve spolupráci se společností Walmark připravila speciální nabídku pro všechny členy Klubu zdraví WALMARK

slevu ve výši 5 %

(z cenkové ceny zájezdů)

Čedok - bezsporně nejzkušenější organizátor zájezdů v naší zemi - nabízí nejširší sortiment zájezdů na našem trhu. Vybírat můžete z nabídky 52 zemí 5 kontinentů. K dispozici je nejlepší koupání ve Středomoří, u Černého moře, na Jadranu i v zámorí. Cestovat můžete v zimě, v létě - 12 měsíců v roce s využitím dopravy jak letadlem tak autokarem i vlastní dopravou.

Pokud předložíte svůj členský průkaz v kterékoliv kmenové pobočce Čedoku, získáte Vy a všechny doprovodné osoby k výhodným katalogovým cenám slevu ve výši 5 % využitelnou pro pobytové zájezdy letadlem a autokarem z katalogů:

Koupání a poznávání zima 2004

Pobytové zájezdy léto 2004

Slevy nelze uplatnit na následující destinace: Karibské ostrovy, Portugalsko, Madeira, Kuba, Francie, Peloponés, Kyp, Černá Hora, zámořské destinace a na pomákové zájezdy. Slevy se poskytují ze základní cenkové ceny zájezdu a nelze je sčítat s jinými slevovými systémy Čedoku ani je využít pro nabídky v poslední minutě.

Vyzvedněte si katalog v nejbližší cestovní kanceláři Čedoku a vyberte si v klidu svou dovolenou za bezkonkurenční cenu.

Porovnejte si ceny, s Čedokem opravdu ušetříte!

1920
Čedok
cestovní kancelář

Nevíte, kde je nejbližší pobočka Čedoku?
Další informace a rezervace získáte
na telefonním čísle 224 197 777
bezplatná infolinka 800 112 112
www.cedok.cz

PŘEDSTAVUJEME

MINIROZHOVOR O ZDRAVÍ  ELEN ČERNOU - VALENTOVOU

„SLOŽENÍM MI NEJVÍCE VYHOVUJE VIADERM, KTERÝ OBSAHUJE VŠE, CO MÉ TĚLO POTŘEBUJE“.



Krása maminek v těhotenství a po porodu vykvete a Vy jste toho příkladem. Trpěly nějak Vaše vlasy, nehty a pokožka v těhotenství a vyžadovaly nějakou zvláštní péči?

V těhotenství jsem sama cítila, že se mi zlepšila pleť - zřůžověla, pěkně se napnula, úplně mi přestaly padat vlasy a pochopila jsem, proč se říká, že budoucí maminky "roz-

PŘEDSTAVUJEME VÁM NOVOU VIDEOKAZETU ELEN ČERNÉ - FIT A VE FORMĚ PO PORODU.

V podzimním vydání Klubového zpravodaje se můžete těšit na další podrobnější rozhovor s Elen Černou, ale již nyní Vám můžeme nabídnout mnoho užitečných tipů této krásné dámy, jak se po porodu opět dostat do té správné kondice. Elen Černá připravila videokazetu „Fit a ve formě po porodu“, která jistě bude i pro Vás skvělým vodítkem pro získání pěkné postavy!

A co říká o této užitečné pomůcce pro každou maminku sama Elen Černá?

„Na mé nové videokazetě „Fit a ve formě po porodu“, jsou cviky, které mi pomohly dostat se zpátky do původního stavu. Z vlastní zkušenosti vím, že s miminkem není času nazbyt, tak jsem cviky seřadila do čtyř 15ti minutových sestav, kterými si procvičíte a protáhnete celé tělo se zaměřením na "inkriminované" partie. Doufám, že Vám cviky pomů-

Maminka nyní sedmiměsíčního Denise, manželka olympijského vítěze Aleše Valenty, moderátorka televize Prima a zároveň krásná moderní žena plná energie a vitality, která se i při mateřství a s tím souvisejícími novými povinnostmi, dokázala velmi rychle vrátit zpět ke své původní postavě i své profesi.

ketou". Jediné, co jsem pociťovala negativně, bylo nepříjemné brnění a neklid nohou, jehož příčinou, jak jsem později zjistila, byl nedostatek hořčíku. Miminko si totiž vezme co potřebuje, že to chybí mámě, ho moc nezajímá. Pomáhala mi ale speciální směs vitaminů a minerálů určená pro toto období.

Po porodu nastal obrat. Změna hormonální hladiny a nedostatek spánku se projevil jak na pleti, tak na vlasech. Takže jsem se začala starat. Nejen péčí zevnějšku, ale i zevnitř. Uvědomila jsem si, že musím začít pečovat nejen o zevnějšek, ale i svůj organizmus. Prošla jsem nabídku potravinových doplňků řady firem, ale složením mi nevíce vyhovuje Viaderm. "Obsahuje totiž vše, co mé tělo potřebuje."

V současnosti jsou na Vás kladeny zvýšené nároky - správná výživa, kojení, práce. Jak se stravujete, když vykonáváte současně několik profesí?

Nekojím, ale i tak mám docela záběr. Denis se ještě stále v noci budí a já jsem vždycky byla nemožná, když jsem neměla dostatek spánku.

Teď jsem si zvykla a energii získávám zdravou stravou - hodně ovoce a zeleniny, a teď v zimě také pravidelně užívám již zmiňované potravinové doplňky.

Jste zvyklá v určitých obtížných situacích jako je stres, nemoc, užívat bylinky, vitaminy a minerály?

Jsem. Když jsem přetážená a nemůžu usnout, udělám si čaj z meduňky s medem a citronem. Při nachlazení je skvělý bezový čaj.

Na balkoně pěstuji mateřídoušku, majoránku, mátu, bazalku. Vůbec nejdřív potíže léčím přírodně s doplněním acylpyrinu, teprve když není zbylí, tak beru silnější léky od doktora. Ale za nejdůležitější považuji prevenci.

Chtěla by jste něco vzkázat ostatním maminkám?

Milujte, získávejte, ztrácejte, plačte, radujte se, ale hlavně žijte. Život je krásný.

Mateřství je podle mě jedním z nejkrásnějších životních období ženy a proto bychom si ho neměly kazit špatným pocitem z toho, že si těhotenstvím „kazíme postavu“.

Milí čtenáři, do podzimního vydání Klubového zpravodaje připravujeme bližší setkání s touto zajímavou osobností. Podělit se s Vámi nejen o pocity z mateřství, ale také nechá nahlédnout do svého životního stylu, radostí a očekávání.

žou nejen k pevnější postavě, ale i k lepšímu pocitu ze sebe sama. Protože spokojená žena rovná se krásná žena. A oboje nám pomáhá, abychom byly šťastné a sebevědomé maminky."

Členové Klubu zdraví Walmark mohou získat videokazetu „Fit a ve formě po porodu s Elen Černou“ s 10% slevou. Základní cena je 399,- Kč + poštovné a balné. Doba dodání 14 dní.

KAZETU SI MŮŽETE OBJEDNAT:

- na telefonním čísle: **222 077 233**
- písemně na adrese:
Event Concept s.r.o, Opletalova 25, 110 00 Praha1, heslo "Klub zdraví Walmark".



PROSTENAL A URINAL

NOVÉ VÝROBKY NA TRHU



NA SLOVÍČKO, PÁNOVÉ...

Pokud jste se, pánové, při listování Klubovým zpravodajem dostali k této stránce, pak vězte, že následující řádky jsou určeny především Vám.

Kladné odpovědi jsou vlastně signálem zhoršení funkce, případně onemocnění orgánu typického jen pro „silnější“ část populace - **prostaty**.

CO JE PROSTATA

Je žlázou mužských vnitřních pohlavních orgánů a má význam při pohlavním rozmnožování. Nachází se pod močovým měchýřem, obepíná močovou trubici. S přibývajícím věkem se od páté dekády života prostata u některých mužů zvětšuje a často se v ní objevují nádory. U většiny starších mužů je možné v prostatě najít mikroskopické rakovinové změny. Zvětšení prostaty samo o sobě (hovoříme o benigní hyperplazii prostaty) je zdrojem těžkostí a nepohodlí. Zvětšená prostata překáží průtoku moči, proud se zužuje, stává se přerušovaným, následuje častější nutkání na močení a při močení bolest. Sexuální výkonnost bývá omezená. Na zmenšení prostaty je možné aplikovat léky, které nejsou příliš účinné a mají nepříjemné vedlejší účinky, jako je impotence či zvětšení rizika rakoviny. Naštěstí existuje způsob jak předcházet rakovině prostaty, a tím i předčasnému stárnutí.

K prevenci onemocnění prostaty můžeme využít konkrétní léčivé rostliny a látky.

Saw Palmetto - bylinu, která je na základě vědeckých studií doporučována při benigní hyperplazii prostaty. Mechanismus jejího účinku spočívá v pozitivním ovlivnění metabolismu mužských pohlavních hormonů

a v zabraňování tvorby zánětů močového ústrojí.

Kopřiva dvoudomá - pro odvodňovací účinek se tato bylina už od časů našich prababiček používá k dezinfekci močových cest.

Lykopen - je látka nacházející se v rajčatech. Vědecké studie prokázaly, že riziko vzniku rakoviny prostaty je o celou jednu třetinu nižší u těch mužů, kteří pravidelně konzumují rajčata nebo rajčatový protlak či kečup, ve srovnání s těmi, kteří tyto pokrmy nejedí.

A proto byl nejnižší výskyt velmi zhoubného nádoru prostaty se sklonem k šíření ve středomořských zemích, zvláště v Řecku a Itálii, kde ve stravě převládají rajčata.

Rovněž olej z **dýňových semenek** představuje nezbytný doplněk stravy v péči o prostatu.

Společnost Walmark vyvinula pro muže přípravek **Prostenal** představující komplexní formu péče o prostatu. Prostenal obsahuje všechny vyjmenované složky a je navíc doplněný o extrakt z medvědice lékařské - léčivé rostliny vhodné na pročištění organismu.

Látky, které obsahuje tento přípravek, jsou ve formě extraktu zastoupeny v optimálním poměru, čímž je zaručena nejvyšší možná účinnost.



ZPOZORNĚT BY MĚLI VŠICHNI MUŽI, KTEŘÍ NA VĚTŠINU NÁSLEDUJÍCÍCH OTÁZEK ODPOVĚDÍ ANO.

Tak prosím, čtěte pozorně a odpověďte podle skutečnosti:

- jste ve věku 40 a víc?
- zvýšila se u vás frekvence nutkání na močení, hlavně v noci?
- proud moče je oslabený, odkapává?
- nemožíte obloukem, ale pouze na špičky bot?
- máte další problémy související s činností močového systému?
- zhoršila se kvalita Vašeho sexuálního života?

TRÁPÍ VÁS ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST?

Málokterá žena má to štěstí, že se v průběhu života nesetká s různými problémy v intimní oblasti. Jednou z nejčastějších příčin problémů je zánět močových cest (zánět močové trubice, močového měchýře a ledvinové pánvičky). Jsou to v podstatě běžné infekce, při kterých dochází k přemnožení mikroorganismů v močovém ústrojí. Tvoří významný počet všech bakteriálních infekcí a projevují se častým nutkáním na močení, pálením a řezáním při močení, bolestmi v podbřišku nebo v bederní oblasti. Tyto potíže ovšem často postihují i muže.

KDE JE ZDROJ INFEKCE?

U jinak zdravého jedince se na vzniku akutních infekcí podílí v 80 % bakterie *Escherichia Coli*, které se po vniknutí do organismu v dolní části močových cest usidlují a množí.

Sklon k těmto onemocněním může

souviset s nedostatečnou hygienou, zvýšenou sexuální aktivitou, těhotenstvím. Více jsou ohroženy starší ženy, u kterých se projevují degenerativní změny a dochází k poklesu svaloviny močového měchýře, častěji infekce vzniká rovněž u osob s cukrovkou.

JAK SE CHRÁNIT?

Tobolky **Urinal** obsahují extrakt z brusinek, který působí příznivě na činnost močového ústrojí. Brusinky jsou bohatým zdrojem vitamínů, bioflavonoidů a dalších přírodních látek ověřených léty

a pozitivně působících na zdraví. Prospěšnost brusinkového extraktu spočívá v tom, že zabraňuje uchycení bakterií, především *Escherichia Coli*, na stěnách močové trubice a močových cest.

Jeho pravidelné denní užívání (minimálně po dobu dvou měsíců) pomáhá léčit již probíhající infekci a rovněž zabraňuje vzniku opakovaných zánětů močových cest.

Navíc má antioxidační účinky chránící organismus před škodlivými působením volných radikálů.



Užijte si Relax!



100% Brazilský pomeranč

Pomeranče jsou dlouhodobě nejoblíbenější citrusové ovoce na světě. Víte, že ty nejkvalitnější se pěstují v Brazílii? Značka Relax vám nabízí vysokou kvalitu odrůdy „Valencia“, která dozrává v ideálních klimatických podmínkách brazilských tropů. Její šťavnaté plody mají skvělou chuť a navíc obsahují zvýšený podíl bioflavonoidů a vitamínů, které působí jako antioxidanty a přispívají tak k ochraně organismu před civilizačními chorobami.

Naše rada zní:

Udělejte více pro své zdraví! Vstupte do nového dne se sklenicí 100% šťávy Relax z brazilských pomerančů.



FIGO, MÁRKA

NAŠE NOVÉ PRODUKTY

FIGO SE SUPERBRČKEM

Velká rodina ovocných nápojů Figo má nový přírůstek! Kromě rodinného dvoulitrového balení, menšího půllitrového a ještě menšího třetinkového balení přibyl do rodiny další bráška. A je to člen jak se patří.

Má objem 0,2 l a bude kamarádem těch nejmenších dětí. Oblékli jsme jej do nového elegantního kabátku Tetra Pak Slim, který ve svém obchodě nepřehlédnete díky jeho pestrobarevnosti. Každého malého „figáčka“, jak jsme jej pracovníci nazvali, hlídá na obalu tatínek - známý papoušek Figo.

Naši „figáčci“ mají vysoký podíl ovocné šťávy, takže přispívají ke zdraví Vašich dětí. Mohou si vybrat z příchutí jablko, jahoda, pomeranč s mandarinkou a multivitamin.

„Figáčka“ jsme nenechali běhat po světě jen tak. Dostal od nás vybavičku:

SUPERBRČKO S DŽUSOTRYSKEM!

Když se z něj pořádně napijete, rozstříkne v ústech nápoj na všechny strany a polechtá Vás na jazyku. Svým dětem už nebudete kupovat Figo jen proto, abyste uhasili jejich žízeň, ale také proto, abyste je rozesmáli. No a vy budete mít koneckonců ze smíchu svých ratolesť také radost.



MÁRKA - JE TU S NÁMI!



Márka – tradiční značka se opět vrací na český a slovenský trh.

Je tomu téměř 10 let, co jste si naposledy mohli koupit skvělou limonádu Márka ve skleněné láhvi. Vzpomínáte si? Jemně perlivá limonáda s hroznovou šťávou ...

Společnost Walmark, a.s. Vám nyní nabízí tuto výbornou limonádu v praktickém plastovém 2 l a 0,5 l balení. Márka Vás může doprovázet na cestách, bude vhodným nápojem při rodinné oslavě, či posezení s přáteli.

Nejlepší je chlazená, nebo s kousky ledu. Navíc si můžete vybrat ze dvou příchutí - vyzkoušejte Márku bílou, Márku červenou.

Márka je tu s námi, buďme s ní!

MARŤÁNCI

VITAMINY PRO DĚTI

DÁVÁTE DĚTEM VŠE POTŘEBNÉ?

Každý z nás se snaží dát dětem to nejlepší, dát jim vše, co potřebují. Proto se tak pečlivě staráme o jejich vzdělání a podporujeme rozvoj jejich schopností a talentu. Stejně tak bychom se měli zaměřit i na jejich zdravý vývoj a sledovat doporučení dětských lékařů. Všichni přece chceme, aby z našich dětí vyrostli úspěšní, sebevědomí a hlavně zdraví lidé.

Děti rostou a jejich organizmus se rychle vyvíjí. Ve vývoji je i jejich obranný systém. Jsou proto mnohem citlivější na jakýkoli nedostatek živin či ochranných látek a správně sestavená a vyvážená strava je pro ně velmi důležitá.

Marťáci jsou komplexní multivitamin a multiminerál speciálně vyvinutý pro splnění nároků dětského organismu. Marťáci zajišťují potřebný denní přísun vitaminů, minerálů a stopových prvků nezbytných pro správný růst a vývoj dítěte. Každá tableta Marťánek obsahuje potřebné **vitaminy A, C, D, E, vitaminy skupiny B**, ze šípku získaný přírodní vitamin C a bioflavonoidy a samozřejmě širokou škálu minerálů, vápník (potřebný pro kosti a zuby), draslík (nezbytný pro správnou činnost svalů, hlavně pak srdce), zinek (je důležitý pro obrany-

schopnost a hojení), jód (nezbytný pro normální růst a rozvoj nervové soustavy), měď (je důležitá pro krev, ale i vlasy a pigment). Marťáci tak pomáhají zabezpečit zdravý vývoj všech tkání a orgánů dítěte. Vitaminy a minerály jsou navíc doplněny o esenciální aminokyseliny lysin, která je důležitá pro růst a vývoj dětských kostí.

Marťáci s oligosaridy obsahují druh rozpustné vlákniny, která je nezbytnou živinou pro bakterie prospěšné zažívacímu ústrojí. Oligosacharidy podporují růst těchto bifidobakterií a tím chrání před nebezpečnými střevními infekcemi a podporují imunitní systém dítěte.

Cucavé tablety ve tvaru malých Marťánek jsou k dostání ve čtyřech různých příchutích (jahoda, pomeranč, meruň-

ka, lesní plody) a určitě zachutnají všem pozemským kamarádům. Marťáci jsou výbornou prevencí nachlazení a chřipky, pomohou při zvýšené psychické a fyzické zátěži ve škole, při sportu a podporují také chuť k jídlu.

Ve vaší lékárně na vás čekají kamarádi Marťáci!

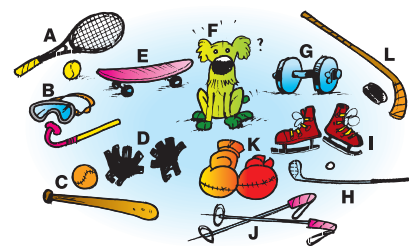


1 Co se skrývá v osmisměrce:

M	T	S	O	L	Á	T	S	M	N
O	K	T	E	T	O	P	L	J	K
N	A	U	E	C	I	B	A	R	K
A	E	D	R	S	A	B	M	Ť	Í
R	V	I	T	A	M	I	N	Y	L
CH	H	O	D	O	V	N	Í	K	S
I	L	U	K	O	E	O	K	U	A
E	C	E	M	Á	R	Á	CH	N	R
K	O	Č	K	O	D	A	N	S	D
C	A	K	Ž	Á	R	O	P	I	Ú

2 Marťáci rádi sportují!

Znáte to, rychle se sbalit a vyrazit na hřiště, lyže či koupaliště... A ejhle! Zjistíte, co si Marťáci zapoměli v kosmické lodi (nápovědu naleznete na vedlejším obrázku)



OSMISMĚRKA

Výrazy k vyškrtávání: avokádo, draslík, hodovník, humor, kočkodan, kombajn, krabice, krmivo, monarchie, okteto, parodie, pistole, porážka, rámeček, revma, slavník, stálost, studio, suchar, symbol, úschova

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI:

napiš na přiložený kupón a zašli na naši adresu.

Výherci soutěže malých křížovkářů z **Klubového zpravodaje září 2003** jsou umístěni na www.kzw.cz - **soutěže malých křížovkářů**. Děkujeme všem luštitelům za zaslání vyplněné tajenky, která skrývala funkce Martánských kosmohodinek. **Správné znění Tajenky:** Martánské kosmohodinky s rádiem a kalkulačkou! Padesáti vylosovaným šťastným výhercům blahopřejeme. Dárček s překvapením obdržíte do konce měsíce března 2004.



Správné znění:

Úkol 1:

Jméno:

PSČ:

Úkol 2:

Adresa:

Věk:

Vyplněný kupón nalep na korespondenční lístek a pošli do konce listopadu 2003 na adresu: Walmark, a.s. Zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec. Jména výherců najdeš na stránkách www.martanci.cz. Výhry budou zaslány poštou.

<p>Vitamin A (retinol) DD 700 mcg</p>	<p>Co to je? Je to látka rozpustná v tuku a skladovaná v játrech. Tělo jej získává zčásti z živočišného tuku a zčásti si ho vytváří ve střevcích z beta-karotenu a ostatních karotenoidů v ovoci a zelenině.</p>	<p>Jak působí? Zabraňuje šerosleposti, udržuje kožní buňky v dobrém stavu a pomáhá při tvorbě zubů a kostí.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomáhá tělu v boji proti nachlazení, chřipce a jiným infekcím; - podporuje uchování zdravé kůže a hojení ran, popálenin a vředů; - udržuje zdravé oči; - blahodárně působí na sliznici zažívacího ústrojí. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitamin A je nevhodnější užívat ve formě beta-karotenu. Vitaminem se nemůžete předávkovat, jíte-li ovoce a zeleninu obsahující karotenoidy, např. meruňky, meloun kantalup nebo listovou zeleninu. Pokud nejíte nadměrné množství jater nebo tučných ryb, je prakticky vyloučené získat nadbytek vitamínu A z potravy.
<p>Vitamin B6 (pyridoxin) DD 1,9 mg</p>	<p>Co to je? Vitamin B6 vstupuje nesčetněkrát denně do více než sta různých reakcí. Účinkuje především jako koenzym-látka, která pracuje v souladu s enzymy, urychluje chemické reakce v buňkách. Jiný název pro tento vitamin je pyridoxin.</p>	<p>Jak působí? Při tvorbě červených krvinek, napomáhá při tvorbě bílkovin v buňkách a chemických látek v mozku (například serotoninu).</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomáhá v prevenci kardiovaskulárních onemocnění a mozkových příhod; - pomáhá léčit deprese; - zmírňuje nespavost; - léčí syndrom karpálního tunelu; - může zmírňovat příznaky premenstruačního syndromu; - pomáhá zklidnit astmatické záchvaty. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potravinové doplňky s obsahem vitamínu B6 mohou zmírnit ranní nevolnost v těhotenství. Ženy, které trpí ranní nevolností, by se měly poradit s lékařem, než začnou vitamin B6 užívat.
<p>Vitamin B12 (kobalamin) DD 60 mcg</p>	<p>Co to je? Byl zjištěn v telecích játrech, kterými se léčila zhoubná chudokrevnost. Je jediný ze skupiny vitamínů B, který si ve velkém množství tělo ukládá (hlavně v játrech).</p>	<p>Jak působí? Je nezbytný pro obměnu buněk a zvláště je důležitý pro tvorbu červených krvinek. Udržuje ochranné obaly nervových vláken (myelin), účastní se přeměny živin v energii a hraje zásadní roli při tvorbě DNA a RNA – genetického materiálu v buňkách.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chrání před určitým typem chudokrevnosti; - pomáhá mírnit deprese; - brání nervovým bolestem, pocitu brnění a snížené citlivosti v končetinách; - snižuje riziko srdečního onemocnění; - může zlepšovat ztrošoušenou sklerózu a hučení v uších. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - asi 20% lidí vyššího věku má nedostatek vitamínu B12 a většina z nich je bez příznaků. Při stárnutí se u lidí někdy vyvíjí chorobný stav nazývaný atrofická gastritida, která snižuje tvorbu kyseliny solné v žaludku. Následkem je neschopnost oddělit vitamin B12 od potravy.
<p>Vitamin C (kyselina askorbová) DD 60 mg</p>	<p>Co to je? Již v roce 1742 byl známý preventivní účinek citrónové šťávy při léčbě kurdějí. Jako prvořadý antioxidant rozpustný ve vodě pomáhá vitamin C bojovat proti škodám, které v organismu způsobují nestabilní molekuly kyslíku, tzv. volné radikály.</p>	<p>Jak působí? Pomáhá posilovat vlásničky a buněčné stěny a je důležitým činitelem při tvorbě kolagenu, bílkoviny obsažené v pojivových tkáních. Je důležitý pro odolnost dásní proti krvácení a pomáhá tělu vstřebávat železo z potravy.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvyšuje imunitu; - zmírňuje příznaky a zkracuje délku nachlazení; - urychluje hojení ran; - udržuje zdravé dásně; - pomáhá při léčbě astmatu; - pomáhá v prevenci katarakty (šedého zákalu); - chrání proti některým formám rakoviny a srdečním nemocem. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - je účinný v prevenci restenózy (opakování zúžení srdečních tepen po provedené angioplastice). Je to antioxidant, který pomáhá recyklovat jiné antioxidanty.
<p>Vitamin D DD 10 mcg</p>	<p>Co to je? Vitamin D, chemicky vlastně hormon, se v těle tvoří, je-li kůže vystavena ultrafialovému záření ve slunečním světle. Schopnost těla tvořit vitamin D klesá s věkem.</p>	<p>Jak působí? Základní funkcí vitamínu D je regulace hladiny vápníku a fosforu v krvi, čímž pomáhá při stavbě a udržování silných kostí a zdravých zubů.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podporuje vstřebávání vápníku; - udržuje zdravé kosti; - posiluje zuby; - může chránit před některými typy rakoviny. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - v severních oblastech je sluneční záření v zimě slabé a to, aby stimulovalo tvorbu vitamínu D.
<p>Vitamin E DD 10 mg</p>	<p>Co to je? Je generický název pro skupinu látek nazývaných tokoferoly, které se vyskytují ve čtyřech větších formách – alfa, beta, gama a delta-tokoferoly. Rozpouští se v tucích a je tak v těle uchovávan relativně dlouhou dobu.</p>	<p>Jak působí? Jednou za základních funkcí je ochrana buněčných membrán. Pomáhá také organismu využít selen a vitamin K. Vitamin E je výborný antioxidant, účastní se destrukce nebo neutralizace volných radikálů.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomáhá v prevenci srdečních onemocnění, určitých typů rakoviny a jiných nemocí; - může zabránit nebo zpomalit vznik katarakty; - posiluje imunitní systém; - chrání proti toxinům z cigaretového kouře a jiných znečišťujících látek; - podporuje hojení kůže. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nemocní užívající léky proti krevní srážlivosti se musí o užívání vitamínu E poradit se svým lékařem. Neužívejte vitamin E dva dny před chirurgickým zákrokem a dva dny po něm.
<p>Vitamin K DD 1 mcg na 1 kg váhy</p>	<p>Co to je? Jiné názvy pro vitamin K jsou menadiol a fytonadion. Vitamin K tělo získává aktivitou střevních bakterií.</p>	<p>Jak působí? Tato jediná látka uvádí do pohybu proces krevního srážení, dojde-li ke zranění a porušení cévních stěn – jinak by hrozilo vykrvácení.</p>	<p>Obvyklé uplatnění:</p> <ul style="list-style-type: none"> - snižuje riziko vnitřního krvácení; - chrání proti nadměrnému krvácení po operačních zákrocích; - pomáhá při stavbě silných kostí a odvrací osteoporózu. 	<p>Fakta a rady:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitamin K (pokud je ho více než v multivitamínech) užívejte jen pod dozorem lékaře. Uživatelé léky proti srážlivosti krve a jiné hodně listové zeleniny bohaté na vitamin K, řekněte to svému lékaři. Dávky se podle toho musejí přizpůsobit.

<p>Bolesti hlavy a migréna</p>	<p>Co to je? Nejčastějším typem bolesti hlavy jsou tzv. tenzí nebo vazomotorické bolesti. Migréna je těžká pulzující bolest, která většinou postihuje jen jednu polovinu hlavy.</p>	<p>Příčiny: většinou je vyvolávána svalovým napětím. Může to souviset s nízkou hladinou serotoninu obsaženého v mozku. K hlavním příčinám patří určité druhy potravin, stres, nedostatek spánku, změny počasí nebo ostré světlo. Dalšími příčinami mohou být výkyvy hladiny krevního cukru, jaterní onemocnění, bolesti zubů, hormonální změny, chemické látky, pobyt v zakouřených prostorách aj.</p>	<p>Doporučené potravinové doplňky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hořčík/vápník; - řimbaba; - 5-HTP; - riboflavin; - heřmánek; - kozlík (valeriana); - drmek; - pampeliška. <p>Doporučené produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GinkoPrim - Vápník - hořčík - zinek 	<p>Nové poznatky: studie uvádí, že riboflavin může být prospěšný u pacientů, kteří trpí průměrně čtyřmi záchvaty migrény měsíčně.</p>
<p>Nachlazení a chřipka</p>	<p>Co to je? Nachlazení se obvykle vyvíjí postupně, kdežto chřipka udeří náhle. Klasické příznaky nachlazení – ucpaný nos, bolesti v krku, chrapot a kýchní nabývají tak závažné jako příznaky chřipky, k nimž patří horečka, nesmírná únava, bolesti hlavy a svalů.</p>	<p>Příčiny: nachlazení i chřipku vyvolávají viry, které se uchytí na sliznici nosu nebo krku, rozšíří se v horních cestách dýchacích a někdy přejdou až do plic. Příznaky nachlazení a chřipky nejsou způsobeny samotnými viry. Jsou výsledkem pokusů organismu odvrátit infekci. Nedostatek vlhkého vzduchu vysušuje nosní sliznici a vytváří tak dokonalou základnu k množení virů.</p>	<p>Doporučené potravinové doplňky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitamin C; - echinacea (třapatka); - zinkové tablety; - česnek; - třezalka. <p>Doporučené produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megacéčko - Imuno Spektrum 	<p>Nové poznatky: podle studie chřipky, provedené týmem pro zdravotní výzkum v Salisbury, jsou kuřáci dvakrát náchylnější k nachlazení než nekuřáci. Podle jiné studie se rychleji zotavovali z chřipky ženy a muži, kteří užívali bezinkový květ.</p>
<p>Nespavost</p>	<p>Co to je? Někteří lidé se domnívají, že nespavost znamená neschopnost usnout; je to však také neschopnost spát bez častého probouzení a nebudit se dříve než potřebujeme. Problémy se spaním a usínáním trvající několik nocí nebo týdnů jsou často vázány na stres a rozčilení.</p>	<p>Příčiny: nespavost je pokládána za příznak četných skrytých a těžko rozpoznatelných stavů. Stravovací návyky a způsob života, závažné nemoci, působení léků, bolest a někdy i špatná postel, to vše může přispívat k nespavosti.</p>	<p>Doporučené potravinové doplňky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kozlík; - vápník/hořčík; - vitamin B6/niacin; - heřmánek; - 5-HTP. <p>Doporučené produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - B-komplex + vitamin C 	<p>Nové poznatky: podle více než 200 studií je kozlík (valeriana) účinný při nespavosti. Také se zjistilo, že čtyřicetiminutová ostrá chůze čtyřikrát týdně pomáhala sledovaným nejen usnout, ale i zdravě spát po celou noc.</p>
<p>Senná rýma a jiné alergie</p>	<p>Co to je? Je to soubor příznaků vyvolaných alergií na částice přenášené vzduchem. Pozorujete-li tyto příznaky při teplém slunečném počasí, trpíte zřejmě sezónní alergií, známou jako senná rýma. Trpíte-li těmito příznaky celý rok, bývají vyvolávajícím momentem nejčastěji roztoči z domácího prachu, zvířecí chlupy nebo plísňe.</p>	<p>Příčiny: u alergií nedokáže imunitní systém rozlišovat mezi nebezpečnými a neškodnými látkami. Výsledkem je, že nevinné částice vyvolají uvolňování látky nazývané histamin a jiných složek v oblasti, kde dráždivé částice vstoupily do těla - v nose, v krku, očích nebo průduškách.</p>	<p>Doporučené potravinové doplňky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kvercetin; - list kopřivy; - vitamin C; - kyselina pantotenová; - rybí tuk. <p>Doporučené produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - EPA marine 	<p>Nové poznatky: praní lůžkovin v horké vodě zničí roztoče, kteří nejčastěji vyvolávají alergie. Podle australských studií má stejný účinek přidání eukalyptového oleje do teplé vody.</p>
<p>Srdeční choroby</p>	<p>Co to je? To, co považuje většina za srdeční onemocnění, je ve skutečnosti ateroskleróza – tvorba tukových usazenin v tepenných stěnách.</p>	<p>Příčiny: prvotní příčinou aterosklerózy je vysoká hladina cholesterolu v krvi. LDL – škodlivý cholesterol – ulpívá na tepenných stěnách a jeho hromadění vede k narůstání tukových plátů. Ženský hormon estrogen má pro srdce ochranný účinek. Po menopauze jsou však ženy k tomuto onemocnění náchylné stejně jako muži.</p>	<p>Doporučené potravinové doplňky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vitamin E; - vitamin C; - karotenoidy; - výtažek z hroznových jader; - vitamin B12/kyselina listová; - vitamin B6; - rybí tuk; - hořčík. <p>Doporučené produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antioxidant - Coenzyme Q10 	<p>Nové poznatky: u starších lidí může nadbytek železa přispívat k riziku srdečního onemocnění. Podle jedné studie mohou být prospěšné ochranné účinky vitamínu C a E okamžité.</p>

KŘÍŽOVKA

	Domovina	Masopustní období (postní)	1. DĚL TAJENKY	Chrástka označení	Lyže		Podkrajští ze staré Hlavy a Adl.	Obdoba označení	Značka značky	Trpaslík	Značka benzenového označení	Čistota	Věk (výška) / váha	Barva
Slavný „otče“						Automat- ky blok na kávu								
Čeká pohá- dka ze staršího dobrot						Křehká ze dřevem obřezáno Příběh								
Popel				Obrátit Ejrov Období					Máček jeden Značka Barva					
Slavná Nostka					Likovní z třího Zajímavý tla					Uplněná Anglický „Jedl“				
Heřtý koptoměl						Období Časť Slavný Lone						Značka pomocí 1. DĚL TAJENKY		
	Titul oproti	Ústní Věšal						heřtý překyp Desimová			Zimní Pohyb systém 18			
Závoj								Lata						
Li									Kavový prohl.					
Rozkl. Značka jeden Časť										Časť				
Slavná reklam reklam										heřtý jeden Ejrov Ústní			Anglický „Jedl“	Věšal období výšková
Tělo			Značka pomocí	Opět						Slavný				
Slavný slavný										Časť oproti (Michal) Vál				
Značka slavný					Předlo- ven		Počet	Slavný Nám reklam pomocí						
Měšák slavný							Lata „Jedl“					Časť pomocí slavný		
	Antonián	Rybný slavný Nostka Dobrot					Tělo reklam období slavný			Slavný Časť reklam (slavný)				
Časť slavný pomocí													Značka slavný na slavný	Slavný slavný slavný
Časť slavný pomocí			Značka pomocí slavný pomocí					Slavný slavný Zajímavý						
SFE slavný				Slavný slavný slavný					Slavný slavný slavný					
2. DĚL TAJENKY											Časť Značka slavný			
Počet								Opět slavný slavný						
Slavný slavný slavný pomocí								Slavný slavný slavný slavný						POMŮCKA slavný, slavný, slavný, slavný, slavný



Deset vylosovaných úspěšných luštitelů obdrží balíčky výrobků Walmark.

V tajence jsou ukryty některé z účinků produktu produktu Varixinal. Své odpovědi označené heslem "TAJENKA" zašlete nejpozději do do 30. 6. 2004 na naši adresu: Zákaznický servis, Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Trinec, nebo na e-mailovou adresu farmainfo@walmark.cz.

Výherci z Klubového zpravodaje září 2004: Petra Tomanová Milevsko, Irena Matalová Praha, Hana Masopustová Litoměřice, Julie Vilkošová Ostrava-Poruba, Zdeňka Koukalová Třebíč, Tomáš Blaha Veselí nad Moravou, Josef Jančařík Brno, Yvetta Oppová Liberec, Antonín Pokorný Jablonec n. Nisou, E. Kadlecová České Budějovice. Správné znění minulých tajenky "Podporuje obnovu chrupavky a pomáhá tlumit bolest kloubů" nám zaslalo 2400 luštitelů.

Tabulka bonusů

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	
			OBJEDNACÍ CENA (WK)	OBJEDNACÍ CENA (WK)
Vitamíny				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	75
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	36
B-komplex + C	100 tablet	3109	7	89
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolkek	3376	4	58
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolkek	5370	7	93
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolkek	3406	10	136
Céčko - vit. C 100 mg	100 tablet	5172	3	38
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	100 tablet	6346	3	38
Céčko - vit. C 100 mg višň	100 tablet	6353	3	38
Céčko - vit. C 100 mg	40 tablet	4571	1	17
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	40 tablet	6162	1	17
Céčko - vit. C 100 mg višň	40 tablet	6179	1	17
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	6	74
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	6	74
Megacéčko - C 600 mg citrón	30 tablet	5035	6	74
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	16	180
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	16	180
Megacéčko - C 600 mg citrón	100 tablet	4311	16	180
Megacéčko	30 tablet			
Vitamin A J.	30 tobolkek	3659	3	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolkek	3642	3	54

Minerály a stopové prvky				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	60
Dolomit	70 tablet	3321	4	48
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	48
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	8	122
Chrom forte	30 tablet	5424	4	44
Chrom pikolinát	30 tablet	4632	3	51
Selen	30 tablet	4076	3	41
Selen	100 tablet	4595	6	93
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	58
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	10	150
Vápník s rybím olejem	30 tobolkek	4939	6	80
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	35
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	89

Přírodní produkty				
Alicin 1000 mg	30 tobolkek	3383	3	40
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobolkek	3307	8	96
EPA marine	30 tobolkek	4816	7	82
EPA marine	100 tobolkek	5226	17	213
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	79
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	16	206
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	58
Kelp - Jód	100 tablet	5219	7	91
Lecithin 1000 mg	30 tobolkek	3468	5	71
Lecithin 1000 mg	90 tobolkek	3963	10	169
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolkek	3291	6	88
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolkek	3888	15	244
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobolkek	4304	8	106
Pumpkin 275 mg	30 tobolkek	3314	7	87
Spirulina 500 mg	30 tablet	3529	7	87
Vláknina	30 tablet	4625	5	69
Zřalocí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	175

Coenzym Q10				
Coenzym Q10 10mg	30 tobolkek	4687	13	123
Coenzym Q10 10mg	60 tobolkek	4731	16	196
Coenzym Q10 15 mg	30 tobolkek	3284	16	194
Coenzym Q10 15 mg	60 tobolkek	4564	18	238
Coenzym Q10 30 mg	30 tobolkek	5776	14	240
Coenzym Q10 30 mg	60 tobolkek	5998	25	342
Coenzym Q-gel	30 tobolkek	4953	14	244
Coenzym Q10 + carnitin	30 tobolkek	5004	13	206

Bylinné výtažky				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	9	111
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	13	198
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	24	313
GinkgoPrim	30 tablet	5585	15	174
GinkgoPrim	60 tablet	5592	22	312
Třezalka tečkovaná - St. John's Wort	30 tablet	4243	6	81
Valerian plus 30 mg	30 tablet	4250	6	86
Yucca 500 mg	30 tobolkek	4212	11	128
Pupalka + Zenšen	30 tobolkek	3482	10	124
Ginkgo + Pupalka	30 tobolkek	4298	10	131
Ginkgo + Pupalka	60 tobolkek	5202	21	244

Kloubní výživa				
Arthrostop - nápoj citrón	280 g	5639	20	225
Arthrostop - nápoj jahoda	280 g	5653	20	225
Arthrostop - nápoj meruňka	280 g	5615	20	225
Arthrostop - nápoj citrón	450 g	5646	25	344
Arthrostop - nápoj jahoda	450 g	5660	25	344
Arthrostop - nápoj meruňka	450 g	5622	25	344
ArthroStop	30 tablet	4533	10	156
ArthroStop	60 tablet	5691	22	286
ArthroStop PLUS	30 tablet	5806	15	178
ArthroStop PLUS	60 tablet	5967	23	318
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	413
ArthroStop krém	100 ml	6315	12	120

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	
			OBJEDNACÍ CENA (WK)	OBJEDNACÍ CENA (WK)
Multivitamíny a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	9	106
ABC Spektrum	60 tablet	3956	11	168
Senior Spektrum	30 tobolkek	3543	8	138
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	11	143
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	17	225
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	121

Přípravky pro děti				
Marfánci jahoda	30 tablet	4472	5	77
Marfánci pomeranč	30 tablet	3185	5	77
Marfánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	4748	5	77
Marfánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	5	77
Marfánci jahoda	100 tablet	3994	14	189
Marfánci pomeranč	100 tablet	3864	14	189
Marfánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	5011	14	189
Marfánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	14	189
Bobříci	30 tablet	3840	4	50
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	51
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	128
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	68
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	13	166
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	68
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	13	166
Kosmíci	30 tablet	4113	6	77

Řada pro ženy - Femine				
Femine Plus	30 tablet	4069	10	131
Femine Plus	60 tablet	4960	15	212
Osteostop s izoflavonoidy	30 tablet	5080	10	125
Osteostop s izoflavonoidy	60 tablet	5509	21	140
Viaredin	30 tablet	3628	18	233
Viaredin (blístr)	30 tablet	5684	18	233
Viaredin	60 tablet	5882	29	372
Viaredin Koktejl - jahoda	450 g	4144	25	306
Viaredin Koktejl - vanilka	450 g	5325	25	306
Viaredin Koktejl - čokoláda	450 g	5332	25	306
Viaredin MIX - jahoda	-	5813	-	538
Viaredin MIX - vanilka	-	5820	-	538
Viaredin MIX - čokoláda	-	5837	-	538
Viaderm	30 tobolkek	3130	5	100
Celulit	30 tablet	3666	11	136

Vlasová kosmetika proti lupům				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	50
Reghaar stimulační - tablety	30 tablet	3086	6	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	5	74

Santoin				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	50
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	7	83
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	5	74
Santoin Excellent - zubní pasta	65 g	6032	4	54

Zaměřená řada				
Betabronz	30 tobolkek	3505	7	99
Chromdiet	100 tablet	4892	21	250
Chromdiet	30 tablet	4809	7	106
Cholestop	30 tablet	4922	10	136
Vitavision	30 tablet	4793	10	135
Varixinal	30 tablet	4779	9	110
Varixinal	90 tablet	4786	23	325
MegaCéčko Retard	30 tobolkek	4601	6	100
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	6	100
GinkoStim	30 tablet	4618	8	100
StresVit	30 tablet	3161	6	108
MemoPlus	30 tablet	3413	6	84
Denoxinal	30 tobolkek	5936	15	183
Prostenal	30 tobolkek	5745	15	174
Urinal	30 tobolkek	5943	14	165

Dárky				
Piknikový koš	1 ks	1900	0	850
Froté župan	1 ks	2000	0	819
Kniha - Léčivá moc vitamínů, bylin a min. látek	1 ks	2300	0	570
Cestovní taška Walmark	1 ks	1400	0	470
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	250
Nerez termoska	1 ks	2100	0	225
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	185
Tričko Walmark	1 ks	2200	0	160
Nerezový hrníček	1 ks	1500	0	139
Skládací deštník	1 ks	2400	0	130

Aktuální tabulku bonusů najdete rovněž na internetové adrese www.kzuw.cz