

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



ÚNOR 2008

Vyhrajte
„chytrou“
váhu!

Anna
Šišková
Místo
dárků
krabice
vitaminů

Náš tip:
revoluční
dieta
SlimCUP

Recepty
s vůní moře

Pregnum
Novinka pro
maminky

Hana
Heřmánková

Od divadla
k taxikářině

Pro krásné a zdravější opálení



Beta karoten Walmart

Podporuje zhnědnutí pokožky při opalování.
Prodlužuje dobu, po kterou zůstává pokožka opálená.
Pomáhá chránit kůži před volnými radikály.
Zpomaluje předčasné stárnutí pleti a tvorbu vrásek.



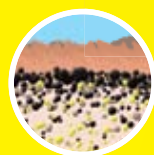
Doplňek stravy



Během slunění je naše pokožka vystavena nebezpečnému záření UVA, které v těle vyvolává tvorbu nežádoucích volných radikálů.



Volné radikály narušují strukturu imunitních mechanismů v těle a mohou být příčinou celé řady onemocnění (rakovina kůže, šedý zákal, diabetes, poruchy trávení apod.). Kůže rychleji stárne, je méně pružná a tvoří se vrásky.

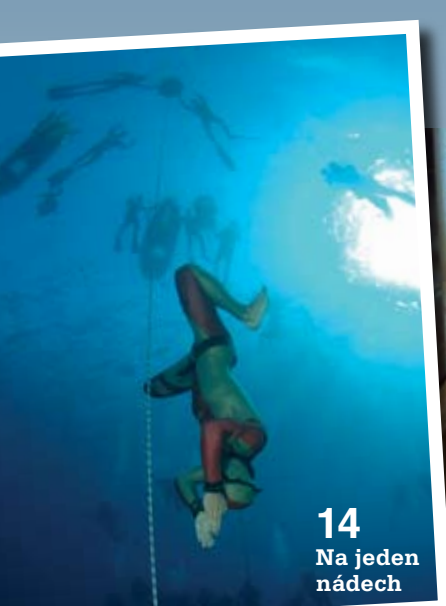


Účinnou zbraň představují tzv. antioxidanty, které pohlcují volné radikály v těle a výrazně zamezují předčasnému stárnutí pokožky.



Beta karoten je jedinečným zdrojem antioxidantů, díky kterým získá Vaše pokožka zdravý a svěží vzhled a zároveň bude chráněna před škodlivými vlivy nebezpečných volných radikálů. S Beta karotenem docílíte krásného a zdravého opálení!





14
Na jeden nádech



33
Mrazivá vášeň



16
Dítě v kapse



26
Zdravá kuchyně

4 **Walmark na návštěvě**
Herečka Anna Šišková

6 **Víte, že**
Zajímavosti ze světa zdraví

7 **Ohlasy**
S Denoxinalem v lázních

8 **Dopisy**

9 **Pro vaše zdraví**
Doteky slunce

10 **O čem se mluví**

11 **Walmark na vaší straně**

12 **Ze života**
Baví mě dělat jiným radost
Irena Lásková

13 **Walmark seniorům**
Prodloužené mládí

14 **Setkání**
Na jeden nádech
potápěč Martin Štěpánek

16 **Čtení pro maminky**
Dítě v kapse

17 **Klubové zprávy**

22 **Hvězdné nebe**
Hana Heřmánková

25 **Náš tip**
Pro štíhlou linii

26 **Zdravá kuchyně**

27 **Knihovnička**

28 **V ordinaci**
Otázky na ženské tělo

30 **Zaujalo nás**
Lehkou chůzi

31 **Křížovka**

33 **Tip pro zdraví**
Mrazivá vášeň

34 **Horoskop**
Co vás čeká a nemine...



Vážení a milí čtenáři,

vítám Vás v novém roce nad stránkami magazínu Klubu zdraví a přeji Vám, aby všechny nadcházející dny s datem 2008 patřily mezi ty úspěšné, na které budete v budoucnu rádi vzpomínat. Věřím a doufám, že k tomu přispějí i naše výrobky, jejichž smyslem je přinášet zdraví a pohodu do Vašeho života. Hned v úvodu bych Vám také rád představil několik novinek v našem sortimentu. Všechny nastávající maminky, ale i ženy, které se v nejkrásnější mateřské roli ocitly teprve nedávno, jistě potěší nový doplněk stravy Pregnum určený speciálně pro období plánování mateřství, samotné těhotenství a dobu kojení. Pregnum

pomáhá doplňovat látky, u kterých se potvrdila účinnost pro zdravý vývoj plodu a celkové zdraví těhotné i kojící matky. Více se o unikátním přípravku a jeho působení dozvíte na následujících stránkách a maminkám zároveň možná přijde vhod i rada, jak nakupovat tzv. dětské klokanky. A protože vánoční svátky možná zanechaly na každém z nás nějaké to kilo navíc, přichází Walmark s revoluční dietou SlimCUP! Aby Vám šlo hubnutí rychleji, můžete si zároveň s novým přípravkem vyzkoušet štěstí v soutěži o nutriční váhu, která nejenže dovede spočítat kalorie vážené potraviny, ale zjistí i obsah cholesterolu, vlákniny atd. V dnešním vydání se dále můžete těšit na zajímavý rozhovor s mužem, který ženám opravdu rozumí. Docent MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSC., ředitel Ústa-

vu pro péči o matku a dítě v Praze, má třicetiletou praxi v oboru gynekologie a porodnictví a odpověděl nám na otázky týkající se klimakteria. Jsem rád, že si na rozhovor do našeho časopisu udělala čas i trojnásobná maminka, ředitelka Divadla bez zábradlí Hana Heřmánková, slovenská herečka Anna Šišková, a že se alespoň ve své fantazii můžeme ponořit na jeden nádech pod hladinu s potápěčem Martinem Šimůnkem. Přeji Vám příjemné chvílky strávené nad naším časopisem a hodně spokojenosti s výrobky společnosti Walmark.

Ing. Oto Toman,
ředitel divize
farmacie pro ČR

Začít den setkáním s herečkou **Annou Šiškovou** (48) je radost. Náš rozhovor vznikl v jedné pražské kavárně a usměvavá blondýnka ve sportovním tričku vypadala nad šálkem latté jako studentka, která si sem odskočila mezi přednáškami. Představitelka letušky Anny z televizního seriálu Letiště nebo Marie z filmu Musíme si pomáhat (za tuto roli obdržela v roce 2000 cenu Český lev), totiž působí neuvěřitelně mladě. Navíc z ní vyzařuje pohoda, která vám spolehlivě rozjasní den.

Místo dárků

– krabice
vitaminů

■ Kdy vás poprvé napadlo, že byste chtěla být herečkou?

To jsem si uvědomila poměrně brzy. Už jako malá jsem chodila recitovat, na střední škole jsem pak hrála divadlo. Když jsem si podala přihlášku na vysokou školu, na herectví, dost mých známých se nad tím pozastavovalo. Říkali – ty? Taková nevýrazná, tuctová... Nakonec nás prošlo do užšího výběru 12 z 200, ale nevzali mě. Měla jsem politický „škraloup“, jeden z mých bratrů tehdy odešel studovat do Vatikánu.

■ Jaké to bylo vyrůstat se čtyřmi bratry?

Skvělé, u nás doma bylo vždycky veselo. Byli jsme velká rodina, rodiče, pět sourozenců a ještě s námi žila babička. Od té doby mám pořád pocit, že kolem sebe potřebuji hodně lidí. A třeba když vařím, tak je toho vždycky víc, než můžeme s Jirkou (partnerem herečky je režisér Jiří Chlumský) a dcerami sníst. Někdy, když mi je smutno, uvařím a upeču koláč, i když jsem sama doma, tak ho odnesu sousedům nebo vždycky někdo přijde a všechno se sní.

■ Vyrůstala jste v Terchové ve Vrátné dolině, teď žijete ve městě. Nestýská se vám po přírodě?

Čím jsem starší, tím víc se mi stýská. Ale taky si vzpomínám, jaký to byl pro mě zážitek, když jsem jela s rodiči poprvé do Bratislavy. Týden jsem pak dětem ve vesnici vyprávěla, co jsem viděla, jak vypadá tramvaj... Tehdy to bylo jako jet na konec světa. Líbí se mi, jaké možnosti mají dnešní děti a studenti, mohou cestovat, kam se jim zlíbí. Dneska Praha, zítra Paříž...

■ Zato vaše cestování je poslední dobou především mezi Bratislavou a Prahou. Musí to být vyčerpávající.

V minulých měsících to někdy opravdu bylo dost náročné. Hrála jsem střídavě v divadlech na Slovensku i v Praze, do toho natáčela a neustále pendlovala sem a tam. Často jsem po večerním představení musela sednout do auta a jet zpátky do Bratislavy, kde jsem měla druhý den vystoupení. Někdy jsem spala jen dvě tři hodiny.

■ Čím tedy „ospravedlníte“, že vypadáte tak čerstvě a mladě?

To bude asi tím, že mám dnes první den volno a včera jsem konečně mohla déle spát :-)

Ne, ale vážně, myslím si, že dostatek spánku je ten nejlepší zkrášlovací přípravek. A ve tváři se také odráží psychika. Když jste spokojeni uvnitř, působíte dobře i na své okolí.

■ A to vy nejspíš jste. Nebo je něco, co byste chtěla změnit?

Jediné, co mě trápí, je můj velký zdravotní problém. Mám vyřezlé plotýnky a stačí větší námaha, nesprávně uděla-

Ve tváři se také odráží psychika. Když jste spokojeni uvnitř, působíte dobře i na své okolí.

ný cvik, plavání ve studenější vodě a je zle. Už jako malá jsem měla problémy s kostmi, pořád jsem měla něco zlomeného. Byla jsem podvyživená, vůbec jsem například nepila mléko. Plotýnky mám vážně poškozené a teď jde o to udržet je „pohromadě“ bez operace. Zatím se mi to daří hlavně díky mé cvičitelce Mirce Vošické, ke které pravidelně docházím do pražské posilovny v Centru krásy na Václavském náměstí. Dělá se mnou přesně ty cviky, které bych sama nemohla dělat. Navíc je velmi pozitivně naladěný člověk. Takže i když k ní přijdu bez nálady, unavená, vždy odcházím a usmívám se na celý svět.

■ Zkoušela jste podpořit léčbu i nějakými doplňky stravy s vápníkem?

Pravidelně užívám trojkombinaci, kde je vápník, hořčík a zinek, a chystám se vyzkoušet i kloubní výživu. Víím, jak jsou tyhle přípravky důležité a jak pomáhají. Měla jsem tetičku, která byla operní zpěvačkou v Bernu. Vždycky, když přijela domů, tak mi jako dárek přivezla velkou krabici vitaminů. Říkala: „Musíš to využívat, jinak se zničíš!“ Bála se o mě, protože viděla, jak jsem ulítaná. Tehdy jsem byla začínající herečka se dvěma malými dětmi ...

■ Co dělají vaše děti dnes?

Mám dvě dcery, a když byly ještě malé, nikdy nechtěly mít s herectvím nic společného, trochu jím opovrhovaly. Tvrdily, že tohle by nikdy nedělaly, někde se předvádět... Jenže dospěly a stala se úplně paradoxní věc – obě hrají ve filmech. Starší Dorotka

(25) účinkovala například ve filmech Děvčátko a Perníková věž. Začala ve čtrnácti letech v Orbis Pictus, a teď jí svěřil režisér Milan Šteindler hlavní roli v komedii O život. Mladší Terežka (18) má také šťastný rok. Hlásila se na FAMU na dokumentaristiku, a i když ji nevzali, téma její práce se natolik líbilo jednomu producentovi, že se jej rozhodl natočit. A aby toho nebylo málo, režisér Zdeněk Týc ji obsadil do hlavní role ve svém filmu. Volala mi, že mi domluvila roli, že můžu hrát její maminku... No, jsem pyšná máma...

Proenzi 3

Doplňek stravy Proenzi 3 je oblíbeným přípravkem především u starších lidí, ale také u těch, kteří své klouby nadměrně zatěžují, což jsou například sportovci. Proenzi 3 obsahuje tři účinné látky pro péči o bolavé a namáhané klouby i páteř. Jedná se o glukosamin, chondroitin a MSM. Každá z těchto látek působí jiným mechanismem a vzájemně tak podporují své účinky! Glukosamin je základní stavební látkou chrupavek, pomáhá chránit a regenerovat kloubní chrupavku. Chondroitin zlepšuje funkčnost a pohyblivost kloubů a působí proti bolesti. MSM je zdroj organicky vázané síry. Pomáhá tlumit zánět, tiší bolest a tím usnadňuje pohyb. Při pravidelném užívání se tyto látky dobře vstřebávají a pozitivně ovlivňují stav kloubů celého těla. Proenzi 3 by měli užívat především lidé středního a vyššího věku, osoby těžce fyzicky pracující, sportovci, lidé s nadváhou a osoby s vrozenými odchylkami ve vývoji kloubů. Užívají se 3 tablety denně (lze i najednou), nejlépe po jídle.



doplňek stravy

Pro nejkrásnější období

Přípravek Pregnum je určen speciálně pro období plánování mateřství, samotné těhotenství a dobu kojení. Pregnum pomáhá doplňovat pouze ty látky, které jsou v tomto období nejdůležitější pro zdravý vývoj plodu a celkové zdraví těhotné i kojící matky. Jedná se o DHA (kyselina dokosa-hexaenová), kyselinu listovou a důležité minerály – hořčík a jód. DHA se přirozeně nachází v lidském těle, zvláště pak v šedé kůře mozkové, očích a srdci. Stále rozšířenější průzkumy podporují důležitou roli, kterou DHA hraje jak pro matku, tak pro dítě. Doplnování DHA během těhotenství a kojení pomáhá významně podporovat vývoj nervové soustavy (schopnost poznávání a soustředění se, inteligence). Některé studie prokázaly, že dodávání DHA matkám v průběhu kojení zlepšuje výsledky vývoje dítěte, např. psychomotorický vývoj¹, schopnost udržet pozornost v 5 letech věku². Kvantitativní přehled mnoha studií prokázal, že zvýšený příjem DHA u matky o 1 g denně zvyšuje IQ dítěte o 1,3 bodu³. Kyselina listová a jód jsou rovněž nezbytné pro správný vývoj plodu, zejména centrální nervové soustavy (mozku a míchy). Dostatečný příjem hořčíku je důležitý pro zdravý průběh těhotenství. Užívání přípravku Pregnum je důležité také po celou dobu těhotenství a kojení, protože vývoj nervové soustavy a růst mozku miminka je nejvýraznější mezi druhým trimestrem a druhým rokem života.



www.pregnum.cz

www.forbaby.cz

1. Jensen CL, et al. Effects of maternal docosahexaenoic acid intake on visual function and neurodevelopment in breastfed term infants. *Am J Clin Nutr*, 2005. 82:125-32.
2. Jensen CL, et al. Effect of Maternal Docosahexaenoic Acid (DHA) Supplementation on Neuropsychological and Visual Status of Former Breast-fed Infants at Five Years of Age (abstr.). *Pediatric Research*, 2004. 49:181A.
3. Cohen JT, et al. A quantitative analysis of prenatal intake of n-3 polyunsaturated fatty acids and cognitive development. *Am J PrevMed*, 2005. 29:366-374.

Standardizovaný extrakt znamená, že se ve všech baleních a tabletách nachází stejné množství účinné látky.

S luxem na mazlíčky

Podle statistických průzkumů každý pátý člověk trpí alergií nebo se u něho během života projeví podobná reakce na látky v okolním prostředí. Často jsou zdrojem alergenů domácí zvířata. Řešením může být speciální nástavec na vysavač, který odstraňuje alergizující, mikrobiologické a mechanické patogeny zachycené v kůži a srsti zvířat. Můžeme s ním „vyčistit“ psy, kočky i koně.



Lékořice léčí nejen lásku

Václav Neckář se kdysi rozhodl pomocí lékořice léčit lásku... Alespoň o tom zpíval. My však máme lepší doporučení. Takzvaná deglycyrizinovaná lékořice (DGL), která se používá k výrobě žvýkacích plátek a bonbonů, pomáhá při trávení, u žaludečních vředů a při zánětech střev. V této formě urychluje i hojení aft v ústech. Pokud si však libujete v nadbytku lékořicových bonbonů, je na místě opatrnost. Lékořice totiž zvyšuje krevní tlak.



www.marks-and-spencer.cz



Obratle v kleci

Fúze obratlů znamená stav, kdy jsou jednotlivé páteřní obratle trvale spojeny s kostí a nemohou se navzájem pohybovat. V medicíně existují situace, kdy je třeba tento stav záměrně vyvolat. Například pokud je nutné zvýšit stabilitu páteře pomocí speciálně konstruovaných implantátů. Systém Leopard Cage (Kleč Leopard) se používá při fixaci bederní páteře. Nepohyblivá, fixní náhrada meziobratlové ploténky vypadá jako malá klíčka. Je vyrobena z polymeru s přídavkem karbonových vláken, díky nimž má černou barvu. Operátor vyplní prostor klece kostními štěpy nebo umělou náhradou kosti. Výsledkem je umělá fúze obratlů (nepohyblivé kostní spojení obratlů).



Probuzení do jara

Každá buňka v našem těle podléhá vlastnímu biorytmu. Je to stejné, jako kdyby v nás pracovalo velké množství budíků určujících, který orgán má právě pracovat, a který může zůstat v klidu. Lidské tělo vyrábí v závislosti na střídání světla a tmy různé hormony, které jsou zodpovědné za procesy probíhající uvnitř těla. Například v zimě je nejvyšší hladina melatoninu, který tlumí tělesné aktivity, navozuje klid a spánek. S jarem se naopak zvyšuje hladina serotoninu, který souvisí s dobrou náladou.

Naše loňská soutěž „S Denoxinalem do lázní“ se u vás setkala s velkým ohlasem. Přinášíme rozhovor s jednou z výherkyň, paní Věrou Horálkovou z Miletic u Velvar, za kterou jsme se vypravili v době jejího pobytu v Lázních Jeseník.



Lázně jsem si moc užila

■ Koupila jste si Denoxinal kvůli soutěži, nebo už jste s ním měla dříve nějaké zkušenosti?

Denoxinal znám již dlouho a pravidelně si ho kupuji, protože mi dělá mimo jiné moc dobře na žlučník. Dá se říct, že jsem pravidelným konzumentem. Když jsem se navíc dozvěděla o soutěži, řekla jsem si, proč to nezkusit. Líbilo se mi spojení „udělat něco pro sebe“ a zároveň možnost dostat se prostřednictvím případné výhry do lázní. Poslala jsem kódy do soutěže, i když jsem samozřejmě moc nedoufala, že se to povede. Zatím jsem totiž kromě pár drobností v žádné soutěži nikdy nic nevyhrála.

■ Co jste si pomyslela, když jste se dozvěděla, že jste vyhrála?

Byl to šok, v první chvíli jsem vůbec nevěřila, že by to mohla být pravda. Když mě ale ve Walmarku ujistili, že jsem skutečně vyhrála pobyt pro 2 osoby v Lázních Jeseník, zmocnila se mě velká radost. O výhře jsem se dozvěděla na dovolené, takže jsem si pomyslela – tak to je prima, budu mít letos ještě jednu dovolenou navíc!

■ Poukaz byl pro dvě osoby, kdo se mohl spolu s vámi těšit z výhry?

Do Jeseníků jsem se vydala s manželem, a protože jsme přijeli z větší dálky – bydlíme nedaleko Kladna, rozhodli jsme se na vlastní náklady si zdejší pobyt ještě o něco prodloužit.

■ Jak se vám v Lázních Jeseník líbí?

Lázně Jeseník jsou překrásné, stejně jako okolí. Všude samé lesy a kopečky, čistý vzduch. Je to prostředí pro relaxaci jako stvořené.

■ Jste spokojená s lázeňskou péčí a ubytováním?

S pobytem i jeho organizací jsem velmi spokojená. Bydlíme v historické budově Lázeňského domu Priessnitz, která má neopakovatelnou atmosféru. Také personál je velmi ochotný a profesionální.

■ Když se vrátíme k Denoxinalu, který vás sem vlastně přivedl, čím vám především vyhovuje? A máte zkušenosti i s jinými přípravky z Walmarku?

Denoxinal jsem si oblíbila, když jsem objevila jeho blahodárný účinek na žlučník. Opravdu mi velmi pomáhá. A samozřejmě není jediným přípravkem, který užívám. Výborný je třeba Varixinal, užívám i Energy Spektrum a také antioxidant Selezin ACE, protože jsem bohužel silný kuřák. Napadá mě, že bych velmi přivítala, kdyby Walmark začal vyrábět nějaké tablety na odvykání kouření.

■ Je vidět, že máte k Walmarku důvěru. Od kdy jste vlastně členkou Klubu zdraví?

Členkou KZW jsem od roku 2005 a aktivně se účastním Věrnostního programu. Proto jsem i trochu váhala, zda mám poslat kódy z balení Denoxinalu tam, nebo do soutěže. Ale protože přípravek Denoxinal odebírám pravidelně, rozhodla jsem se poslat kódy do soutěže s tím, že hned ten další poputuje do Věrnostního programu k navýšení mého bonusového konta.

■ A kdyby Walmark vyhlásil nějakou další soutěž, přihlásila byste se znovu?

Tak na tuhle otázku vám můžu odpovět s jistotou – určitě! A děkuji Walmarku za příjemný pobyt.

I my děkujeme paní Věře Horákové za to, že si na nás udělala čas a podělila se o své dojmy z výhry. A protože se zdá, že hraní o ceny nás všechny baví, máme pro vás přichystanou ještě jednu malou soutěž. Více informací najdete na straně 25.



doplňek stravy

S přehledem

Vážená redakce,
rozhodla jsem se podělit se o radost z Vašich přípravků i s Vámi. Jsem s nimi velmi spokojená, vyzkoušela jsem jich již hezkou řadu a dcera si zamilovala Marťánky. Zatím jako poslední jsem si koupila Viaderm, abych se i po porodu líbila. Čekalo mě milé překvapení. Vlasy mi přestaly vypadávat a nehty už si skoro nestíhám upravovat. Viaderm je prostě skvělý! Navíc je výborné pročitat si katalog Vašich produktů hezky v klidu a pohodlí domova. Do lékárny pak chodím s jasným cílem. Přeji Vám hodně úspěchů a jen spokojené zákazníky.

S pozdravem Romana Studeníková, Vsetín

Vážená paní Studeníková,
moc nás potěšilo, že jste kromě našich výrobků pochválila i Katalog produktů. Váš dopis nás totiž ujistil v názoru, že zákazník uvítá ucelený přehled produktů, který mu umožní ujasnit si, jaká je nabídka a co nejlépe vyhovuje jeho požadavkům. Potom už může jít do lékárny, jak hezky říkáte, s jasným cílem. Samozřejmě jsme rádi, že od Vás slyšíme i pochvalu na Viaderm, který už se stal pro mnohé ženy nezbytnou součástí péče o pleť, vlasy a nehty. Za Váš milý dopis Vám posíláme Viaderm a přeje-me celé Vaší rodině hodně zdraví.



(Z důvodu omezeného prostoru stránky mohou být některé dopisy kráceny nebo jazykově upravovány. Děkujeme za pochopení. Vaše redakce)

doplňek stravy



Cukrovka na ústupu

Vážení,
dovolu mi, abych Vám poděkoval za velmi kvalitní přípravek Dialevel, který užívám jako doplněk stravy při cukrovce II. typu a kterým jsem snížil hladinu cukru na 6,3 mol. Dříve jsem míval 9,5-12 mol a mohu říci, že tak účinný přípravek jsem dosud neměl, přestože jsem se snažil nákupem různých doplňků stravy hladinu cukru v krvi snížit. Tento kvalitní přípravek mohu doporučit všem, kteří trpí tak závažným onemocněním, zvláště u typu II.

S pozdravem
Jan Kouřil, Olomouc

Vážený pane Kouřile,
děkujeme za Vaše slova, která jsou důkazem, že doplňky stravy mohou pomáhat i při tak závažném onemocnění, jakým je cukrovka II. typu bezesporu je. Máme velkou radost ze všech pochvalných dopisů, které přicházejí jako kladné reakce od zákazníků, již přípravek pro diabetiky Dialevel vyzkoušeli. Přejeme Vám, aby Vás cukrovka co nejméně obtěžovala a aby Vám k lepší pohodě přispívaly i naše výrobky. Jako poděkování za Váš dopis Vám posíláme balení přípravku Dialevel.

Bez obav ze slunce

Vážení,
musím Vám poděkovat už za pouhou existenci Klubu zdraví, jehož prostřednictvím se dozvídáme o nabídce přípravků, které mají pomáhat, a skutečně pomáhají, lidem od různých neduhů. Vaše informace nám šetří čas v případech, kdy naše problémy nejsou tak závažné, abychom s nimi museli obtěžovat své ošetřující lékaře. Konkrétně se chci zmínit o prostředku Beta karoten. Já i moje dcera jsme dlouhá léta trpěly sluneční alergií – vždy po pobytu na slunci jsme se osypaly nepříjemnou vyrážkou. Trvalo nějakou dobu, než jsme zjistily, co je původem vyrážky, jak ji ošetřovat a také jak jí předcházet. Každé jaro jsme navštěvovaly naši ošetřující lékařku a musely si nechat předepsat léky proti alergii. Od té doby, co jsme vyzkoušely Váš výrobek Beta karoten, který bereme každý rok již od jara, máme po problémech. Chci podotknout, že Beta karoten není jediný přípravek Walmarku, který užíváme a který nám pomáhá při našich zdravotních problémech, avšak v tomto případě je Vaše pomoc nejmarkantnější.

S pozdravem JUDr. Marie Leznarová, Praha 4

Vážená paní Leznarová,
máme radost, že náš doplněk stravy Beta karoten pomohl Vám i Vaší dceři překonat nepříjemnou a poměrně často se vyskytující komplikaci, kterou je sluneční alergie. Řada lidí bohužel doslova na vlastní kůži poznala, jak tato bolestivá a svědivá vyrážka dokáže znepríjemnit jarní a letní dny nebo dokonce zkazít dovolenou. Děkujeme Vám, že jste nelitovala času a podělila se o své pozitivní zkušenosti s Beta karotenem s ostatními čtenáři. Rádi bychom Vás také upozornili, že v naší nabídce je v současné době ještě přípravek Betabronz, který navíc obsahuje unikátní látku BiAstin™, jež pomáhá chránit pokožku před škodlivými vlivy slunečního záření a přispívá k její regeneraci. Děkujeme Vám za Vaši přízeň, posíláme Beta karoten a přeje-me Vám i Vaší dceři krásné slunečné jaro.



Doteky slunce

V čem je Betabronz unikátní?

Složení přípravku využívá moderní látky BiAstin™ a Lyc-O-Mato®. Tyto látky pomáhají chránit pokožku před negativními vlivy opalování (předčasně stárnutí pleti, tvorba vrásek, pigmentových skvrn apod.) a přispívají k rychlejší regeneraci pokožky vystavené slunečnímu záření. Také další složky přípravku – beta karoten, vitaminy E a C napomáhají zamezit předčasnému stárnutí kůže a ztrátě přirozené vlhkosti a elasticity.

BiAstin™ je čistý přírodní antioxidant astaxantin. Přestože je podobný známějšímu antioxidantu beta karotenu,

V každé tobolce Betabronzu najdete:

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

Co dokáže Betabronz

- * pomáhá chránit pokožku před negativními následky UV záření
- * podporuje zhnědnutí pokožky při opalování na slunci i v soláriu
- * prodlužuje dobu, po kterou zůstává pokožka opálená
- * zvyšuje odolnost proti spálení od slunce
- * napomáhá rychlejší regeneraci kůže vystavené slunci
- * pomáhá redukovat tvorbu vrásek a pigmentových skvrn
- * působí proti stárnutí a vysychání pokožky

drobné rozdíly v jeho struktuře mají za následek radikální rozdíly v aktivitě. Srovnávací studie molekuly astaxantinu prokázaly až 500x vyšší antioxidační aktivitu, než tomu bylo u vitamínu E, a 10x vyšší antioxidační aktivitu, než má beta karoten. Na rozdíl od beta karotenu je astaxantin bezpečný i ve vysokých dávkách. Silné antioxidační účinky přispívají k rychlé regeneraci kůže vystavené slunečním paprskům a k mladistvému vzhledu pokožky. BiAstin™ se vyrábí na Havajských ostrovech z čistě

Kdo by rád nenastavil tvář prvním jarním paprskům... Jenže dlouho očekávané sluneční pohlázení se u citlivějších lidí může změnit v nepříjemnost nazývanou sluneční ekzém. Projevuje se červenými skvrnami a vyrážkou, která svědí a pálí. Řešením pro všechny, kteří milují slunce, ale chtějí si ochránit svou pokožku, může být Betabronz.

kulturní mikrořasy Haematococcus. Druhou jedinečnou látkou ve složení Betabronzu je Lyc-O-Mato® – patentovaný extrakt lykopenu. Pro jeho výrobu jsou používána šlechtěná rajčata s vysokým obsahem lykopenu pěstovaná na polích v Izraeli. Navíc patentovaná technologie extrakce zaručuje vysokou biologickou dostupnost lykopenu, a tedy snadnější využití jeho účinků prospěšných zdraví. Účinky lykopenu na podporu dobrého zdraví prostaty, srdce a kůže jsou vědecky ověřeny.

Pro opálení, které vydrží

Betabronz se doporučuje užívat alespoň 1 měsíc před zahájením letní sezony, protože antioxidanty (látky, které jsou schopny vázat a ničit volné kyslíkové radikály) působí účinně tehdy, jsou-li podávány „v předstihu“. Stejně tak platí, chceme-li, aby nám bronzové opálení vydrželo co nejdéle, neměli bychom s užíváním přípravku skončit hned po ukončení aktivního opalování, ale pokračovat v užívání ještě minimálně celý následující měsíc.

Betabronz

Přípravek Betabronz je unikátní kombinací účinných látek, speciálně vyvinutých pro podporu opalování a ochranu kůže při opalování na slunci i v soláriu. Složení přípravku vychází z nejnovějších dermatologických a farmakologických poznatků a využívá revoluční látky BiAstin™ a Lyc-O-Mato®, které pomáhají zajišťovat pleti krásné zlatohnědé zbarvení a déletrvající opálení. Podílejí se rovněž na ochraně pokožky před negativními vlivy opalování (předčasně stárnutí pleti, tvorba vrásek, pigmentových skvrn na kůži apod.). Tyto složky vhodně doplňuje beta karoten, který přispívá k rychlejšímu zhnědnutí pokožky při opalování a jako silný antioxidant ji pomáhá chránit před škodlivými účinky UV záření. Komplex karotenoidů je obohacen o vitaminy C a E, které pomáhají zachovat pokožku pružnou a hebkou. Užívají se 1 až 2 tobolky denně během jídla nebo po jídle a zapíjejí se tekutinou. Doporučuje se začít s užíváním přípravku již měsíc před prvním opalováním.



doplňek stravy

V souladu s přírodou

Omega 3-6-9

Omega 3-6-9 obsahuje nejdůležitější nenasycené mastné kyseliny získané z ryze přírodních zdrojů – rybiho, lněného a brtnákového oleje. Tyto kyseliny jsou nedílnou součástí zdravé stravy. Vědecky zdokumentovaná je široká škála zdraví prospěšných účinků, a to především ve vztahu ke správnému fungování srdečně-cévního systému a k podpoře psychického zdraví. Užívá se 1 tobolka denně, nejlépe během jídla nebo po jídle, která se zapíjí tekutinou.

JAK ÚČINKUJE

- příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi
- významně přispívá ke zdraví srdce a cév
- je nezbytný pro činnost nervových buněk; příznivě ovlivňuje činnost mozku, zejména paměť
- pozitivně působí na krevní tlak
- pomáhá chránit před civilizačními chorobami

Tyto novinky najdete v lékárnách od března 2008

NOVINKA



doplňk stravy

Psyllium Husks

Plantago ovata (indický jitrocel), anglicky nazývaný Psyllium Husks, je rostlina známá především svým vysokým obsahem vlákniny. Rozpustná vláknina v trávicím traktu absorbuje vodu, a několikanásobně tak zvětší svůj objem. Zvýší se pohyblivost střev a dojde k urychlení a usnadnění průchodu potravy. Opakované užívání příznivě ovlivňuje činnost zažívacího traktu. Psyllium Husks mechanicky stimuluje střevní pasáž, a navozuje tak přirozený proces vyprazdňování. Užívá se 3x denně 1-5 tobolek, které se zapíjejí větším množstvím tekutiny.

NOVINKA



doplňk stravy

JAK ÚČINKUJE

- podporuje střevní peristaltiku a usnadňuje vyprazdňování
- reguluje hladinu krevního cukru a cholesterolu
- přispívá k potlačení pocitu hladu, proto je vhodný při redukci tělesné hmotnosti

Multivitamin z organických zdrojů

Naše imunita při dnešním hektickém životním stylu dostává pořádně zabrat a potřebuje podpořit. Proto se multivitaminy a multiminerály už staly samozřejmou součástí života většiny z nás. Hitem poslední doby jsou přípravky, které kromě této osvědčené „sestavy“ obsahují ještě „něco navíc“.



Multivitamin a multiminerál Spektrum spojuje hned tři výhody v každé tabletě. Spektrum obsahuje nejen všechny potřebné vitaminy a minerály, ale také unikátní patentovaný komplex účinných látek Imunactiv™, který příznivě působí na obranyschopnost organismu. Tvoří jej čtyři důležité látky pro imunitní systém – beta glukán, bioflavonoidy, vitamin C a zinek.

Záleží na formě

Pro pokrytí potřeby jednotlivých prvků není důležitý jen jejich obsah, ale i jejich stravitelnost a využitelnost v organismu, jejich vzájemné působení a stejně tak i rychlost jejich vylučování. Z těchto důvodů nabývá na důležitosti forma podávaných látek. A zde multivitamin Spektrum přináší třetí nespornou výhodu – všechny obsažené vitaminy a stopové prvky jsou výhradně z organických zdrojů. Bylo prokázáno, že organické formy některých prvků jsou pro člověka mnohem dostupnější než ve formě anorganické. Organické zdroje se totiž v organismu mnohem lépe vstřebávají a zaručují tak vyšší účinnost. V tomto je multivitamin Spektrum na našem trhu ojedinělý. S každou tabletou Spektrum tedy máte jistotu, že se každý obsažený prvek ve vašem těle maximálně vstřebá a váš organismus se stává odolnějším. I z těchto důvodů je Spektrum vhodné pro celoroční užívání.

CO OBSAHUJE IMUNACTIV™

- beta glukán má unikátní biologické vlastnosti v působení na imunitní systém
- bioflavonoidy působí jako antioxidanty
- vitamin C příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu
- zinek pomáhá v boji proti infekci



doplňk stravy

Dobrá zpráva

Zdraví má každý z nás jen jedno, a přestože je tím nejcennějším, ne každý si bohužel může dovést do něj investovat tolik, kolik by si přál. Chceme vás ale ujistit, že Walmart stojí vždy na straně spotřebitele, a proto právě nyní, v době nového zdražování energií, služeb, potravin, zdravotní péče a léků, jsme se rozhodli jít přesně opačným směrem a místo zdražování, zlevňujeme! Od 1. 1. 2008 snižujeme ceny nejoblíbenějších přípravků tzv. základní řady Walmart. Takovéto snížení cen vám můžeme nabídnout především díky tomu, že se nám neustále daří snižovat výrobní náklady. Nemalý vliv na tom má skutečnost, že díky nejmodernějšímu výrobnímu zařízení jsme schopni stále více produktů vyrábět ve vlastním závodě a že objem vyrobené produkce významně roste.

doplňky stravy



Walmart je v současnosti největším výrobcem doplňků stravy v celé střední a východní Evropě.

Jistě není třeba připomínat, že samozřejmostí pro naše preparáty je prvotřídní farmaceutická kvalita garantovaná certifikátem GMP. Tento certifikát, kterým disponuje pouze několik málo firem, vám zaručuje, že vámi vybraný doplněk stravy nebyl vyráběn v amatérském prostředí, ale v pečlivě hlídávaných laboratorních podmínkách.

Mimořádně výhodné snížení cen nejoblíbenějších přípravků tzv. základní řady Walmart:

Coenzyme Q10	cena*	
	dříve	nyní
10 mg / 30 tob.	117 Kč	79 Kč
10 mg / 60 tob.	186 Kč	149 Kč
15 mg / 30 tob.	182 Kč	109 Kč
15 mg / 60 tob.	281 Kč	199 Kč
30 mg / 30 tob.	229 Kč	129 Kč
30 mg / 60 tob.	326 Kč	245 Kč
60 mg / 30 tob.	320 Kč	229 Kč

Ginkgo biloba - 40 mg stand. extraktu + hloh + vitamin E

30 tbl.	100 Kč	79 Kč
60 tbl.	145 Kč	119 Kč
100 tbl.	232 Kč	199 Kč

Lecithin 1200 mg

30 tob.	77 Kč	69 Kč
80 tob.	158 Kč	132 Kč

Vápník - hořčík - zinek

30 tbl.	62 Kč	59 Kč
100 tbl.	148 Kč	129 Kč

*doporučená koncová cena vč. DPH

Mějte cukr pod kontrolou!

Máte nadváhu? Zjistili vám vysoký krevní tlak? Naměřili vám zvýšenou hladinu cukru v krvi? Zjistili vám zvýšenou hladinu triglyceridů? A máte vysoký cholesterol?

Tento glukometr vám umožní jednoduše a pohodlně stanovit hodnotu glukózy v krvi, lépe se starat o své zdraví a případně odhalit vyšší hodnoty hladiny glukózy v krvi i u vašich blízkých. Stačí použít velmi malé množství krve a za 10 sekund obdržíte přesný výsledek.



Jestliže jste aslepoň 3x odpověděli ANO, měli byste se obrátit na svého ošetřujícího lékaře. S největší pravděpodobností vám totiž hrozí tichá, nebezpečná a zákeřná choroba zvaná metabolický syndrom. Jde o komplex poruch v metabolismu krevních tuků a cukru, v řízení krevního tlaku a v ukládání tukových zásob. Metabolický syndrom je onemocnění, které zachvátilo celý svět. Jeho výskyt v populaci významně narůstá, což souvisí především se snadnou dostupností jídla, následným přejídáním a sedavým způsobem života. Postihuje zhruba čtvrtinu Čechů v produktivním věku (ve starším věku je výskyt až dvojnásobný), kteří jsou tak ve zvýšené míře ohroženi budoucím rozvojem cukrovky, aterosklerózy, a tedy i rizikem vzniku

doplňek stravy

ku srdečního infarktu či mozkové mrtvice. Mezi indikátory rizika metabolického syndromu patří 5 zmíněných faktorů (objem pasu, krevní tlak, hladina glukózy, triglyceridů a cholesterolu v krvi).

Cukr pod kontrolou

Lidé, kteří jsou přímo ohroženi metabolickým syndromem a samozřejmě také všichni, jež trápí diabetes mellitus neboli cukrovka, by měli mít hladinu cukru v krvi neustále pod kontrolou.

Exkluzivní nabídka, se kterou se v lékárnách setkáte od března letošního roku, vám umožní získat pravidelnou, rychlou a snadnou kontrolu hladiny glukózy:

Zakoupením 2 balení přípravku Dialevel 30 tablet nebo 1 balení Dialevel 60 tablet získáte glukometr GlucoDr AGM-2300 Slim jen za 199 Kč.

To znamená, že ušetříte až 700 Kč!

Dialevel účinně pomáhá regulovat hladinu glukózy a také příznivě působí na hladinu triglyceridů a cholesterolu.

„Pracuji jako knihovnice na půl úvazku a do Motola docházím jednou týdně,“ říká Irena Lásková, která už tři roky pracuje v Dobrovolnickém centru Fakultní nemocnice v Motole v Praze 5 (www.dcmotol.cz). „Práce s babičkami mi zabere tak dvě tři hodiny týdně, ale je to, myslím si, pro obě strany dobře využitý čas.“



Baví mě dělat jiným radost

Kdy vás napadlo, že byste mohla dělat dobrovolnickou práci?

Jednou jsem viděla na místním úřadě letáček upozorňující na dobrovolnickou organizaci v motolské nemocnici. Zaujalo mě to, protože děti už mám velké a mám teď víc času sama pro sebe. Chtěla jsem dělat něco navíc. Takže jsme se domluvily s kamarádkou Alenkou a zašly jsme do dobrovolnického centra, kde jsme absolvovaly úvodní pohovor. Při něm jsme si ujasnily pravidla a dozvěděly se, co od práce v dobrovolnickém centru můžeme očekávat. Pak jsme absolvovaly školení, kde nás zkušené koordinátorky seznámily se zásadami chování k pacientům a poradily nám, jak se chovat při krizových situacích, které samozřejmě při této práci mohou nastat.

■ **A pak už jste šly do terénu...**

Zaujala mě atmosféra v LDN, kde vede výtvarné kurzy bezvadná paní Boženka. Vždycky si pro seniory připraví

nějakou práci, která je hrozně baví, a umí je opravdu nadchnout. Získala si mě svým nadšením, takže teď už tam mám i já svoje oblíbené babičky a společně s nimi vyrábíme různé drobnosti z papíru a keramiky, které pak mají pro svoje návštěvy, anebo třeba jejich obrázky slouží jako drobné dárečky pro děti na onkologii či k výzdobě společných prostor LDN. Zkrátka děláme samé krásné věci.

■ **O čem si s klientkami povídáte?**

Každopádně platí zásada neptat se jich na jejich zdravotní stav. Proto nehovoříme o nemocech, naopak se jim snažím udělat volnou hezkou chvíli, kdy se cítí dobře a věnují se něčemu, co je naplňuje a povznáší.

■ **Jak na tuhle možnost reagují?**

Jsou moc rády. Vítají možnost změny,

jinak jsou stále na pokoji, kde se nic moc neděje. Baví je něco vytvářet a do svých výtvorů také dávají veškerou svoji fantazii a um. Je až dojemné, když pak nadšeně upozorňují – vidíš, tohle dělala Maruška, to se jí povedlo...

■ **Jsou to pro vás vlastně cizí lidé. Jaký k nim máte vztah?**

Nejdůležitější je osobní kontakt. Oslovuji je křestními jmény a nikdy je nezapomenu pohladit a také se zeptat, jak se mají, co dělaly. A samozřejmě jim vyprávím, co je u nás doma nového, co mi zase provedl můj pes, děti, manžel a tak...

■ **Proč to všechno děláte?**

Naplňuje mě to, baví mě dělat jiným radost. A víte, co mě moc příjemně překvapilo? Co je mezi dobrovolníky mladých lidí – nadšených kluků i holek.

Zeptali jsme se:

Kdy vám naposled někdo udělal radost a čím?



David Křížek, jachtař:

Největší radost mi udělala moje přítelkyně Lucie (Lucie Váchová, přítelkyně Davida Křížka, je Miss ČR 2003). Z Madeiry jsem jí vezl zásunbní prstýnek přes rovník až do Brazílie a pak až na romantický

ostrov Morro. Tam jsme se 1.11. zasnoubili. Mám radost, že opětuje moji lásku.

Jinak mi udělal také radost Richard Konkolski – legendární mořeplavec – když mi poslal gratulaci za mé 3. místo v oceánském závodě transat 6,50.



Zlata Adamovská, herečka:

Moje dcera. Je totiž na roční stáži ve Španělsku a oznámila nám, že na Vánoce přijede domů. Byl to pro mne zároveň i moc hezký dárek pod stromček.

Martina Šmuková, prezidentka NF Krtek onkologicky nemocných dětí:

Už skoro šest měsíců mi dělá největší radost můj syn Samík. Ani jsem netušila, jak může být hezké každé ráno, když se na mě usmívá miminko z postýlky. Důvodem k radosti jsou i moje další „krteččí“ děti, které si navzdory nepřízni osudu zachovávají veselou mysl.



Prodloužené mláďí



Prof. MUDr. Eva Topinková, CSc.,
přednostka geriatrické
kliniky 1. lékařské fakulty
Univerzity Karlovy

K zachování celkové zdatnosti, vitality a dobré kvality života i v pokročilejším věku je třeba nejen specifické léčby přítomných chronických nemocí, které se stárnutím souvisejí, ale také celkového posilování organismu především zdravou výživou, pravidelnou fyzickou aktivitou a užíváním vhodných doplňků stravy. Mezi takové přípravky patří Vialong® obsahující originální kombinaci výtažků z léčivých rostlin a koenzym Q10. Vialong® díky svému jedinečnému složení působí na lidský organismus komplexně. Příznivě

Přípravek Vialong® obsahuje čtyři složky, u nichž bylo vědeckými studiemi potvrzeno příznivé působení na organismus. Jednotlivé látky mají prokázaný účinek na konkrétní orgány či funkce organismu a jejich působení se vhodně doplňuje.

ovlivňuje mozkové funkce, celkovou psychickou výkonnost a kondici, přispívá k dobrému pocitu zdraví, tělesné zdatnosti a vitality a podporuje správnou činnost srdečně-cévního systému.

Pro koho se hodí?

Díky svým vlastnostem je Vialong® ideálním doplňkem stravy pro osoby, které chtějí aktivně posilovat odolnost organismu vůči stresu, při zvýšené zá-

těži, s potřebou zlepšit fyzickou a psychickou kondici. Díky příznivému působení na prokrvení mozku a zlepšení metabolismu nervové buňky je vhodný pro příznivé ovlivnění paměti a koncentrace, podmíněných déletrvajícím stresem nebo věkem.

Užívá se 1 tableta denně po jídle, nejlépe formou 1-2 měsíční kúry, kterou je po několikátýdenní přestávce možno opakovat.

1 Ginkgo biloba pro lepší prokrvení

Extrakt z Ginkgo biloby zlepšuje krevní proudění, snižuje tendenci krevních

destiček ke shlukování, a brání tak tvorbě krevních sraženin; současně mírně rozšiřuje cévy. Tyto změny vedou ke zlepšení průtoku krve orgány, a tím zlepšují jejich zásobení kyslíkem a potřebnými živinami.



2 Ženšen pro chuť do života

Extrakt ze ženšenu obsahuje účinné látky ginsenosidy, které zlepšují přizpůsobivost organismu změněným životním podmínkám. Pomáhají vyrovnávat se se stresem a pomáhají zlepšovat celkovou odolnost a imunitu organismu, a podle některých výzkumů i sexuální funkce.

Normalizují reakci organismu na stres, mohou přispívat ke snížení únavy a zvýšení celkové tělesné výkonnosti. Zasahují příznivě do obranyschopnosti organismu. Jsou vhodné jako doplněk stravy při zvýšené zátěži organismu, v rekonvalescenci a při úbytku zdatnosti související s menopauzou a andropauzou.

3 Černý rybíz pro zdravé srdce

Olej ze semen černého rybízu obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité pro zdraví srdečně-cévního systému. Jejich působení je komplexní – mírně zlepšují krevní proudění a snižují tvorbu destičkových krevních usazenin, zlepšují též hladiny krevních tuků. Některé studie naznačují, že mohou mít i imunoregulační a protizánětlivé schopnosti.

Čtyři TRUMFY Vialongu



4 Koenzym Q10 pro více energie

Koenzym Q10 je látka nezbytná pro tvorbu energie v každé buňce těla. Jeho antioxidační působení zlepšuje schopnost organismu účinně se bránit chemickému poškození buněk vysoce reaktivními formami kyslíku. Pomáhá zlepšovat celkovou fyzickou aktivitu a je vhodný pro příznivé ovlivnění zdraví srdce. Vytváří se přirozeně v organismu, ale s přibývajícím věkem může jeho syntéza klesat. Proto je důležité jeho doplňování prostřednictvím potravy nebo doplňků stravy.



doplňěk stravy

Na jeden nád



Každý z nás si jako dítě zkoušel ve vaně nebo v bazénu, jak dlouho vydrží pod vodou na jedno nadechnutí. Potápěči MARTINU ŠTĚPÁNKOVI (31) tahle záliba vydržela dodnes. Ve freedivingu – potápění na nádech bez přístroje – se stal dokonce mistrem světa. Na jeden nádech se dokáže ponořit do hloubky 136 metrů!

Foto: Petr Vaverka

■ Začneme hezky od lesa.

Vystudoval jste lesnickou školu v Trutnově. Jak se stalo, že se stal z lesáka potápěč?

S potápěním jsem začal již ve Svazarmu, když mi bylo sedm let. Byl to pro mne velmi lákavý sport a záliba, avšak nedělal jsem si naděje, že bych se tím mohl jednou živit. Do lesa mne to také táhlo již od malička a příroda byla, a stále je, pro mne stejnou vášní jako potápění. Takže to bylo spíše souhrou okolností, že teď nejsem v lese, ale na moři.

■ **Pro vás je asi docela obtížné najít dostatečně hluboké místo k potápění :-)** Do jaké největší hloubky jste se potopil a kde trénujete?

Problémem není ani tak hloubka samotná, jako spíše hloubka bez proudů či velkých vln, které komplikují ponor. V Čechách je samozřejmě seriózní hloubkový trénink problém, a tak za ním vyjíždím do ciziny. I když nikdy nezapomenu na svůj první „hlubší“



ponor na nádech v zatopeném lomu na Trhové Kamenici. Bylo mi šestnáct a s východoněmeckými ploutvemi, maďarskou maskou a neoprenem československé výroby jsem se v absolutní tmě potopil do 24 metrů. Ještě dnes se divím, že jsem přežil a jak jsem takovou neuváženost mohl udělat, ale v šestnácti tak neuvažujete. Nejhlouběji jsem se zatím potopil do 136 metrů.

■ **Máte prý skoro dvojnásobnou kapacitu plic než my, obyčejní smrtelníci. Dá se kapacita plic ovlivnit tréninkem?**

Zcela určitě, já jsem se s takovými plícemi také nenarodil :-)

■ **Jak vaše tělo snáší teplotní rozdíly? Jak se mění tepová frekvence?**

Přijde na to, kde se potápíte. Například na Kajmanských ostrovech je teplotní rozdíl mezi hladinou a sto metry jenom jeden stupeň. Jinde je to více, ale teplotní rozdíl na dně až tak moc nevnímám. Tepová frekvence se při ponoru rapidně snižuje, a to i přesto, že potápěč plave. Moje naměřené nejnižší tepové frekvence v klidu dosahovaly 10–8 tepů za minutu (70 tepů je normální průměr).

■ **Jak vyrovnáváte při zanořování a vynořování tlak?**

Většina lidí pocituje problém bolesti v uších při potápění, protože neví, jak danou změnu okolního tlaku vyrovnat. Nejjednodušší způsob je zacpat si nos a fouknout do něj. Pro závodní freedivery to není nejefektivnější způsob, ale pro malé hloubky funguje efektivně a dá se jednoduše naučit. Zkuste to!

■ **Užíváte nějaké doplňky stravy na zlepšení krevního oběhu? Co děláte pro své zdraví a dobrou kondici?**

Asi jako každý vrcholový sportovec i já si hlídám svoji stravu, doplňky a tréninkový režim. Náš sport je z fyzického hlediska kombinací vytrvalostní a sprinterské zátěže, proto vět-

ech



Strčil jsem hlavu pod korálový útes, a zpod něj mi do obličeje vystartoval žralok.

šina doplňků, které pomáhají v těchto sportech, pomáhá i nám. Musíme však být opatrní s kontraindikací vůči potápění. Například kofein, guarana či efedrin, které jsou součástí některých populárních doplňků, jsou pro freediving nevhodné.

■ Stalo se vám někdy pod vodou něco, co vás vyvedlo z míry?

Prekvapení se stávají stále nad vodou i pod vodou. Jednou se mi náhle zaplavila maska ve 108 metrech, jindy jsem strčil hlavu pod korálový útes, abych se podíval na rybu, co se tam právě schovala, a zpod útesu mi do obličeje vystartoval žralok. Takových příkladů bych mohl vyprávět spousty. Žádný z nich mě však nevyvedl z míry natolik, abych měl na freediving špatné vzpomínky.

■ Jaká jsou bezpečnostní opatření pro případ, že by to pod vodou někdo „neudýchal“?

Volný potápěč je obvykle zajištěn dvojím systémem. První jsou přístrojové potápěči, rozestavení podél sestupového lana. Každý z nich má nafukovací vak, který v případě nouze na freedivera připne a pošle ho k hladině. Druhým systémem je takzvané protizávaží. Freediver je k sestupovému lanu připevněn metrovým úvazkem, který volně klouže po laně nahoru a dolů se sestupujícím či vystupujícím potápěčem.

V případě, že některý z jistících potápěčů pošle na hladinu signál, že něco není v pořádku, či když se freediver nevyrovná v plánovaném čase, těžké závaží na konci lana se uvolní a kladkový systém vytáhne konec s lehkým závažím a freediverem rychleji, než by byl on sám schopný vyplavat.

■ Jakým způsobem se měří, do jaké hloubky potápěč doplaval?

Sestupové lano je změřeno rozhodčími pod stejným pnutím, pod jakým bude v průběhu ponoru. Na konec lana se připevní malá cedulka, kterou potápěč musí přinést k hladině. Rozhodčí také vybaví freedivera kalibrovaným hloubkoměrem se speciálním softwarem, který přesně zaznamenává největší hloubku sestupu a jeho profil. Nakonec se musí dosažená hloubka potvrdit videozáznamem ze dna.

■ Máte při závodech fanoušky i pod vodou?

V průběhu mého posledního pokusu o rekord v egyptském Dahabu byly pod vodou v 9 metrech připevněny hrazdy pro fanoušky – přístrojové potápěče. Bylo to skoro jako tribuna na atletických závodech a vzhledem ke 30m viditelnosti to mělo fantastický úspěch.

GinkoPrim® Max – maximálně silný a účinný!

GinkoPrim® Max obsahuje 60 mg extraktu z Ginkgo biloby (v běžných přípravcích pouze 40 mg) a navíc 150 mg magnezia. Tato kombinace ještě účinněji pomáhá zlepšovat prokrvení a přísun kyslíku a živin do mozku. GinkoPrim® Max příznivě ovlivňuje duševní aktivitu, zejména paměť, myšlení a pozornost. Lepším přísunem krve buňkám pomáhá odstranit pocity vyčerpanosti, únavy a stresu. GinkoPrim® Max příznivě působí také při bolestech hlavy, závratích a ušních šelestech. V neposlední řadě napomáhá odstranění „syndromu studených rukou a nohou“ a jako antioxidant se podílí na zpomalení procesu stárnutí. Kombinace ginkga a magnezia výrazně zmírňuje projevy tetanických symptomů, uvolňuje svalové křeče a napětí a přispívá ke snížení rizikových faktorů onemocnění srdce a cév. Doporučuje se užívat 1 tabletu denně, nejlépe po jídle.



doplňek stravy

I když kočárek patří k nezbytnému vybavení každé maminky, stále častěji používají rodiče pro přepravu dětí i různé vaky, klokanky, krosničky nebo šátky. Díky nim mohou mít miminko stále u sebe a zároveň jim zůstávají volné ruce. Nabídka je převeliká, jak se v ní vyznat?

Dítě v kapse

Nosítka maminkám umožňují dostat se s dítětem všude tam, kam by bylo obtížné vjet s kočárkem. Stejně tak se dají využít při návštěvách u lékaře nebo krátkých procházkách. Existují různé typy a ty se dělí podle věku a způsobu použití. Každopádně ale platí, že dítě by v „klokani kapse“ nemělo pobývat bez přestávky déle než půl hodiny. „Klokanky musí mít především zpevněná záda a umožňovat nošení i ve vodorovné poloze,“ upozorňuje fyzioterapeutka Štěpánka Jedličková z Centra léčebné rehabilitace v Praze 4. „Vybíráme je podle věku, váhy a vyspělosti dítěte. Pro kojence se hodí především šátky a vaky, ve kterých jsou děti ve fyziologické poloze a je jim příjemné, když slyší tlukot matčina srdce. Starší děti okolo půl roku můžeme přepravovat v „klokankách“, které však musí splňovat několik základních podmínek.“

Bezpečná skrýš

Nosítka musejí především odpovídat bezpečnostním kritériím a mít atest EU. Je vhodné si před nákupem prohlédnout a zkontrolovat způsob uchycení popruhů, jejich šíři, ověřit si, zda mají nastavitelnou délku a jak je vyřešeno zapínání. Důležité je volit klokanku vždy s ohledem na věk a váhu dítěte. A samozřejmě musí být pohodlná pro matku i dítě.

„Pro děti, které ještě neudrží hlavičku, je nutná opěra hlavy a pevná výztuž zad a klokanka také musí mít širší střední díl, aby nožičky dítěte nevisely svísele dolů, a nepřebíraly tak na sebe váhu celého těla,“ upozorňuje Štěpánka Jedličková.

Zároveň by klokanky měly umožňovat několik poloh nošení včetně horizontální (ležící) pro nejmladší děti. Pro maminky je důležitý bederní pás, který pomůže rozložit váhu dítěte a odlehčí zádom nosiče.

Indiánské maminky

Nosítka pro nejmenší děti se zhotovují z pevných látek s polstrovaným okra-

jem a jsou určena pro kojence a děti do 14 kg. Dítě je v tomto vaku v přirozené poloze, kterou zná z doby, kdy bylo v mamčině bříšku, a postupně si tak zvyká na narovnávání páteře. Vaky jsou většinou oboustranné a můžeme je nosit střídavě na levém a pravém rameni. Umožňují diskrétní kojení na veřejnosti, nezaberou mnoho místa a při cestách poslouží jako podložka při přebalování.

V poslední době jsou oblíbené šátky, které umožňují mnoho variant uvazování a děti jsou v nich velmi spokojené. Při nákupu šátku je třeba vybrat správnou délku podle výšky postavy maminky a vyhnout se zdánlivě výhodným nákupům napodobenin osvědčených značek, které se nedají pořádně uvázat a mohou být pro dítě i nebezpečné.

S tátou na houby

Samostatnou kapitolou jsou krosny, které se hodí pro děti od jednoho roku. Důležité je, aby měly opěrku zad a hlavičky, která podrží hlavu, když dítě na výletě usne. Vhodná je nastavitelná sedačka a opěrka pro nohy. Krosna by měla mít stříšku proti nepříznivému počasí a můžeme si přikoupit i nepromokavou pláštěnku. Jednotlivé modely se liší použitými materiály, vybavením a také hmotností. To vše je třeba před nákupem uvážit, aby se nám drahocenný náklad cestou příliš nepronesl.



Pregnum

Přípravek Pregnum je určen speciálně pro období plánování mateřství, samotné těhotenství a dobu kojení. Obsahuje vyváženou kombinaci látek nezbytných pro zdravý vývoj plodu a zdraví těhotné i kojící matky. Pomáhá doplňovat především látky důležité pro období těhotenství a kojení, které mohou být při nevyvážené stravě přijímány v nedostatečném množství. Přípravek je zcela bezpečný pro organizmus matky a vyvíjejícího se plodu.

Užívají se 2 tobolky denně, nejlépe během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou. S užíváním je

vhodné začít již při plánování

těhotenství, a to nejlépe 3 měsíce před plánovaným otěhotněním, aby se tělo budoucí maminky mělo čas na zvýšené nároky těhotenství připravit. Přípravek bude k dostání v lékárnách během měsíce února.



doplňěk stravy



Klub zdraví WALMARK®

... výhoda na vaší straně

Vážení členové,
milí čtenáři,

těší nás vaše příznivé reakce na aktivity našeho Klubu zdraví Walmark. Stále více členů si pravidelně vybírá své oblíbené přípravky a dárky z nabídky věrnostního programu. Pokud k nim ještě nepatříte, neváhejte se připojit. Náš klub přináší řadu členských výhod, skvělých nabídek, dáreků a akcí, které skutečně stojí za to. Přesvědčte se, že být členem Klubu zdraví se skutečně vyplatí!



Přesvědčte se, že náš klub má skutečně co nabídnout i vám

1. ČLENSKÉ VÝHODY

Klubový časopis a pravidelné informativní zasilky

Dvakrát v roce přinášíme zajímavé čtení o zdravém životním stylu, informace o nových produktech, rady a doporučení lékařů, rozhovory s osobnostmi, soutěže o zajímavé ceny a spoustu dalšího zajímavého čtení. Zásilka obsahuje i aktuální katalogy produktů a věrnostního programu, vzorek produktů a další zajímavé informační materiály.

ZDARMA AŽ DO
SCHRÁNKY VŠEM
ČLENŮM

2. VĚRNOSTNÍ PROGRAM

Všechny výrobky zakoupené v lékárně nebo formou zásilkového prodeje mají na etiketě nebo na krabičce čárový kód. Zasláním čárových kódů z výrobků Walmark na adresu zákaznického servisu získáte odpovídající počet Walmark korun (Wk), za které si můžete objednat výrobky a dárky z našeho věrnostního programu ZDARMA! Tabulku bonusů s přehledem dáreků naleznete na str. 19-20 tohoto časopisu a na internetových stránkách www.kzw.cz.

ZA ZASLANÉ
ČÁROVÉ KÓDY Z NAŠICH
PRODUKTŮ MŮŽETE
ZDARMA ZÍSKAT NAŠE
VÝROBKY NEBO
ATRAKTIVNÍ DÁRKY

3. ČLENSKOU SLEVOU A ZVÝHODNĚNÉ KLUBOVÉ NABÍDKY

12% ČLENSKOU
SLEVOU A MIMOŘÁDNÉ
PRODUKTOVÉ NABÍDKY

Jen pro vás, členy Klubu zdraví, pravidelně připravujeme akční produktové nabídky se slevou nebo dárkem zdarma. Této nabídky můžete využít a nakoupit prostřednictvím naší zásilkové služby. Zásilku obdržíte nejpozději do 3 dnů od doručení objednávky.



**NOVÁ
TELEFONICKÁ
PORADNA
S LÉKAŘKOU**

+ Máte zdravotní problémy a nevíte, které doplňky stravy vám pomohou?

Na vaše otázky bude odpovídat MUDr. Lucyna Škňouřilová, vždy v úterý od 15.00 do 16.30 hod na telefonním čísle 800 141 141.

A ještě něco navíc!

- **Členskou klubovou kartu**, kterou využijete pro uplatnění slev na zajímavé výrobky a služby u našich smluvních partnerů.
- **Přístup na osobní internetové stránky**, kde naleznete aktuální stav svého osobního konta věrnostního programu, nové informace o produktech, speciální akce pro členy klubu anebo i neveřejnou lékařskou poradnu s naším odborníkem.
- **Telefonickou poradnu s lékařem**, který vám poradí, které doplňky stravy pomohou vyřešit váš zdravotní problém.
- **Bezplatnou zákaznickou linku** na tel. číslo 800 141 141, v pracovních dnech v době od 7.00 do 19.00 hod.
- Členství v Klubu zdraví Walmark je **zcela zdarma** a k ničemu vás nezavazuje.





NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE!

Zásilkový prodej Klubu zdraví Walmark se těší stále větší oblibě u našich zákazníků. Členové klubu u nás navíc nakoupí s 12% slevou, a to v klidu, z pohodlí svého domova. Současně s výrobky si mohou objednat produkty nebo dárky za nastřádané Wk.

Objednat produkty je tak snadné...

- On-line na internetové adrese www.kzw.cz. Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou)
- Telefonicky na **bezplatné lince 800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 19.00
- Písemně, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín
- Elektronickou poštou na adrese farmainfo@walmark.cz

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží vám dodáme nejpozději do 3 dnů od přijetí objednávky.

Balné a poštovné ve výši 85 Kč bude účtováno objednávkám nižším než 590 Kč. Při objednávce nad 590 Kč hradí výdaje spojené s balným a poštovným společnost Walmark.



ZÍSKEJTE ZDARMA
DÁREK NAVÍC!

- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 1 499 Kč získáte šňůrku na krk s karabinou na klíče
- Při objednávce nad 1 999 Kč získáte multifunkční kapesní nůž (9 funkcí) v pouzdře
- Při objednávce nad 2 999 Kč získáte wellness sadu v dárkovém balení
- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 4 999 Kč obdržíte značkovou manikúru Solingen ZDARMA!



SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Všechny potřebné informace pro využívání výhod členské karty Klubu zdraví Walmark získáte na bezplatné zákaznické lince 800 141 141 nebo na internetové stránce www.kzw.cz



TREKKINGSHOP, internetový prodejce s vybavením pro turistiky, trekking, volný čas a cestování, poskytne členům Klubu zdraví Walmark 10% slevu. Více informací naleznete na internetových stránkách www.trekkingshop.cz.

CK PRESSBURG, specialista na lázeňské, relaxační a wellness pobyty, poskytnete členům Klubu zdraví Walmark slevu 5% z katalogové nabídky lázeňských pobytů.



HUDYsport, největší obchodní síť s vybavením pro turistiky, horolezectví a pobyt v přírodě, vám doporučí nejhodnější a nejspolehlivější výstroj. Naším členům nabízí slevu 5% na veškeré produkty a služby. Více informací o společnosti HUDYsport naleznete na internetových stránkách www.hudy.cz



NOVÁ NABÍDKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

Vyměňte své naspořené body za produkty a zajímavé dárky z pestré nabídky věrnostního programu Klubu zdraví Walmark!

DALŠÍ PLUS
PRO VÁS!

- Výrobky Walmark objednané za naspořené Walmark koruny nyní **OBJEDNÁTE O 20% VÝHODNĚJI!**



JAK ZASLAT ČÁROVÉ KÓDY?

Čárové kódy nalepujte na objednávací kartu našeho věrnostního programu, kterou si můžete vytisknout z internetových stránek nebo vyžádat v zákaznickém servisu KZW. Nemáte-li objednávací kartu, použijte pro nalepení kódů jakýkoli papír. Objednávací karta je určena jak pro nalepování čárových kódů, tak i pro samotné objednání dárků nebo produktů ve věrnostním programu.

Pozn.: Nedosáhne-li výše objednávky 150 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 30 Wk poštovného.

Provozovatel (Walmark, a. s.) má právo vyžádat si doklady o koupi produktů při zaslání nestandardně vysokého počtu čárových kódů do věrnostního programu. Pokud EAN kódy nebude možné doložit dokladem o nákupu, body nebudou načteny. Stanovy Klubu zdraví Walmark jsou k dispozici na internetových stránkách www.kzw.cz

- Jak zjistit množství získaných Wk? Svůj aktuální stav WK zjistíte po přihlášení na našich internetových stránkách www.kzw.cz nebo na bezplatné zákaznické lince 800 141 141.
- Máte již ustřižený čárový kód, ale neznáte jeho hodnotu? **Nezoufejte!** Na internetových stránkách www.kzw.cz/produkty.asp si hodnotu kódu můžete ověřit. Zadaním posledního čtyřčísí nebo celého čísla čárového (EAN) kódu se vám zobrazí typ produktu a hodnota kódu ve Wk.



SHRNUTO:

Vystřihněte čárové kódy z našich výrobků.



Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.

Do části Objednávka vepište objednávací číslo nebo čísla zvolených odměn a jejich počty.



Odešlete kartu na naši adresu zákaznického servisu Walmark, Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín (nejlépe formou doporučené zásilky).



DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

				
Rehabilitační míč 169 Wk	Hračka z froté - ručník 195 Wk	Kniha - Nová vitamínová bible 220 Wk	Dva froté ručníky Walmark 210 Wk	Velká froté osuška 210 Wk
				
Koupelnová sada 220 Wk	Hliníková lahev v neopren. obalu 150 Wk	Čelová svítilna 195 Wk	Spací pytel GAP by HUSKY 345 Wk	Teleskopické trekking. hole 395 Wk
				
Sportovní peněženka Husky 130 Wk	Sportovní taška HUSKY Attack 390 Wk	Turistický batoh HUSKY Granger 750 Wk	Samonafukovací karimatka HUSKY Flab 560 Wk	Taška na kolečkách HUSKY Roller 825 Wk

Společnost Walmark si vyhrazuje právo změny designu dárků ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark, a. s.

TABULKA PRODUKTŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
ABC Spektrum	60 tablet	3956	18	174	Dolomit Natural	70 tablet	3321	4	51
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	60	Echiňáči bubble gum	30 tablet	4540	5	55
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	40	Echiňáči bubble gum	100 tablet	4038	15	142
Antioxidant	30 tablet	3260	5	55	Echiňáči černý rybíz	30 tablet	3574	5	55
Arthrostop krém	100 ml	6315	6	78	Echiňáči černý rybíz	100 tablet	4007	15	142
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	36	328	Energy Spektrum	30 tablet	4908	12	120
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	41	371	Energy Spektrum	60 tablet	4991	18	205
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	72	616	EPA marine	30 tablet	4816	6	64
Benosen	20 tablet	1521	11	119	EPA marine	100 tablet	5226	18	171
Benosen	40 tablet	3785	20	202	Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	6	63
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	51	Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	96
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	85	Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	160
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	1514	11	113	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	10	104
Betabronz	30 tablet	1781	16	147	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	19	188
Betabronz	60 tablet	1774	28	267	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	124
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	3	34	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	225
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	8	89	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	29	276
Brontíci - vitamin C 100 mg	30 tablet	3581	5	47	GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	13	133
Brontíci - vitamin C 100 mg	100 tablet	4014	11	113	GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	24	234
Brutnák lékařský	30 tobolek	3307	6	78	Ginkostim	30 tablet	4618	11	116
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	6	60
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	42	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	18	164
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	248	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	41
Coenzym Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	164	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	109
Coenzym Q10 10 mg	30 tobolek	4687	6	63	Cholestop	30 tablet	4922	10	128
Coenzym Q10 10 mg	60 tobolek	4731	12	120	Chróf forte	30 tablet	5424	11	116
Coenzym Q10 15 mg	30 tobolek	3284	8	87	Chróf pikolinát	30 tablet	4632	5	46
Coenzym Q10 15 mg	60 tobolek	4564	18	160	Chromdiet	30 tablet	4809	8	85
Coenzym Q10 30 mg	30 tobolek	5776	10	104	Chromdiet	100 tablet	4892	23	230
Coenzym Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	196	Imunactiv	30 tablet	2276	26	320
Coenzym Q10 60 mg	30 tobolek	1286	19	184	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	5	56
Denoxinal	30 tablet	5936	18	162	Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	8	102
Denoxinal	60 tablet	0449	32	294	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	55
Dialevel	30 tablet	1941	14	137	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	105
Dialevel	60 tablet	3938	26	253	Mabelle	30 tablet	1767	21	214

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK – pokračování

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Mabelle	60 tablet	3914	32	377	Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	44
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	0128	7	76	Santoin Excellent zubní pasta	65 g	6032	4	47
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	0166	20	203	Selen	30 tablet	4076	4	42
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	0111	7	76	Selen	100 tablet	4595	11	109
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	0159	20	203	Selezin ACE	30 tablet	0654	7	73
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	76	Senior Spektrum	30 tobolek	3543	13	131
Martánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173	20	203	Spektrum s imunactivem	30 tablet	1613	9	116
Martánci s oligo. zelené jablko	30 tablet	3501	7	76	Spektrum s imunactivem	90 tablet	1668	22	276
Martánci s oligo. zelené jablko	1000 tablet	3525	20	203	Stresvit	30 tablet	3161	10	98
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	57	Urinal	30 tobolek	5943	16	143
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	16	143	Urinal	60 tobolek	4051	28	263
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	57	Urinal	90 tobolek	0623	40	363
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	16	143	Vápník - Hořčík - Zinek	30 tablet	3369	5	48
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	6	64	Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	3925	10	104
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	11	115	Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	67
MemoPlus	30 tablet	3413	10	98	Varixinal	30 tablet	1347	12	126
Permen	60 tobolek	4089	67	574	Varixinal	90 tablet	4786	35	324
Pregnum	60 tobolek	3907	32	301	Varixinal gel	75 ml	0630	7	94
Prostenal	30 tobolek	5745	18	165	Viaderm	30 tobolek	1309	18	162
Prostenal	90 tablet	0692	40	360	Viaderm	50 tobolek	1279	28	262
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	19	184	Viaredin	30 tablet	5684	19	179
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	39	353	Viaredin	60 tablet	5882	31	288
Pumpkin	30 tobolek	3314	7	74	Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	43
Pupalka	30 tobolek	4304	7	84	Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	44
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	67	Vitavision	30 tablet	2344	11	114
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	192	Vláknina	30 tablet	4625	6	62
Reghaar šampon	175 ml	3079	5	60	Yucca	30 tobolek	4212	8	85
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	4	46	Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	34
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	84	Zinek 10 mg	100 tablet	3123	8	88
Santoin ústní voda	200 ml	3055	5	68	Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	14	139
Santoin zubní pasta	120 g	4045	6	75					

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
ABC Plus	100 tablet	0706	15	212
Acerola C 100 mg	100 tablet	0000	8	119
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	5427	9	122
Acidophilus	100 tobolek	6102	10	137
Aloe Vera 25 mg	30 tobolek	6812	9	121
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	5205	9	127
Biotin 0,300 mg	100 tablet	7604	7	100
B-komplex	100 tablet	4708	9	126
Brusinky s vitamíny	30 tablet	3659	10	136
Calcerin	100 tobolek	2728	14	191
EPA 1000 mg	50 tobolek	8303	9	124
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	5803	13	176
Garlic Oil	100 tobolek	9707	5	74
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	1008	12	166
Hořčík	100 tablet	8301	8	118
Koenzym Q10 10 mg	50 tobolek	7107	16	224
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	3004	13	176
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	1088	23	321
Lecithin 500 mg	100 tobolek	3800	9	122

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	2709	8	110
Prenatal vitamíny – pro těhotné a kojící ženy	100 tablet	7009	14	198
Rutin 50 mg	250 tablet	7538	8	119
Selen 0,050 mg	100 tablet	1206	7	95
Silymax	30 tobolek	8562	12	166
Silymax	60 tobolek	1842	20	283
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	2904	10	138
Vápník - Hořčík - Zinek	200 tablet	1552	16	227
Vápník - Hořčík - Zinek	200 tablet	2726	16	218
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	3017	6	90
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	1702	5	75
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	3706	8	105
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	2601	11	157
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	7506	8	114
Zacne (proti akné)	100 tablet	5808	9	128
Zelený zdroj	60 tablet	2209	25	350
Zinek 10 mg	100 tablet	0101	6	88
Želatína přírodní 650 mg	100 tobolek	7804	12	164

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi 3	90 tablet	6414	44	396
Proenzi 3	180 tablet	5014	75	653

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi Forte	90 tablet	6407	46	410
Proenzi Opti	60 tablet	0432	36	326

TABULKA DÁRKŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Sportovní peněženka HUSKY	1 ks	5400	0	130
Rehabilitační míč (Ø 65 cm)	1 ks	4200	0	169
Hliníková lahev 1 l v neoprenovém obalu SLEVA	1 ks	4700	0	150
Čelová svítidla (ANDE)	1 ks	4800	0	195
Hračka z froté - ručník	1 ks	4900	0	195
Kniha Nová vitamínová bible SLEVA	1 ks	5000	0	195
Froté ručníky (100 x 50 cm)	2 ks	5200	0	210
Velká froté osuška (75 x 180 cm)	1 ks	1300	0	210
Koupelová sada v dárkovém balení	1 ks	5100	0	220
Sportovní taška HUSKY (40 l)	1 ks	4500	0	390
Spací pytel GAP (X-RATED by HUSKY)	1 ks	3700	0	345
Teleskopické trekkingové hole Ande (ANTISHOCK)	1 ks	4000	0	395

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Samonafukovací karimatka HUSKY FLAB	1 ks	3600	0	560
Turistický batoh HUSKY Granger (40 l)	1 ks	5300	0	750
Cestovní taška na kolečkách HUSKY (80 l)	1 ks	3100	0	825
DOPRODEJ				
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	150
Dětská soupřava na kreslení	1 ks	4400	0	110
Multifunkční taštička HUSKY (MACE)	1 ks	4100	0	260
Sportovní batoh HUSKY (Street 25 l)	1 ks	2600	0	450

Tabulku bonusů naleznete rovněž v objednávkovém formuláři na své osobní stránce a na internetových stránkách www.kzw.cz

Růžová dovolená s KOVOTOUREM PLUS

Cestovní kancelář KOVOTOUR PLUS je touroperátor, který se na poli cestovního ruchu pohybuje úspěšně již 14 let. O budoucích plánech společnosti, novém designu webových stránek, na kterých lze rezervovat i objednávat zájezdy, či o prodejních místech KOVOTOUR PLUS, kterých je v České republice více než 1800, jsme si povídali s ředitelkou společnosti Bohdanou Reljičovou.



Jaký je nový katalog KOVOTOUR PLUS pro sezónu 2008?
Připravili jsme nabídku osvědčených kapacit, ale také řadu nových kapacit v Černé Hoře, Chorvatsku, Bulharsku, Turecku i Řecku. Obrovský zájem našich klientů je již tradičně o dovolenou v rámci Klubu KOVOTOUR PLUS a Klubu Plusičko v Černé Hoře. KOVOTOUR PLUS již dávno není specialistou pouze na Černou Horu, ale výsledky ukazují na to, že také nabídky dalších produktů, ať se jedná o Bulharsko, Turecko, řecké ostrovy Thassos a Skiathos či Chorvatsko, jsou velmi kvalitní. Naším cílem není jen nabídku rozšiřovat a pravidelně násobit počet klientů, ale zaměřujeme se také na neustálé zvyšování kvality s cílem maximálně spokojeného klienta. Dovolená je pro Vás a bez Vás nemá naše práce smysl.

Organizujete autobusové i letecké zájezdy?

Letecké zájezdy pořádáme v sezóně 2008 z celé České republiky (z Ostravy, Brna, Prahy, Pardubic). Využíváme služeb pouze renomovaných leteckých společností, které splňují nejen nejpřísnější kritéria pro bezpečnost, ale také naše vysoké nároky na standard služeb a péči o klienty. Jedná se např. o letecké společnosti ČSA a.s., Travel Service. Letecky s námi můžete cestovat k Jaderskému moři do Černé Hory, do Bulharska, Turecka, ale také na překrásné řecké ostrovy Thassos a Skiathos.

Těm z Vás, kteří raději cestují autobusem, doporučujeme Chorvatsko a Černou Horu. Autobusová doprava je zajišťována kvalitními, moderními a klimatizovanými autokary splňujícími náročná kritéria pohodlné, kvalitní a bezpečné přepravy.

Jaké výhody a slevy nabízíte pro Vaše klienty?

Jedná se o celou řadu výhod a slev, jako např. sleva za včasný nákup až do výše 15%, slevy pro děti, seniory, pojištění zdravotních pojišťoven, ale také speciální obchodní akce děti zdarma, lodní výlet zdarma či transfer zdarma. Obrovský zájem našich klientů je o mimořádnou akci „DOVOLENÁ ZA 10%“, jelikož pro rezervaci dovolené stačí uhradit zálohu ve výši pouhých 10% z celkové ceny zájezdu a všechny výhody jsou Vaše! Veškeré výhody a slevy platí u všech 1800 smluvních prodejců cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS v celé České republice. Zároveň si dovoluujeme upozornit na speciální slevu 500 Kč/osoba pro členy Klubu zdraví Walmark při zakoupení zájezdu z katalogu Léto 2008. Tuto slevu lze také uplatnit u všech 1800 smluvních prodejců KOVOTOUR PLUS, jejichž seznam naleznete na www.kovotour.cz

Proč cestovat s KOVOTOUR-em PLUS do Černé Hory?

Protože je to nádherná země a lidé jsou zde velmi pohostinní. Černá Hora je velmi atraktivní destinací a jsme rádi, že i přes tuto skutečnost se nám daří nabídnout našim klientům dovolenou v této zemi za velmi výjimečnou cenu „letecky týden u moře“ již za 4990 Kč. Ráda bych také připomenula 3 hlavní výhody Černé Hory. 1. Dostupnost, protože charterový let do Černé Hory trvá jen 90 minut. 2. Valutu, jelikož v Černé Hoře je platidlem EUR, což je velmi výhodné s nutností připomenout velmi výhodné ceny v restauracích, jakož i ceny ostatních služeb. 3. Podnebí. Černá Hora svým příznivým klimatem láká ke slunění

a koupání od dubna do listopadu, o čemž se již přesvědčují klienti z celé Evropy.

KOVOTOUR PLUS přišel na trh také s velmi zajímavou nabídkou zaměřenou na Lázně a Wellness. Proč zrovna Lázně a Wellness?

Připravili jsme pro naše klienty tuto nabídku, jelikož v dnešní uspěchané a moderní době vznikla nutnost nabídnout klientům také tyto formy odpočinku. Obrovský zájem našich klientů je jednoznačným potvrzením, že jsme vyšli správným směrem. Připravili jsme široké spektrum lázní a léčebných zařízení v celé České i Slovenské republice s nabídkou např. relaxačních programů, wellness programů, manažerských programů i antistresových programů.

Všimli jsme si zcela nových internetových stránek www.kovotour.cz. V čem jsou unikátní?

V souvislosti s novými průlomovými marketingovými aktivitami naší společnosti vznikly také zcela nové internetové stránky jak po designové stránce, tak po stránce obsahové. Podstatné je ovšem to, že klienti si mohou rezervovat a objednávat zájezdy prostřednictvím www.kovotour.cz, tedy přímo z pohodlí domova.

Kde si mohou klienti zakoupit zájezd z nabídky cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS?

Cestovní kancelář KOVOTOUR PLUS má v současné době více než 1800 autorizovaných smluvních prodejců, z čehož je tedy patrné, že zájezd si lze zakoupit v celé České republice. U všech autorizovaných smluvních prodejců KOVOTOUR PLUS platí zcela stejné podmínky a lze tedy také uplatnit veškeré slevy bez rozdílu. Seznam smluvních prodejců cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS je k dispozici na www.kovotour.cz

náš tip



Už máte
náš nový
katalog?

Exkluzivní nabídka od touroperátora

kovotour plus
cestovní kancelář

Přívoská 12, 702 00 Ostrava 1, tel.: 596 122 342
tel.: 596 123 545, GSM brána: 736 630 003
e-mail: prodej@kovotour.cz, www.kovotour.cz

mimořádný katalog LÉTO 2008

**Černá Hora, Bulharsko, Chorvatsko,
Řecko, Turecko, Česko a Slovensko**

sleva až 10%*

**dovolená za 10%*
z celkové ceny**

**On-line prodej
na www.kovotour.cz**

*Informace k získání výše uvedených bonusů naleznete na www.kovotour.cz nebo u našich smluvních prodejců.

**Nejnižší ceny v ČR*, letecky
týden u moře za**

Letecky z Ostravy, Brna, Pardubic,
Prahy, Bratislavy a Katowic

www.jentozkus.cz

4.990,-

kovotour plus
cestovní kancelář

500,- Kč

Při předložení tohoto kupónu sleva 500,- Kč pro jednu dospělou osobu na zájezd z katalogové nabídky Léto 2008. Bližší informace na www.kovotour.cz nebo u našich smluvních prodejců.



Od divadla k taxikářině

■ **Bydlení mimo město má své klady i zápory. Co ve vašem případě převažuje?**

Záporem je asi každodenní dojíždění, ucpaná magistrála, ale až tak strašně se s tím nenervuji. Mám tolik činností, které můžu při čekání ve frontě dělat a na něž bych jinak neměla čas. Například poslouchat hudbu, přemýšlet o divadle, učešat se... Ale jakmile přejedu takové to esíčko za Říčany, kde začíná les, tak tam se najednou nadechnu a říkám si – jsem doma. Pak už vidím v bydlení v přírodě jen samé klady.

■ **Vy prý žijete skutečně v lese?**

Když jsme stavěli dům, ptal se mě jeden z řemeslníků, kterému se to místo strašně líbilo, jestli si uvědomuji, že jsem opravdu v přírodě. A varoval mě, že budu nešťastná, že je tam všude spousta havěti. Vždycky si na něj vzpomenu, když třeba telefonuji a najednou na mě odněkud kouká myš. Ale vůbec mi to nevadí. V potůčku na zahradě bydlí užovka a na zahradě se nám vytrélo asi milion chráněných žab. Je to skutečně příroda, ale nám to vyhovuje.

■ **Takže si dopřáváte procházky, běhání po lese, výlety na běžkách...**

Běžky si s Karlem slibujeme pořád. Byly by tu hezké tratě, ale zatím jsme se k tomu nedostali. Kluci chodí bruslit na rybník a na jaře sedáme na kola. Asi nej spokojenější je náš pes. Je to už třínáctiletý děda, ale nejspíš si myslí, že jsme se z města stěhovali kvůli němu. A také to máme kousek na vodu, takže v létě jezdíme ten nejhezčí kousek Sázavy na nafukovacích člunech. Ale čemu jsem přišla na chuť, to je golf. Kousek od nás je golfové hřiště, a pokud vyjde chvilka času, tak je nejlepší relaxace dát si 9 jamek.

■ **Vaše štíhlá postava je výsledkem přísné sebekontroly?**

Vůbec ne, štíhlost mi asi byla dána do vínku. Nechci teď nikoho naštvat, ale třeba minulý týden jsme jedli samou zabijačku. Včera v jedenáct večer, když přišel Karel z divadla, jsem si ukrojila

Když se **Hana Heřmánková** (tehdy ještě Vávrová) objevila v roce 1979 poprvé na televizní obrazovce, působila jako zjevení. Bylo jí 17 let a svým půvabem a přirozeným projevem si okamžitě získala přízeň diváků. Dívčím vzhledem udivuje dodnes a navíc zvládá hned několik profesí – řídí Divadlo bez zábradlí, které založil její muž, úspěšný herec Karel Heřmánek, moderuje v televizi, ale především je maminkou tří synů – Kájí (17,5), Pepy (16,5) a Františka (5,5). A protože bydlí mimo Prahu, směje se, že mezi její další profese patří taxikářina.

dva plátky tlačenky. Ale to už jsem se styděla. Ale abych si napravila pověst – mám hrozně ráda zeleninové saláty. Asi bych klidně mohla být někde zavřená s králíky jen o salátu.

■ **Náš rozhovor se dlouho odkládal, protože vás i celou rodinu sklátila chřipka.**

Bylo to strašné, protože já nebývám nemocná. Naopak, pořád musím někoho obskakovat. Teď, po té hrozné chřipce, která postihla celou rodinu, jsem šla, a kromě ovoce a zeleniny nakoupila preventivně i vitamin C

a Jiřího Bartošku. Určitě to není žádná taškařice, ale je to téma, které se dotýká každého. Diváci se mohou těšit na strhující příběh a úžasné herecké výkony. Hudbu napsal Radek Pastrňák ze skupiny Buty.

■ **Řídíte Divadlo bez zábradlí, moderujete v televizi, ale především vychováváte tři syny. Nejspíš máte hodně vyvinutý organizační talent... Přesto – nemáte toho někdy nad hlavu?**

Letos, především proto, že mám doma prvňáčka, což je samozřejmě důležitější

„Nejlepší relaxace pro mě je dát si na golfu devět jamek“

v tabletách. Ale prozradím vám svůj osvědčený recept. Postupujeme stejně, jako bychom si připravovali grog, ale děláme ho ze slivovice. Nápoj hodně osladíme medem, vymačkáme do něj celý citron, ale zásada je udělat si ho na noc. Vypijeme ho, zabalíme se do peřin, vypotíme se – a ráno vyskočíme z postele jako rybičky.

■ **V anketě se ptáme – kdo nebo co vám v poslední době udělalo největší radost?**

Když o tom přemýšlím, asi mi udělal největší radost celý minulý rok tady v divadle. Podařily se nám tři premiéry a jedna z nich je hodně moje. Je to dětské představení, jmenuje se Páté přes deváté a mne moc těší, že má u diváků úspěch.

■ **Na které představení byste diváký ráda pozvala?**

Určitě na hru Cesta dlouhým dnem do noci, jejímž autorem je Eugen O'Neill a pro naše divadlo ji nastudovala režisérka Alice Nellis, a jak je jejím zvykem, také si hru sama přeložila. V hlavní roli diváci uvidí Zuzanu Bydžovskou

ší než cokoliv jiného, jsem se rozhodla trošku zvolnit tempo. Protože ona ta první třída opravdu není jednoduchá. Denně máme 2-3 úkoly. A k tomu má František spoustu různých kroužků, aby neměl čas se nudit. To se mi u dětí vždycky osvědčilo, podobně jako muzicírování. Starší kluci hrají na klavír, na dechové nástroje a Frantík jde v jejich stopách.

■ **Vaše sestra Dana je úspěšná režisérka, žije v Německu a má tři dcery. To musí být veselo, když se všichni sejdete...**

Náš strategický setkávací bod je teď na Šumavě, kde mají naši rodiče chalupu, a tam to máme obě stejně daleko. Ale zrovna včera měla Dana perfektní nápad. Volala mi, že musí pracovně na Mallorcu. Říkala, jedeme spolu na výlet, už jsme to všechno domluvila, maminka pohlídá Františka a od neděle do úterý můžeme být spolu. Ale musela jsem to odmítnout, protože jdeme s Františkem a jeho spolužákem k nám do divadla na představení, a to jim nemůžu udělat, oni se na to tak těší.

Nedaří se vám zhubnout?
Vyzkoušejte **SlimCUP!**

SlimCUP

Hubněte přirozeně!

- První přírodní klinicky ověřený produkt pro cílenou regulaci hmotnosti.*
- Nižší potřeba jídla již od prvního dne.
- Působí dlouhodobě.
- Čistě přírodní. Bez vedlejších účinků.

* 1. International Journal of Obesity (2000) 24, 1419-1425; 2. International Journal of Obesity (2001) 25, 1487-1496; 3. European Journal of Clinical Nutrition (2002) 56, 368-377

Hubněte přirozeně a bez jo-jo efektu.

Žádejte ve své lékárně nebo na infolince **800 141 141**, www.walmark.cz



Doplněk stravy – pro podporu regulování tělesné hmotnosti

Ve štíhlé

linii



Hurá! SlimCUP je konečně tady! V ČR první a jediný přírodní klinicky ověřený produkt pro cílenou regulaci hmotnosti* je zárukou, že letos vklouzneme do jara štíhlí a bez komplexů ze „sněhulákovské“ postavy. Navíc má vtipné a praktické balení – vypadá jako smetana do kávy, po které však půjdou kila dolů, místo nahoru.

Moudrost z přírody

SlimCUP se nespolehá na chemikálie ani objemová činidla a pomáhá kontrolovat chuť k jídlu přirozeně a účinně. Nepoužívá žádná další aditiva, to znamená, že neobsahuje žádné umělé příchuť, sladidla nebo konzervační látky. Je čistě přírodního původu, vyrobený z patentované krémové emulze z palmového oleje, ovesného oleje a vody. Lipidy (tuky), jež obsahuje, se přirozeně vyskytují v potravinovém řetězci. Pří-

pravek SlimCUP se hodí též pro vegetariány a vegany, nelze ho však doporučit lidem s bezlepkovou dietou kvůli obsahu ovesného oleje. Také těhotné a kojící ženy by se měly před užíváním přípravku raději poradit s lékařem.

Kam s ním? Přípravek SlimCUP skladujte v suchu a temnu, při pokojové teplotě, NE v chladničce!

Místo dresinku

Mezi další výhody nového přípravku SlimCUP patří elegantní a praktické balení. Malé kelímky

můžeme mít kdykoliv po ruce, vzít si je s sebou do práce nebo do restaurace na oběd. Jednou z možností je vypít SlimCUP přímo z kelímku, dalším způsobem použití je přidat jeho obsah do kávy, čaje, jogurtu, cereálií apod. A pokud jsme zvyklí dát si k obědu či k večeři jen lehký salát, stačí „vyklopit“ obsah kelímku na zeleninu a má-

V minulosti převládala myšlenka, že dlouhodobou sytost podporují zejména proteiny a vláknina. Poslední výzkumy nicméně ukazují, že sytosti je možné dosáhnout i pomocí tuků. Účinné látky obsažené v přípravku SlimCUP působí na receptorové proteiny, které se nacházejí v tenkém střevě, a vytvářejí pocit dlouhodobé sytosti. Na rozdíl od ostatních tuků zůstávají malé kapky SlimCUP ve střevě déle, a tím prodlužují pocit sytosti po jídle. Klinické studie prokázaly, že přípravek SlimCUP pomáhá lidem méně jíst již od prvního dne, protože omezuje potřebu přesnídávek a snižuje chuť na jídlo. Dovolí nám tak snížit příjem kalorií denně až o jednu třetinu.

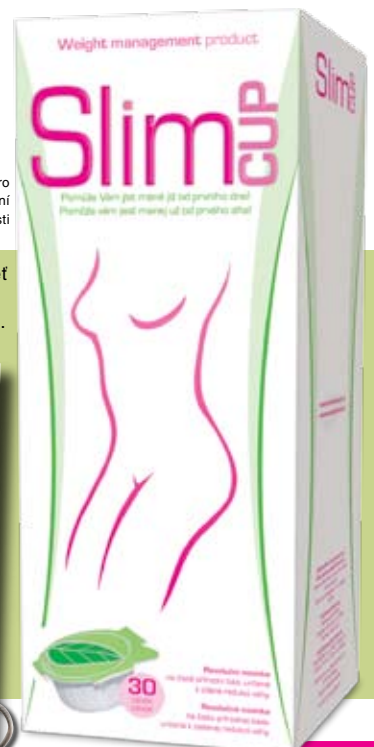
Komu SlimCUP prospěje

- lidem s nadváhou či obezitou
- aktivním osobám, které se snaží udržet si ideální váhu
- všem zklamaným, kteří již vyzkoušeli mnoho diet a žádná nezabírala, nebo se dostavil jo-jo efekt
- lidem, které chtějí jíst méně a preferují přírodní metody
- osobám, které trpí nesnášenlivostí chemicky vyráběných produktů k podpoře snižování hmotnosti (např. koktejly, kapsle, tablety)

me připravený originální dresink! **Kalorická hodnota jedné dávky je 155,4 kJ (37,80 kcal).** Doporučujeme užívat 1 až 2 dávky denně, jako součást snídaně a oběda nebo večeře.

*Studie publikována International Journal of Obesity (2000) 24, 1419-1425

doplňek stravy pro podporu regulování tělesné hmotnosti



Soutěž o „chytrou“ váhu!



Radost ze shozených kil ještě umocní nutriční váha Goddess. Váha má paměť na 999 druhů potravin a díky ní snadno zjistíte nejen, kolik má váš pokrm kalorií, ale také obsah bílkovin, tuků, sacharidů, cholesterolu, vlákniny či sodíku.

Novinka SlimCUP dorazila na český trh! Pokud nám do 30. dubna 2008 zašlete dva čarové kódy z balení SlimCUP spolu s odpovědí na soutěžní otázku, budete zařazeni do soutěže o 10 nutričních vah a další hodnotné ceny.

Soutěžní otázka zní: Zkuste odhadnout, kolik balení SlimCUP se prodá v České republice (období leden-duben 2008)?

Podrobnosti o soutěži a veškerá pravidla na www.kzw.cz/souteze nebo na www.slimcup.cz

Čarové kódy se svou odpovědí zasílejte na adresu: Zákaznický servis, heslo: SlimCUP Walmark, a.s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín

Recepty s vůní moře

Rolky z platýse na grilu (1045 kJ, cholesterol 95 mg)

12 filetů z platýse Do mísy vložíme čerstvý
100 g čerstvého sýra sýr, přidáme drcený
2 stroužky česneku česnek, nadrobno nase-
8 vypeckovaných kané olivy, bylinky a vše
černých oliv dobře promícháme. File-
2 lžičce nasekaných ty rozložíme, osolíme
bylinek a opeříme, každý filet
16 cherry rajčátek pomažeme sýrovou
1 až 2 lžičce olivového směsí a zavineme.
oleje Závitky napichujeme na
sůl, bílý pepř špízy, střídavě s cherry
rajčátky, pomažeme olivovým olejem a zapékáme pod grilem nebo na grilu na dřevěném uhlí z každé strany asi 4 minuty.

Tip

Doplníme míchaným salátem s citronovou zálivkou.



Tip

Rajčátka můžeme péct i se stonky.

Doráda na cibuli

(1710 kJ, cholesterol 133 mg)

2 ryby po 600-700 g Oloupanou cibuli nakrájíme na kos-
500 g cibule tičky a na olivo-
1 stroužek vém oleji 5 minut
česneku opékáme. Vnitřek
20 cherry očistěných ryb
rajčátek vytřeme rozetřeným
svazek petržele česnekem, osolíme,
50 ml bílého opeříme a vložíme
vína větvičku tymiánu
několik větviček a jeden bobko-
tymiánu vý list. Pekáček
2 bobkové listy vyložíme opečenou
olivový olej cibulí, zaspeme
sůl, pepř sekanou petrželkou, osolíme a ope-
říme. Na směs položíme ryby, které
obložíme rajčátky, zbytkem bylinek
a vše pokropíme vínem. Pečeme
30 minut při 170 °C. Po 15 minutách
rybu otočíme.

Produkt EPA marine

Přípravek obsahuje olej z ryb žijících ve studených arktických vodách, v němž je vysoké množství omega-3 nenasycených mastných kyselin, které plní jedinečnou úlohu při snižování hladiny cholesterolu a triglyceridů v krvi. Přípravek EPA marine má blahodárny vliv na srdce a cévy, příznivě ovlivňuje mozkové funkce a pomáhá udržovat psychické zdraví. Doporučené dávkování je 3 tobolky denně během jídla nebo po jídle.



doplňěk stravy

Krevety v sherry omáče

(1130 kJ, cholesterol 219 mg)

500 g krevet Na pánvi rozežhřejeme máslo,
2 lžičce másla osmažíme na něm nadrobno
2 malé cibule nakrájenou cibulku, až zesklouatí,
½ lžičky kari přidáme krevety a promícháme.
2 lžičky hladké Okořeníme kari, zaprášíme moukou,
mouky přilijeme smetanu, osolíme a ochutíme
250 ml smetany přidávkem sherry. Vše dobře
2 lžičce sherry promícháme a necháme chvíli provařit.
sůl

Tip

Jako přílohu podáváme rýži nebo bagetu.

Potrava pro vaši duši

ROSTLINY PRO ZDRAVÝ ŽIVOT

Autor: Pavel Valíček

Publikace je zaměřena na možnosti využití netradičních rostlin při péči o zdraví.

Dozvíte se, které rostliny výrazně ovlivňují životně důležité funkce člověka, především imunitu, kardiovaskulární systém, působí antioxidantně apod. Autor rovněž radí, jak lze většinu rostlin v našich podmínkách pěstovat. Součástí jednotlivých kapitol jsou praktické návody a recepty z tradiční i moderní medicíny. Publikace je doplněna více než 110 fotografiemi a ilustracemi. (229 Kč, Start, www.cmail.cz/jbrozek)



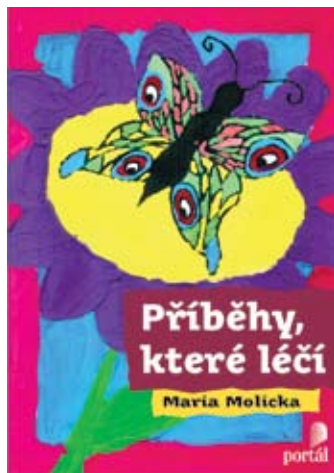
MOŘSKÁ (NEJEN) KUCHAŘKA

Autorky:

Lenka Světová a Dagmar Derré

Víte, jak nakupovat ryby a dary moře a jak je připravit, abyste co nejlépe

využili prospěšné látky, které obsahují? V knize najdete přehled produktů dostupných na českém trhu. Získáte cenné rady a důležité informace, spoustu inspirace a mnoho receptů, které posílí vaše zdraví a podpoří vaši snahu držet si štíhlou linii. Ryby se konečně stanou oblíbenou součástí vašeho jídelníčku. (449 Kč, Smart Press, www.smartpress.cz)



PŘÍBĚHY, KTERÉ LÉČÍ

Autorka: Maria Molicka

Kniha příběhů s prvky pohádky a bajky, které mají terapeutické poslání. Každý z nich je fantazijním obrazem situací a problémů podobných těm, které může dítě prožívat. Hlavní hrdinové i vedlejší postavy pomáhají dítěti, které se s nimi identifikuje, problém zracionalizovat, vyjádřit slovy a hledat možnosti řešení. Příběh postupně nabízí nový pohled na složitou situaci, v níž se dítě může nacházet (nové prostředí ve škole, pobyt v nemocnici, konflikt s vrstevníky atd.), i východisko z ní. Knižka je určena rodičům, učitelům a vychovatelům. (219 Kč, Portál, www.portal.cz)

Ženšen korejský

Název ženšen je odvozen od staročínšského slova jen šen, tedy lidský kořen, protože svým tvarem připomíná lidskou postavu. Existují tři druhy ženšenu a mezi nejznámější a nejlépe prostudované patří Panax ginseng, neboli ženšen korejský. Pomalu rostoucí kořen se sklízí po 4 až 6 letech, kdy celkový obsah aktivních složek ginsenosidů dosahuje svého vrcholu. Užívání ženšenu je vhodné při projevech únavy, psychické a fyzické vyčerpanosti a stresu. Obsahuje totiž tzv. adaptogeny, látky zvyšující fyzickou a duševní odolnost vůči stresu a škodlivým vlivům prostředí, celkově posilující tělesnou a duševní kondici organismu. Korejský ženšen může pomáhat i nemocným s diabetem 2. typu, protože obsahuje panaxany, látky, které dokážou snižovat krevní cukr. Známe jsou také pozitivní účinky korejského ženšenu při úpravě impotence, protože díky schopnosti rozšiřovat cévy může mít příznivý vliv na erekci. Přípravek Ženšen korejský pomáhá doplnit životní sílu a pocit energie.

Produkt Martánci s novou příchutí



Všechny děti, které si oblíbily zdravé Martáncí, mohou teď ochutnat novou příchut' zeleného jablka. Martánci jsou komplexním multivitaminem a multiminerálem pro děti ve tvaru postaviček Martánců s výbornou chutí. Pomáhají zajistit dětem potřebný přísun vitaminů, minerálů, stopových prvků a některých dalších prospěšných látek, které jsou nezbytné pro správný růst a vývoj dítěte. Noví Martánci navíc obsahují zvýšené množství fruktooligosacharidů (druh rozpustné vlákniny), které představují nezbytnou živinu pro bakterie prospěšné zažívacímu ústrojí (střevní fyziologická mikroflóra). Podporují jejich růst, a tím mohou mít prospěšný vliv na celkovou kondici a zdraví dítěte. Martánci obsahují také xylitol, který tabletám dodává lahodnou chladivou chuť a zároveň pomáhá udržet zdravé zuby. Užívá se 1 tableta denně, která se vycucá podobně jako bonbon.

doplněk stravy



doplněk stravy

Otázky na tě

(ženské)



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

■ Jak by se dalo klimakterium charakterizovat?

Přechod neboli klimakterium je přirozeným vývojovým obdobím v životě ženy, které začíná několik let před menopauzou. Je charakterizováno obtížemi, které souvisejí s postupným vyhasínáním činnosti vaječníků. Menopauza je definována jako poslední menstruační krvácení. Ve vyspělých zemích nastává u žen ve věku 41 až 55 let. Přičemž k jejímu dřívějšímu nástupu přispívá kouření, pobyt ve vysokých nadmořských výškách, diabetes mellitus a také například odstranění vaječníků a vejcovodů. Premenopauza je obdobím před menopauzou, dochází při ní k poruchám vyžrávání folikulů, anovulačním cyklům, snížení produkce progesteronu, a tím k relativnímu nadbytku estrogenů. Postmenopauza je obdobím po menopauze a je charakterizována nedostatkem estrogenů a zvýšenými hladinami hormonů gonadotropinů.

■ Jak se projevuje takzvaný klimakterický syndrom?

Projevy lze rozdělit na vegetativní, organické, metabolické a psychosociální. Typickými příznaky jsou návaly horka, nespavost, nárůst tělesné hmotnosti, otoky, změny nálady, krvácení, bolesti hlavy, citlivost až bolestivost prsou. Doba trvání klimakterického syndromu je různorodá. Obvykle začíná v premenopauze a končí 5 až 10 let po menopauze. Stanovení závažnosti klimakterického syndromu je obtížné, spíše záleží na subjektivních pocitech jednotlivých žen. Byl vytvořen Kuppermanův index, který hodnotí jednotlivé symptomy a násobky míry jejich obtíží.

Jen málokterý muž u nás může prohlásit, že ženám opravdu rozumí. Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc., ředitel Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze, tak může učinit s klidným svědomím. Třicetiletá praxe v oboru gynekologie a porodnictví ho k tomu doslova předurčuje. Dobře rozumí i období, které je pro mnoho žen obávaným strašákem. Klimakterium – slovo, jež u žen vyvolává nejistotu a evokuje mnohé otázky. Právě na ty nejčastější nám pan docent odpověděl.

■ Můžete podrobněji popsat jednotlivé poruchy?

Mezi psychosociální poruchy lze zařadit zhoršení paměti, zhoršení schopnosti koncentrace, úzkost, ztrátu libida, snížení sebevědomí, plačtivost, popudlivost, časté jsou poruchy spánku a s tím související deprese. Nejnápadnějším projevem klimakteria jsou vegetativní vasomotorické poruchy. Jedná se o návaly horka, které trvají několik minut, často se objevují v noci a přispívají k poruchám spánku. Obje-

sedativa, antidepressiva a SIRS (selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu).

Klimakterický syndrom je způsoben nedostatkem estrogenů, proto je logická jejich substituce – náhrada. Největší význam má substituce pouze estrogeny (ERT – Estrogen Replacement Therapy), ale ta je indikována pouze u žen po odstranění dělohy. Estrogen samotný vede totiž u žen s dělohou k rozvoji hyperplázie děložní sliznice a následně k rozvoji karcinomu, a proto se přidává

„Fytoestrogeny mohou být značným přínosem pro zdraví žen“

vují se až u 75 % žen v klimakteriu.

Mezi organické znaky nedostatku estrogenů patří změny na sliznicích, kostech a prsní žláze. Největší změny nastávají ve tkáních s estrogenními receptory, jako jsou poševní sliznice, vulva, děloha, vaječníky a vejcovody. Ztráta elasticity pánevního dna může být příčinou častého nebo bolestivého močení či samovolného úniku moči. Dlouhodobý nedostatek estrogenů má za následek vznik osteoporózy a aterosklerózy. Riziko zlomenin u žen v postmenopauze dosahuje až 40 %. Ve výčtu nelze opomenout ischemickou chorobu srdeční.

■ Jaké jsou možnosti léčby?

Léčba by měla být komplexní a zaměřená na převažující projevy obtíží. V prevenci osteoporózy doporučujeme zvýšený přísun vápníku, vitamínu D a fluoru, při léčbě depresí lze podávat

k léčbě gestagen, který tento vliv estrogenů vyrovnává. HRT (Hormonal Replacement Therapy) je tedy léčba, při které je kombinován estrogen s gestagenem. HRT je dnes indikována u klimakterických žen s výraznými vegetativními nebo organickými projevy, které negativně ovlivňují kvalitu života ženy.

■ Stačí tedy v klimakteriu užívat hormony a máme po potížích?

Bylo by to krásné, kdyby to bylo tak jednoduché, ale není. Aplikace hormonů má být pouze po dobu nezbytně nutnou a v minimálně účinných dávkách, které vedou k potlačení klimakterických příznaků. U žen bez klimakterických příznaků není HRT indikováno. Zde rizika HRT převažují nad jejich pozitivitu. Navíc má HRT své kontraindikace. V poslední době bylo provedeno několik studií na velkém počtu žen, které významně změnily dříve tak

10

optimistický pohled na HRT a jeho preventivní podávání.

■ O která rizika se především jedná?

Hodně diskutovaný je vztah HRT a karcinomu prsu. Hormonální substituční terapie zvyšuje relativní riziko karcinomu prsu. Toto riziko je závislé na délce podávání a po vysazení začíná klesat. Po 5 letech je riziko srovnatelné s rizikem žen, které HRT neužívaly. Vliv HRT se snižuje s rostoucím BMI. Riziko karcinomu prsu je odlišné pro různé režimy HRT. Při užívání samotných estrogenů je relativní riziko 1,3; při kombinované HRT je toto riziko 2,0; přičemž vyšším rizikem je zatížená na cyklická než souvislá aplikace.

■ Jaký je vztah HRT a kardiovaskulárních onemocnění?

Původní optimistické předpoklady preventivního působení HRT ve vztahu k ischemické chorobě srdeční změnila studie HERS. Aplikace konjugovaných estrogenů v kombinaci s medroxyprogesteronacetátem vedla k vyššímu výskytu koronárních příhod proti skupině, které bylo podáváno placebo. Byl pozorován též zvýšený výskyt tromboembolických komplikací. Nejrozsáhlejší studie WHI dospěla k podobným výsledkům. Ve skupině uživatelů HRT byl prokázán vyšší výskyt srdeční ischemie, mozkové ischemie a tromboembolických komplikací. Prokázáný pozitivní vliv v prevenci zlomenin krčku stehenní kosti, karcinomu děložní sliznice a střev bohužel nemůže vyvážet uvedená kardiovaskulární rizika.

■ Kterým pacientkám by se neměla HRT podávat?

Podle současných znalostí jsou dnes uznávanými kontraindikacemi aktuální karcinom prsu, dosud neléčený karcinom děložní sliznice, hluboká žilní trombóza, plicní embolie, ischemická choroba srdeční či mozková, neobjasněné vaginální krvá-

cení a těžká hepatopatie s poruchou funkce jater.

■ Mohou ženám, které nemohou nebo nechtějí užívat HRT, pomoci fytoestrogeny?

Fytoestrogeny jsou látky rostlinného původu s molekulou podobnou přirozeným savcím estrogenům. Patří sem především isoflavony, lignany, kumestany, stilbeny. Isoflavony obsahuje například sója, jetel červený, žito, rybíz nebo hroznové víno. Stabilizují LDL cholesterol a zlepšují pružnost cév. Lignany se vyskytují ve lněném oleji, semenech, luscích. Výrazně snižují riziko rozvoje karcinomu prsu. Kumestany najdeme ve velkém množství ve vojtěšce, stilbeny ve slupkách červené vinné révy. Vyznačují se výrazným antioxidačním charakterem.

Epidemiologické studie na asijských ženách, jejichž strava obsahuje velké množství fytoestrogenů, ukazují na prokazatelně nižší (až 20násobně) výskyt nádorových onemocnění. Tyto

studie vedly k hypotéze o protinádorovém ochranném účinku fytoestrogenů. Fytoestrogeny jsou intenzivně zkoumány a jejich význam pro prevenci či léčbu klimakterického syndromu není zcela objasněn. Některé studie ale poukazují na efekt v léčbě vegetativních symptomů ve výši 30-35 %. Shoda byla dosažena v názoru, že jejich pozitivní účinek na zdraví obecně převyšuje potenciální rizika.

■ Účinnost fytoestrogenů je tedy výrazně nižší než účinnost HRT, ale jejich užívání není rizikové?

Opatrnost je na místě pouze v případě ploštičnicku hroznatého, který také patří mezi fytoestrogeny. Evropská léková agentura a výbor pro rostlinné přípravky publikoval zprávu o častějším výskytu hepatopatie – tedy možného poškození jater – u žen užívajících rostlinné přípravky s výtažky z ploštičnicku hroznatého.

■ Pokud tedy doplněk stravy nebude obsahovat ploštičnick hroznatý, ale nabídne kombinaci výtažků jetele lučního a lnu setého, jako například přípravek Mabelle, doporučíte ženám takový produkt?

Jak jsem již uvedl, ukazuje se, že fytoestrogeny mohou být značným přínosem pro zdraví žen. Takže bych takovou kombinaci doporučil s klidným svědomím.

Co je Mabelle

Nehormonální přípravek na přírodní bázi bezpečným způsobem udržuje hormonální rovnováhu ženy v období klimakteria. Unikátní kombinace extraktů ze lnu setého a jetele lučního se



dvěma druhy fytoestrogenů (isoflavony a lignany) pomáhá při klimakterických obtížích a navíc příznivě ovlivňuje zdraví prsní tkáně a srdečně-cévní systém. Užívá se 1 až 2 tablety denně. Nezpůsobuje váhový přírůstek. K dostání balení 30 tablet a zvýhodněné ekonomické balení 60 tablet.

doplněk stravy

Křižovatky v našem těle

Přeprava krve v lidském organizmu připomíná svou složitostí vytíženě dopravní křižovatky. K tomu, aby se krev hladce dostala na místo určení, pomáhá dokonalý žilní systém. Ne vždy ale funguje tak, jak bychom si přáli.

Prvními příznaky chronické žilní nedostatečnosti jsou pocity těžkých nohou, křeče, mravenčení či otoky. Křečové žíly (varixy) dolních končetin postihují dokonce už ve věku kolem 30 let asi 20 % žen a 3 % mužů. Na vině může být vrozené oslabení žilních stěn, sedavé zaměstnání, dlouhé stání, hluboká žilní trombóza či vysoký tlak. Stav zhoršuje nadváha, zácpa, těhotenství, nadměrné opalování, hormonální léčba a kouření.

Dopravní zácpa

Příčinou vzniku varixů je nedostatečná činnost žilních přepážek, které umožňují krvi, aby tekla směrem k srdci. Krev se tak vrací zpátky, zvyšuje tlak na hluboké žíly a vytlačuje nadbytečnou krev do podkožního žilního systému. Povrchové žíly se v důsledku toho rozšiřují, kroutí nebo vystupují.

Pro prevenci křečových žil je nejdůležitější dostatečný pohyb. Mezi vhodné sporty patří plavání, cyklistika a turistika. Naopak běh, aerobik nebo posilování lékaři lidem se sklony k tvorbě varixů nedoporučují, protože při něm dochází k otřesům. Nemocným žilám nedělá dobře ani sauna.

Účinná pomoc

Extrakty z některých léčivých rostlin dovedou posilovat žilní stěny, snižují tvorbu otoků a modřin, zlepšují prokysličená a prokrvená tkáň. V přípravku Varixinal® gel najdeme unikátní kombinaci čtyř léčivků s těmito schopnostmi – výtažek z koňského kaštanu, gotu koly, borůvek a listnatce bodlnatého. **Koňský kaštan** – výtažky ze semen stromu obsahují účinnou látku aescin, která podporuje krevní oběh, ovlivňuje tonus žilních stěn, snižuje jejich křehkost a lomivost. **Gotu kola** posiluje cévní stěny a zlepšuje průtok krve. **Borůvky** podporují normální tvorbu pojivové tkáně a odolnost kapi-

lár v organizmu, můžeme zlepšit proudění krve v žilách a kapilárách. **Listnatec bodlnatý** obsahuje látky, které ovlivňují vaskulární propustnost.

Sedmero pro zdravé nohy

- Při delší cestě vlakem, autem či letadlem procvičujte nohy
- Noste stahovací punčochy
- Stojíte-li delší dobu na jednom místě, přešlapujte
- Nohy pravidelně sprchujte střídavě studenou a teplou vodou
- Nenoste vysoké podpatky
- Dopřejte si speciální potravinové doplňky
- Používejte krémy a masti určené k prokrvení končetin

KDY K LÉKAŘI

- jestliže je okolí varixů zarudlé
- máte potíže s chůzí
- kůže na nohou mění barvu, loupe se
- nad křečovou žilou se objevil otevřený vřídek
- otékají kotníky

Varixinal® gel

Přípravek Varixinal® gel je určený lidem s projevy žilní nedostatečnosti (pocity těžkých nohou, otoky lýtek, časté modřiny, křečové žíly). Nelepivý gel obsahuje extrakty ze čtyř léčivých rostlin (koňský kaštan, listnatec bodlnatý, borůvky a gotu kola), které pomáhají posilovat a stabilizovat cévní stěny, podporují snížení tvorby otoků a zlepšují prokrvení kůže. Přípravek vtíráme 1-2 denně do postiženého místa. Předností Varixinal® gelu je jemná vůně a rychlé vstřebávání.



Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2008 na adresu:

Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz

NA 5 VYLOSOVANÝCH ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ ČEKÁJÍ ZAJÍMAVÉ KNIŽNÍ NOVINKY.

Pro 10 dalších šťastných výherců máme připravené balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ALBA, ARAM, MACIZ, MANILA	DAŇ Z PŘIDANÉ HODNOTY ZKR.	SLŮVKO POLITOVÁNÍ	KULTURNÍ ORGANIZACE OSN	SPORTOVNÍ KLUB ZKRATKA		PLOŠNÁ MÍRA SLOVEN.	FILIPÍNSKÉ HLAVNÍ MĚSTO	ZÁZRAČNÝ NÁPOJ	PŘEDLOŽKA		CUPITAT	URANOVÁ RUDA	KARETNÍ BARVA	JMÉNO CHAČA-TURJANA							
OVOČNÁ ŠTÁVA					KONEC MODLITBY					MOSKEVSKÝ SPORTOVNÍ KLUB											
ČESKÝ ZPĚVÁK MICHAL ???					SVATEBNÍ KVĚTINA ZADNÍ ČÁSTI KRKU					ŘÍČNÍ RYBA PLAVECKÝ STYL											
VIDA				??? VIDÍ VICI					NEÚPLNĚ POUZE SLOVENSKY												
	PŘÍRODNÍ VĚDA	1. DÍL TAJENKY ROZEBÍRAT																			
MUŠKÁTOVÝ KVĚT						DÁVATI POLIBKY							EGO	SAZE							
KLADNÉ ELEKTRODY						ALKOHO- LICKÝ RÝŽOVÝ NÁPOJ					POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK										
CHEM. ZN. TANTALU			 <p>doplněk stravy</p> <p>„Pro zdravé žíly“</p>								VYSOKÁ KARTA										
NÁZEV HLÁSKY L																		PLETENEC VLASŮ			
ZÁJMENO OSOBNÍ																		 ZN. BULHAR. CIGARET ZNAČKA MILILITRU			
ZNAČKA AMPÉR-ZÁVITU																		ZNAČKA MANGANU			ŘÍMSKÝCH 1006
TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.																		POVRCHOVÝ DŮL			
ŘÍMSKÁ 4																		ZNAČKA DECIMETRU	SEVEROVÝ- CHOD ZKR. KOČKOVITÁ ŠELMA		
TYP VOZU ZNAČKY FORD			SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU	POLÁRNÍ ZÁŘE	VOJENSKÁ HODNOST ZKR.	ZNAČKA AVIVÁŽNÍHO PŘÍPRAVKU		SPZ OSTRAVY	ZŘÍCENÍ V DOLE MN. Č.	SUTI I TENTO											
MAKETA							OBILÍ SETÉ NA ZIMU						OBTĚKÁNÍ	JEMNĚ LNĚNÉ PLÁTNO							
	MALÁ OJ	ŠKOLENÍ NEDOVOLE- NÝ ZÁKROK					FOUKAT UKAZOVACÍ ZÁJMENO				RIVAL SOUČET ZASTAR.										
ZKR. BÝV. ČESKÉHO POLITICKÉHO HNUTÍ			VEČÍREK SPZ RYCHNOVA N. KNĚŽNOU					OBEC TÍMTO ZPŮSOBEM				BĚŽNÝ METR ZKR. CITOSL. KOŇ. RŽÁNÍ									
2. DÍL TAJENKY																					
DIVADELNÍ KUKÁTKO					JIHO- EVROPAN					OCAS											
BÍLÉ OBRÁDNÍ ROUCHO					ŘEKY					OHLEDUPL- NOST											

Emoxen GEL

Naproxenum

První gel s akcelerátorem vstřebávání

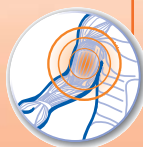
- Emoxen GEL tlumí bolesti postižených kloubů, svalů i šlach. Disponuje silným protizánětlivým účinkem.
- Po aplikaci na kůži účinná látka rychle proniká do tkáně, dostává se ke zdroji bolesti a intenzivně zde působí.
- Mentol vyvolává v místě aplikace pocit chladu a snižuje citlivost kožních nervových zakončení.
- Gel příjemně voní, po důkladném rozetření se nelepí na oblečení a nezanechává stopy na pokožce.



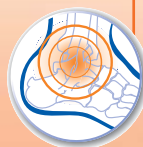
Nově i v cenově výhodném 100g balení!

Působí na:

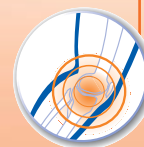
Bolesti svalů



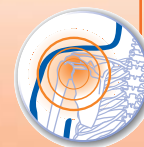
Bolesti kloubů



Revmatické bolesti



Otoky a záněty



Lék k zevnímu použití. Čtěte pozorně příbalovou informaci.

VÁŠ
SPECIALISTA
NA OUTDOOR

HUSKY®



Mrázivá vášeň

V poláriu se na rozdíl od solária neohřejete, ale zase uděláte hodně pro svoje zdraví a celkovou pohodu. Chladová terapie pomáhá především při léčení revmatických kloubních chorob a astmatu. Navíc příznivě působí na psychiku a má i pozitivní vliv na sexuální apetenci.

JAK POMÁHÁ

Celotělovou chladovou terapii je možné využít pro léčbu zánětlivých revmatických onemocnění, artrózy, lupénky a pro léčbu chronických bolestí. Snižuje svalové napětí a aktivitu zánětlivých procesů, zvyšuje imunitu a obranyschopnost organismu, zvyšuje svalovou výkonnost, zlepšuje náladu a sexuální apetenci.

Permen®

Přípravek byl vyvinut speciálně s ohledem na muže a jejich kvalitní sexuální život. Hlavní účinné látky L-arginin a Tribulus pozitivně ovlivňují především kvalitu a délku erekce a tvorbu a pohyblivost spermií, což blahodárně působí na plodnost. Hlavními účinnými látkami přípravku Permen® jsou kotvičnick pozemní (Tribulus terrestris), který byl využíván již v tradiční čínské a indické medicíně pro svůj anabolický účinek, a ženšen, podporující pocit sexuální touhy – libido. Pravidelné užívání doplňku stravy Permen® proto může významně podporovat kvalitu a intenzitu sexuálního prožitku. Užívají se 2 tablety denně během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou.



doplňěk stravy

Poprve se začala kryoterapie používat v Japonsku v 70. letech 20. století a první výsledky při léčení revmatických kloubních chorob a astmatu publikoval profesor Toshima Yamauchi. V osmdesátých letech se metoda rozšířila i do Evropy. Jedním ze zařízení, která můžete navštívit v České republice, je polárium Arktika v Lázních Teplice nad Bečvou.

Hra na Eskymáka

Základem celotělové chladové terapie je využívání střídavých účinků velmi nízkých a pokojových teplot na lidský organismus. Princip je do jisté míry podobný jako u sauny. Sauna pracuje s vlhkým a ohřátým vzduchem o teplotě plus 60 až 110 °C. Chladová terapie používá účinek extrémních chladových hodnot v rozmezí minus 110 až 160 °C. Výrazným rozdílem je ale skutečnost, že zatímco po saunování se doporučuje klid a odpočinek, po pobytu v poláriu je naopak žádoucí intenzivní pohyb. Pokud se rozhodnete kryoterapii vyzkoušet, připravte se na to, že vám bude opravdu zima. Ale jen dvě minuty. Před vstupem se převléknete do šortek a trička, navléknete si teplé ponožky, rukavice, uši překryjete čelenkou a ústa a nos ochráníte rouškou. Vzduch v kabině je suchý, proto mráz nemůže tělu ublížit. Při pobytu uvnitř je třeba pomalu dýchat nosem a vydechovat ústy. A až už vás hra na Eskymáka přestane bavit (většinou po minutě a půl), vyjdete z polária přímo do tělocvičny, kde dalších 20-30 minut intenzivně cvičíte na přístrojích se zaměřením na bolestivé části těla.

Co se děje v těle

Následkem extrémního ochlazení povrchu kůže se při kryoterapii bleskově

utlumí kožní nervová zakončení, čímž se sníží vnímání bolesti. Po ukončení procedury se povrch těla rychle oteplí a až čtyřnásobně se zvýší místní prokrvení. Kromě léčebného působení místního překrvení byl prokázán i preventivní místní efekt v procesu stárnutí a degenerace podkožního vaziva při celulitidě. Kromě léčebných a rehabilitačních účinků má tedy procedura i kosmetický efekt. Především ale příznivě ovlivňuje různá onemocnění, především revmatická. Navíc při ní dochází k vyplavení hormonů endorfinů, což vyvolává prakticky u všech lidí po absolvování terapie pocit mimořádné tělesné síly a duševní pohody. Pokud se chcete dozvědět více, podívejte se na www.ltnb.cz nebo se rovnou objednejte na tel. +420 581 818 181.

ArthroStop® Rapid

ArthroStop® Rapid pomáhá mírnit bolesti kloubů díky přítomnosti protizánětlivé složky Boscedrin. Dlouhodobě má pozitivní vliv proti opotřebením chrupavky působením klinicky ověřených látek glukosaminu a chondroitinu. Užívání doplňku stravy ArthroStop® Rapid pomáhá k úlevě od bolesti a vede ke zlepšení hybnosti a funkčnosti kloubu. Užívají se 3 tablety denně po jídle, které se zapíjejí dostatečným množstvím vody. www.arthrostop.cz

doplňěk stravy





Beran, 21. 3. – 20. 4.
Vládce Berana je Mars, planeta války a vášně. Zrozenci v tomto znamení bojují do roztrhání těla, podmínkou však je dostatečné publikum a obdiv. Rádi zachraňují zakleté princezny a pomáhají potřebným. I tady je ovšem můžeme podezírat, že

za dramatickými gesty a touhou zachraňovat vězí potřeba být nejlepší a mít vliv na ostatní. V Beranovi můžete nalézt tahouna všech projektů, dvorného rytíře a nevyčleptelného romantika. Zažít se s ním dá cokoli, jen ne nuda. Mimořádně šťastné období odplynulo Beranům s rokem 2007, nicméně není třeba zoufat. O mnohých zrozencích znamení Berana se dá říci, že jsou dětmi štěstění. Nicméně pozor na přečeňování vlastních možností a samolibost. Březen doporučujeme strávit o samotě někde daleko – jen tak lze předejít konfliktům téměř s každým.



Rak, 21. 6. – 22. 7.
Povaha Raků je komplikovaná. Vládce tohoto znamení je Měsíc se svými neustále se střídajícími fázemi. Stejně tak mysl lidí narozených v Raku je pod neustálým přílivem a odlivem nálad, přání, citů a předtuch. Rak se řídí instinkty. Ke své spokojenosti

potřebuje milovat a být milován a pečovat o ně. Můžeme se s ním cítit jako v bavlně. Pokud ovšem odoláme pověstným Račím citovým manipulacím a vydírání. Není se co divit, že jsou Raci ještě přecitlivější a náladovější než obvykle. V jejich znamení se právě střetávají protichůdné planetární vlivy. Občas se dokonce může zdát, že se malinko pomatli na rozum. Berme je s rezervou a budme trpěliví. Málokdo si to zaslouží tak, jako pečující Raci, kteří mají vždy napečené buchty a otevřenou náruč.



Váhy, 23. 9. – 22. 10.
Jak už symbol Vah napovídá, zrozenci v tomto znamení jsou obdařeni smyslem pro spravedlnost, rovnováhu a harmonii. Váhy jsou plné protikladů, často si nedokáží vyjasnit, co vlastně chtějí. Jejich hlavním životním tématem jsou vztahy. Váha

nedokáže žít sama. Problémem může být přílišná racionalita a obavy z projevení citů. Přenesení lásky z roviny intelektu do roviny srdce je základním životním úkolem všech Vah. Začátek roku 2008 nabídne Vahám možnost podívat se na sebe zamilovanými očima a prohlédnout si vlastní krásné rysy. To může být začátkem nové cesty, na které si budou více vážit samy sebe. Váhy, snažte se o co největší vyrovnanost a umožněte lepším stránkám své povahy, aby se projevíly. Pozor na narcismus!



Kozoroh, 22. 12. – 20. 1.
Kozoroh je pracovitý, trpělivý a ambiciózní znamení. Jakkoli křehkou a citlivou duši má, dokáže být neobyčejně cílevědomou a silnou osobností. Kráčet životem pro něj není žádný med. Už proto, že morální vlastnosti mu nedovolují zahálet.

Kozoroh nebere nic jako zaručené, a už vůbec ne štěstí, které považuje za nanejvýš nespolehlivou a často neexistující veličinu. Společná proto raději vždy jenom sám na sebe. Kozoroha může zaskočit to, čeho se nejvíc na světě obává. City. Málokdy se stane, že bezhlavě vzplane. Rozumem nevysvětlitelný zážitek ho může zcela vyvést z rovnováhy. Obvykle dává Kozoroh přednost výhodné partii před velkou romantickou láskou. Ze by to tentokrát mohlo být jinak?



Býk, 21. 4. – 20. 5.
Býci jsou obdařeni smyslem pro vše krásné, vzhledem k estetické. Dřehledem ke svému vyřiběnému vkusu se rádi obklopují hezkými a cennými věcmi. A protože jsou také velmi žádostiví, obklopují se až příliš. Býk spolehlivě

odhadne výši vašeho konta, náklady na rozestavení garáže a rok výroby kredence po babičce. Stres a shon Býka ničí. Nic nemiluje tak jako zázeňmi a plnou lednici. Získáme s ním pocit bezpečí a trvalé životní jistoty. V prvním čtvrtletí budou Býkům nakloněny téměř všechny planety. Jediné, co hrozí, je přejídání a mar-nivost. Hnání představou, že jejich blízcí musí dostat jen to nejlepší, mohou lézt Býci na nervy zejména dospívajícím dětem. Je třeba opustit pohodlný gauč a vydat se vstříc životním změnám.



Lev, 23. 7. – 22. 8.
Lev je vždy středem pozornosti. Jak v hospodě IV. cenové skupiny, tak na plese v opeře. Miluje lidi a společnost. Svým založením je nezníci- telný romantik. Život je pro něj otevřená scéna, na které hraje hlavní roli. Zjištění, že svět se netočí jen

kolem něj, pro něho může být osudovým traumatem. Většina Lvů to naštěstí pro ně nikdy nezjistí a dál se chovají, jako by měli vlastní sekretariát a účetní oddělení. Šťastní ti Lvi, kteří to skutečně vlastní. Dobrá zpráva pro Lvy je, že začátek roku přeje nákupům a péči o svůj zevnějšek, špatná, že hrozí mylný pohled na svět. Ani v následujících měsících se Lvi nebudou chtít vzdát růžových brýlí a strkání hlavy do písku. Hned po návštěvě krejčího, kadeřníka, solária a masážního salonu hrozí tvrdý dopad do reality v podobě placení složenek.



Štír, 23. 10. – 22. 11.
V obecném povědomí vládne představa Štíra jako uhrančivého mystika s temnými očima a ještě temnějšími úmysly, který nám vidí až do žaludku. Je třeba podotknout, že Štír může být i zcela obyčejný člověk. Štír

je vodním znaméním, a to znamením, že jeho hlavním vkladem i nebezpečím jsou emoce. Je si toho vědom, a tak se snaží držet je na uzdě. Jsou totiž hluboké a plně vášně. Štír je jedním z nejcitovějších znamení zvěrokruhu. Štíři, už se nebudete moci skrývat před světem. Je třeba ukázat, že jste schopni brát věci vážně. Nedávejte druhým najevo, že vás tíží odpovědnost, kterou jste na sebe vzali. Udělte bilanci dosavadní činnosti a stanovte si cíle. Při nepředpokládaných potížích pomůže seriózní a spolehlivé chování.



Vodnář, 21. 1. – 19. 2.
Vodnáři mají přinejmenším podezřelý vztah k normám, tradici a stávajícímu uspořádání věcí. Bouří se takřka proti všemu, mají sklony k experimentování a humanismu. Ve znamení Vodnáře je narozeno mnoho

revolucionářů a vědců, kteří byli ve své době považováni za podivíny, ač svým myšlením předstihli dobu. Hlavním zájmem Vodnáře je blaho společnosti, je to fantasta a snilek, sympaticky nekonvenční a věčně revoltující. V následujícím období bude Vodnář bojovat za své vize a teorie ještě více než obvykle. Bude se muset rozhodnout, zda chce v druhých lidech budit soucit, nebo naopak, zda chce hrát, všude kam přijde, roli zachránce. Jde o to najít správnou rovnováhu mezi těmito dvěma sklony.



Bliženci, 21. 5. – 20. 6.
S Bližencem si užijete spoustu legrace, ovšem jen za předpokladu, že docílíte, aby vás delší dobu vnímal. Je roztěkaný, neuchopitelný a nevyčleptelný. Bliženci jsou motýli zvěrokruhu. Zahlédneme je na prchavý okamžik u nějakého krásného

květu, a už jsou pryč. Ale zase všechno o každém vědí, mají encyklopedické znalosti a kulturní přehled. Pro jejich sarm, vtip a svobodomyšlnost nemůžeme tato kosmopolitní stvoření nemít rádi. Bliženci mohou mít pocit jízdy na plný plyn se zataženou ruční brzdou. Jediné, co nyní spolehlivě funguje, jsou úniky z reality pomocí snění a zájmu o umění všeho druhu. Pokud se Bliženci nebudou pouštět do žádných zodpovědných úkolů a alkohol budou dávkovat v přiměřených dávkách, lze jim jejich opojení jenom závidět.



Panna, 23. 8. – 22. 9.
Základním rysem znamení Panny je smysl pro systém. Tady vzniká řada chybných výkladů tohoto znamení. Systém není totéž, co pořádek. Hlavní předností Panen je smysl pro realitu a schopnost rozlišovat podstatné od nepodstatného. Na

zjednodušené klíše o upravené čisté dušince, která nikdy nepřecherpá bankovní konto a jejíž kuchyňka září čistotou, zapomeňte. Většina Panen se tomuto obrazu jen cynicky smýje. Pokud se budou Panny chovat disciplinovaně, což by jim nemělo činit problémy, mohou se těšit na příznivé nabídky osudu, které mohou od základu změnit jejich život. Stačí se vzdát všeho, co už je neudržitelné, naučit se pokoře a mít odvahu k novým začátkům. Trochu taktu a diplomacie by při tom vůbec neuškodilo.



Střelec, 23. 11. – 21. 12.
Střelec je věčným optimistou směřujícím stále dál a výš. Jeho největším nepřítelem je nuda. Neustále se proměňuje, různé role hraje různé role, hledá stále nové cesty, nové převlečení, nové pózy, nové techniky. To, co ho

zajímá, je změna a zkoumání neznámých oblastí. Jeho hnacím motorem je víra, že život je smysluplný. Miluje přírodu, sport a zvířata. Kdo má rád volnost a potřebuje toleranci, tomu můžeme Střelce vřele doporučit. Přišel čas zbavit se jako had staré kůže. K tomu, abyste dali najevo svou nezávislost a nekonvenčnost, si nemusíte pořizovat rovnou zelené vlasy. Do života Střelců vstupují nové hodnoty. Kupujte si věci, které vás učiní svobodnějšími. Nekupujte však svobodu, která by vás vyšla příliš drahé.



Ryby, 20. 2. – 20. 3.
Ryby, poslední znamení zvěrokruhu, v sobě mají z každého znamení něco. Nikdo není takový herec a chameleon jako právě Ryby. Mají v sobě něco plynoucího a proměnlivého, co ostatní lidi střídavě okouzljuje a střídavě zlobí. Jsou

znaméním mystiky. Mnoho Ryb je silně duchovně založeno. Touží po jiné skutečnosti, po něčem transcendentním, mystickém, neuchopitelném, vedle čeho je obyčejný život prázdně fádni slzavé údolí. Ryby se jen nerady nechávají svázat pevnou pracovní dobou. Přišel čas najít si práci, která by jim poskytla více svobody a nezávislosti. Denní povinnosti budou plnit nekonvenčním způsobem a budou na to náležitě hrdé. Otázkou zůstává, co na to řekne jejich okolí.

MÁTE RECEPT JAK RELAXOVAT?



Rehabilitační
CVIČENÍ

příspěvek až 600 Kč

pro děti, ženy i muže

 Zdravotní pojišťovna
METAL-ALIANCE
Zdravá jistota

...MY PRO VÁS MÁME ŘEŠENÍ!

Stačí průkaz pojištěnce ZP METAL-ALIANCE a máte jej i Vy.

Příspěvek na rehabilitační cvičení je určen každému našemu pojištěnci pro snížení rizika vertebrogenních potíží, zlepšení fyzické a psychické kondice. Vyberte si tuto službu v kterémkoli ze smluvních zařízení ZP M-A. Dopřejte si kvalitní relaxaci.

Bližší informace a možnosti využití dalších příspěvkových preventivních programů, bonusů a slev získáte na všech kontaktních místech ZP M-A, na internetových stránkách www.zpma.cz, info@zpma.cz a na modré lince 844 125 124.

LÁZEŇSKÉ POBYTY & WELLNESS



CK PRESSBURG

...Vaš partner na cestách

**ATRAKTIVNÍ
NABÍDKA
POBYTŮ
S 5% SLEVOU**

Výhodné podzimní nabídky

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

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

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

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustroń

Napište si o katalogy

nebo si je prohlédněte na www.ckpressburg.cz



CO JE TO WELLNESS?

Jde o moderní pojem, který se začal rozvíjet jako odpověď na stále se zhoršující statistiky civilizačních nemocí. Celkově znamená wellness fyzickou i psychickou prosperitu člověka a udržení dobré kondice do vysokého věku. Skládá se ze čtyř částí: • ovládnutí stresu • fyzická aktivita • optimální váha • správná výživa.

Dobrou zprávou je, že pokud máte v pořádku výživu a váhu, je tělo schopné se daleko lépe bránit negativnímu vlivu stresu. Dále odborníci uvádí, že pro správnou kondici není nutné dělat aktivně sport, ale stačí 12-30 minut pohybu denně. A dnes je již obecně známé, že jedním z hlavních důvodů, proč si tělo dělá zásoby tuku, je nevyvážená výživa. Tedy ten nejdůležitější faktor, který má největší vliv na správnou kondici, je skutečně kvalitní vyvážená výživa dodávaná tělu každý den.

Právě na principech wellness jsou založeny naše moderní programy. My neposkytujeme jen další odříkání, dietu a dřinu, ale servis a péči v atraktivním prostředí, který Vás dovede k souznění těla a ducha a ukážeme Vám, jak si je trvale udržet. Pokud jste rozhodnutí si užít wellness pobyt, resp. si zlepšit kondici, navštivte naše stránky nebo se obraťte na naše operátory a ti Vám pomohou s výběrem toho vašeho wellness pobytu.

Využijte lákavé nabídky wellness a lázeňských pobytů. Nabízíme Vám nejen rekondiční pobyty, ale rovněž regenerační, anitstresové, manažerské a další od několika málo dnů až po několik týdnů.

katalogy:

- Lázně a Wellness
- Zima
- Česko
- Slovensko
- Maďarsko
- Polsko

Katalog LÁZNĚ

A WELLNESS 2008 bude k dispozici od 1. 10. 2007



5%
SLEVA

na pobyty
z naší nabídky

CK Pressburg, s.r.o.

tř. Svobody 20, 772 00 Olomouc

tel.: 585 104 104, 224 803 266

e-mail: sekretariat@ckpressburg.cz

www.ckpressburg.cz

nová klientská centra Praha a Luhačovice